

广州日报 健康·心理版 著名专栏作家

# 梦知道答案

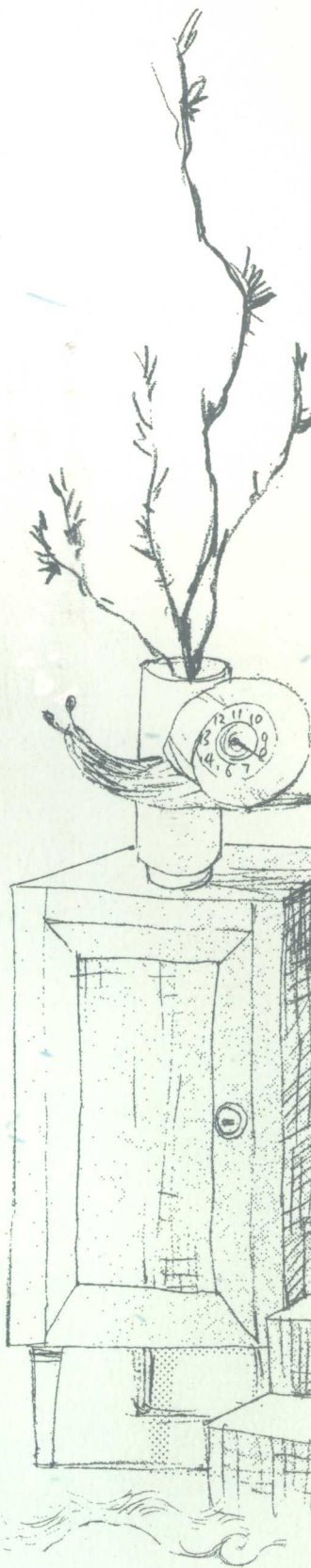
心 / 理 / 沫 / 沫 / 茶

武志红 著

最好的解梦者  
不是别人  
正是你自己



化学工业出版社  
米立方出版机构



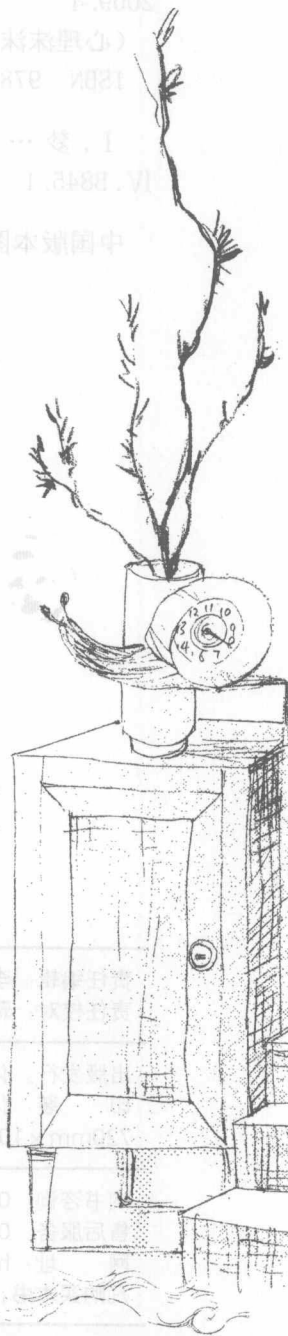
广州日报 健康·心理版 著名专栏作家

# 梦知道答案

心/理/沫/沫/茶

武志红 著

最好的解梦者  
不是别人  
正是你自己



化学工业出版社  
米立方出版机构

·北京·

元00.00 份 室

图书在版编目 (CIP) 数据

梦知道答案 / 武志红著. —北京: 化学工业出版社,  
2009. 4

(心理沫沫茶)

ISBN 978-7-122-04833-2

I. 梦… II. 武… III. 心理学-心理自助  
IV. B845. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第024400号

---

责任编辑: 李征 邹丹  
责任校对: 蒋宇

装帧设计: 尹琳琳 风行书装  
插图: 钧升

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 化学工业出版社印刷厂  
720mm × 1000mm 1/16 印张13<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 字数163千字 2009年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究

## 自由联想帮你解梦

**最**初，弗洛伊德是通过催眠的方式，去探察来访者的潜意识。后来，他发现用自由联想就可以了。

所谓自由联想，即当你看到、听到、读到一个细节时，你第一时间想到了什么，然后顺着这个内容继续想下去。最终，这种自由联想会把你引向藏在潜意识深处的心理真相。

自由联想不是天马行空的想象，天马行空的想象常是刻意而为的，即用某种东西指导着自己想象，但自由联想重在自由、自然，假如刻意地想什么，那是很难进入潜意识层面的。

譬如，一位女士梦到自己和一些同事去爬山，山路上突然窜出一条大蛇，紧紧地把她缠住，她被吓醒了。从此以后，本来不怎么怕蛇的她，变得对蛇特别紧张，用“杯弓蛇影”来形容她也不为过。后来，在朋友的建议下，她来看心理医生。心理医生让她用自由联想的方式来理解蛇的含义。

“爬行！”这是联想到的第一个内容，是关于蛇的形象的。

“恶心！”这是联想到的第二个内容。

“公司里的一位领导。”这是联想到的第三个内容。

“他整天缠着我，令我感到恶心。”这是联想到的第四个内容。

至此，心理真相大白。

原来，她的一名上司总是骚扰她，令她非常厌烦，但她又不敢太得罪领导，所以做不到理直气壮地拒绝他。

这样一来，她对领导的反感被压抑了下去，部分就进入了潜意识深处。但是，这种情感终归是压不住的，它一定要找宣泄的

突破口，而蛇，就成了这个领导的“替罪羊”。

怕蛇，实际上是怕领导。

在《死去的好友变老公情人》一文中，荣伟玲让阿凤给自己解梦时，也有类似的过程，不过来得更直接，全然不费工夫。譬如，就“烂脚”这个细节，阿凤第一时间就想到了“狐臭”。于是，死去的好友一下子和嫂子之间建立起联系，梦的真相就不言而喻了。

自由联想看上去是非常简单的办法，但对于习惯了自我欺骗的人来说，真做起来并不容易。真正的自由联想，是不进行辩论的，是非常自然而然的过程，仿佛水一样在流动，最后把当事人带到了真正的目的地。但是，很多人发展出严重的自我欺骗的方式，就是为了防止自己不去碰触一些心理真相。所以，让这样的人自己去做自由联想，然后去理解梦的含义，非常困难。

自从开辟解梦的专栏后，我收到了大量的请求解梦的来信。但在我看来，其中一些梦，根本不需要解，因为答案就在他们自己写的信里头。

譬如，一个男孩写信说，妈妈总是挑他女朋友的刺，凡是喜欢的女孩，妈妈都会给她脸色看。结果，一个个女孩就这样被妈妈赶走了。现在，他的女友是妈妈做主，让她的好友给他介绍的。他说，他一点都不喜欢这个女孩，但为了让妈妈高兴，他一直在勉强维持这个关系。

接着，他讲了一个梦，梦很简单，就是他和这个女孩结婚了，但却是一场灾难。

最后，他问我，这个梦是什么意思？

这是一个根本就不需要解析的梦，因为梦里面的意思太直接了。

很多时候，我们缺乏直面问题的勇气。虽然答案就摆在我们的面前，但是我们不想直接寻找这个就在眼前的答案，因为那要我们承担一些责任——譬如那个男孩就需要挑战他妈妈的病态干涉，却

想找一个遥远的、神奇的答案，而解梦就常常是这样一类答案。

所以，有时候，我们需要问自己一句：

我，真的需要解梦吗？

武志红

目录  
CONTENTS

梦

181 我，真的需要解梦吗？  
182 解梦的真相  
183 解梦的真相  
184 解梦的真相  
185 解梦的真相  
186 解梦的真相  
187 解梦的真相  
188 解梦的真相  
189 解梦的真相  
190 解梦的真相  
191 解梦的真相  
192 解梦的真相  
193 解梦的真相  
194 解梦的真相  
195 解梦的真相  
196 解梦的真相  
197 解梦的真相  
198 解梦的真相  
199 解梦的真相  
200 解梦的真相  
201 解梦的真相  
202 解梦的真相  
203 解梦的真相  
204 解梦的真相  
205 解梦的真相  
206 解梦的真相  
207 解梦的真相  
208 解梦的真相  
209 解梦的真相  
210 解梦的真相  
211 解梦的真相  
212 解梦的真相  
213 解梦的真相  
214 解梦的真相  
215 解梦的真相  
216 解梦的真相  
217 解梦的真相  
218 解梦的真相  
219 解梦的真相  
220 解梦的真相  
221 解梦的真相  
222 解梦的真相  
223 解梦的真相  
224 解梦的真相  
225 解梦的真相  
226 解梦的真相  
227 解梦的真相  
228 解梦的真相  
229 解梦的真相  
230 解梦的真相  
231 解梦的真相  
232 解梦的真相  
233 解梦的真相  
234 解梦的真相  
235 解梦的真相  
236 解梦的真相  
237 解梦的真相  
238 解梦的真相  
239 解梦的真相  
240 解梦的真相  
241 解梦的真相  
242 解梦的真相  
243 解梦的真相  
244 解梦的真相  
245 解梦的真相  
246 解梦的真相  
247 解梦的真相  
248 解梦的真相  
249 解梦的真相  
250 解梦的真相

# 目录

## CONTENTS

# 梦

知道答案



- 1/ 梦，帮你吹散心灵的迷雾
- 14/ 房子里漆黑一片……
- 18/ 经常梦见考零分
- 26/ 公司变成屠宰场
- 30/ 恋上章子怡
- 34/ 你已经死了
- 38/ 死去的好友变老公情人……
- 42/ 我到底想要什么
- 46/ 小房间，大客厅
- 49/ 丈夫在二楼
- 52/ 韩国明星掉下悬崖
- 56/ 我杀死了蛇状老公
- 61/ 这是一个女王统治着的城市
- 64/ 周润发给我递纸条
- 70/ 煮不死的蛇
  
- 75/ 心灵与梦一起成长
- 84/ 三岁儿子的白头发与黑头发
- 88/ 这是一个可以呼唤灵魂的湖
- 92/ 活着的亲人一个个离世，死去的亲人一个个复活
- 100/ 刚满月的女儿在家中出现意外
- 104/ 高考不是你的敌人
- 113/ 恐怖分子在行动……
- 125/ 妈妈变成了一条蛇
- 132/ 我的车丢了
- 136/ 一个女人与三个男人
- 144/ 18点28分

- 148/ 这张试卷没有正确答案
- 155/ 别忙，先感觉一下自己
- 164/ 村里修了个巨大的游泳池
- 168/ 我的考场在哪里？
- 172/ 无数虫子爬在我身上
- 177/ 洗个澡，我还是女王
- 181/ 一个做了多年的梦
- 184/ 房间里很乱
- 188/ 天上有一条凶猛的巨龙
- 194/ 有人放毒气
- 198/ 忠实男友屡有新欢
- 206/ 向梦寻求答案

## 目录

### CONTENTS

梦  
知道答案



## 梦， 帮你吹散心灵的迷雾

**意**识上，我们喜欢自欺。恋人甩了自己，你说：“我才看不上她！”

一场8年的恋爱结束了，过程和结果都不堪回首。于是，你尽量让自己不去回忆那8年，仿佛这8年未在你人生中出现过。

上司批评你，你笑着承受。回到家后，你对孩子发了一通大脾气。

收入不尽如人意，你越来越喜欢和收入更低的人做朋友，因为在和他们进行比较时，你觉得很舒服。

在一个城市遭遇了太多痛苦，你一逃了之，去了另一个城市开始新生活。……

这一切都可以理解，毕竟太痛苦的时候，我们需要一些扭曲的方式让自己感觉舒服一点。不过，如果自欺成为习惯，你的人生势必会变成一团迷雾，你不知道身在何处，也不知道该去向何方。于是，你总是做一些莫名其妙的事情，仿佛有什么力量在牵着你，让你总是一而再、再而三地犯错。

这个时候，你需要从潜意识中去寻找答案，因为潜意识从来不自欺。梦，是让我们深入潜意识的最便捷、最有效的途径。

# 梦

知道答案

庄周梦见自己化为蝴蝶，醒来后恍惚间不知是庄周这个人做梦梦见了自己变成蝴蝶，还是蝴蝶做梦梦见自己变成了庄周。

“庄周梦蝶”这个故事之所以流传千古，打动无数人，可能是因为我们都隐隐约约地感觉到，自己在梦中反而更清醒。

广州白云心理医院的咨询师荣伟玲赞同这种观点，她说：“在梦中，我们更真实。梦是潜意识的展现，而潜意识永远不会欺骗我们。相反，为了感觉好一点，我们的意识会故意欺骗我们。”

“不要羡慕从不‘做梦’<sup>①</sup>的人，”荣伟玲说，“梦是潜意识的完美展现，是我们了解自己潜意识的最便捷的通道，那些从不做梦的人，就失去了和自己的潜意识进行沟通的机会。”

和潜意识进行沟通的价值在于：潜意识从不欺骗我们，而意识却要制造种种迷雾。这些迷雾让我们在短时间内感到很舒服，但却经常会把我们引入更深的陷阱。甚至我们在陷阱中，一方面感到痛苦无比，另一方面却掩耳盗铃地说，这里太美好了！我在这太幸福了！

要吹散这些迷雾，梦是最好的途径。

更重要的是，梦富有洞察力和创造力。“每个人可能都有这种体验：自己在梦中作了一首无比美妙的诗、曲，只是醒来后却忘记了。”荣伟玲说，“梦的创造性远不只是这种表现，它远比我们以为的更有智慧。”

“学习聆听你的梦吧，”荣伟玲感叹说，“你可以从梦中，找到你人生中的许多答案。”

自欺：我会和丈夫白头偕老

许多人自欺主要是为了更舒服，但也有许多人自欺是为了伤

<sup>①</sup>每个人都做梦，习惯上所说的“我做了梦”的意思是“我记得我做了梦”，而“我没有做梦”的意思是“我不记得我做了梦”。

害自己，因为这些人没有学会自爱，他们意识上以为自己只配过糟糕的生活，但如果懂得聆听梦的启迪，他们会明白，他们并不甘心，他们渴望而且也有能力享受生活。

30岁的阿雪是一名传统女子，却陷入一场婚外恋不能自拔，于是来找荣伟玲做心理咨询。

阿雪很漂亮，但她自己认为自己很丑。之所以如此，是因为她爸爸从小就嘲笑她难看，不如班里的某某同学，也不如隔壁家的女孩。此外，爸爸也总骂她蠢、笨、懒，什么都做不好。

最亲密的人一直否定自己，这给阿雪造成了不可估量的影响。曾经有一名叫阿成的硕士追求阿雪，他又帅又能干，又爱阿雪。在别人看来，他们是很般配的一对。但是，阿雪没接受他，而是在25岁时嫁给了一个大她10岁的离婚男人。

“阿成对我很好，”阿雪回忆说，“但我总觉得，他只知道我漂亮，而不了解我，如果他了解了，一定会不要我。”

也就是说，她觉得自己配不上阿成。但结婚4年后，她又与阿成相遇，这时阿成虽然也结婚了，但对她的感情仍在。两人很快擦出火花，再次陷入热恋。这让阿雪陷入了分裂。一方面，她认为婚外恋很罪恶。另一方面，她又无法克制自己。每次与阿成说再见时，她会对自己说“这是最后一次了”。但当下一次阿成约她出来后，她又根本控制不住自己。除了感情，也有性的诱惑，因为丈夫有阳痿，他们已经两年没有做过一次爱了。

刚开始这段婚外恋期间，阿雪总做一种奇怪的梦，梦见她丈夫也有了婚外恋，而且每次做梦时，丈夫的婚外恋情人都不一样。

这并不奇怪，荣伟玲说，这种梦有保护作用。因为她的自责太强烈了，而梦见丈夫有婚外恋，会有一种平衡作用，让她适当减轻对自己的指责。阿雪也承认，每次从这种梦中醒来，她都有一种如释重负的感觉。

# 梦

知道答案

另一点奇怪的是，尽管她爱情人，但在长达半年的时间里，她一次都没有梦见阿成。

但这其实是一个假象，她的罪恶感太强，所以根本不容阿成以他本人的形象出现在梦中，但实际上，阿成几乎出现在她每一个梦中，只不过都是以一种婉转的方式。譬如，她梦见丈夫，但他却穿着阿成的上衣；她梦见一个小女孩独自一人去了她和阿成约会过的地方；她梦见自己去了阿成的家……这些梦，都是对阿成的挂念。

治疗早期，阿雪做过一个吓人的梦：

一个女友的家门打开，许多人抬着两副担架进来，一副担架上 是阿雪，一副担架上是她丈夫，两人很老很老，已经瘦得皮包骨头。突然间，丈夫伸出瘦骨嶙峋的手，去抓阿雪 的脚。

梦做到这儿，阿雪被吓醒了。在咨询室里，荣伟玲问阿雪：“你怎么看这个梦？”

“梦告诉我，我会和丈夫白头偕老。”阿雪不容置疑地说。

**真相：我和丈夫的关系是病态的**

荣伟玲知道这个梦的意义，她也知道前面那些梦的意义，但不急于点破，她相信随着治疗的进展，阿雪自己会明白这些梦的意义。她对阿雪说：“我的解释不重要，重要的是你的解释，你现在认为和丈夫的白头偕老很重要。”

阿雪很漂亮，但爸爸硬说她丑。阿雪相当聪明，但爸爸硬说她笨。爸爸出于自己的需要在女儿周围制造了一团又一团迷雾，阿雪最终也陷入这团迷雾，不知道自己究竟是一个什么样的人。婚外恋让她除了有罪恶感，也有恐惧感，她非常害怕离婚，怕丈夫不要她，她的工作是丈夫给她找的，她认为自己离开丈夫就活不下去。阿成爱她，但她担心真离了婚，阿成万一不要她，她就完了，“不会再有男人喜欢我，到时工作又丢了，岂不是什么都

没有了。”

“重要的不是做什么，选择什么，”荣伟玲说，“重要的是阿雪的自我欺骗实在太多了，她根本看不清楚自己身边的真相。”

但心理治疗的最大价值之一就是帮助来访者消除掉一些病态的自我欺骗，从而认识到真相。她和阿雪探讨了她的童年，帮阿雪明白了自己的自卑究竟是怎样形成的。并且，每过一段时间，她都让阿雪做一下自我评价。一开始，她的评估是“丑”和“笨”。但随着治疗的进展，她的自我评价变成了“漂亮”和“能干”。

她建议阿雪去尝试一下应聘，看看自己是不是根本就找不到工作。结果，阿雪发现，找工作并非难事。

咨询到最后，荣伟玲问阿雪：“你还记得那个梦吗？你和丈夫分别躺在一张担架上。你现在怎么看这个梦？”

“记得！”阿雪斩钉截铁地说，“这个梦告诉我，我和丈夫的关系是病态的。”

是的，担架、瘦骨嶙峋……这个噩梦的每一个信息都在说，这个关系是病态的。并且，这个梦有启示意义，它在说：“如果两个人都老了，你们的关系就是这个样子。”

此外，瘦骨嶙峋也象征着阿雪和丈夫之间缺乏感情与性的滋养。

“感情差到极点，一些女性会梦到自己和配偶化做了白骨。”荣伟玲说，“《西游记》中‘白骨精’的形象之所以深入人心，成为小说乃至中国文化中令人印象最深刻的妖怪之一，就是因为这个形象挑动了我们很多人的心弦——我们自己就是白骨精。”

荣伟玲说，她讲课时发现，每五六十个学员中就有两三个女性，她们的自我意象是“白骨精”，有时也会梦见自己化为了骷髅，而这些女性无一例外都是与丈夫的感情严重缺乏滋养。

梦，

帮你吹散心灵的迷雾

# 梦

知道答案

阿雪梦见自己和丈夫都是瘦骨嶙峋，说明他们的关系还没有进入最匮乏的状态。此外，丈夫的手伸过来要抓阿雪，这其实是潜意识在告诉阿雪，虽然她意识上认为是自己怕离开丈夫，但实际上是丈夫怕离开她。后来的事情也当真证实了这一点，当阿雪提出离婚时，丈夫坚决不同意。

## 梦具有非凡的洞察力

我们天生都有凭直觉洞察到真相的能力，但是，因为家庭、学校以及社会都教育我们按照理性做事，从而弱化了大部分来自直觉的洞察力。

不过，梦会轻易突破这些理性的教条，直接洞察到真相。

A和B相识，讨论彼此在未来事业上的合作。A对B的印象很好，因此决定把B当做自己事业上的伙伴。相识的当天晚上，A做了这样一个梦：

他看到B坐在他们的办公室内，正在翻阅账本，并篡改了账本上的一些数字，以掩饰他挪用大量款项的事实。

“这不过是一个梦罢了。”醒来后，A对自己说。他还是决定相信自己的推理和判断，与B进行合作。

但一年后，A发现，B真的擅自侵占了大量款项，并做了很多假账。

这是心理学家弗洛姆提到的一个梦。普通人会认为，这个梦是预言，譬如冥冥之中的力量告诉了A，不要和B合作。但弗洛姆认为，所谓的冥冥之中的力量其实就是我们的潜意识，或者说直觉、本能。A的潜意识实际上发现了B并不可靠，但或者B用花言巧语和表演功夫欺骗了A，或者A不允许自己轻易怀疑一个人。所以，他的意识屏蔽了潜意识的洞察。但是，潜意识知道和B合作很危险，于是又在梦中明确无误地提醒了A，可惜还是没有被A接受。

“对于普通人而言，只有在梦中，潜意识才有机会自如地表

达，而平时潜意识都被压抑下去了。”荣伟玲说，“所以，如果希望与潜意识对话，我们一定要重视自己的梦。”

## 梦会给你天马行空的洞察力

阿玫的嫂子去世了，留下了一个6岁的儿子，她哥哥想再婚，并且已经认识了一个让他很满意的女子。

第一次见到未来的嫂子时，阿玫感到很欣慰。因为她对哥哥好，对未来的公公婆婆好，对6岁的侄子也照顾得很周到。但是，阿玫也隐隐觉得未来的嫂子有些地方让她难受，但她说不出这到底是为什么。

结果，当天晚上阿玫做了一个梦：6岁的侄子小舟在4楼的阳台上蹦跳玩耍，阳台摇摇欲坠，阿玫一只手拉住阳台的门，一只手把他拉住。但小舟还是使劲蹦，阿玫觉得自己快没力气了，这时发现家里出现了一个不认识的女子，阿玫求这名女子帮她一下。她答应了，和阿玫一样，一只手抓住阳台门，一只手抓住小舟。

这时，阳台掉了下去，阿玫很开心，毕竟侄子牢牢地被她们抓在手中。

但就在这个时候，那名女子松了手，阿玫意料不到，无法抓住侄子，眼睁睁看着小舟掉了下去。

“不……”阿玫大喊着、流着泪从梦中惊醒。这是潜意识在告诉阿玫，家里出现的这个陌生女子——她未来的嫂子，并不可靠。她用礼物、甜言蜜语和周到的照顾赢得了阿玫家里所有人的好感，但是她内心中并没有接受阿玫的侄子，而阿玫凭本能捕捉到了这一信息。

这一点很快得到证实。第二次回家时，哥哥对阿玫说：“我打算再要一个孩子，毕竟小舟不是亲生的。”哥哥显然是在替未来的夫人说话，而且显然未来的夫人已得到了他的心，“小舟不

梦，  
帮你吹散心灵的迷雾

# 梦

知道答案

是亲生的”，他甚至都不愿意费心在这句话中加一个“她”字，这表明他完全和未来的夫人站到了一起，并对儿子开始疏远。

这样的事情比比皆是。一个女孩见到了自己的偶像——一名知名作家，当时她兴奋得浑身发抖，但晚上她做了梦，梦见一个丑陋、不讲理的小孩子穿着作家的衣服。醒来后，她感觉这个梦让她有羞愧感，好像是背叛了偶像似的。但实际上，这正是她的潜意识对这名作家的一次洞察。

又如，一个男孩遇见了一个其貌不扬的女孩，他喜欢她，但有点嫌弃她不够漂亮。晚上，他做了一个梦，梦见她和很多女孩站在一起，比谁都漂亮。这是潜意识的洞察，潜意识告诉她，这个女孩比谁都“美”，要珍惜她。

“我们总说洞察力仿佛来得没有任何理由，因为理由是意识层面的东西。”荣伟玲说，“只有那些善于与潜意识进行沟通的人，才会经常有天马行空的洞察力。”

“如果你不是一个有洞察力的人，那么就多聆听你的梦吧。”荣伟玲说。

你寻找，梦就会告诉你答案

解析梦的时候，有一些规律可循。

常梦见龙、佛，意味着一个人道德感很强，对自己要求比较苛刻，而且容易压抑自己的欲望；

常梦见坚固的城堡，意味着一个人的人格结构很完整，但也可能是太僵化；

不是学生的人常梦见考试，而且成绩很糟糕，经常得零分，也意味着道德感和责任感很强，他不断地要考验自己是否是一个够道德、够负责的人；

梦见电闪雷鸣，意味着一个人内心中起了风暴；

常梦见在去机场、车站的路上遭遇种种阻碍，意味着一个人



在自我发展上遇到了一些麻烦；

梦见打扑克牌，你有无数好牌却拿不住，而且顺序总是乱七八糟怎么都整理不好，意味着你的好的选择很多，但你没有处理好。相反，意味着你处理得很好。

女子梦见梳头发，但却怎么都梳不好头发，多意味着感情遇到麻烦。

……还有很多时候，不需要分析，就可以凭直觉知道答案是什么。如果一时不明白，不妨等两天，答案也许会在梦中出现。

一天晚上，一个经常对自己的梦做分析的咨询师做了一个梦：

漆黑漆黑的晚上，他路过在农村的舅妈家门口，这时，一个声音对他说：“答案，就在这里。”

他的舅妈51岁就脑溢血去世了，这是一个噩梦，令他一下子醒过来，但身体无法动弹，仿佛有什么东西死死地压住了身体。同时，他觉得浑身在震颤，那种难受至极的震颤感一浪跟着一浪，从头震颤到脚，然后再从头震颤到脚。约过了一分钟，他的身体才重新可以听他意识的指挥。

几年前，他经历过类似的梦魇。因为恐惧，每次都是想了好多美好的画面后再入睡。但第二天，梦魇又一次袭来，他又通过想象美好画面这种方法克服恐惧……接下来的约20天时间里，他至少有一半的晚上经历过梦魇。

梦魇很可怕，但现在，这位咨询师知道：“它是要对我说些什么，我不必再去对抗，我接受，我倾听，听听梦到底要对我说些什么。”他一会儿又睡着了。

很快，梦魇又袭来，他醒过来，但仍不对抗，再睡，梦魇又一次袭击……短短的时间内，被袭击了五六次以后，最后一次从梦魇醒来时，他没了一点恐惧感，心中反而有了一种说不出的安宁，黑漆漆的卧室仿佛妈妈的子宫一样静谧而安全。