

# 解梦

王邈 著

认识未知的自己

梦是自己的心理纪录片

记录着辛酸苦辣

爱恨情仇

人性与欲望

看不懂这部纪录片

又何谈认识自己



全国百佳图书出版单位  
石油工业出版社

# 释梦

王逸 著

认 识 未 知 的 自 己



化学工业出版社

·北京·

这是一本全面系统介绍释梦技术的实战型心理学佳作。

本书从释梦的核心概念到关键技术、从基本原理到实践技巧、从释梦导入心理咨询到借助梦境进行心理治疗展开论述，把深奥的释梦技术用通俗的语言呈现到读者面前；不仅有理论和技术的详细讲解，还穿插大量真实而鲜活的梦例，并将释梦过程全景式地展示到大家面前。

本书为企盼探索心灵奥秘、观照内心世界的人提供了一个精神入口，为希望提高释梦技能的心理咨询师提供了一套系统完整的学习方法。

梦中的世界玄妙莫测，潜意识的表达曲折隐晦。读懂梦，正确解读潜意识，你便能洞察真正的自己，更好地掌控生活的方向。

## 图书在版编目（CIP）数据

释梦：认识未知的自己 / 王逸著. —北京：化学工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-122-27577-6

I. ①释… II. ①王… III. ①梦-精神分析  
IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第155079号

---

责任编辑：王丹娜 李 娜  
责任校对：宋 玮

装帧设计：溢思视觉设计工作室

---

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：高教社（天津）印务有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张20½ 字数400千字 2016年9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：59.80元

版权所有 违者必究

## 序一：释梦——从理论走向实战

梦是一种神秘的精神现象，也是一种有意义的心理活动。梦的神秘之处众人皆知，可是，它的真正意义却鲜为人知。那么，梦到底会传递什么样的信息呢？这些信息又意味着什么呢？千百年来，不同时代的人们都在想方设法破解这个难题。

我国古代历史上先后出现过甲骨解梦、占筮解梦和星象解梦等各种梦的解读方法，但却一直没有流传下来。唯有《周公解梦》流传至今，并且经过不断丰富和完善，其中不乏许多独到的解释与精妙的分析。不过，《周公解梦》中对梦的分析方法比较简单并充满唯心色彩。

自从20世纪初，奥地利心理学家弗洛伊德出版了《梦的解析》，科学地揭示了梦产生和形成的心理机制，使人类对梦的认识又向前迈进了一大步。借助书中的方法、原理和技巧，我们可以分析梦的来源、意义以及对人的启示，帮助人们探索心灵世界的奥秘。

除此之外，人本主义、认知、完形等心理学派也对梦或多或少有所研究。不过，到目前为止，各个学派对梦的认识及梦的分析众说纷纭，尚未达成共识，没有哪一个学派对梦的研究获得一致的认同。这就给后来研究梦的人提供了一些可供发挥和创新的空間。

近年来，国内在梦的研究方面呈现出“三多三少”局面：论文探讨多，课题研究少；技能培训多，技术创新少；应用研究多，理论创新较少。于是，喜欢释梦技术的心理学专业人士们便“趁虚而入”，迅速进入这个空间，以期有所作为。王邈便是其中一员。

记得当年王邈在上学的时候，偶尔会提出一些与释梦有关的问题，我也未过多关注，只是推荐他去读一些相关的书籍，介绍一些国内关于梦的研究现状。后来，当我发现他的读书报告是以释梦为主题的时候，我觉得他可能真的对释梦产生了兴

趣。再后来，我又听说王邈一直在校园网站的论坛上坚持给同学释梦，并且水平大有长进，我觉得甚是欣慰。如今，他拿着书稿来找我写序言，我既惊讶又高兴。惊讶的是，毕业之后这么多年，他居然从未放弃，一直在坚持研究释梦；高兴的是，他的努力没有白费，这几年来，捷报频传，硕果累累。对于一个一直在默默地研究释梦的年轻人来说，把自己多年的研究成果汇集成册，让更多的人借鉴学习，帮助更多的人了解梦境、认识自己，或许，这也正是他的心愿。

在这本书中，王邈不仅介绍了与释梦有关的相关学派的理论和技术，而且也大胆地提出了自己的理论和观点。尤其是他提出的最新的人类精神结构模型、梦境修改技术以及十八种释梦的技法等内容，具有重要的理论价值和实践意义，不仅对于普通人理解自己的梦具有一定的启发作用，并且对于心理咨询师分析咨客的梦也具有重要的学习价值。

最让我觉得欣喜的是，这本书兼具理论与实战的特色，不仅有重要理论和技术的讲解，而且还大胆地将释梦的过程全景式地展示到大家的面前。对于初学释梦的人来说，这是一个非常难得的机会；对于热衷于心灵世界探索的人来说，这本书无疑是一个易学实用的工具；而对于心理咨询师来说，这本书也是一本难得的心理咨询宝典。

还听说，王邈目前正在筹划下一本释梦专著。我很期待，也希望他能在心理学的道路上越走越好，越走越远！

蒋一斌

2016年8月18日于西安

## 序二：依稀几多在梦里

欲知身心真实相，依稀几多在梦里。

梦莫非就是一个线索，引导着我们借助它的通道去到达某个地方？

梦是我做的，但有时候在梦里我却感受不到自己的存在，我没感受到，我就不存在了吗？

梦里我尿床了，醒来发现我真尿床了，这是怎么回事？

梦是人类独有的吗？

我家的宠物有没有梦？会不会也是饱含深情的梦？就像我在梦里惦记它一样惦记着我？

窗台上的花有没有梦？会不会也是神清气爽的梦？就像我在梦里看见它一样愉悦吗？

梦的真相是什么？

被解读出的梦的意义就是真相吗？那么我梦见自己赤裸着身体在大街上走的真相是什么呢？

梦的答案在于解梦人那里吗？

我自己的解答是答案吗？

如果答案是我与他讨论出来的呢？就像两个结婚的人睡在了一张床上，你说这是谁的床呢？

天哪！我想知道，梦里依稀会有答案吧？

王邈先生，请开讲吧！

张天布

2016年8月22日于西安

# 前言

早在2000多年前，古希腊奥林匹斯山上的德尔斐神殿里竖着一块石碑，上面镌刻着一句象征人类最高智慧的神谕：“人啊，认识你自己！”从那个时候起，人们就尝试通过各种各样的方法来探索心灵世界，以期实现认识自己的神谕。在此过程中，迷信与宗教同在，唯物与唯心共存，心灵与思想并行。由于观察的视角不同，人们对心灵世界的认识也各有差异。自从20世纪初，弗洛伊德出版了《梦的解析》之后，人们对心灵世界的探索又多了一种方法——释梦。从此，梦便被看作是人类精神面貌的镜子、发自内心深处的声音和通往心灵世界的密道。而释梦则成为精神分析的重要手段，成为探索心灵世界的便捷途径，更成为人类认识另一个未知自己的不二法门。

一直以来，写一本能够让国人喜欢看、易懂、易学会的释梦专著，是我多年的梦想。如今，这个梦想终于实现了。这本书是我十多年来潜心研究释梦的总结和升华。看着不懈努力换来的可喜成果，心中颇有感慨，刹那间，往事历历在目：还记得第一次在学校“阳光论坛”上那个让人兴奋不已的释梦专帖是如何将我一步一步引入梦的世界；也记得那份对我影响深远的读书报告——《释梦：认识未知的自己》受到了老师的表扬和肯定后的喜悦；更记得本书在写作过程中因各种原因再三搁浅后的那种矛盾与纠结。现在，这份纠结终于解了，心中的矛盾也消失了，多年夙愿终于梦想成真了！

本书的写作思路基于两个基本假设。假设一：一个没有心理学基础的普通人想学习释梦技术，想通过分析梦探索自己的心灵世界，为身边的亲朋好友答疑解惑；假设二：一个刚刚拿到心理咨询师证书的普通心理咨询师，想通过释梦技术来进行自我分析，提高心理咨询技能。那么，他们应该怎样做才能一步一步地掌握释梦技术，实现自己的想法呢？

写作时，我先从释梦的基础理论、基本方法、重要概念谈起，然后将我多年释

梦的心得感悟也纳入其中，最后将释梦技术应用于心理咨询与心理治疗过程中。写作由浅入深，由易到难，由理论到实践，由简单到复杂；既采用了传统的分析方法，即根据梦境以及梦者提供的相关信息进行直接分析，还大胆地采用了对话的方式，即将我释梦的过程以对话的形式如实展现出来。这样一来，方便大家系统、全面、扎实地掌握释梦技术。当然，在书中，我还大胆地提出了自己对释梦理论和释梦方法的一些见解，若有不妥之处，还请各位读者批评指正。

需要强调的是，本书中的梦例，最早的距今已有十年左右，最近的来自三个月前。文中所有梦例全部来自真实案例，并已征得梦者同意，在此向他们的无私奉献表示感谢。为了保护梦者的隐私，我将梦者的真名和当时的网名统统隐去，采用我重新起的网络昵称来替代，如有同名现象，纯属意外巧合。书中的“抚心人”就是我的网名。

本书在写作过程中，受到家人、老师、网友、朋友、师兄弟们的大力支持和无私帮助。尤其感谢我的父亲和岳父，他们时常在我懈怠的时候提醒我、督促我、鼓励我，给了我莫大的精神动力；感谢我的导师蒋一斌教授和陕西省人民医院心理科的张天布主任，他们在百忙之中抽时间为我撰写序言，并提出了许多宝贵的意见；感谢我的师兄弟、朋友和网友们的长期关注和支持，为了我注入了前进的动力；最后，还要特别感谢梧州的谢琼老师和咸阳的杨晓玲老师，她们牺牲了许多个人宝贵的休息时间，加班加点认真地校对书稿，为本书的顺利出版付出了许多努力！

最后，祝大家读有所获，学有所成！

王澹

2016年8月9日于咸阳



# 目录

## 第一章 揭开梦的神秘面纱

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 一、梦是一种特殊的记忆     | 3  |
| 二、梦是这样形成的       | 5  |
| 三、梦的来源不简单       | 7  |
| 四、认知神经学视角下的睡眠与梦 | 9  |
| 五、三个大脑在做梦       | 11 |
| 六、人类不能没有梦       | 17 |
| 七、梦是情绪宣泄的秘密通道   | 19 |
| 八、梦境预测，信还是不信    | 21 |
| 九、梦是健康的报警器      | 24 |
| 十、梦是自我认知的起点     | 26 |

## 第二章 释梦，从这里启程

- |                  |    |
|------------------|----|
| 一、潜意识是梦的老巢       | 31 |
| 二、潜意识的十大特点       | 34 |
| 三、集体潜意识中藏着人类原始的梦 | 41 |
| 四、破译梦的编码规则       | 45 |
| 五、编一个梦来分析        | 56 |
| 六、整合的精神结构理论      | 59 |
| 七、梦是子人格的舞台       | 64 |
| 八、梦中象征当如此分析      | 68 |

### **第三章 释梦的“章”与“法”**

一、牢记释梦的三条潜规则	79
二、把握释梦的四项基本原则	84
三、警惕释梦的五大误区	92
四、明确释梦的六条铁律	96
五、了解释梦技术的六个小伙伴	107

### **第四章 释梦你我他**

一、《周公解梦》那点事儿	115
二、从认知心理学视角审视梦	127
三、行为主义学派也分析梦	130
四、人本主义学派无法回避对梦的分析	133
五、且看完形学派如何分析梦	136
六、家庭治疗学派也关注梦	139
七、分析心理学派研究释梦责无旁贷	140
八、“华山论梦”	146

## 第五章 释梦的“降龙十八掌”

一、抓主题，确定基调	151
二、找细节，寻求突破	154
三、抓情绪，顺藤摸瓜	158
四、点要害，一语道破	161
五、找重点，舍末逐本	163
六、写出来，找关键词	170
七、说两遍，寻找破绽	174
八、倒着解，不分先后	178
九、按难度，先简后繁	182
十、闭眼睛，回到梦中	187
十一、演出来，自己体会	191
十二、反复听，找高频词	194
十三、看首句，提纲挈领	200
十四、听解释，寻找孤句	203
十五、会示弱，以退为进	207
十六、看反应，即时切入	211
十七、问现实，寻求对应	214
十八、放几天，转移注意	218

## **第六章 心理咨询与治疗离不开释梦**

一、不懂释梦是心理咨询师的硬伤	223
二、心理咨询中对梦的工作方式：审梦	226
三、利用梦实现心理治疗：梦境修改	234
四、梦境治疗的新技术：症状外化	242
五、向梦聚焦：从梦境中寻求治疗突破口	248
六、利用梦来读心：读出梦者的心理弱点	252
七、梦的自我分析：心理咨询师成长的必然选择	256

## **第七章 经典梦例实战解析**

一、焦虑梦——情绪不变，梦境各异	261
二、性梦——性与非性皆可能	269
三、噩梦——锁不住的恐惧	276
四、重复梦——梦境所至，情结所在	280
五、飞翔梦——情绪决定意义	285
六、坠落梦——压抑不住的担忧	289
七、预测梦——分析梦境，预测未来	294
八、连续剧梦——梦境万变，主题不变	299
九、清明梦——清醒状态下也能做梦	304

<b>后记：给梦一个解释</b>	309
------------------	-----

<b>参考文献</b>	311
-------------	-----

第一章

揭开梦的神秘面纱

梦，是一种有意义的精神现象，是一种清醒状态精神活动的延续，是一种愿望的满足。

——弗洛伊德

至今，我还清楚地记得十二年前冬天的那个不同寻常的晚上。晚饭后，按照习惯，我本来要和几个同学一起去操场散步，可是雪实在是太大了，只能在宿舍里上网。快速地打开学院里的“阳光论坛”后，我发现有不少的新置顶的帖子，其中有一条名为“带你走进梦的世界（科学释梦专贴，点击就会受益）”的帖子非常抢眼。发帖的人网名叫做追梦，旁边的数字显示，跟帖的数量已经达到698条，显然是“生活八卦”栏目最热门的一个帖子。于是，我就点击链接进去了。里面有关于梦的相关知识的介绍，还有现场分析梦例的对话过程。我看了以后，确实感觉真的如帖子标题所说，让人很受益。也就是这个关于释梦的帖子，让我在那个风雪交加的晚上喜欢上了释梦，激起了我研究释梦的浓厚兴趣。

### 一、梦是一种特殊的记忆

梦，究竟是什么？这是一个千百年来，人们都在反复思考的谜题，至今，学术界也没有一个公认的标准定义。古今中外，对梦的理解，更是仁者见仁，智者见智。

早在战国时期，墨子就在《墨经·上》中说：“梦，卧而以为然也”。他认为，梦是睡眠过程中的一种现象，人在睡着之后会产生一种认知，认为自己会看到些什么，或发生了某些事情。他认为人就是这样子的，这是一种正常的精神活动和自然现象。

东汉时期，经学家、文字学家许慎在《说文解字》中说：“梦，寐而有觉者也”。

他认为，人在清醒状态下可以通过视觉、听觉等感觉形式从外界获取信息，在入睡后则会通过梦来获取信息，所以，梦是人在进入睡眠状态中的一种感觉形式，是人们在睡着之后获取信息的一种特殊方式。

古希腊哲学家柏拉图认为：“梦是人类日常生活的继续，是创造的源泉”。他认为，梦是人类日常生活和思维的延续，离奇的梦境会激发人类的创造力。显然，这种认识强调了梦最重要、最特殊的一种功能，即创造功能，无形中赋予了梦一种神秘的色彩。

精神分析学家弗洛伊德认为，梦是一种受压抑的愿望经过变形的满足。这个观点非常重要，对后来人对梦的认识有深远的影响。它揭示了梦的基本特征：一是梦中所表达的内容均与压抑有关；二是梦中所呈现的愿望通常都是未达成的；三是梦境所呈现的内容和真正要表达的内容在形式上通常是不一致的。

瑞士心理学家荣格认为，梦是无意识的，是心灵自发的和没有扭曲的产物，梦给我们展示的是未加修饰的自然的真理；梦是无意识进行的补偿活动，是无意识与意识的交谈，是人类心理自我调节平衡体系中重要的一种形式。

我国心理学家朱建军认为，梦是人内心深处的一种活动，是人的观念、情绪和欲望等的形象化产物，它的作用是帮助人了解自己现在的心理状态，就等于自己通过梦给自己做了一个心理测验。

我认为，梦是被遗忘记忆的重现。由梦境所表达的记忆，其中充满了创伤、情绪与欲望，它们平时由于压抑而暂时被遗忘，没有适宜的机会表达，只有在人进入睡眠状态之后，才敢改头换面，充分表达，尽情展示。从这个意义上来讲，梦是一种特殊的记忆，只不过，这个记忆已经被大脑用一种复杂的方式加工过了，一般人无法看出梦境与要表达的记忆之间的关系，甚至连梦者本人也无能为力。



而释梦，就是要把已经伪装过的记忆还原成它初始的样子，释梦的过程就是采用反向加工的方式，让梦者本人看到自己的潜意识是如何加工自己被遗忘的记忆的过程。

## 二、梦是这样形成的

关于梦的产生与形成原因，自古代以来就是众说纷纭。中国最早系统解释梦的成因的人当属东汉政论家、文学家、进步思想家、无神论者王符，他曾在其著作《潜夫论·梦列》中说“夫奇异之梦，多有收而少无为者矣。”意思是说，那些看起来不同寻常的梦，大多数总能对人有所启发，没有任何意义的梦其实是很少的。王符认为：人们一般不会无缘无故地做梦，既然有梦产生，那就一定是有原因的，尽管这些原因是多种多样的。有些人在白天有什么思考未能完成，晚上就可能会在梦中延续这种思考，只不过以另一种形式呈现；大多数人总会有一些欲求和想法在现实中不能实现，因此，他们只能在梦中象征性地实现一下。现实中，没有欲望和要求、也没有妄想和念头的人，其实是很少的。王符经过分析之后归纳了梦产生的三个主要原因：一是物理因素，即受到外界刺激而产生梦，比如睡着之后脸上被洒了水，可能会引发人做下雨的梦；二是生理因素，即受到内部机体的感觉变化影响而形成梦，比如在饥饿的状态下进入梦乡，可能会引发吃饭的梦；三是心理因素，即由于压抑了某种想法或欲望而导致梦，比如说思念过度会导致梦中与所思念的人相会。