

ZOUXIANGXINLINGLUZHOUCONGSHU

走向心灵绿洲丛书

梦

内心的声音

梦与心理健康

◎朱建军 孙新兰 著

◎京华出版社



梦：内心的声音

——梦与心理健康

朱建军 孙新兰 著

京 华 出 版 社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

梦：内心的声音/朱建军，孙新兰著. —北京：京华出版社，
1996.10

(走向心灵绿洲)

ISBN 7-80600-178-6

I. 梦… II. ①朱… ②孙… III. 梦-研究 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 12283 号

京华出版社出版发行

(100832 北京市阜成门外大街 34 号 8 号楼)

国家建材局情报所印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 7.75 印张 150 千字

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册 定价：7.80 元

目 录

第一章 梦是什么	(1)
一、科学释梦不是迷信	(1)
二、弗洛伊德的发现——梦是如何产生的	(2)
三、弗洛伊德释梦	(4)
四、荣格和弗洛姆的说法	(5)
五、且听我说	(8)
六、梦是“原始人”的来信	(10)
第二章 释梦的方法	(13)
一、先叮嘱几句	(13)
二、释梦技术	(16)
三、释梦的步骤	(26)
四、由梦引导出领悟	(37)
第三章 梦中常见的象征	(40)
第四章 梦中常见的主题	(64)
一、梦中常见的主题就是生活中常见的主题	(64)
二、被追赶的主题	(66)
三、迟到和没有赶上车的主题	(68)
四、飞翔的主题	(71)
五、考试的主题	(74)
六、掉牙的主题	(76)
七、赤裸或穿戴不当的主题	(78)

八、战斗的主题	(79)
九、死亡的主题	(80)
十、性的主题	(84)
十一、上下楼梯的主题	(85)
十二、被监禁的主题	(86)
第五章 梦中的出生、死亡与性	(88)
一、梦中的出生	(89)
二、梦中的死亡	(92)
三、梦中的性象征	(94)
第六章 梦是怎么说话的	(101)
一、“原始人”只说自己的事	(102)
二、梦不说废话	(105)
三、梦的基本表现手法之一：综合	(106)
四、梦的基本表现手法之二：变形	(107)
五、梦的基本表现手法之三：省略	(108)
六、梦的基本表现手法之四：借代	(110)
七、梦的基本表现手法之五：并列	(115)
八、梦的基本表现手法之六：相反	(116)
九、梦中的动不了、跑不动和找不到	(118)
十、梦中如何表示人名、数字、比例、时间等等	(120)
十一、梦中的颜色	(123)
十二、梦中的情绪	(125)
十三、梦的其它表现手法	(128)
第七章 找旁证、联想和验证	(131)
一、再谈寻找旁证	(132)

二、让梦者联想·····	(135)
三、如何知道解释是否正确·····	(141)
第八章 梦与心理健康·····	(145)
一、从梦中获得知识与智慧·····	(146)
二、自我接纳·····	(149)
三、因势利导，完善自我·····	(153)
四、梦与心理状态·····	(155)
五、梦是报警器·····	(157)
六、梦与人生选择·····	(159)
七、梦与性格改善·····	(161)
八、梦与生存策略·····	(164)
九、梦与人际关系·····	(167)
十、释梦解除疑虑·····	(169)
第九章 释梦经验谈·····	(171)
一、先释自己的梦·····	(172)
二、如何判断梦是否真实·····	(173)
三、男女老少梦不同·····	(177)
四、重要的梦·····	(182)
五、同夜的几个梦是相关的·····	(184)
六、再谈梦中的人物·····	(185)
七、掌握不同的人的不同风格·····	(186)
八、扩充梦和表演梦·····	(187)
九、扩充细节·····	(188)
第十章 各种类型的梦·····	(189)
一、恶梦·····	(189)
二、清醒的梦·····	(193)

三、提示疾病的梦·····	(197)
四、传授知识的梦·····	(202)
五、创作的梦·····	(205)
六、似乎有预言性的梦·····	(207)
七、似乎有心灵感应的梦·····	(214)
第十一章 记忆梦、影响梦和控制梦·····	(219)
一、记忆梦的意义·····	(219)
二、为什么梦容易忘·····	(220)
三、记梦的方法·····	(222)
四、利用梦解决难题·····	(226)
五、向梦提问·····	(227)
六、引导梦境，改善心理·····	(228)
七、主动做梦与梦境改造·····	(233)
后记·····	(238)

第一章

梦是什么

一、科学释梦不是迷信

打开这本书的读者朋友，肯定绝大多数都对释梦感兴趣，尽管程度有所不同。此刻，我仿佛已看到了在这本书面前所呈现出的各种各样的神情：有的人一脸好奇，正急于要看出个究竟；有的人则半信半疑，想看看这本号称专讲释梦的书是否名副其实；也有的人则显得漫不经心，如能偶有所得，当然最好不过，如一无所获，也权当消遣而已；当然，肯定还有的人，他们根本不相信释梦，他们之所以也在看这本书，完全是因为要批驳它。

在最后这种人看来，释梦完全是一种迷信活动。有人干脆把释梦与算命相提并论，他们以为：“梦不过是人在睡眠时，大脑所产生的一些乱七八糟的活动，虽说日有所思、夜有所梦，但充其量不过是人白天活动的杂乱无章的反映。在梦里，人会飞，狗会说话，死去的人又活了，活着的人却死了……荒谬绝伦，全是假的。而企图对这种虚无荒唐的东西加以解释，什么问题也说明不了。”

他们的话并非毫无道理。受民间传统的影响，许多老百姓所相信的那种释梦的确是迷信。迷信的释梦者认为梦是一种预兆，分析解释一下这个预兆可以让我们知道未来的祸福。甚至有些人认为，梦就是鬼神或别人的灵魂与梦者灵魂的交往。

然而，我的释梦与这种迷信不同，我不谈预兆，也不谈灵魂。我认为人在睡眠时大脑不肯歇着而偏要做梦，必定有其道理。梦肯定与现实生活有着千丝万缕的联系，是有意义的；只不过，这个意义被深藏着，需要我们进行深入的分析并加以解释。梦虽然千奇百怪，但它毕竟是人的一种心理活动。既然是人的心理活动，就要遵循心理学规律；我们就可以运用心理学规律来释梦。显然，这种释梦不是迷信。

二、弗洛伊德的发现——梦是如何产生的

有一个奥地利人叫弗洛伊德，是个很自负的人。他总想做出点出类拔萃的成就来。他是个医生，医学博士，经常要治疗一些精神病或其他“脑子有毛病”的人。别人对病人的话不屑一顾，但是他却总觉得这些人的话也值得分析。比如这些精神病患者是一辆撞坏了的汽车吧，我们不正好可以借

此看看汽车内部的结构吗？如果车子完好，我们还想不起来去观察它的内部呢！在分析心理疾病的过程中，他发现梦和精神病有些类似，于是他开始用科学的方法研究梦。

有一天，他终于发现了梦的秘密。他高兴极了，高兴得发出狂言，说：“在这个酒馆里应该竖一块石碑，上边写上‘某年某月某日，弗洛伊德博士发现了梦的秘密’。”

这话看起来够狂傲的吧，可是现代的心理学家们不觉得他狂傲，反而说他伟大。因为，他的确发现了梦的秘密。

弗洛伊德发现，在我们的心灵里，有一个我们不知道的部分叫“本我”。它就像心灵里还存在着另一个人一样。“本我”这家伙极端自私任性，像一个小孩子一样，不安分。他贪吃好色，谁惹了他，他就想报复谁，一点没涵养。要是依着他，他就会无法无天的想干什么就干什么，从不管别人怎么想。

好在我们的心灵中还有一个“自我”，他是相当明智的，知道一个人不能任意胡为。所以当我们见到一个美女时，“自我”虽然想立即占有，但是“自我”却不许“本我”这样做。“自我”会说：“别着急，慢慢来。让我先送给她一支玫瑰。”

况且我们还有良心，良心也好像心灵里的另一个人一样，不过这是一个严厉的人。弗洛伊德称之为“超我”。“超我”像个警察，他像盯贼一样盯着“本我”，不许他干坏事。

“本我”的欲望发泄不了，就只好靠幻想安慰自己，从而编一些美梦。咱们中国人常说的一句话是：“做梦娶媳妇”。不过“本我”这家伙的欲望不仅仅是娶媳妇，有时候，他甚至想把邻居的老婆霸占过来；有时候，他还想有十个美女左拥右抱；还有时候，他又想杀了总经理，夺取他的财产……有

时候，他的想法坏到让我说不出口。

这就惹恼了正直的“超我”。当“超我”看到在心灵的世界里，“本我”一天到晚“出版”一些黄色下流的“书”，“出版”一些凶杀暴力的“书”时，“超我”不禁怒火冲天，决定采取“书籍检查制度”，不允许坏“书”“出版”。

而“本我”为了对付“书籍检查”，只好有话不直说，故意把话说得含糊、晦涩、拐弯抹角，再用上些双关语、黑话等等，于是“本我”的“书”终于骗过了“书籍检查”，得以“出版”。也就是说，“本我”在经过一番乔装打扮之后，进入了我们的意识。

这就是梦。

梦表面上的荒谬，就是为了通过“检查”而做的伪装。

三、弗洛伊德释梦

弗洛伊德运气不好，年纪好大了还没被提为副教授。有一回他总算被两位教授提名为副教授候选人。这天，在一位朋友R来访后，他做了个梦：“我的朋友R是我的叔叔——我对他很有感情。我看见他的脸就在眼前，略有变形，它似乎拉长了，周围长满黄色胡须，看上去很是独特。”

弗洛伊德感到很困惑：“R是我的叔叔，这意味着什么？”他的叔叔是什么样的人呢？弗洛伊德告诉我们，“30多年前，他为了赚钱卷入违法交易，并为此受到了法律制裁。”“我父亲说他不是坏人，是被人利用的傻瓜”。因此，梦的第一个意思是，R是傻瓜。

在实际生活中，R早就被提名为教授候选人了，但是却迟迟得不到正式任命。弗洛伊德现在也被提名，正在担心自己

会遭到 R 的命运。他在梦里把 R 说成傻瓜，用意是安慰自己：“他是傻瓜，所以当不上教授。我又不是傻瓜，我怎么会当不上教授呢？”

为什么在梦里他对 R 很有感情呢？弗洛伊德解释说，这不过是一种伪装罢了。把人家说成傻瓜，良心上过不去，于是就装出对 R 有感情来掩饰。

“叔叔是罪犯”又让他想到，另一个同事 N 也是迟迟评不上教授，而 N 涉嫌有男女关系问题。所以这个梦还有个意思是：“N 是罪犯，我又不是罪犯，我怎么会当不上教授呢？”

弗洛伊德又解释道：“梦里我把两位同事一个当作傻瓜，一个当成罪犯，我仿佛像部长一样发号施令”。梦为什么这样做呢？“部长拒绝任命我为教授，因而在梦中我便占了他的位置，这就是我对他的报复”。

四、荣格和弗洛姆的说法

荣格是瑞士人。他从小就喜欢一个人东想西想，探索一些神秘的事情。他和弗洛伊德在有些地方挺谈得来。他也发现心灵里有我们不知道的部分，像是黑暗里躲着的一个人，在暗地影响着我们的行动。荣格不把它叫“本我”。荣格在有些地方不同意弗洛伊德。荣格认为梦没有什么伪装。那为什么梦这么难懂呢？荣格说，因为这个“人”是个“原始人”，这个“活在现代人心灵中的原始人”不会现在的语言，只会一种原始的“语言”，那就是梦。

荣格说这个“原始人”挺好的，当我们遇到难题时，他帮我们想主意；当我们面临危险时，他提醒我们；当我们犯错误时，他警告我们；只可惜他用的语言是梦，而我们却不

懂这种古老的语言。

“原始人”想方设法想告诉我们，我们也想知道，苦于语言不通，怎么办？

只有想办法破译这种原始语，也就是释梦。

还有个美国人叫弗洛姆，他说梦所用的语言叫象征语言。他说：“所有的神话和所有的梦境都有共同的地方：它们都是以相同的语言，象征的语言‘写成的’。”

“巴比伦、印度、埃及、希伯来和希腊的神话，是以相同的语言写成的。生活于纽约或巴黎的人所做的梦，与几千年前住在雅典或耶路撒冷的人的梦是一样的”。（当然也和咱们中国人的梦一样）。

梦是古今通用、世界通用的语言，这门语言真值得学吧！学外语的朋友，不妨也学学释梦。梦发自内心，可称为“内语”吧。内语外语一起学，内外兼修，对人大有好处。

弗洛姆在《梦语教程》里说：“梦里的象征主要有二种，一种叫普遍的象征。比如火的象征，它可以表示光明、能量、热情、激动、荣耀等种种东西，有时也表示危险。还有一种象征叫偶发的象征。比如有一天我剃了个光头出门，恰好遇见了外出刚回来的女朋友，她见了我很高兴，全然不在乎我的光头，上来就吻我。那么我在以后的梦里，一梦见自己光头就表示幸福、快乐和艳遇。”

一天，一个病人来找荣格。他40多岁，出身寒微，靠奋斗当成了一所学校校长。近来他患了一种病，眩晕、心悸、恶心，衰弱无力，类似瑞士的高山病。

他说他做过三个梦。

第一个梦是：他梦见自己身在瑞士的小村庄里。身穿黑

色长袍，显得庄重严肃；他腋下夹着几本厚书。有几个孩子是他的同学。孩子们说：“这家伙不常在这儿露面。”

按荣格的解释，这梦说的是：不要忘了你已从小村庄走到了校长位子。有如一个登山者，你一天爬到了海拔 6000 英尺，已经累坏了，不想再“往上爬”了。荣格说：“你产生高山病症状也正是这个原因。”

校长的第二个梦是：他急于出席重要会议，但衣服找不到了。好不容易找到衣服，帽子又找不到了。等找齐东西出门时又忘了公文包，等他取了公文包跑到火车站，火车刚刚开出。此时他的注意力被引向铁轨，铁轨不长，中间有一处急转弯呈“J”形状。当火车头行驶在“J”的上半部分即直轨处时，列车的最后几节车厢还处在“J”的下半部分急转弯处。

他望着正在急驶的列车，心想：“司机如果聪明，当火车车头到直轨处时不要加速，要不然他身后处于拐弯处的车厢就要出轨。”果然，车头刚到直轨处，司机就全速行驶。于是火车出轨了，他大叫一声醒来。

荣格说他梦中的阻碍是自己的内心。内心提醒他不要急着上火车。火车司机就是他的理想，司机看到前边的路是笔直的，就急于加速。正如他急于追求更大的成就。但是司机却忘了火车车尾，正如他忘了他的心灵的另一部分——无意识。

他的第三个梦里梦到了一个怪物，半像螃蟹半像蜥蜴。他用竹竿轻敲怪物的头，把它打死了。

荣格说这个梦反映了梦者的“英雄主题”，他与怪物的搏斗是英雄与龙搏斗这种神话的变形，这个怪物又是脑脊髓系统和交感神经系统的象征。梦的意思是再次提醒他，如果再

这样下去，你的身体要和你作对了。

三个梦都是要警告他，不要继续拚命工作。

弗洛姆所释的一个梦是这样的：当梦者走过一座果园时，从一棵树上摘下一颗苹果。一头大狗出现并扑过来。梦者恐惧万分，于是惊醒了，嘴里大喊救命。

弗洛姆解释，梦者对一个已婚妇女产生了欲望。他想和她发生关系，却又有所畏惧。

事实确是如此。

五、且听我说

怀疑者听了以上这些话，大概不再会认为梦是迷信了吧。不过热心于释梦的朋友也许会有点不耐烦了，我听到有人喊：“你不用讲这些原理了，就讲怎么释梦吧。”

还有人问：“梦是正的还是反的？”

“梦见蛇是好是坏？”

“梦见杀人呢？”

别急别急，且听我说。

梦是正的还是反的？

你问梦是正的还是反的，就说明你对释梦还有误解。

什么叫正？什么又叫反？你是不是说梦和第二天发生的事相同就算正，相反就是反？

也就是说你认为梦能预见未来？

这就与我的看法不同了。在我看来，绝大多数梦的意义不在于预见未来，而是在于揭示你自己内心中那些连自己都不知道的东西，那些潜藏的欲望、直觉的洞察和判断。恰如荣格见到的那个校长，他的梦是提示他不要太努力，应该放

松一下自己。

再说，如果你梦见狗追你，那么什么叫正，什么叫反？“正”，是不是说你第二天真的会被狗追？“反”，是不是说明天你会追狗呢？

如果你梦见飞上天空，就用两个手臂当翅膀自由飞翔，那么，“正”，是不是说你明天真的会飞上天空？就像天女、像神仙或妖怪那样；“反”，是不是说你会从天上掉下来，或者说你会入地？

用正梦、反梦这种说法谈梦，缺乏起码的科学依据。

梦见蛇是好是坏？

问这种问题的人大概是受到《周公解梦》一类书的影响。在《周公解梦》这类书里，梦见蛇主什么，梦见吵架主什么，都一一列出。那种释梦法倒真是方便，手持一卷《周公解梦》，像查字典似的一查，就知道梦的意义了。

可惜的是释梦并非这么简单。如果你不信，可以买一本《周公解梦》，每天用你的梦检验它的准确度，你会发现十次里也难得有一次沾边。

梦见的蛇是什么样子的？这条蛇做了什么？这条蛇在什么地方？梦里的你又做了些什么？你有什么感觉？……所有这一切，对梦的意义都有影响。

譬如有人问你，我听到一个人说“去”，这意味着什么？

我必须问他，是谁，在什么语言环境下说的？语调如何？我才能知道这个字的意义。

如果你问朋友，想不想去苏州玩，他说“去”，意思是他愿意去苏州。

如果是小孩子缠着母亲，而母亲正在做饭，“去”的意思

是让孩子离开她自己玩去。

如果你很害羞，走到别人介绍的女友门口不敢进门，陪你来的“红娘”一推你，说一声“去”，意思是让你鼓足勇气进去。

一个“去”字，会有这么多种意思，梦中的蛇，意思就更多得多了。

我怎么能回答你的问题呢？我只能说，讲讲你的那个梦，讲讲梦里你怎么遇见蛇的。

六、梦是“原始人”的来信

我对梦的看法和荣格、弗洛姆相近。我通过释梦和心理治疗发现，在我们内心深处的黑暗里，的确有另一个我，一个如同原始人的我，就叫他“原始我”或“原始人”吧。而梦，就是“原始人”写来的信。

“原始人”不会写字，所以他写信只好不用文字。用什么呢？用图画！用连环画！现代的文盲不也是这样写信吗？

“原始人”想说，某个人勇猛威严如同狮子，可是他不会写字，也不会说话，于是他就画出一个面狮子的人来。金字塔前的人面狮身像就是这样创造的。梦里的形象也是这样创造的。

“原始人”想说，某女人狡猾，阴险，我被她诱惑了，这很危险。

可是“原始人”不会写字，于是他便创造这样一个梦：一个熟悉的女人带我到一个屋子里。我到屋子里以后却发现她不见了，屋里有一条蛇，我吓得飞跑，但却跑不动。

“原始人”的信是用象征的笔法写的，类似一个寓言故事。