

20世纪人文社科最重要的经典著作之一



梦的解析

The Interpretations of Dreams

[奥]西格蒙德·弗洛伊德/著
高 铭/编译



Wuhan University Press
武汉大学出版社



梦的解析

Interpretation of Dreams

西格蒙德·弗洛伊德/著
高 铭/编译



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

梦的解析/(奥)弗洛伊德著;高铭编译.—武汉:武汉大学出版社,2010.11

ISBN 978-7-307-07866-6

I. 梦…

II. ①弗… ②高…

III. 梦—精神分析

IV. B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102435号

责任编辑: 刘汝怡

文字编辑: 冯 静

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心
(电话: 010-63978987 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 22.5

字 数: 350千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

定 价: 35.00元

版权所有,盗版必究(举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题,请与本社北京图书策划中心联系调换)

自序（第一版）

在这本书里，我会尝试描述“梦的解析”。我并不认为这么做超越了神经病理学的专业范围。因为从心理学角度来说，梦是一种重要的病态心理现象，就像歇斯底里性恐惧、强迫性思维、妄想等都归类于这类现象，并且因为实际的理由，很为医生们看重。但从后遗症角度来看，梦又失去了这种重要性。然而由它成为一种范例的理论价值来看，其重要性的确不容忽视——无论谁，如果他不能解释梦中那些画面的来源，那么他也不大可能了解恐惧症、强迫症或是妄想，也就不能借此给病人带来任何治疗上的影响。

不过形成本论题的重要原因，也是这本书没办法完全负责的原因——有太多的失落线索，导致我的分析经常被迫中断，失落线索的数目不亚于梦的形成和那比较容易被了解的病态心理问题两者间所存在的许多相关点。关于这些问题，我不打算在书中加以讨论，不过若时间和精力允许的话，并且能够得到更多资料，那么我今后将陆续对此加以探讨。

造成本书发表困难的另一个原因，就是那些用来说明“梦的解析”资料的特殊性。在阅读本书时，大家自然会明白为什么那些刊载于文献上，或者来源不明的梦都能够加以利用，但只有我本人以及那些接受过我心理治疗的病患的梦，才有资格被选用。

我放弃病人的梦不用，是因为其梦形成的程序由于现存的神经质特征产

生了不必要的混杂。不过分析我自己的梦的时候，我又不可避免地要将许多私人的精神生活展露在读者面前——超过我所愿意做的，而且超过任何科学家发表其论述时所牵涉到的私人事情（当然在诗人就不一样）。这让我很痛苦，但却是必要的。与其完全舍弃提供对这心理学上发现的证据，我宁愿选择必要的痛苦。但我无法避免在这种内容（涉及太多隐私）上多少会有些省略或以替代品取代我的部分草率行为。这样的确让这份学术研究的价值降低了些许。我唯有希望读者设身处地站在我的困难立场想一想，多包涵。另外，如果有谁发现我的梦涉及他时，请允许我在梦中有自由思想的权利。

西格蒙德·弗洛伊德

1900年

目录

CONTENTS

自序（第一版）/1

第一章 1900年以前有关梦的科学研究/1

第二章 梦的解析方法/3

从分析一个梦开始/3

导言/10

1895年7月23日—24日的梦/11

分析/12

第三章 梦是愿望的达成/22

第四章 梦的伪装/30

导言/31

关于伪装的分析/38

第五章 梦的素材与来源/50

导言/50

一、梦中“最近印象”与“并无关联的印象”/51

关于植物学专论的梦/53

分 析/53

二、受童年经历影响所形成的梦/67

第一个梦/78

第二个梦/81

三、肉体反应所带来的梦/89

四、典型的梦/104

1. 因赤身裸体而尴尬的梦/104

2. 亲友死亡的梦/109

第一个梦/122

第二个梦/123

第三个梦/123

第四个梦/123

3. 考试的梦/126

第六章 梦的运作/128

导 言/128

一、凝缩作用/129

梦内容：/131

再次分析：/131

一个美丽的梦/133

分 析/140

二、转移作用/145

三、梦的表现手法/148

四、梦元素的表现力/168

梦的序章部分/174

梦的主体部分/174

五、梦的象征——更多的典型梦例/176

1. 帽子，男性（或男性生殖器）的象征/182
2. 象征性器官的“小东西”——“被车碾过”象征性交/183
3. 象征性器官的建筑物、阶梯和柱子/185
4. 人代表男性器，风景代表女性器/186
5. 儿童阉割的梦/186
6. 小便的象征/187
7. 楼梯的梦/188
8. 一个变异的楼梯梦/189
9. 真实的感觉以及重复表现/190
10. 正常人梦中的象征/191
11. 俾斯麦(Bismarck)的梦（录自萨克斯的一篇论文）/194
12. 一个化学家的梦/197

六、梦中的数学（字）以及词汇替换/211

七、梦中的理智活动/224

八、梦中的感情/248

九、校正作用/267

第七章 梦过程心理学/280

一、梦的遗忘/282

二、后退(退化)现象/294

三、愿望的达成/304

四、从梦中惊醒——梦的功能——焦虑的梦/319

五、“原本的”与“续发的”步骤——潜抑/329

六、潜意识和意识——现实/342

Sigmund Freud



第一章 1900年以前有关梦的科学研究

我就要开始讲述使用心理技巧来解析梦的可能性，并由此试着告诉你所有的梦都充满着特别意义，而且梦是与做梦者白天的精神活动有关联的。

然后，我将就各种梦所隐藏的奇异的暧昧来作一番演绎，试着由此看出梦形成的过程中与现实的冲突或者吻合。为了使梦的问题变得更容易了解，还是有必要先对有关梦的各方说法来一次通盘梳理。

本书中我打算对早期以及当代那些梦的理论先作一个简单介绍，因为在以后的推论中，我将顾不上谈到这些。

尽管梦的存在早已在几千年前就令人困惑，引发人们产生各种想法及猜测，但在科学方面对梦的了解，迄今为止仍然非常有限。因此所有有关梦的论述，从来就没有人能引用一家说法解释一切现象。读者也许都有过不少关于梦境的奇异经验，或与此相关的丰富材料，但真正对于梦的本质和解释方法，想必也不敢说胸有成竹。至于仅受一般教育而非梦析专家的人，在这方面知识的了解，当然就更为贫乏了。

史前时期原始人类对梦的观念，深深影响了他们对宇宙和灵魂的看法（主要是哲学和神学）。不过由于篇幅所限，我不会在这本书里再次引述，但是可以推荐一些著作给那些对此有兴趣的读者，例如约翰·拉巴克（John Lubbock，考古学家、人类学家）、赫伯特·斯宾塞（Herbert Spencer，社

会学家、哲学家)、爱德华·泰勒(Edward Burnett Tylor, 人类学家)等人的著作。而在我们未能完成释梦工作以前, 我们永远无法真正了解, 以上这些人对梦这一现象所作的玄想及推测的贡献有多重要。

原始时代所遗留下来的对梦的看法, 迄今仍深深影响着一些守旧者对梦的评价, 他们深信梦与超自然的存在有密切关系——一切梦均来自他们所信仰的神明启示。也因此, 梦境对于他们来说有特别的作用——用梦来占卜未来。因此, 梦内容的多彩多姿以及对做梦者本身所遗留的特殊印象, 使这些人很难系统一致地去看待梦, 而需要以其个别的价值与可靠性对梦作各种不同的分化与聚合。这样我们很容易就明白, 古代哲学家们对梦的评价完全取决于其个人对一般人文看法的差异。

亚里士多德有两部作品曾提到梦, 当时他们已经认为梦就是心理问题, 并非得自神谕, 只是一种由于精力过剩而来的产物。亚里士多德所谓的“精力过剩”, 其实就是直接说明: 梦并非神明显灵, 而是受制于人类精神力的法则。当然, 对某些人而言, 人类精神力多少也与神灵有点关系。亚里士多德认为, 梦是按照做梦者本身睡眠深浅产生的不同层次的精神活动。他曾提过一些梦中的特点, 举例而言: 他观察到梦能把一些轻微的身体知觉直接扩大化, 甚至反应为强烈的感官刺激(一个人睡觉时, 当他感到身体某部分较热乎, 他可能梦到自己走入火堆)。由此亚里士多德推论: 梦很容易告诉医师在患者身上那些不易察觉的病兆(希波克拉底在他的名作中也曾提过梦与疾病的联系)。

由此, 我们可以看出, 在亚里士多德之前的很多释梦者, 并不认为梦是一种精神活动, 而坚称那是神打算透过梦来告诉人们点什么。不难看出, 自古以来这两种不同的说法就一直无法妥协。后来一些人曾试图将梦分成两类算是妥协: 一种是真正有价值的梦, 它能带给做梦者警告, 或预示着某种未来, 而另一种属于无价值、空洞的梦, 只能给做梦者带来困惑或将之引入歧途。^[1]

[1] 第一章内容只是对本书作概括介绍, 都不是弗洛伊德原创——只是他引用的一些前人对于梦的汇总看法, 全部译成中文要近六万字, 所占篇幅太多, 并且正如布利尔在其编辑的《弗洛伊德的重要著作》中所言: “大概没有读者愿意花那么多时间与精力去了解所有古今对梦的不同理论。”因此, 第一章内容的译写就到此为止, 后续内容略而不译。编译者认同台湾医师赖其万和符传孝的看法, 即: “本书也许由第二章开始念起更觉方便”。——编译者注

Sigmund Freud



第二章 梦的解析方法

从分析一个梦开始

本书的开场表明了我对梦的观念，的确多多少少受了一些传统看法的影响。其实我主要是想让人们理解“梦是可以解释的”，而第一章提到的在本书之前对释梦所作的贡献，其实不过是我这本书的一个铺垫。在“梦是可以解释的”这个前提下，我发现自己的观点完全不同于目前已知的那些对梦的看法（除了休奈尔），因为要“解释梦”就是要说明梦的“意义”，还得用确实性的、有价值的实际内容来说明对“梦”的解释。但我们看得出，以往对于梦的科学理论一点也帮不了梦的解释。因为根据那些理论，梦不是心理活动，只是一种肉体的运作，透过符号以呈现于感官的成品。而外行们的意见一直是与此相反——强调梦的动作是完全不合逻辑的。可是他们虽认为梦是不可理解的，是荒谬的，但却仍无法鼓足勇气来否认梦是有意义的。由本能的判断，我们可以说梦一定有某种意义，即便那只是一种比较晦涩的“隐意”，用以取代某种不愿表现出来的思维过程。因此，我们只要能正确找出此“取代物”即可找出梦的“隐意”。

非科学界一直努力以两种完全不同的方法解释梦。我们先来看第一种方法：把整个梦当作一个整体来看，再尝试用另一些内容来取代。这种方法其实就是利用“相似”原则，在有些时候显得相当高明。这就是著名的“象征

释梦法”。但这种方法在处理那些混乱而荒谬的梦时，是相当痛苦和费劲的。例如圣经提到的约瑟夫对法老某个梦所给出的解释就是一例：

“先出现七只健硕的牛，继之有七只瘦弱的牛出现，它们把前面七个健硕的牛吞噬掉。”

约瑟夫就对法老解释这个梦说其实它在暗示：

“埃及将有七个饥荒的年头，并且预言这七年将会把以前丰收七年的所有盈余一律耗光。”

像这种“象征释梦法”，就经常被那些充满想象力的文学家们应用。他们就通过一般人在梦里所发现的那些“相似”来把自己的想法表现出来。^[1]

宣称“梦是预言未来”的那些人，就利用“象征释梦法”来对梦作出种种匪夷所思的解释——从梦的内容形式上来臆测未来。不过要想介绍如何使用“象征释梦法”，基本上是不可能的。因为这种解释其实就是靠释梦者的主观推测及直觉反应，也因此，这种释梦，只能由那些生下来就“与众不同”的特异人士来干。^[2]

现在我们再来看第二种释梦方法。

第二种释梦法完全放弃了第一种那“整体看待梦境去解读”的观念。对于第二种方法我们可以称之为“密码释梦法”（cipher method），因为这种方法的特征就是——把梦当成密码作品，其中每一个场景都具有自己特殊的含义，只要使用一本“梦境解读词典”之类的参照书，就可以像破译密码一样，把梦里的那些场景一个个予以解释。

举例：我梦到一封“信”和一个“葬礼”，那么查阅了一下那“释梦天书”，发现“信”代表着“懊悔”，而“葬礼”所代表的是“订婚”。然后，我就可以自己把这些风马牛不相及的东西，根据我的日常生活经验联系在一起，编织出对未来的某种预示。在达尔狄斯（Daldis）的阿尔特米多鲁

[1] 我偶然看到了在威廉·强生所著的《格拉维拉》里，夹杂了许多作者编的梦。那看来简直像真人所梦到的一样。我曾写信问过这位作者，他坚称完全没有看过我的理论。由此看来，我的研究与作者不谋而合，更使我深信我的“释梦”确有意义。

[2] 亚里士多德曾在《梦的预言》（De divinatione per Somnum Trans）中提到过：善于释梦者，必须能把握住各种梦的共同点，因为梦中影像就如水中幻影一般，只要稍一碰动，影像立刻歪曲变形，而只有能从歪曲变形中看出含意的人，才能称之为释梦家。

斯(Artemidoros)的释梦作品中,我们也可找到一些这种“密码释梦法”的方法。^[1]但在释梦时,阿尔特米多鲁斯不光关注梦的内容,而且连做梦者的人格、社会地位也都列入参考范围,说直白点就是:同一个梦的内容,对富人、已婚男人或演说家,和穷人、独身者、贩夫走卒相比会有完全不同的诠释。这种做法的主要特点就在于把梦拆为一堆零碎片段的组合,然后分头处理那些片段。如此就可以用这种方法来解释那些乱七八糟、光怪陆离的梦了。^[2]

以上所介绍这两种常用释梦方法很明显都是极不靠谱的。从科学的角度来看,“象征释梦法”在应用上有限制,根本不能广泛适用于所有的梦。而“密码释梦法”的关键在于那个“密码解读词典”是否可靠。“有人能告诉我这个‘密码解读词典’的依据是什么吗?”正因如此,人们很容易站在一股哲学家与精神科医师这边,认为这种梦的解释是无聊的幻想。^[3]

但要说明的是,我本人却持另一种看法。

我曾经不止一次地被迫承认:“很显然,古代那些充斥着冥顽不化的通俗看法居然比现代科学见解更加接近真理。”所以,我坚定地认为,梦的确具有某种意义,也一定存在一个科学的方法可以来解读梦。

[1] 达尔狄斯的阿尔特米多鲁斯约出生于公元二世纪初叶,他留下很多有关释梦的整套详细论著,曾被希腊罗马时代所沿用。西奥多·冈珀茨(Theodor Gompe, 1832-1912,奥地利哲学家、古典学家)在1866年指出,释梦应当着重于观察与经验,无视这一原则而作的释梦都属于无稽之谈。冈珀茨推崇的释梦法则,就是“联想的原则”。他认为梦境必会让释梦者产生很多联想,借此来告诉你这个梦的含意。很明显,问题出来了,不同的释梦者一定会有天差地别的联想能力,根本不可能得出一致的看法。而我在本书里所写的释梦,则完全不同于他们前人的做法。我的释梦工作,主要靠做梦者本身的联想,比如某个特别的梦境能使梦者联想到什么事,从而逐渐抽丝剥茧地探究出来。不过最近一位传教士——芬迪基(Tfinkdji)神父在1913年报告说,东方的释梦者也是利用梦者的联想。那位传教士曾提到美索不达米亚的阿拉伯人如何释梦:“这里的释梦者,必须先对梦者问一大堆当时情境的问题,然后才会作出正确的释梦。也就是说,释梦者决不肯让梦者的一丝一毫的隐迹逃过他们的注意范围,并且问到梦者与亲人之间的关系时,往往涉及相当宽泛的范畴,甚至有这样的问:‘你昨晚入梦前是不是跟太太做过?’”

[2] 阿尔弗雷德·罗比泽克博士(Dr Alfred Robitsek)曾经跟我说过,他说东方的释梦大部分偏重于读音的联想以及字与字之间的相似。如果用其他语言文字来翻译,一定会失掉其中的奥妙。著名的考古学家雨果·温克勒(Hugo Winckler)曾对古代东方人所用的双关语、遁词作一些研究,最有名的例子,就是靠一种字与字、词与词之间的相似点来释梦。例如:当马其顿的亚历山大大帝包围特洛城久攻不下的时候,曾做了一个奇怪的梦,梦到了一只半人半兽的森林之神萨提亚(Satyr)在他的盾牌上跳舞,当时阿里斯坦德正好随侍亚历山大大帝,他这样解释那个梦:萨提亚(Satyr)可以拆分成两个希腊字,从中可以得到这样一个意思Thine is Tyros(特洛城是属于你的)。费伦齐(Ferenczi)也关注过这点,他曾经表示:“每种口音都有着属于自己的梦语。”所以,要翻译外语释梦书,那是相当困难,不过布利尔博士和后来几位继续为此而工作的人,竟然能把我的这本书翻译成英文,这真的让我感到意外。)

[3] 当我完成此原稿后,偶然翻阅到斯通普夫(Stumpf)在1899所作的报道,他也同样和我都认为梦是有特别意义的,而且一定有办法加以解释。不过他却只是用比喻式的象征释梦法来研究梦的含意,以致所得结果无法得到广泛认同。

为了找到那种科学的方法，几年来，我一直尝试着研究一些精神病态——如歇斯底里性恐惧症（hysterical phobias）、强迫意念（obsessional ideas）等病症的治疗方法。事实上，当我听到约瑟夫·布洛伊尔（Joseph Breuer，奥地利医生，曾于1895年同弗洛伊德合作出版了《癔病研究》一书）那段意义深远的报道——“把这种病态视为一种表现症状，从而尽可能地在病人曾经的精神生活中找出发病的根源，那么症状就可以消失，而病人可以复原”，再加上我们以往其他疗法的失败，以及这些精神病态所显示出的神秘性，让我排除万难，开始走上布洛伊尔所创的这条道路。如果有一天，我能够在这个基础上拓展出新的天地，那么将来我一定会详细解释我这套方法的技巧、形式以及所有成果。

而就在精神分析的探讨中，我接触到了“梦的解析”这个问题。

我曾要求病人告诉我他对一些事情有过什么样的观念和想法，而他们几乎都会提及自己的某些梦，所以我就联想，梦应该可以作为由某种病态意念追溯至昔日回忆之间的桥梁。而第二步就演变成：将梦本身当作一种症状，利用解读梦来追溯病源，分析后加以治疗。

为了这样做，病人方面需要有些心理准备。要再三地叮嘱病人，注意调整自己心理上的感受，尽量减少心理上对这些感受的自我批判。为了能达到这目的，最好让病人轻松地躺在榻上，闭上双眼。^[1]必须强调的是：严格遵守减少心理上对这些感受的自我批判，是非常重要的。因为那种自我批判一定会让病人对一些感受羞于启齿，或者干脆抹杀掉，所以一定要让病人知道，精神分析的成功与否，将取决于他自己能否把所有的观念和想法——无论是否触犯社会禁忌，也不管是否有违人文伦理，都要和盘托出。

而且也不要因为自己觉得某些事情不重要、没什么关系，甚至垃圾透了、很愚蠢，而隐藏不说。病人必须对自己的各种想法和念头保持绝对公平，不偏不倚。因为一旦他的梦、强迫意念或其他病状，无法理想地被解决时，那就是因为他仍容许本身的批判阻滞了它的道白。

我曾注意到，在我的精神分析工作中，一个人在“反省”时的心理状态

[1] “闭眼”这个问题，弗洛伊德在1904年的《精神分析技巧》里特别提到：分析者不必主动要求病人闭眼，因为那并没那么重要。——编者注

与他“自我观察”的心理状态，是完全不同的。

“反省”其实就比较严肃的自我观察，比较消耗精力。例如当一个人在反省时，往往愁眉深锁、神色凝重。而当他作普通的自我观察时，却往往仍能保持那份悠闲的神态^[1]。以上这两种情形，都须集中个人注意力。^[2]

通常情况下，一个进行自我反省的人，会利用各种价值观念来批评自己的一些想法和念头，借此来阻止一些自认为不好的想法继续在心理上扩大，甚至有些想法压根就没到达意识那层境界就被抛弃了^[3]。但是，那种仅仅主观回忆式的轻松“自我观察”，就不会受任何批判性质的意识控制。如果能成功地做到这点，那将有无数的想法、念头，能丝毫不漏地浮现到意识里。所以借助这些原本不被“自我观察”者所留意到的资料，我们很有可能对这些精神上的病态意识来进行分析和解释。

同样，对于梦的匪夷所思，梦的混乱无序，甚至包括梦的形成，也可以用轻松状态下的“自我观察”模式来解释。因为很明显，那种不受注意力控制的轻松自察，与人们入睡前的状态极为接近。入睡前和被催眠前意识上的放松，直接造成了“自审”能力的松懈，正因如此，让那些从未受过限制和审查的想法和念头脱离束缚而涌现出来，成为了“自由浮现的意念”。最初的那种松懈状态，我们习惯地称之为“疲惫感”，而那些“自由浮现的意念”，往往变化为视觉或听觉上的幻象——梦^[4]。其实在入睡前，这种“自由浮现的意念”就已经成为了幻觉。但自察中则不是，还是某些念头而已。假如那些“我不能这么做”的念头失去了约束被解放开，那么一些不合乎某种社会标准的想法，彻底脱缰，完全不受控制地直接转变为“我想那么做”，根本不存在能不能的问题了。所以原先分析时，这些梦中幻觉或病态念头的幻觉都被废弃，只保留最初的“自由浮现的意念”（或者部分），用来专注

[1] 其实反省观察本身就是先带着自我批判的态度去看自己；而一般的自我观察相对就轻松了，也许只是一些主观上的回忆，最初就没打算检讨自己。如果你读这一段比较费解的话，那么我个人建议你试着把刚刚提到的“反省”这个词用“自审”来替代。——编译者注

[2] 注意力的问题我们会在本书第七章深入探讨。

[3] 你不会经常想到杀人吧？因为你知道那是有问题的想法，所以在这个念头产生之前，就已经被你下意识的pass掉了，甚至都没进入到意识阶段。——编译者注

[4] 希尔伯勒（Silberer）曾对释梦做出一项极重要的贡献：他观察到意志如何直接变为视觉影像的过程。

地追溯这一切根本的成因究竟是什么。

简单吗？可是有个非常严重的问题：大多数人都发现采取这种态度对待“自由浮现的意念”，非常难以接受——放弃“自审”的批判状态其实很难。不合希望的意念，往往很自然地会遇到强大的阻力，所以那些隐藏起来的念头无法浮现到意识层。然而，如果参照我们伟大的诗人席勒所说的话，我们会发现文学的基本创作也要具备这类的功夫。在他与哥尔纳的通信中（感谢奥托·兰克（Otto Rank）的整理，否则这封信不可能被发现），席勒对一位抱怨自己缺乏创作能力的朋友作如下的回答：

就我看来，你之所以会有这种抱怨，完全归咎于你的理智加在你的想象力之上的限制，在这里我将提出一份观察，并用一个比喻来说明。

如果理智对那些已经涌入大门的意念，仍要作太严格的检查，那便扼杀了心灵创作的一面。也许就单一个念头而言，可能它毫无意义甚至极端荒唐，但跟随而来的几个念头，却可能是很有价值的，也许，虽然几个念头都是一样的荒谬，但合在一起，却成了一个甚具意义的联系。理智其实并无法批判所有意念，除非它能先把所有涌现心头的意念一一保留，然后再统筹进行比较批判。就我看来，一个充满创作力的心灵，是能把理智由大门的警卫哨撤回来，好让所有意念自由地、毫无限制地涌入，而后再就整体作一检查。你的那种可贵的批判力（你也可以把它称作别的什么），就因为无法容忍所有创造者的心灵的那股短暂的纷乱，而扼杀了灵感的泉涌。这份容忍功夫的深浅，也就是一位有思想的艺术与一般梦者的分野。因此，你之所以发现毫无灵感，实在是因为你对自己的许多念头批判得太早、太严格。

1788年12月1日

其实，席勒所谓的“将大门口的警卫哨撤回来”所做到的非批判性自我观察，并没有那么困难。我的大多数病人，都能在我第一次的指导后就能做

到。而我自己如果把闪过我脑海的所有念头一一记下，也可以很轻易地完全做到。这种批判活动所耗费的精力越少，自我观察的能力便越强。当然，这种情况还取决于对身边的人与物之间所耗的注意力多少而定。

就这种方法实际应用的第一步骤告诉我们，一般人无法对整个梦都去集中关注，只能做到对每小部分逐一检查解释。

如果我对一个毫无经验的病人发问：“这个梦究竟与你有什么关联？”绝大多数人根本无法看出什么眉目。所以，首先我必须替他把梦作一个整体剖析，然后再让他就各片断逐一地告诉我，在这一段里面究竟隐藏着哪些有关的东西。在这最重要的步骤里，我所采用的释梦方法与前面提到的那种“象征释梦法”完全不是一个概念，但是和“密码释梦法”比较接近。和“密码释梦法”一样，我也是用片断而非整体来研讨梦。所以在这个步骤里，我把梦看做是一大堆心理元素的堆砌物。

在我为“神经症”（neurosis，也叫神经官能症、神经机能症、精神症）精神分析所作的作品中，曾提出多个梦的解释，但我在此书中介绍释梦的理论和技巧时，不打算用这些材料。因为用这种病态的梦来当作范例讲解，不足以推广适用到普通人的梦。而且我还另有一个理由，因为所有那些梦的主题，都与引发患者心理病态的根源有关。每个这种梦都需要附加一份很长的说明，还得带上这个患者神经机能的性质以及病源的研究报告，这样做不但会花掉很多精力，还很可能偏离太远，和我们要探讨的本质出入太大了。其实我倒是希望梦的解析能够在普通人身上获得某种成功后，反过来对那些“神经机能”患者有所帮助——因为“神经机能”病人在心理上有其他一些更棘手的问题。但是我手头上所收集的梦，大多数都是这种“神经机能”病人的梦，如果舍弃不用，那我就只剩下一些健康的朋友闲聊时候告诉我的梦了，还有一些我曾在“梦生活”演讲中已经举过的那些例子。

现在想起来，很不幸，演讲中提到的那些梦我没办法做真正的完善分析，来寻求梦的真实意义，因为我在这本书里讲述的方法比前面提到过的“密码释梦法”更难、更复杂。密码释梦只要将内容对照手边任何版本的“释梦天书”就可以。而我又坚定地认为同样的一个梦对不同的人有着不同的关联，也就有不同的意义。没办法，我只有用我自己的梦——一个比较正