

# 释梦

朱建军心理学文丛

SHIMENG

梦，多么神奇。

在梦里，我们上天入地，无所不能  
醒来时，一切烟消云散，不留痕迹。

那么，梦是否有意义？意义又何在？

梦是潜藏在我们心灵深处的“原始人”的来信，其中蕴含着大智慧。

解读梦境，深入你的潜意识，帮你倾听内心的声音，

引领你更好地了解自我、了解他人。

朱建军心理学文丛

SHIMENG

释

梦



**APG** 安徽人民出版社  
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划

杜国新

责任编辑 / 张 旻 仇祝平

装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目 ( CIP ) 数据

释梦 / 朱建军著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2009. 1

( 朱建军心理学文丛 )

ISBN 978-7-212-03445-0

I. 释… II. 朱… III. 梦—精神分析 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2008 ) 第 195835 号

朱建军心理学文丛

释梦

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 ( 传真 )
经 销	新华书店
制 版	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷	合肥现代印务有限公司
开 本	1/16 787 × 960 印张: 23.75 字数: 352 千
2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-03445-0
2009年1月 第1次印刷	
	定 价 39.50 元
	印 数 00001-05000

## 总 序

### 我是一个导游

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。到那时出个文集，也是理所当然。不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，

单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可被接受的。这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情；但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

那时的我，什么都有兴趣什么都想做，我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学，我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生，我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比，虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来，老天也真的很眷顾我，我想做的事情，多多少少都有机会做了一点：作为杂志写手，发表过散文或其他文字；兼职在《北京青年报》等报刊做过记者，也得到过“北京市好新闻”奖；做过杂志的编辑部主任甚至执行主编，所编杂志也达到过70多万的销量；现在做大学教授，也参与了一个心理系的整个创立过程；是一个有名望的心理咨询与治疗师；也几次作过兼职节目主持人，已经当了上百次的电视节目嘉宾；办过企业而且赔钱不多；唯一没有做过的，是导游。

而今天在写这个序的时候，突然意识到，其实我也做过导游，而且，我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的，不是这物质世界中的某个风景区，而是人的内心世界中的景区。

文集的书，固然主题不一，但是内在的主题却是“一以贯之”的，无非是一个“心”字，或者是关乎对心的自知，或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻，最美的事物是在我们的心中，而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的，无非是深入这个世界，以探险家的态度去探索这个世界，并且一旦有所发现，就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书，是关于如何解梦的（这本书的内容后来几次改编，这次在文集中选择的是改编后的成熟版本）。解梦，就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心仿佛有一个原始的世界，那里是原始人、鬼神和动物生活的世界，梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此，释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书,有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法,是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格,让潜意识中的心理内容昭然若揭,可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心,深入人内心,甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师,我越来越多地意识到,那些有心理问题和心理障碍的人,常常只是我们文化中缺陷的负载者,个人的心病源于文化的心理病。于是自然地,我开始了对文化心理的思考和探索,也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理,目前研究者还为数不多;在这个景区,我作为先行涉猎者,也自然成为一个导游。

除此之外,还有一些小书,是涉及一些具体领域的,比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等,也可以看做是些小的景点,虽然没有什么脍炙人口的名胜,一花一石,也稍有可观之处。

如果有时间的话,我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医,我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿,可以说都是一种意象,并没有真正的物质世界的风可以进入身体,也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来,但是,意象中的风,却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白,我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法,也做了一些简单的测试,结果很鼓舞人心。另外,我对《红楼梦》也有一个很新的见解,发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说,说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹,而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间,我决意把这个有趣的考证写出来。再有,我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

**朱建军**

2008年12月



## 前 言

### QIAN YAN

“我绕着街道和房屋飞，我能看到别人的屋子和屋里的女人。有人驱赶我，我飞向天空。这时我看到地上有许多人争夺绿宝石，我也想去抢，可是却不敢。于是我飞到高高的冰山上，这山叫凤凰石山，我在上面捡了几块冰，有白的、有红的、有绿的。后来我惊奇地发现：冰是宝石，白的是钻石，红的是红宝石，绿的是绿宝石，而别人抢的宝石只不过是糖块。”

这是什么，是一个童话故事吗？不，它是我在1993年4月做的一个梦。我把这个梦放在我20世纪90年代末期写的一部释梦的书的开始。当时我完全是随手拿来了这个梦，并没有刻意地选择，但是十几年后我发现，这个梦不仅是当时的我的心理写照，也同样是对梦这样一种心理现象的写照。

我们都以为地上那些实实在在的财富最珍贵，而梦就像凤凰石山上的冰块一样，太阳一出来就融化了，是虚幻不实的，但是我惊奇地发现，实际上梦是宝石，实实在在的财富，

也可能像糖块一样只能给人一时的快乐。

由于感到关于梦的分析,我自己新的独创的见解不够丰富,所以我本来不打算再涉及这方面的书了。只是近5年来,前前后后有一些学习心理学的人告诉我他们需要一本书,能通俗清楚地阐述心理学中解释梦的方法,而我的旧著目前也早已脱销,所以他们希望我能再出一本。因此,我觉得不妨在过去著作的基础上,加以丰富和修改,编一本新的释梦的心理学书,供大家参考。其中有些地方只是沿袭过去的内容,请读过的朋友谅解,因为这本书本来只是编著,并非全部都是新思想。好在这是心理学著作而非新闻报纸,所以新旧并非重要,重要的是书中内容对你是不是有用,书中的思想是否深入,分析是否准确。就像上面这个梦,虽然是个陈梦,依旧能够从中得到新意。

当然,仅仅这样是不够的,我们还必须添加足够大量的新内容。我们的新内容包括:重新整理释梦的理论,更详细地展示释梦的过程,公开释梦的经验和技巧,并添加大量的释梦的实例。这些实例来自我们意象对话团队中的多位优秀心理咨询师,涉及多方面的内容,这样,我们这本书的价值就大大超越了过去的作品,能成为学习释梦的指南。

释梦是精神分析心理学以及其他心理动力学体系中的一种重要技术。释梦也是学习意象对话心理咨询与治疗的重要基本功。学好释梦,对掌握任何一种心理动力学体系都有非常重要的意义。对于心理咨询与治疗工作者来说,分析梦更是自我发现、自我分析以及自我成长的重要方法。当然,对非心理学家来说,学习释梦也一样是自我发现的有用的技术。我们真心希望本书能给大家足够的帮助。

# 目录

## Contents

### 总 序

我是一个导游/ 001

### 前 言/001

### 第一章 | 梦是什么/001

- 一、梦没有意义/ 001
- 二、梦是吉凶的预兆/ 002
- 三、梦是灵魂的遭遇/ 003
- 四、醒梦皆虚幻/ 004
- 五、梦是身心活动的反映/ 007
- 六、梦是欲望的满足等其他观点/ 007
- 梦例：残缺的美/ 008

### 第二章 | 释梦的方法论/010

- 一、对各种梦的观点的方法论质疑/ 010
- 二、现象学方法的应用/ 012
- 三、解释学方法的应用/ 018
- 梦例：纱巾上的蛇/ 022

### 第三章 | 释梦活动的意义/024

- 一、增长梦的知识/ 025
- 二、了解潜意识中的自我/ 025
- 三、了解他人的内心/ 027
- 梦例：我梦见了鱼精/ 029

### 第四章 | 梦的心理学研究/031

- 一、梦与睡眠的实验研究/ 032
- 二、弗洛伊德的梦研究/ 034
- 三、荣格的梦理论/ 039
- 四、弗洛姆谈梦的“语言”/ 043
- 五、本书中的观点/ 045
- 梦例：女人/ 052

### 第五章 | 释梦的预备/054

- 一、学习释梦是不是很难呢/ 054
- 二、要出于善意释梦/ 056
- 三、不要轻信/ 056
- 四、对人对己要宽容/ 057
- 五、不要过分干预/ 057
- 梦例：如果能再回到从前/ 058

### 第六章 | 释梦的基本操作/060

- 一、基本操作之分析象征/ 060
- 二、基本操作之寻找线索/ 066
- 三、基本操作之联想/ 068
- 梦例：梦梦不忘的事/ 075

## 第七章 | 释梦的方法/079

- 一、感受梦的总体氛围和情绪基调/ 079
  - 二、确定梦的主题/ 080
  - 三、关注最触动释梦者的意象/ 081
  - 四、关注重复出现的情节/ 082
  - 五、注意很容易解释的意象/ 082
  - 六、要注意讲自己梦的人的现场表现/ 083
  - 七、用一语道破式释梦/ 083
  - 八、用一语道破引出式释梦/ 088
  - 九、用层层剥笋式释梦/ 090
  - 十、用混合式释梦/ 094
  - 十一、梦的多种含义/ 096
  - 十二、释梦者的直觉/ 099
- 梦例：“传染病”也是情感的表达方式/ 101

## 第八章 | 意象的常见象征意义/104

- 一、梦中动物的常见象征意义/ 105
  - 二、梦中人造物的常见象征意义/ 114
  - 三、梦中身体各部位常见象征意义/ 122
  - 四、梦中人物的分析方法/ 124
  - 五、梦中可怕事物的常见象征意义/ 128
  - 六、梦中的水的常见象征意义/ 132
  - 七、梦中的路的常见象征意义/ 135
- 梦例一：色鬼/ 138
- 梦例二：地上有一些两分、一毛的硬币/ 139

## 第九章 | 梦的常见主题/141

- 一、被追赶的主题/ 141
- 二、梦见迟到、误车的主题/ 144

- 三、飞翔的主题/ 146
- 四、考试的主题/ 149
- 五、掉牙的主题/ 151
- 六、裸体的主题/ 152
- 七、战斗的主题/ 153
- 八、死亡的主题/ 154
- 九、性爱的主题/ 156
- 十、上下楼梯的主题/ 157
- 十一、被监禁的主题/ 158
- 梦例：无枝可依/ 159

## 第十章 | 关于生死、性爱的梦/160

- 一、象征着出生的梦/ 161
- 二、梦中死亡的象征/ 164
- 三、象征着性的梦/ 172
- 梦例一：包裹中的女人/ 182
- 梦例二：值得庆贺的“死亡”/ 183
- 梦例三：梦是自己的“心理医生”/ 185

## 第十一章 | 梦的表达方式/187

- 一、集锦/ 187
- 二、变形/ 188
- 三、省略/ 189
- 四、借代/ 191
- 五、并列/ 194
- 六、反语/ 196
- 七、人只为自己做梦/ 197
- 八、梦中没有废话/ 199
- 九、梦怎样表达人名、数字和时间/ 200
- 十、黑白和彩色梦的区别/ 202

十一、梦中的情绪 / 204

十二、梦的其他技巧 / 206

梦例：梦中我厮打抓扯丈夫带回来的女人 / 208

## 第十二章 | 学习释梦经验谈 / 210

一、先释自己的梦 / 210

二、性别年龄要考虑 / 211

三、重点分析重要的梦 / 215

四、同夜的梦主题相同 / 217

五、关注梦的“风格” / 219

六、使用扩充和表演梦的方法 / 219

七、多了解一点细节 / 220

八、往事也可以按照梦分析 / 221

九、熟悉找旁证和线索的方法 / 223

梦例：四只旧表的记忆 / 230

## 第十三章 | 特殊的梦 / 232

一、噩梦 / 232

二、清醒的梦 / 238

三、提示疾病的梦 / 241

四、启发性的梦 / 245

五、创作性的梦 / 247

六、预言性的梦 / 248

七、心灵感应的梦 / 254

梦例：丈夫的爱与心灵感应 / 257

## 第十四章 | 记录梦的方法 / 259

一、为什么梦容易被遗忘 / 259

二、帕特里夏·加菲尔德的记梦方法 / 261

三、盖尔·戴兰妮的记梦方法 / 264

梦例：选择造就人 / 268

## 第十五章 | 命题做梦 / 270

一、“问梦”解决智力难题 / 271

二、“问梦”解决心理问题 / 272

三、戴兰妮的“问梦”方法 / 273

梦例：梦中的蚯蚓：坚硬与柔软并存 / 276

## 第十六章 | 改造梦的方法 / 279

一、改造梦的基本方法 / 279

二、改造清醒的梦的方法 / 283

三、用意象对话改造梦 / 284

四、训练自己做清醒的梦 / 286

梦例：男孩的房子 / 288

## 第十七章 | 利用释梦促进心理健康 / 290

一、利用梦自知知人 / 290

二、释梦是助人的工具 / 295

三、梦可以辅助人生选择 / 296

四、梦可以提供预警 / 301

五、释梦能改善性格 / 302

六、释梦能改善社交 / 308

七、释梦能消除不必要的焦虑 / 309

八、梦能辅助心理咨询 / 311

梦例：被吃空的感觉 / 319

## 第十八章 | 梦文化的解读 / 321

一、梦的灵魂观 / 321

二、占梦的文化 / 324

三、古代占梦术的解读 / 328

四、解读攘梦术 / 330



五、解读中国梦故事/ 332

梦例一：女鬼/ 338

梦例二：梦田守望者/ 339

## 第十九章 | 文化之梦解读/343

一、为什么文化可以当作梦解读/ 343

二、西方文化之梦/ 346

三、中华文化之梦/ 348

四、阿拉伯人之梦/ 349

五、《易经》中的梦象/ 351

梦例：天与地的距离——难醒的噩梦/ 357

后 记/361

参考文献/364