

二十世纪最具开创性的新梦学著作

# 你是 做 梦 大师

运用自己的梦解决生活困扰

孵梦

解梦

活用梦

**作者** / [美] 盖尔·戴兰妮 (Gayle Delaney)

**译者** / 黄汉耀

美国顶尖的梦学研究心理学家，  
她研究出一套突破性的解梦方法，  
不必依赖专家，  
可自行解梦。

出版社

# Living Your Dreams

Living Your Dreams  
**你是做梦大师**

孵梦·解梦·活用梦

作者：〔美〕盖尔·戴兰妮（Gayle·M·V·Delaney）

译者：黄汉耀

经济日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你是做梦大师/(美)戴兰妮;黄汉耀译. - 北京:  
经济日报出版社, 1998. 4

ISBN7-80127-470-9

I. 你… II. ①戴… ②黄… III. 梦-精神分析 IV. B845  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28477 号

---

Living Your Dreams(revised 1996)

Copyright©1996 by Gayle Delaney

©1998 中文简体字版专有权属经济日报出版社

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, HarperCollins Publishers, Inc.

Copyright licensed by Arts & Licensing International, Inc.

## 你是做梦大师

---

作 者:	[美]盖尔·戴兰妮
翻 译:	黄汉耀
责任编辑:	王 佩
出 版:	经济日报出版社
地 址:	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 邮码:100054
经 销:	全国新华书店
印 刷:	北京市通州区京通印刷厂
开 本:	850mm×1168mm 1/32
印 张:	10
字 数:	210 千字
印 数:	1-10000 册
版 次:	1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月北京第 1 次印刷
书 号:	ISBN7-80127-470-9/G·202
定 价:	18.00 元

---

版权所有 翻印必究

发生于日光下的，必将回到黑暗中去（*Quidquid luce fuit, tenebris agit.*）。不过，颠倒过来说也行。我们在梦中获得的经验——假定我们常有这种经验——最后无不像我们体验到的“实际”经验一样，都属于我们整个的灵魂：不论我们是了解这件事的富人或穷人，不论我们的需要或多或少，最后，即使我们在广阔的日光照耀下，即使我们彻底清醒的精神处于最亢奋状态，我们多少还是被梦中的习惯所牵引。

假定某人常在梦中飞翔，最后，当他做梦时，他意识到自己的力量，意识到自己的翱翔艺术，有如那是他的天赋恩典、他的性格，以及令人称羨的幸福。他相信自己能够以快乐无比的神情体会每一种飞行的弧线与角度；他知道，那是一种轻飘飘的神圣感觉，没有拘束，没有紧张而“飞上去”，不必谦让，不必自卑而“飞下来”——完全不受地心引力支配！有这种做梦经验、这种做梦习惯的人，怎么可能在清醒人生找不到“幸福”这个字的不同色彩与定义呢？怎么可能对幸福不会有差别的欲求呢？诗人所描写的“飞翔”，与他这个“飞天”经验比起来，未免太拘束——受到尘世与肌肉所限，太做作、也太“渺小”了。

——引自尼采《超越善与恶》（*Beyond Good and Evil*）

哲学家傅柯认为，对于梦的分析，就是对存在的探讨，就是生命的实践。梦之所以是“大我”，因为它比我们清醒时更丰富、更“后现代”，它是古今中外（也许包括未来）人类共通的语言，甚至更是宇宙所共通的语言。

---

---

# 序

---

---

文◎盖儿·戴兰妮

电影人人爱看，可是心灵里的电影可能令你迷惑、害怕；或者，它带来启悟，帮你解决生活上的特殊问题。本书就是介绍这种有用的技巧。

今晚，你带着个人生活上的困扰，或带着工作上的问题上床，好好睡上一觉，第二天早上起床你知道昨晚做了梦，而这个梦提供的是解决困扰问题的良策。

此外，本书也提供一套全新的释梦方法，这套方法极为实用、准确，而且非常简单。整个方法我们称为“梦境面谈”（dream interview），可以把诠释者对梦境内容的扭曲减到最小程度，并让做梦者发挥最大能力，自行发现自己认为最贴切的特殊梦境意义。只要多加练习，不论初学者或老手都将发现到，梦境面谈的技巧可以缩短我们在了解梦时所花的时间，而且也能提升做梦者对我们入睡时心灵所展现丰富的直观力、创造力的欣赏程度。

你不必经年累月守株待兔，等待幸运、有用的美梦降临，只要你懂得孵梦（incubating your dreams），它们几乎每一晚都能召之即来。

孵梦是运用意志诱发做梦的方法，孵出来的梦可以解决困扰问题，带来启示，或让做梦者游历多次元世界，其实古人早就懂得运用这套方法。在本书里，各位将学习到由作者本人改良过的

现代解梦法，不必通过繁琐仪式就能自己运用，而且解梦成功率极高。当你发现到，你真的能制作梦境，帮你解决日常生活中的冲突，你将体验出意识我（conscious self）与潜意识我（unconscious self）的新合伙关系。

实际上，你和其他曾解过梦的人一样会注意到，入睡的时候你并非全然地无意识，睡觉中的意识状态并非全然不同于正常、清醒时的意识状态。

本书的第一部分“梦，就在今夜”，提供回想梦、记录梦，以及解梦的方法。我们每晚大约做四至五个梦，学会本书所提供的一些简单方法，你就能轻松回想出自己做的许多梦。不断把你的做梦人生写进做梦笔记中，是研究做梦的必备条件，然后你才能真正去探索梦，并从中获益。如何写好做梦笔记，我们在书尾的附录部分有详细说明，方便你记录解梦或正常的自发性做梦经验。我们在第二章会按部就班提到如何针对特殊主题选择合适的夜晚解梦。各位将发现到，本书所谈到的梦都有标题，并用括号括起来，便于参考，而做梦者的名字，当然都加以改变。

第二部分“蒙太奇和梦境历险”则探讨解梦的运用，包括如何改善你与朋友之间、仇人之间、同事之间、家人之间的人际关系。针对这些关系，你的梦会带来意想不到的启发，同时，它对于你自己与身体、心灵的关系，也会有所启发。它们会告诉你，你的婚姻出了哪些问题，以及亲子冲突的背后因素。它们也会提供线索让你知道，为什么你会被某些不必要的病痛折磨。你的梦也将向你显示，如何改善自我印象。我们也将透过许多做梦实例，讨论所谓的“梦境面谈”。

你直接就能学会如何诠释自己的自发性的或解出来的梦，完全不必具备心理分析的知识背景或以任何特殊的解梦理论为根

据。实际上，就跟存在主义哲学家一样，我鼓励大家把有关做梦或男性与女性心灵的先入为主理论暂置一旁。在做梦境面谈的时候，你是在请教梦境制作人，请他告诉你，他所做的梦意义在哪里。由于你是你自己梦境的制作人，你最清楚每一个象征所代表的意义。

所谓的释梦是在学习如何提出适当的问题询问自己，慢慢回想出那一部分代表哪个意义。我们会先讨论梦境面谈的问题，然后再详细举例。

许多探讨做梦的书籍，经常先把梦境内容呈现出来，然后再透过某些心理学理论诠释之，很少或根本没有提到做梦者与诠释者之间实际上说了哪些话，这一点颇令我失望。于是我在编排本书时稍做改变，先将做梦者的做梦经验呈现，然后再详细述说做梦者终于了解梦境意义的历程。展现这样的诠释历程，而且借此显示出我们可以信赖做梦者对自己的梦所做的诠释，不必依赖任何的释梦理论，如此一来，我们就能够欣赏梦的原本风貌与特殊细节。我们也将同时指出，五名不同的诠释者对于同样的一个梦，竟有五种不同的诠释内容，这是因为他们被自己的理论偏见所蒙蔽，无视于做梦者的说法。

想学好释梦的艺术，当然要用自己做的梦或别人做的梦多加练习。我认为，在研究别人的做梦经验时，最好能把梦境内容的原始素材，以及做梦者的自由联想呈现出来，这一点很重要，读者才能借此看出如何实际把释梦的方法运用于自己所做的梦。不论是简单的梦或是复杂的梦，我们都会详加讨论。

阅读这些不同人士的做梦故事，你将更能看透自己的梦境，而且也懂得如何倾听梦境制作人所使用的语言，不必依赖做梦研究专家提供的理论。当你学会欣赏梦中世界的本质，这个梦中世界将变成你最珍贵的启发根源，在日常生活中鼓舞你。



第三部分“白日梦与深夜秀”则探讨如何运用孵梦，唤起内心的智慧与创造力。而且，我们也将讨论梦中的超感官知觉力，并说明它对某些做梦者的用处，这些做梦者无法在做梦时运用正常感官获得他们所需的讯息。除了介绍灵异之梦外，我们还会进一步讨论在孵出来的梦或自发性的做梦经验中，做梦者觉得遇到未来的子女、亡故的亲人，或其他世界的存在物。

整本书中，最特别的就是第十章“星际大奇航”，我们将探究睡眠时各种不同层次的意识状态。在增强你对梦境意义的直观察觉力上，孵梦是很有效的工具，而且，孵梦也是进入另一种意识状态——清明梦——的发射站。你将学会如何运用孵梦提升你对意识状态改变的察觉力。

读者将在第十一章看到我们对于如何诱发某些梦的建议，这些梦能让你对自我发现之旅的品质做一回馈式的澄清。你也将读到一些做梦者的故事，他们正参与自我发展的探索，例如心理分析、成长团体、打坐等等，他们也会期待梦带给他们有用的领悟。

当你把梦与更多朋友与家人分享，你对梦的探索将觉得更为有意思。与别人一起研究梦，将加速你对梦中人生的了解。在第四部分“开始执导”，你会读到如何组织做梦研究团体的说明，我们建议你多练习、多阅读，结合对于梦的个人探讨与团体分享的探讨。

我与我们的学员都是用本书所提供的技巧研究做梦，并有了很大的收获。从研究梦当中所获得对梦的理解与喜悦，弥漫了我们的整个生活，并大大扩展了我们的经验范围。我希望各位读者努力不懈，享受自己的梦中人生，并以梦境历险启迪现实人生。

---

---

# 修 订 版 序

---

---

文◎盖儿·戴兰妮

10年前，本书的第一版问世。这10年来，我个人的专业生涯与在做梦领域中的研究工作，发生了很多变化。

我选择了一条异于常人的生活路线，成为研究梦的心理学家。我并不实际从事心理治疗，而是一直在教导别人如何了解梦，以及如何解梦解决难题。这个专长让我在过去的15年内研究了近万个梦境，我也因此深深体会到，我们的文化几乎把我们夜晚睡梦时的心灵活动视为无物，因而丧失了我们全面解决困扰问题的潜能。

这10年里，我利用时间与经验发展出诠释梦的方法，以及如何应用梦解决特殊困扰问题。由于经验逐年累积，我把这本书做了以下的修订与补充：

◎第三章描述释梦方法的部分，也就是我所谓的梦境面谈，已经做了修改与扩增，我提出看法，指出要成为一名优秀面谈者所易犯的错误与误解。另外我也增补“存在论的——现象学的”做梦研究所带来的贡献，并做一简短讨论。

◎第四章关于梦与人际关系的部分，修订版中收录一些哀伤的梦，并讨论梦如何在我们最痛苦的时候帮助我们。

◎第五章在讨论梦与身体时，我做了部分扩充，另外也讨论了古代的医生与现代注重身心关系的医生的不同，许多现代医生在诊疗上已经采用梦做辅助工具。

◎由于我有更多机会与企业团体合作，因此在第六章的“办公室之梦”里我做了大幅补充，加进了如何把梦运用在管理、研究发展、协商与生涯转换。

◎我从1980年开始，就一直研究那些有创意且事业成功的人士，他们在艺术上、科学上、事业经营上有很大突破，我不断与他们联络，借此了解睡觉与做梦对他们有哪些帮助。在第八章的“虎胆妙算”中，你将读到这些人的故事。

◎第九章与第十章是讨论不寻常的做梦经验，我根据最近的研究，即一般大众广为流传的神话——塞诺伊人的做梦风俗，做了一番修改。

◎在第十二章里，对于如何组织做梦研讨团体，如何设定个人做梦研究计划，读者都可以找到更多的建议事项。

很多人常问我梦境咨询上的工作情形。其实，我是和许多身心健全的男士、女士一起工作，他们很想学会如何了解自己的梦境，我的受辅者有些是科学家、数学家、艺术家，他们都兴趣盎然地学习如何利用梦有创意地解决困扰问题。另外有一些是从事心灵健康的专业人士，他们希望接受进一步的训练，了解病人的事。我也和企业家、公司管理干部与研究发展人员接触过，他们运用做梦的心灵拟企划案、重新安排职业生涯、探索或解决公务上的问题。与这些受训中的做梦研讨团体未来领导人一起合作，让我受益无穷。

我的受辅者，他们有的参加个人课程，有的参加团体、家庭、配偶或双人课程，地点是在我的办公室里，或他们的办公室里，或是透过电话沟通。大部分的做梦者与我合作的期间从数月

到四五年不等。这种情形让我不断修正理论与技巧，得出更为实际的结果。我的受辅者都知道，要获致有用技巧必须不断练习，而且从梦中获得的领悟，如果要发挥可长可久的效用，一定要扎根于日常生活或职业生活。

我对梦境的咨询、训练工作，正是我获得知识的最可靠来源，如果不是在这段期间和做梦者全心全意一起合作，我一定丧失很多了解这个主题的机会，也无法产生许多新观念。

本书的初版问世之后，我曾在数百个广播与电视节目中介绍书中的重要案例。我这辈子最想达成的目标，就是希望为高中生开辟相关课程，教学生做梦、释梦的技巧，并同时讨论神话、诗、逻辑（这些对清醒人生与做梦人生都同样有用）。于是，我不断与文化界对梦所产生的偏见，以及专家学者对媒体所产生的偏见，奋战不休。

许多现代的知识分子，他们的表现就像中古世纪教会中的迷执神父，他们强烈驳斥做梦，认为梦是全然不值一顾的胡言妄语。一名与我交往密切的好友，他是才气纵横的科学家，最近他向我承认说，以前我决定投身于做梦研究时，他认为我一定是被加州的高温热昏了头。后来因为目睹我在这个领域有了重大突破，他才愿意坦承以前的态度。

年轻人与小孩子的思想尚未定型，对于梦也没有太多成见，因此，我们一直希望透过电视与广播，引起他们对梦的重视。我们也希望打开成年观众的心灵。针对这一点，有人认为有必要与世界的理论权威做更直接的交涉。

我也曾四处向许多团体演讲如何在睡梦中解决困扰，我的演讲对象包括美国银行家协会、Chevron 石油公司、史丹佛大学商学院，以及扶轮社、总承包人协会、Safeway 超市连锁公司。我也曾写信给成就不凡的艺术家、科学家，请教他们是在什么时候

获致创意，以及他们可曾在睡觉或做梦中获得创意。我极力告诉别人，不要把梦视为情绪异常的症状，或是把梦当做入睡时心灵所释出的无用讯息，反而，梦能够以成熟老练、别具启发性、有创意、非防卫性的方式评估问题或解决问题。

我曾主持一个傍晚下班时段的广播节目，前后共5个月，节目中，听众可以随时打电话进来。这些听众散布各阶层，有银行家、焊接工、面包师、电匠、秘书、老师、治疗师、律师等等，他们侧耳倾听打电话进来的人诉说梦中故事，进而了解那些奇妙喻像的意义。他们鼓起勇气打电话与别人分享自己的梦境，敞开自己，探索以前思想历程中的抗拒部分。有些听众在打电话之前，就已经从广播中吸收很多知识，足以了解他们梦中的某些部分。

穿透我们的抗拒心态，正视做梦经验的关键，我相信必须从做梦者诠释梦的基础入手。在我们的咨询业务里、演讲会上、广播电视节目中，我一直倡导，在探索梦的时候，一定要直接访谈做梦者，而不是套用专家的理论来诠释具有象征意义的梦境影像。运用我倡导的方式，做梦者才能从自己的梦境影像中产生特殊的联想，然后变成诠释自己梦境的真正专家。

许多讨论做梦的书籍，通常只呈现梦境内容，然后接上诠释，并没有呈现这个诠释是如何导衍出来的。在本书中，我逐一列举梦境面谈的内容，希望读者一步步学习到这个方法，用来了解自己的梦。

除了在 New Realities 撰写固定专栏“探索梦境” (Exploring Your Dreams) 之外，我也把工作上的心得写进书里，最重要的是呈现整个梦境面谈的释梦方法，适用者包括从事心灵健康工作的专业人士，以及希望教人做梦技巧的人士。我很欢迎用过或教过这套技巧的人来信，把你们的经验告诉我。

在 1981 年，我与芙劳斯博士在旧金山合组“戴兰妮与芙劳斯做梦研究中心”。芙劳斯博士是位敏锐度很高的杰出精神科医师。她是我与丈夫所真诚敬爱的朋友（她与我丈夫史提夫同在 1972 年完成史丹佛的住院精神科实习训练），她曾在 1986 年主持晚间 BET 电视节目《与芙劳斯博士连线》（Dr. Florers on Call）。我们决定把做梦研究中心对外开放，因为我们有一股强烈热忱，想对这方面有兴趣的专业人士或一般大众，提供可靠而严谨的训练课程。在中心里，我们开班讲授梦境面谈的方法，本书中的第三章会有说明。梦境面谈是请做梦者描述梦中影像，并把面谈者视为来自别的国度，对此地的风俗民情一无所悉，**当做梦者专心沉浸于梦中世界之后，他就能从梦中经验搭起桥梁，过渡到清醒经验，替梦找到个人的类似点与意义。**在整个释梦历程中，面谈者要避免提出个人的诠释观点。

我们的学员，有的参加每月一次的研讨，有的则参与每周一次的个人或团体训练。如果想获得执照，居住在中心附近的人，每周要上两次以上的课，而外地人或外国人更有每天都上的密集课程。我们希望，研究做梦的工作者能帮助我们现代的做梦技巧与应用，散播到各地。

现在已有少数高中在教导学生了解自己的梦。过去 10 年来，有越来越多的大学和研究所已经开课讨论梦。而本书有幸忝列 1988 年史丹佛商学院创造力课程中的必读书目之一。我常在想，这个世界上一定还有许多在此领域默默耕耘的人，他们的成就将来也许石破天惊。但至少在过去的 10 年，对做梦研究来说算是不错的进展，而未来的岁月一定会更入佳境。

# 目 录

序/盖尔·戴兰妮.....	(1)
修订版序/盖尔·戴兰妮.....	(1)

---

## 第一部 梦，就在今夜

---

<b>第一章 你是天生明星</b> .....	(3)
每一个梦都是人类心灵的艺术极品，透过对梦境的检视和回顾，人人都能从中发现自己多层面的人格特质。	
<b>第二章 解梦人生</b> .....	(25)
基于科学实证的方式，戴兰妮发展出一套“浓缩语解梦法”，此法简易可行，能让你今晚马上应用。	
<b>第三章 你是解梦大师</b> .....	(43)
戴兰妮独创的“梦境面谈”，可以引发做梦者自行联想，探讨做梦者与梦的关系。	

---

## 第二部 蒙太奇和梦境历险

---

- 第四章 亲爱的，我们关系失和吗？** ..... (99)  
当你觉得寂寞无助时，不妨解梦请求帮助，问它为什么会这样？你该怎么做？很可能就会收到一些大出所料的答案。
- 第五章 梦与身体**..... (127)  
梦能反映做梦者的健康状态，有时更能治愈身体的疾病。最有意思却又难以启齿的是性梦，性梦有诸多伪装，但不乏重要线索。
- 第六章 办公室之梦**..... (151)  
有的梦与工作息息相关，甚至能够澄清我们与上级、同僚、下属之间的风暴关系，打开更多的沟通之门。
- 第七章 梦的写真集**..... (161)  
在许多梦境中，做梦者不仅可看出主观认定的自己，亦能从客观角度重新了解自己，以增进对自我的认识。

---

## 第三部 白日梦与深夜秀

---

- 第八章 虎胆妙算**..... (175)  
本章将提出许多名人的例证，探究梦如何启发人类



在哲学、宗教、艺术、工作、生活等方面的创造力。

**第九章 阴阳魔界**…………… (193)

借着梦来探索自己的前世今生，是一件令人大开眼界的事，亦可获得更多的观点，重新看待自己的人生。

**第十章 星际大奇航**…………… (205)

本章将告诉你如何开发做梦状态时的意识察觉力，经过练习，即使身体完全入睡，但意识仍可持续运作。

**第十一章 新闻特别报道**…………… (235)

当你对梦的探究成为生活中的部分，你将发现梦所提供的回馈与启发，绝不亚于其他的知识来源。

---

---

## 第四部 开始执导

---

**第十二章 梦境制作人俱乐部**…………… (249)

本章详细介绍戴兰妮带领的做梦团体的准备工作、活动内容及参与心得。让你对“做梦团体”的组成能有进一步的认识。

**[附录] 回想、记录自己的梦境** …… (263)

**注释**…………… (291)

**参考书目及社会资源**…………… (297)