

梦 是 我 们 生 活 的 导 师

# 释梦手卷

李 忻 著

西南师范大学出版社  
東 方 出 版 社

# 释梦手卷



李 桁 著

西南师范大学出版社  
東 方 出 版 社

---

图书在版编目(CIP)数据

释梦手卷/李桁著. —重庆: 西南师范大学出版社,  
2009. 3

ISBN 978-7-5621-4428-1

I. 释… II. 李… III. 梦—精神分析 IV. B845. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第040246号

---

## 释梦手卷

---

李 桁 著

责任编辑: 陈丽芳

整体设计: 傅 慷

美术编辑: 傅 慷

图像制作: 李海青

排版制作: 李冬梅

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

<http://www.xscbs.com>

**东 方 出 版 社**

地址: 北京市朝阳区门内大街166号

邮编: 100706

<http://www.peoplepress.net>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河华林印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.25

字 数: 259千字

版 次: 2009年3月 第1版

印 次: 2009年3月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4428-1

定 价: 39.00元

## 前言：梦是我们生活的导师

如果要问，人在什么时候进行思考，又怎样进行思考？

我的回答是：在梦中思考，梦的过程就是思考的过程。

也许你会觉得我是在说梦话，但是这是真的。

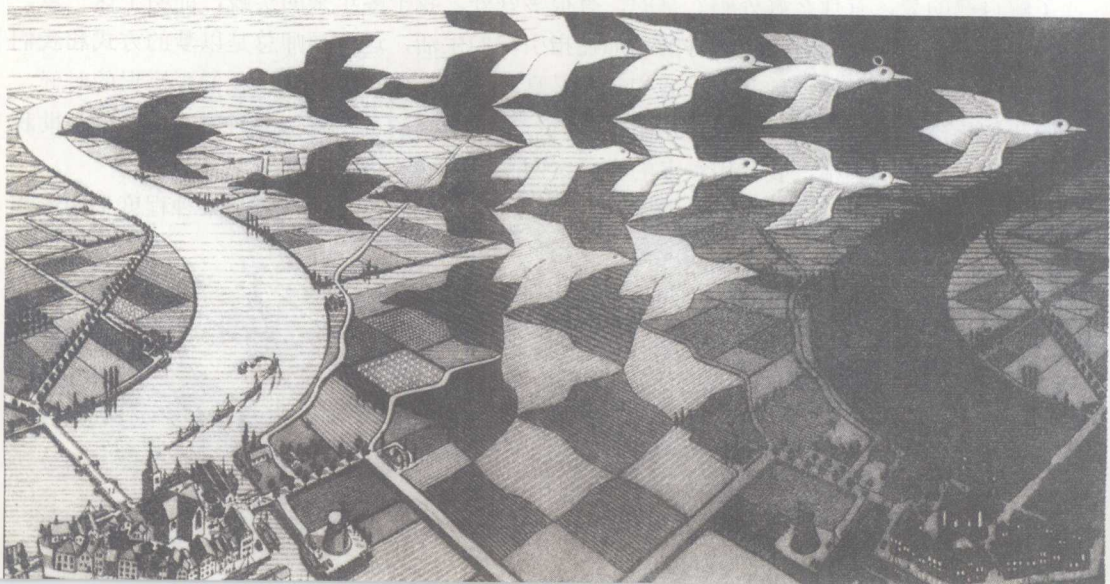
我们并不是在散步的时候或者点着烟拿杯咖啡的时候思考，那些时候，我们能做的仅仅是去接收内心的信息，这些信息可能慢慢出现，也可能瞬间出现，后者就叫灵感。

在平时，在现实中，我们有太多的琐碎的事情要处理，我们不能思考。只有在梦中，我们才可以思考，去面对自己的内心，面对自己的欲望、恐惧、追求等等。就像一位研究睡眠的神经学家所说，银行只有在客人离开、关门以后才开始数钱，而梦的道理也是一样。在睡眠中，我们完全和现实世界分离开，这样我们就可以很好地和自己在一起，可以开始思考了。

从远古以来，我们人类就坚信梦是有重大意义的，几乎任何一个文明的重大历史事件，都有梦的参与，这样的记载比比皆是。

梦是启示，是预言，直到今天，我们仍然坚信这一点，而且在努力发现梦在启示什么，预言什么。对梦进行解读，是我在对来访者进行心理辅导和治疗当中经常使用的方法，用当事人自己的梦来启发当事人，在很多时候，远比其他方法有效。

《昼与夜》[荷兰]M.C.埃舍尔（M.C.Escher, 1898—1972）1938年绘：“智力图像”的源泉是数学秩序般的梦境，它们呈现了梦和我们的现实生活息息相关，也就是“日有所思，夜有所梦”……



现代心理学和神经生物学的研究，不仅没有推翻这个信念，并且发现了梦的更多功能。

被誉为“精神分析三巨头之一”的分析心理学创始人卡尔·荣格就说过：

“我花了半个世纪以上的时间研究自然象征，我得到一个结论：梦和梦的象征并非无聊而没有意义的。反过来说，梦提供最有利的消息，给那些对了解梦的象征不辞劳苦的人。”

越来越多的证据表明，梦和我们的现实生活息息相关，也就是“日有所思，夜有所梦”。它不仅承担了信息的输入与输出，还要负责归档整理，并且参与研讨和决策……经过了梦的工作，我们每天早晨可以精力充沛地迎接新的生活，可以获得解决问题的灵感以及克服力量的力量，等等。但是有的时候，来自梦的意见会大大困扰我们，有的时候我们得到的是困惑或者警告，甚至是叱责，也有的时候，梦就是神奇的预言。

面对现实问题，梦的看法和我们平时的看法很可能会不一致。

梦是我们的心理的一个内在调节过程，陪伴我们走完一生的道路。

关于了解自己的梦，现代心理学已经提供了很多有效的方法，例如弗洛伊德的“自由联想法”，荣格的“积极想象法”等等。这些方法的科学性得到了反复验证，技术也日益完善。而且，令人很高兴的一点是，我们每个人经过学习，都可以掌握这些方法来和自己的内在沟通。这也是本书写作的目的之一。

了解自己的梦，有什么好处吗？是的，有很多好处。我十多年来的实践，证明了这一点。简单地讲，我们每个人都有一位最好的导师在指引我们生活，这位导师总是以梦的方式和我们说话。在感到困惑的时候，他会告诉我们什么是真相，以及怎样选择；在我们犯错误的时候，他会给我们指出来，甚至会把后果演示给我们看；在我们真的已经跌倒的时候，他还会帮助我们站起来……在本书当中，我会用很多的实际案例来说明这一点。

正如另外一位大师阿德勒所说：“睡眠根本不是清醒的相反状态，而是某种程度上的清醒状态。在睡眠中我们并没有与生活相隔离，相反，我们在思想和谛听。”



《卡尔·荣格像》（素描，1935年7月——荣格60寿诞，巴巴拉·汉娜 绘）。荣格自己评价说“它具有某种其他肖像所不具备的东西”。

2008. 9. 2

## 怎样使用本书

本书的内容由四大部分组成：简单的理论阐述、生动的现实案例、可操作的心理训练以及帮助您强化效果的图片。

### 简单的理论阐述

关于梦的心理学的理论固然庞杂博大，但是，要深入浅出地、有针对性地讲清楚，也不是很困难的事情。而干扰我们进行理解的，更多的是来自我们固有的错误观念。这些观念包括把梦当成是预言，把解读梦看成是算命，认为梦是反的，或者认为梦毫无意义之类的思想。只要放下这些误解和偏见，理论并不难理解和掌握。

### 生动的现实案例

本书中的案例，基本来自作者个人的实践总结，都是最常见的，出现概率比较高，也容易引起人们的关注和困惑的案例。由于不同国家和民族、不同地理区域、不同文化背景、不同历史时期，人们的生活环境差异很大，所以梦的内容也有巨大差异。本书的案例都是现在中国大陆比较常见的，相信看了这些案例，你可以举一反三地了解自己的梦。

### 可操作的心理训练

每个章节当中，我们都会有针对性地介绍一些心理训练的方法，目的是帮助你更好地理解一些概念，更好地和自己的内心沟通，当然也可以更好地理解自己的梦。这些训练首先是安全的，其次是有助于我们的心理保健的。意识与无意识的沟通不畅，是我们这个时代很常见的问题，也是我们很多烦恼的来源，而且，要正确理解自己的梦，确保自己的意识和无意识的有效沟通，是非常重要的。

### 图片

梦本身是很具体的，里面没有抽象的概念，只有真实的感受。借助图片，我们不仅可以加深对书中内容的印象，也可以直观地发现，原来无意识活动无论是在梦中，还是在艺术创作中，或是在现实生活的许多方面，都遵循着同样的规则，进而看到，原来无意识对我们人生的影响力是如此巨大。

在读完本书以后，你可以利用本书所附的释梦自助表来探索自己的梦。如果你有兴趣进一步了解探索梦的科学，还可以根据本书的参考书目作深入研究。

## 认识梦的四大误区



### 一、梦不是算命

很多朋友都把梦当成是预兆，把解梦看成是算命，这是最常见的误区。一些梦的确具有预言的性质，但是那样的梦是很稀少的。时至今日，也有不少人利用梦来进行占卜，这当中不排除科学所未知的合理因素，但是，这样看待梦，往往会误解了梦的意义。

### 二、梦可能是反的，也可能不是

我们在做了噩梦的时候，会说“梦是反的”，以此来自我安慰。梦首先是反映真实的心理状况，无所谓正和反。有一种梦叫做补偿性的梦，也就是让我们在梦里虚拟地实现一些现实中不能实现的愿望，以维持我们的心理平衡。这样的梦是反的，但是这样的梦并不占大多数。

### 三、梦中出现的意象没有一成不变的意义

我们都特别希望有一本清晰明确的类似《周公解梦》的密码本，这样我们就可以查字典一样地理解梦，例如梦见水代表发财，梦见佛代表有好运气……但是很遗憾，梦中出现的意象没有一成不变的意义，那些意象究竟代表什么意义，必须具体问题具体分析。

### 四、要完整地看一个梦，不要断章取义

我们往往只注意梦中的一个或几个特别的细节，而不去完整地回忆和叙述梦，这样断章取义是不能很好地理解一个梦的。最好的做法，是尽量完整地回忆梦，并且尽可能详细地记录下来。如果说在事业上是“细节决定成败”，那么我的经验无数次告诉我，解读梦往往是“细节决定真相”。

## 解梦的四大原则

### 一、现实性

常言道：“日有所思，夜有所梦。”无论梦看起来怎样地离奇玄幻，它都是有现实意义的，梦和现实生活是有密切联系的，只是一些联系比较显而易见，一些联系晦涩艰深。我们一定要去努力寻找梦和现实生活的联系，这是解梦的正确方向。

### 二、完整性

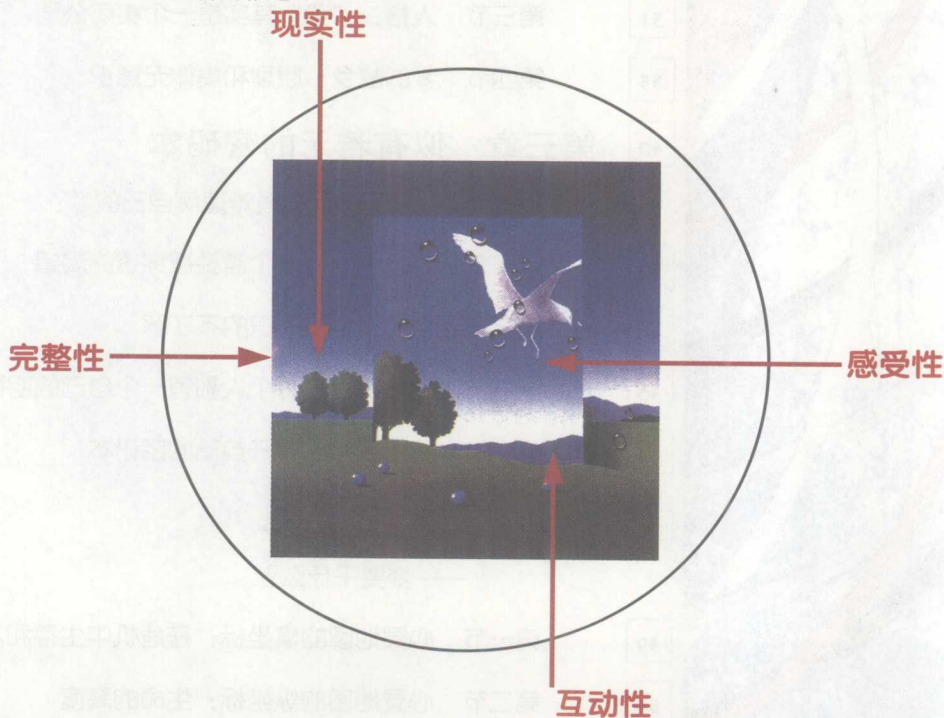
要对梦的每个细节都尽量进行完整地解读，要从总体上把握一个梦，而不是只注意某个部分。一次成功的解读，是可以把梦中的所有象征物都照顾到的，而不是只关注某个局部，却忽略其他内容。

### 三、互动性

解梦梦，不是分析师单方面可以完成的工作，而是要分析师和做梦者共同去探索的。做梦者本人的探索，更加重要。每个人的内心就是一个世界，每个人的世界可以很不一样。要发现真实的自己，发现自己梦的密码，就要和分析师一起去探讨。分析师没有密码本，但是拥有找到属于你的密码本的一些方法。这些方法，我们经过学习和练习，也可以逐步掌握。

### 四、感受性

面对一个象征物，往往可以有很多种解释，这个时候，解梦梦就如同站在十字路口，不知道正确的方向在哪里。我们需要一个指南针，这个指南针就是：我们自己的感受。“感受是灵魂的语言”，感受在梦的解读的过程中，具有无以复加的绝对的领导地位。感受，就是指引我们找到正确方向的指南针。要理解自己的梦，真正的道路就是全身心地去感受自己的梦，而不是用头脑去分析一些空洞的概念。





## 1 前言：梦是我们生活的导师

怎样使用本书

认识梦的四大误区

解读梦的四大原则

## 1 第一章 内在的工作

——梦对于我们有什么意义？

3 第一节 预兆：可遇不可求的神奇能力

6 第二节 启示：超乎想象的内在智慧

8 第三节 身心的全面呵护：梦的其他功能

18 第四节 来自梦的第一件礼物：面对和接纳未知

## 21 第二章 无意识之旅

——梦从哪里来？

23 第一节 走入迷宫：神奇的睡眠

26 第二节 发现无意识：探访“200万岁的自己”

31 第三节 人格：“我”其实是一个集团公司

35 第四节 梦的故乡：原型和集体无意识

## 40 第三章 似有若无的密码本

——为什么我们很难理解自己的梦？

42 第一节 周公解梦：一个需要被穿透的渴望

46 第二节 盲区：对无意识的不了解

50 第三节 私人逻辑：每个人都有个自己的密码本

54 第四节 积极想象：解开自己的密码本

## 57 第四章 活出你自己

——梦要干什么？

59 第一节 心灵地图的横坐标：在危机中生存和发展

64 第二节 心灵地图的纵坐标：生命的高度



68 第三节 飞跃迷宫：梦所展现的个人成长史

74 第四节 原型的发展：微观层面的心灵地图

## 78 第五章 感受是灵魂的语言

——怎样寻找理解梦的线索？

80 第一节 追根溯源：感受是思想唯一的来源

84 第二节 寻找感受：寻梦之旅的正确道路

88 第三节 体验梦境：在感受中寻找答案

92 第四节 接纳感受：自己和自己沟通的开始

## 97 第六章 近取诸身，远取诸物

——梦用什么方式说话？

99 第一节 投射作用：我们生活在自己编织的幻象中

104 第二节 意象的翅膀：隐喻和转喻

108 第三节 复合意象：释梦的艰难与有趣之处

113 第四节 善待你的身体：近取诸身的启示

## 117 第七章 聆听内在的声音

——怎样探索一个梦？

120 第一节 心理事实：寻找梦的真相要从问题开始

124 第二节 寻找线索：整体、感受和个人心灵成长史

130 第三节 越琐碎越清晰：深入地挖掘细节是关键

136 第四节 以梦为师：从梦中获取觉察和滋养

## 142 附录

142 术语简释

148 释梦自助表

150 一些入门参考书目

## 152 后记

## 第一章 内在的工作

### ——梦对于我们有什么意义？

练习：请你找一面镜子，凝视一下里面的那张脸，你是否可以感觉到，你的眼神，你的表情，似乎在诉说着什么？现在请你闭上眼睛，做几次深呼吸，你是否可以感觉到，一些念头和思绪在你的脑海中漂浮？你是否可以感觉到，在你的心口，有一些感受正在浮现？这些感受也许是安详，也许是紧张，也许是愤怒，也许是郁闷。现在，请你再睁开眼睛，再次凝视镜子里的你自己，你是否可以了解到这样一个事实——在我们薄薄的面孔后面，有一个广阔深邃的属于心灵的世界，你的内在世界？

这个内在世界似乎很虚幻，看不见，摸不着；但是这个内在世界似乎又很真实，你生命当中的一些快乐和满足、痛苦和焦虑，都在其中。虽然时过境迁，但是那些打动你的人和事，似乎仍然停留在那里，随时迎接你的造访；而与此同时，一些期盼和梦想，也似乎在其中涌动，推动着你在现实生活中作出属于你的选择与行动。

这个内在世界，有如大海，更似迷宫。里面的很多内容，我们不能觉察，却会生成无数的思想和念头，指引我们去走我们的人生。

我们好像树一样，根就深深地扎在这内在世界里。从那里，我们汲取力量和滋养，去迎接我们每一天的生活，去成就我们的每一个梦想。

在我们清醒的时候，我们不一定会觉察到内在的声音，但是这个声音，却会用梦和我们交流。

梦，就是来自我们内在深处的消息。

如果说我们的内在是一个浩瀚深邃的大海，那么梦就是这个大海的波浪，梦的解读过程，可以看做是“水文观测”。



如果说我们的内在是浩瀚深邃的大海，那么梦就是大海的波浪，梦的解读过程，可以看做是“水文观测”。

《大家族》[比利时]热内·马格利特(René Magritte, 1898—1967) 1947年绘：绘画动力的来源基础在于事物“正常状态”之外的可能性潜力——梦，所谓的自由场域。马格利特在画里玩弄真实本质的矛盾，使绘画成为“事件的可能性发展”，成为人的心智层面的启迪与哲学性思考。

我们生命的大约1/3的时间，都是在睡眠中度过的，而睡眠总是伴随着梦。有人计算过，一个人如果活80岁，那么其中有6年是在做梦。我们知道念大学只需要4年，我们一生里面做梦的时间相当于本科、硕士连读，所以仅仅从时间上看，做梦就是很重要的事情。

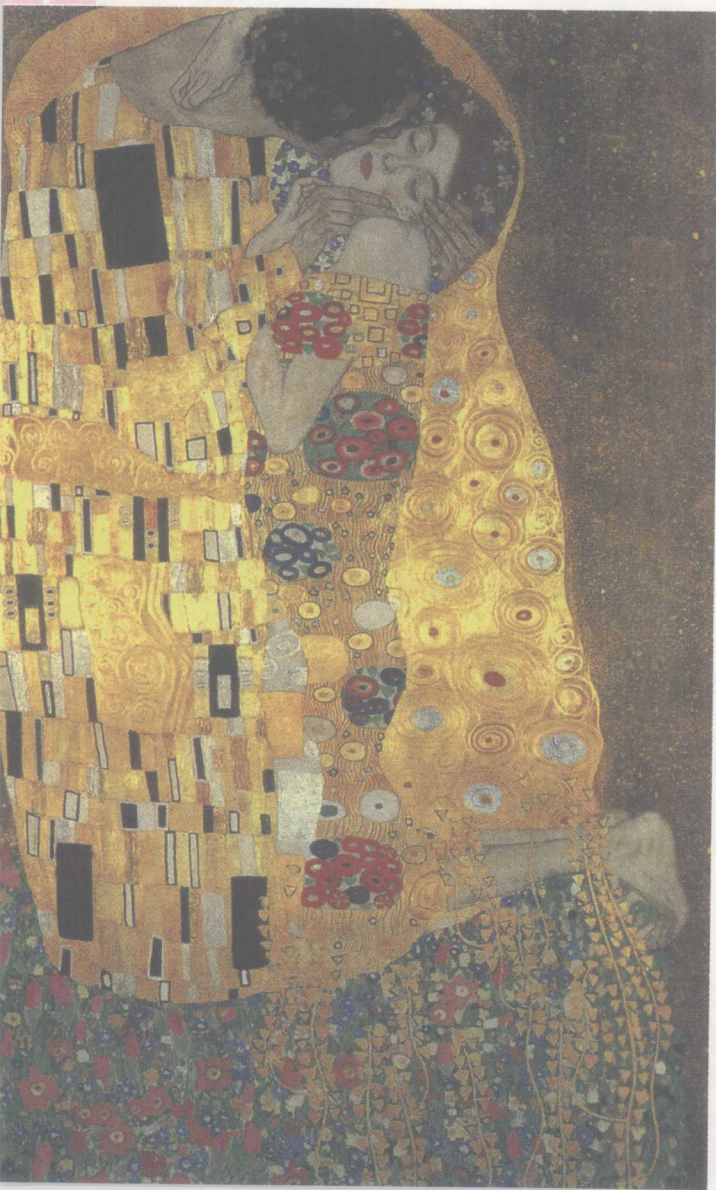
梦剥夺实验的结果，却告诉我们梦的意义不仅如此。

在整个睡眠时间里，做梦的时间占20%~25%，而且这个比例不受年龄的影响，总是保持在一定的水平。也就是说人无论老少，都需要那么多的睡眠时间用来做梦。实验证明，如果一个人一做梦时就被唤醒，也就是不让这个人做梦，只让他拥有无梦睡眠，那么一夜下来，他会显得疲倦不堪；相反，如果允许他充分做梦而只在无梦时唤醒他，那么这个人就几乎没有疲劳的征象，这表明做梦对于消除疲劳，意义重大。另外，那些被剥夺了梦的实验者，一旦入睡，有梦睡眠的时间比例会大大增加，与其说他们在“补觉”，不如说他们在“补梦”。对于睡眠，我们所知还很有限，但是可以肯定地说，睡眠的功能之一，就是让我们做梦。

有人也许会说，“做梦似乎是休息不好的表现吧？例如生病或者紧张的时候，人会失眠或者多梦。”是的，多梦是身体疾病和压力大的表现，但那不是健康状态。关于这一点，我们会在梦与身体疾病这个题目下进行探讨。

梦对于我们，有多大的意义和作用？

我的回答是很大，大得超出我们的常识和想象。



《吻》[奥]居斯塔夫·克里姆特(Gustav Klimt, 1862—1918) 1907—1908年绘：这幅绘画是现代主义艺术把梦的意义推向“世纪末高潮”的里程碑式作品。恋人已完全蜷窝在他们的膝盖中，女人的狂喜与温柔也完全呈现于她的脸容及摆手的姿态中，男人的金色外袍传达了其男性的特质，而女人衣饰的明亮色彩与拼图则充分表达了女性的气质。

## 第一节 预兆：可遇不可求的神奇能力

“我梦见我的手被狗咬伤了，请问这是什么预兆？”

在我叙述梦的朋友当中，比例最高的，就是这样提问的人。

从古至今，我们都首先认为梦是某种预兆，无论是古埃及人、古印第安人、古中国人，都这样认为。科学高度发达、各种文化高度渗透融合的今天，我们在这个方面的想法也仍然没有改变。

而在历史上，很多伟人，在伟大的时刻，都做了重要的梦，这些梦要么预言了那些伟大事件的结局，要么影响了当事人的决策。这样的记载很多很多。

在古代，那些巫师、祭司、国师或者僧侣，不仅要懂得占星，还要懂得占梦，他们当中很多人自己就是“做梦大师”，能够依靠自己的梦预言未来。

既然伟人的梦或者高人的梦可以是预兆，我们凡人的梦为什么不可以呢？

所以很多人了解自己的梦的动机，就是为了了解其中的预兆，这是很自然的想法。

梦的确具有预言的作用，我们随便就可以举出这样的例子。

恺撒大帝在进攻罗马的时候，梦见自己和心爱的母亲睡在一起，醒来后他立刻意识到这个梦代表他将“回家——顺利进入罗马城”，于是他下达了进攻的命令并获得胜利。此后，他还梦见有人提醒他当心“3月15日”，结果他在那一天遇刺。

拿破仑则是在滑铁卢战役之前，梦见黑猫跑过战场，结果他的军队伤亡惨重。

三国时期，魏国大将邓艾率大军伐蜀之际，梦见自己坐在山上，旁边一条小溪缓缓流过。醒来后，不知其意，就把爰邵请来解梦。爰邵说：“按《易经》，山上有水为蹇卦，其辞曰：蹇利西南，不利东北。将军伐蜀必成，但恐怕很难回来了。因为此去是往西南的西蜀，回来正好面向东北。”后来邓艾果然在凯旋途中亡故。

我的一位朋友，在开始她的事业的时候，梦见人们在山上采矿，从地下挖出了金龟。根据我对她的了解，我很肯定地告诉她，她会很成功，结果也确实如此。这个案例距离现在已经过去10年了，但是因为非常罕见，所以我印象深刻。

一位男士的梦：“高考之前的学习很紧张，压力很大。我当时做了一个梦，到现



《波拿巴在圣·贝尔拿特险坡上》（局部）[法]大卫（Jacques Louis David）绘

在也还记得比较清楚。梦见在一个旷野上，天空中狂风大作，同时出现了五个龙卷风柱。强大的气流压得我透不过气来。我赶紧跑，前面出现一间小屋，我躲了进去。小屋比较破旧，里面也有几个人已经躲藏在里面。进屋后，我关上门，透过门上面的窗户看外面的龙卷风。龙卷风呼呼刮过房子，不久消失了。这小小的破房子居然可以承受得住龙卷风的强度。于是我感到很高兴，终于躲过了这场灾难。第二天醒来后，我的心情比较舒畅。当时我自己的分析是，‘五个龙卷风压得我喘不过气来’，代表了当时的学习压力压得我很累。高考的数、理、化、语、英，这五个科目正好是五个龙卷风柱的象征。虽然压力很大，但我终于还是躲过了。当时我真正的感觉或许应该是我对自己的能力已经有了相当的把握，相信自己会考上个一般的学校，所以当时的心情很是放松。高考过后，成绩出来了，当真如我所想象的那样。我考上了个一般的大学。

而到了学校看到这个学校的环境时，觉得和梦中的破烂小屋很是相似。”

另外，很常见的情况是，我们去到一个陌生的地方，会觉得似曾相识，然后想起来，自己早就在梦中来过这里。

不过，我们同样可以列举根据梦的预兆

《波斯国王薛西斯在希腊温泉关》（选自电影《斯巴达三百勇士》）

行动却失败的例子。例如波斯国王薛西斯在梦中得到启示而去进攻希腊，结果大败。

我的一个朋友梦见洗脸时盆在漏水，醒来后认为那代表“漏财”，于是联想到自己的股票，认为这个梦指的是股票要跌，就把股票卖了，结果如何呢？股票涨了，这一下，他真的“漏财”了。

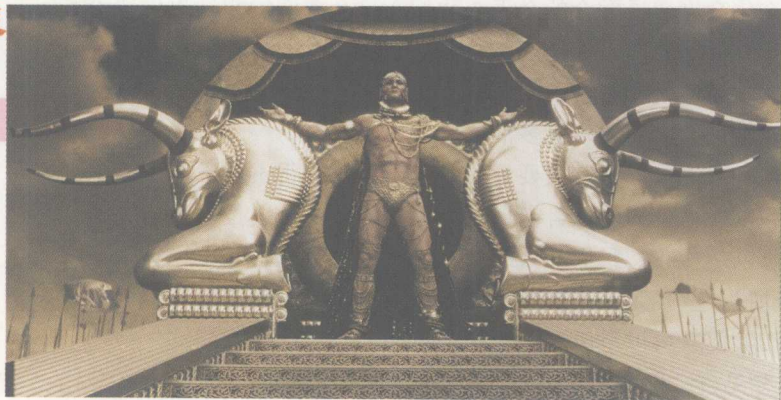
一位网友宣称她的梦很“准”：“只要我梦到小男孩，第二天想要办的事就不会成功，或者没有什么要办的事的时候就会为小人而生气。类似的事情还有很多，比如：我梦到下雨次日肯定就会流泪，梦到捉鱼或着火、明星、伟人、血、大象、猪的次日就会有一笔意外金钱收获，梦到小女孩或花朵就会意外有人请我吃饭或送我东西……”这样的人，也很罕见。关于这样的案例，我们在后面会详细探讨，并且我们会发现，所谓的预言，并不是非常神秘的事情。

通过以上案例，我们可以得出一些结论：

第一，梦的确具备预言的功能。

第二，只有小部分的梦是预言性质的，而且有的时候很难区分出来。

现在，很遗憾地，我只能说，梦的确可以预兆或者预言，但是，我们的大多数梦，却不是这样的。预兆性质的梦不是没有，但是这是可遇不可求的。如果我们的眼光仅仅局限在这里，那么，在大多数情况下，我们就不能理解我们的梦。而且，我们如果仅仅把梦当做是预兆，那么在很多时候，梦真的会让我们失望。



好在梦的其他作用，其价值并不在预兆之下，甚至完全可以说，比预兆更有意义。

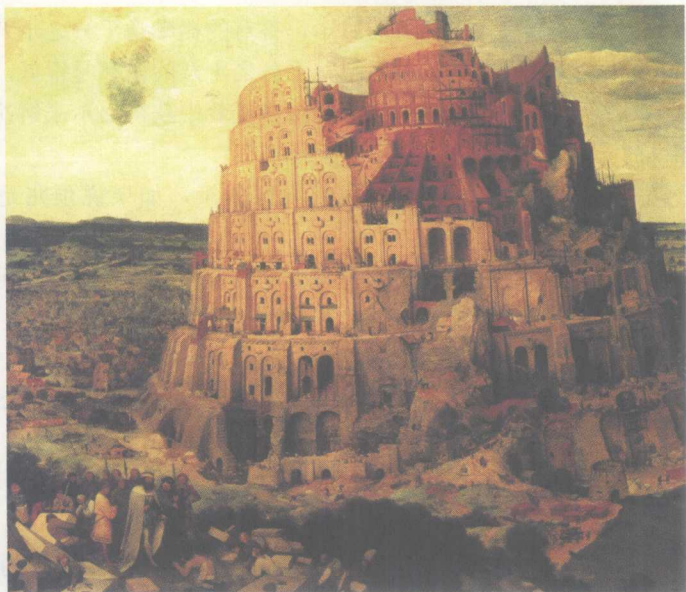
预知未来，真的是我们人类极为渴望的。但是具备这个能力，未必就能给我们带来享受。上面提到的那位网友，就对自己的梦的预言能力非常苦恼。这是个非常有趣的话题，我们如果真的有既定的命运，而这个命运又可以被我们认识到，那么我们不是就可以不费周折地实现自己的理想吗？或者可以不用白费力气地去做一些没有结果的事情。也许有人会说：“那多好啊！”但是，再想想，如果我们什么都看到了，对于自己的生活，我们什么都知道了，没有任何期待与惊喜，我们活着还有什么意思呢？还有比这更糟糕的事情吗？

我们在什么时候，会特别渴望预知未来？这往往是命运攸关的时刻。比如高考以后，股票满仓以后，或者面临重大抉择而拿不定主意的时候。在这些时候，我们承担着巨大风险，面对着很多未知与不确定，我们的勇气和信心备受考验，我们的精神则备受煎熬……在这样的时候，对预兆的渴望，其实是想摆脱当前的压力和痛苦。

与其去渴望预兆，不如去检视为什么会渴望预兆，这样的话，我们反而更能够认识自己。

所以，在即将展开我们梦的旅程的时候，我建议你先把透过梦预知未来的渴望放到一边，来看看梦的其他方面。梦的含义其实非常丰富，而且价值并不比预兆要低。比如说，你如果是为是否应该和你的伴侣结婚而苦恼，或者为了你是否该跳槽而举棋不定，这些时候，梦是会给出建议和启示的。

和预兆不同，这些建议和启示，是可遇并且可求的。



《圣经·创世纪》  
[尼德兰]老彼得·布魯格尔 (Pieter Bruegel, 1525/1530—1569) 绘：  
记载巴别塔的建造是得自人类拥有了一种共同的语言，共同的交流促成了共同的建设，交流的破坏也导致建设的不果而终……自古以来，人类唯一共同的语言是感受，梦就是把感受形象化。

## 第二节 启示：超乎想象的内在智慧

通过梦预见未来的概率很低，可是在梦中得到启示甚至直接得到答案，从而解决问题的例子就多了很多。很多科学家和艺术家，在他们的发明创造和艺术创作过程中，都得到过梦的巨大帮助。

门捷列夫在梦中看到了元素周期表；柯库雷梦见蛇咬着自己的尾巴，从而发现了苯分子的环状结构；大作家歌德、狄更斯多在梦中获得启示和灵感；霍伊在改良缝纫机时，苦恼于针孔的位置，一日梦见受到原始人的攻击，原始人的长矛尖端钻了一个孔，醒来后，马上悟出缝纫机针的针孔不应像普通缝衣针那样设在尾部，而应在针尖，于是我们有了今天这样的缝纫机针头。这些都是广为流传的例子。

美国学者威廉·希·德蒙特做过一个实验。一天，他给斯坦福大学的五百名学生出了一个怪题：一个无穷数列的开头五个字母是“O、T、T、F、F”，他要学生们说出后面两个字母是什么，并要学生们在回答的同时告诉他当夜的梦。结果，次日有九人得出了正确答案，九人中有八人是在梦醒后解答的。其中一人的梦是这样的：

“我在艺术馆里欣赏着挂在墙壁上的绘画，当我逛到画厅时，开始一幅幅数起来。当数到第六和第七幅时，我发现墙上只挂着两个空画框，我盯着画框发愣，感到奥秘就要解开。我意识到，这第六、第七个画框，就是问题的答案。”

做梦者醒来后心领神会，原来，这个数列是英文中“一、二、三、四、五……”的字母开头，那么接下去，应该是两个“S”，即“Six、Seven”。回过头去看梦的提示，一目了然。另外七个人的梦境又各不相同，但都得出了答案。

五百名学生，只有九人答对，其中八人得到梦的启示。答对的概率是千分之十八，似乎很低很低，但是得到梦的帮助的概率是九分之八，厉害吧？千分之十八的概率是很低，不过呢，我们每年要做一千多个梦，如果你每年有大约二十个机会可以从梦中获得启示来解决问题，那也是很不错的。几乎是一个月有一次以上的机会，还不够好吗？

在面临困境的时候，梦几乎总是主动站出来为我们出谋划策，如果说预兆是梦的“恩典”，那么启示就是梦的“本分”。

十多年前，我和一位女孩有过短暂的恋爱，但我不能决定是否应该继续下去，她的性格中有我所喜爱的方面，也有无法弥合的文化差异。我决定不了的时候，做了下面的梦：

“我骑着一辆很小很轻便的漂亮的变速自行车在田野里愉快地奔驰。这个梦中，天色很亮，阳光明媚，蓝天下是一望无际的田野，开满了金黄的油菜花。一幅如画的美丽景色。我在金黄的油菜花里尽情地飞驰。后来从乡间的小路去到一个小县城，在县政府对面，我停了下来，这时有人对我说：‘嘿！你的车不是名牌！’我低头一看，车身已经生锈，并满是泥水，破旧不堪。”

梦的意思是说这段感情本身会很美好，但结局却不怎么样，因为我们的家庭背景差异太

大。这个梦促使我下定决心和她分手，后来，我们彼此都建立了自己美满的家庭，各自找到了真正适合自己的伴侣。

梦的启示究竟如何，是需要深入地解读才可以理解的。如果不借助科学而严谨的技术手段，我们有可能形成误解而耽误了大事。所以，对于有兴趣理解自己的梦的朋友，在开始阶段，能够和专家一起探讨自己的梦，是很有必要的。

在很多时候，梦的启示会和我们日常的态度及愿望不一致。

有一位经理，45岁的男性，结婚18年了，近两年和一位女性发生了婚外情，他们目前感情很好。他梦见他们去登山，一路风景很美，到达山顶的悬崖边的时候，他看到远处的风景迷人极了，就叫那女的一起来看，但是，这个女的却把他推下了悬崖，他从梦中惊醒。

这个梦的意义非常明显，没有任何隐晦的地方，他的梦把后果直接展现给他。但是，当我指出这一点的时候，他本人却坚决否认。

在这个例子中，他的梦是不支持他的现实行为的，而且警告了他。但是，他却在抗拒自己内心的启示。

在很多时候，我们不是得不到内心的启示，而是经常在抗拒它，尤其是当它和我们自以为是的的主观愿望不相符合甚至相反的时刻。

一次一个朋友告诉我，他反复梦见自己站在一棵大树上，树很高，他感到害怕，却下不来。这个朋友有强烈的企图心，虽然很年轻，但是曾经辉煌过，公司开得很大，自己的坐驾是奔驰。但是他却没有足够的能力管理自己的事业，很快就破产了，现在在给人打工。经过探讨，我告诉他，有一句老话很适合他，那就是“脚踏实地”。他的梦告诉他两个意思，一是他的成就高于他的能力，就像站在对他来说很高的地方，他感到害怕；二是树可以说是最“脚踏实地”的，树有多高，一般来讲，根系也就相应地有多深。没有深厚的基础，是不可能长成参天大树的。也就是说，他的梦告诉他，他之所以不能维持自己的成就，原因就是他不脚踏实地，过于浮躁。

由以上的例子，我们可以看出，梦是具备分析思考和判断能力的。梦的启示，可以是直接揭示某种结果，进而告诉我们什么事情该不该做，也可能是帮助我们看到某种状况出现的原因，以及该采取的行动。在一些时刻，梦会向我们展现我们的内在世界超乎想象的智慧，提供非常高明而有效的策略、方法和结论。