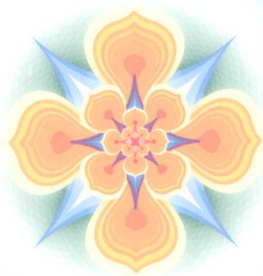


朱建军 编著

释梦

理论与
实践



原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

释梦:理论与实践/朱建军编著. -北京:原子能出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 5022 - 3942 - 8

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(2007)第 100098 号

释梦:理论与实践

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号
100037)

责任编辑 刘 朔

责任校对 徐淑惠

封面设计 乾德意象平面设计工作室

责任印制 丁怀兰 刘芳燕

印 刷 北京博图彩色印刷有限公司

开 本 885 mm × 1190 mm 1/32

字 数 397 千字

印 张 14.75

版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5022 - 3942 - 8

经 销 全国新华书店

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究 <http://www.aep.com.cn>

前言

“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一个梦，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，我们以为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，我自己的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旧作品，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。学习好释梦，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中的重要方法。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

第一章 梦是什么?	1
一、梦没有意义	1
二、梦是吉凶的预兆	2
三、梦是灵魂的遭遇	3
四、醒梦皆虚幻	5
五、梦是身心活动的反映	8
六、梦是欲望的满足等其它观点	8
梦例:残缺的美	9
第二章 释梦的方法论	11
一、对各种梦的观点的方法论质疑	11
二、现象学方法的应用	13
三、解释学方法的应用	22
梦例:纱巾上的蛇	27
第三章 释梦活动的意义	29
一、增长梦的知识	29
二、了解潜意识中的自我	30
三、了解他人的内心	32
梦例:我梦见鱼精	36
第四章 梦的心理学研究	37
一、梦与睡眠的实验研究	37
二、弗洛伊德的梦研究	41

三、荣格的梦理论	47
四、弗洛姆谈梦的“语言”	52
五、本书中的观点	54
梦例：女人	64
第五章 释梦的预备	66
一、学习释梦是不是很难呢？	66
二、要出于善意释梦	68
三、不要轻信	68
四、对人对己要宽容	69
五、不要过分干预	69
梦例：如果能再回到从前	71
第六章 释梦的基本操作	73
一、基本操作之分析象征	73
二、基本操作之寻找线索	80
三、基本操作之联想	82
梦例：梦梦不忘的事	92
第七章 释梦的方法	97
一、感受梦的总体氛围和情绪基调	97
二、确定梦的主题	98
三、关注最触动释梦者的意象	99
四、关注重复出现的情节	100
五、注意很容易解释的意象	100
六、要注意讲自己梦的人的现场表现	101
七、用一语道破式释梦	101
八、用一语道破引出式释梦	108
九、用层层剥笋式释梦	110

十、用混合式释梦	115
十一、梦的多种含义	118
十二、释梦者的直觉	122
梦例：“传染病”也是情感的表达方式	125
第八章 意象的常见象征意义	127
一、梦中动物的常见象征意义	128
二、梦中人造物的常见象征意义	139
三、梦中身体各部位常见象征意义	150
四、梦中人物的分析方法	153
五、梦中可怕事物的常见象征意义	158
六、梦中的水的常见象征意义	162
七、梦中的路的常见象征意义	166
梦例一：色鬼	170
梦例二：地上有一些两分、一毛的硬币	172
第九章 梦的常见主题	174
一、被追赶的主题	174
二、梦见迟到、误车的主题	178
三、飞翔的主题	180
四、考试的主题	183
五、掉牙的主题	186
六、裸体的主题	187
七、战斗的主题	189
八、死亡的主题	189
九、性爱的主题	192
十、上下楼梯的主题	193
十一、被监禁的主题	194

梦例：无枝可依·····	196
第十章 关于生死、性爱的梦·····	197
一、象征着出生的梦·····	198
二、梦中死亡的象征·····	201
三、象征着性的梦·····	212
梦例一：包裹中的女人·····	226
梦例二：值得庆贺的“死亡”！·····	228
梦例三：梦是自己的“心理医生”·····	230
第十一章 梦的表达方式·····	232
一、集锦·····	232
二、变形·····	233
三、省略·····	234
四、借代·····	236
五、并列·····	241
六、反语·····	242
七、人只为自己做梦·····	244
八、梦中没有废话·····	246
九、梦怎样表达人名、数字和时间·····	247
十、黑白和彩色梦的区别·····	249
十一、梦中的情绪·····	252
十二、梦的其他技巧·····	254
梦例：梦中我撕打抓扯丈夫带回来的女人·····	258
第十二章 学习释梦经验谈·····	260
一、先释自己的梦·····	260
二、性别年龄要考虑·····	261
三、重点分析重要的梦·····	266

四、同夜的梦主题相同	269
五、关注梦的“风格”	270
六、使用扩充和表演梦方法	271
七、多了解一点细节	271
八、往事也可以按照梦分析	272
九、熟悉找旁证和线索的方法	276
梦例：四只旧表的记忆	285
第十三章 特殊的梦	287
一、噩梦(恶梦)	287
二、清醒的梦	294
三、提示疾病的梦	298
四、启发性的梦	303
五、创作性的梦	306
六、预言性的梦	307
七、心灵感应的梦	315
梦例：丈夫的爱与心灵感应	319
第十四章 记录梦的方法	321
一、为什么梦容易被遗忘	321
二、帕特里夏·加菲尔德的记梦方法	323
三、盖尔·戴兰妮的记梦方法	326
梦例：选择造就人	333
第十五章 命题做梦	335
一、“问梦”解决智力难题	335
二、“问梦”解决心理问题	337
三、戴兰妮的“问梦”方法	338
梦例：梦中的蚯蚓：坚硬与柔软并存	343

第十六章 改造梦的方法	345
一、改造梦基本方法	345
二、改造清醒的梦的方法	350
三、用意象对话改造梦	351
四、训练自己做清醒的梦	353
梦例：男孩的房子	357
第十七章 利用释梦促进心理健康	359
一、利用梦自知知人	359
二、释梦是助人的工具	365
三、梦可以辅助人生选择	367
四、梦可以提供预警	373
五、释梦能改善性格	375
六、释梦能改善社交	382
七、释梦能消除不必要的焦虑	383
八、梦能辅助心理咨询	386
梦例：被吃空的感觉	397
第十八章 梦文化的解读	399
一、梦的灵魂观	399
二、占梦的文化	403
三、古代占梦术的解读	407
四、解读攘梦术	410
五、解读中国梦故事	413
梦例一：女鬼	420
梦例二：梦田守望者	422
第十九章 文化之梦解读	426
一、为什么文化可以当作梦解读	426

目 录

二、西方文化之梦	430
三、中华文化之梦	432
四、阿拉伯人之梦	433
五、《易经》中的梦象	436
梦例：天与地的距离——难醒的噩梦	444
后 记	448
参考文献	451

第一章 梦是什么？

想想看，梦是一个多么神奇的现象：我们闭上眼睛睡觉，突然，一个完全不同的世界显现在我们眼前，里面山河大地应有尽有，而且还有现实世界中没有的环境。种种奇异的生灵出现，而且死去了的人也能再次露面。我们可以飞翔、可以在海底呼吸和生活。我们经历种种悲欢离合，安静或者惊恐……而睁开眼睛的一瞬间，一切却烟消云散，不留下丝毫痕迹。

但是梦之所以为人们所关心，却不仅仅是因为它生动而有趣，而是因为有许多人相信，梦是有意义的，在梦的那些表面的现象之后，还存在着另外的深层意义。

梦是什么呢？首先我们回顾一下各种对梦的理解，科学的或者前科学的，粗略地总结一下，关于梦的观点有以下几种。

一、梦没有意义

有些人认为梦不过是这么一回事：在睡眠时，大脑皮层总体上停止了活动，而少数地方还有微弱的活动，像熄灭的篝火中零零星星的火星。白天看到的形象毫无秩序地显现在眼前，这就是梦。

这种观点的代表人物是俄国的生理学家巴甫洛夫，理论基础是巴甫洛夫的条件反射理论。持这种观点的人认为梦没有意义。梦，就像是小孩子用一支笔在纸上信手涂鸦，画

出的东西似乎像某些东西，但是实际上什么都不是。

但是，即使是这一派的人也不能不承认：当一个人在梦中感到饥饿时，他会梦见吃饭，感到渴时，他会梦到水。当一个人梦中听到铃声时，他会梦到某种类似铃声的声音。他们认为，这是人对内外界刺激的反应，如果说有意义的话，这类梦有一点点意义，它指出了我们正感受着一种刺激。从20世纪50年代到70年代，我国的科学界一直把巴甫洛夫的理论奉为正统，他关于梦的观点也被当成了惟一的科学解释。

二、梦是吉凶的预兆

相信梦有意义的人，相比较之下多一些，但是他们对梦的意义看法却形形色色。迷信、谬误和真理混杂在一起，至今仍未完全澄清。

这些观点的共同之处，是认为梦的意义不是它的表面意义。在我的梦里，我会飞，能飞上山，人们会把糖当宝石抢；冰能变成宝石。这些显然不可能在现实生活中发生。因此，相信梦有意义的人都同意：梦在荒谬的外表下有更深的意义。梦仿佛是密码，传递着秘密的信息。

最古老的一种信念认为梦是预兆。例如：景颇族认为梦见枪、长刀，是妻子生男孩的预兆；梦见铁锅，是妻子生女孩的预兆，汉族也同样有这种观念。殷商时期的甲骨文中，就有用梦卜吉凶的记载。历代史书中，都有梦预言吉凶的记录。例如《晋书》载，曹操曾梦见三匹马在同一个槽里吃食。曹操认为这预示着司马懿，司马师和司马昭（三马）父子将篡曹（槽）氏天下，还警告曹丕要留意。

传说中这种例子多得不胜枚举，如《左传》中记载，宋景

公死后,得和启两个人争夺王位。得梦见启头向北躺在户门外边,得自己是一只乌鸦落在启的身上,嘴放在南门上,尾在桐门上。于是得认为,他的梦好,象征着他将成功地继承王位。后来他真的被立为宋的君王了。得为什么认为这个梦好呢?是因为中国古代有释梦理论认为:“头向北躺着,代表死;在门外,代表失去国家。”所以启会失败,而得面对南方“南面为王”,而且控制着各个城门。自然得应该成功。

由于相信梦的预兆作用,中国古人会根据梦来决定自己的行动。据说唐朝开国皇帝李渊在刚刚要起兵反叛隋朝时曾做过一个梦,梦见自己掉到床下,被蛆吃。他认为这是表示自己要死的预兆,所以不敢起兵。而他手下的一个人解释说:“落在床下,意思是‘陛下’,被蛆吃,表示众人要依附于你,这个梦表示你要当皇帝。”李渊听了这话,放心地起了兵,后来他推翻了隋朝,自己当上了唐朝的皇帝。

西方文化中,也有与此相同的观念。例如《旧约》中埃及法老梦见7只健牛,随后有7只瘦牛出现并把健牛吃掉。

约瑟夫告诉法老这预示着:“将有7个丰年,随后有7个灾荒年,它们把前7年的盈余全部耗光了”。

为什么梦可以预兆吉凶呢?最原始的信念并不是认为有灵魂托梦,而是一种朴素的类似感应论的思想,仿佛是我们可以预感到吉凶并在梦中显现。

这种古老的信念至今仍然存在。在我接触的人中有不少人仍然相信梦能预示未来。虽然他们在理智上往往承认这是种迷信,但内心中却隐隐觉得这种说法也有道理。

三、梦是灵魂的遭遇

稍后产生的一种信念认为梦的这种意义是另一种现实,

也就是说，梦是人的灵魂离开身体后遇见的现实。据说，圭亚那印地安人认为：梦中的人是暂时离开肉体的灵魂，所以，人要为自己在梦里做的事负责。如果在梦中打伤了别人，醒后他要去道歉；反之在梦中受人伤害，醒后也要去报复。当地的土人如果告诉别人：“我昨天梦见拥有了你的土地。”那么对方就要拱手把土地让给他。

中国古代有这样的故事，某道人见到一和尚正睡，从他的脑袋顶上出来了一条蛇。这蛇遇上唾液就吃，见尿盆就喝，出门过小沟，在花丛边转一圈，又想过一条小沟，因为有水没过去。蛇回来时，道人把小刀插在地上。蛇见刀很害怕，另找路回到和尚头中。和尚这时醒过来，说：“我梦见吃了好东西、喝了美酒，又过了一条小江，遇见几十个美女，想过另一条江，水大没过去。我回来遇上强盗，绕路才回来。”这个梦故事想说明的是，灵魂可以用动物形态出游而形成梦。

直到现在，这种观念仍然存在，1990年，在中国农村还发生过这样的事。一个丈夫梦见妻子和某男人性交，于是他急忙跑到妻子所住的地方——一个看青的棚屋，问谁来过。虽然妻子说没有人来过，他还是不相信。他显然是认为他做梦时自己的灵魂是真的看到了妻子和别人性交。后来，他竟然杀了那个梦里出现的男人。

灵魂出游观和预兆观并不相同，相信梦能预示未来的人有二种解释，一是梦中鬼神或别人的灵魂可以告诉他未来，另一种则是认为自然界可以通过某种感应引起梦（即天人感应），因此，在发生大的灾变或喜事前，人可以在梦中获得预兆。而认为梦是“灵魂出游”的神交观，则不认为梦是“感应”，他们只同意鬼神可以和自己出游的灵魂交流。

四、醒梦皆虚幻

古印度人关于梦的观点是十分独特的,他们认为梦可以成为我们所在的物质世界中的现实,而同时,我们所在的“现实世界”本质上不过是个虚幻的梦。换句话说,梦像现实一样真实,而所谓真实的现实世界像梦一样虚幻。印度人认为梦和“现实世界”没有本质区别。印度的梦观和其他民族有一个很大的不同,上述中国古代或印地安人的信仰认为,梦是灵魂经历的“真实事件”,和现实生活一样是真实的。某和尚做梦时脑袋顶出来的蛇形的灵魂实际存在,并且确实吃过唾液,过了小沟,去了花丛。而印度人则认为梦和“现实”世界虽然本质上没有什么区别,但是却都不是真实的,梦是虚幻,“现实”也同样是虚幻,没有什么“真实事件”在发生。

印度经典里有许多关于一个人在梦里变成另一个人的故事,而且故事中他们醒来后,发现梦中的事都是实有其事的。《婆喜史多瑜珈》中,有一个这样的特异的梦的故事。

在北旁多瓦的繁华国家里,有一个叫作拉瓦罗的仁慈的国王。一天,一个魔法师向国王鞠躬并且说:“陛下,您坐在王位上瞧瞧这种奇妙的把戏吧。”魔法师挥动他的孔雀羽毛的魔杖,一个来自信德的人来了,牵着一匹马;当国王盯着那匹马时,他仍然在他的王位上呆着不动,他的目光呆滞,就像陷入了沉思。他的朝臣很担忧,但他们仍然保持沉默。几分钟后,国王醒来了,他迷惑地问道:“这是什么地方?”“这是谁的宫殿?”直到他最终恢复感觉后,他讲了一个故事:

“我骑在马上瞧着魔法师挥动的魔杖。我产生了骑在马上独自出去打猎的幻觉。走了好远,我到了一个大沙漠,穿过沙漠到达一片丛林,在树下一只虎袭击了我,我的臂膀挂

到了树上。我挂在那里，马从我下面走过去了。我在树上呆了一晚，没有睡觉，感到恐怖。我挨到第二天，看见一个黑皮肤的年轻女子拿着盛食物的坛子，因为我很饿，我请她给我点吃的。她告诉我她是个贱民，说如果我娶她，她便给我食物。我同意了，在她给了我食物后，她把我带回了她的村庄，我在那里同她结了婚，成了一个收养的贱民。

“她给我生了两个儿子和两个女儿，我同她在那里过了6年，穿着发臭的、发霉和长满虱的缠布衣，喝着我杀死的仍带微温的野兽的血。虽然我是父王惟一的儿子，但我老了，头发灰白，衣衫褴褛，我忘记了我是位国王；我越来越坚信我是个贱民。一天，当一场可怕的饥荒、一场巨大的干旱和森林大火发生时，我带着我的家眷逃进了另一片森林。我妻子醒着时，我对我的小儿子说：‘来烤我的肉吃。’他同意了，这是他维持生命的惟一希望。

“我被肢解了，当他准备好了烤我的肉用的柴堆，正要把我抛进柴堆时，在这关键的时刻，我，这个国王从王位上掉下来了。于是我被‘好哇！好哇！’音乐般的呼喊声所惊醒。这是魔法师给我编制的幻觉。”

当国王拉瓦罗讲完这个故事时，魔法师突然消失了。于是朝臣们都惊愕得睁大了他们的眼睛，说：“天呀，这不是魔法师；这是神的幻觉，使我们认识到物质世界纯粹是个精神幻象。”国王准备第二天真的去沙漠，决心去再次找到那他精神意象中反映的不毛之地。他与大臣们一道，沿途跋涉直到找到一块和他梦中所见到的一样巨大的沙漠，使他惊奇的是，他发现了所有他梦见过的事物：他认识了曾是他的熟人的贱民猎手，他找到了那个收养他为贱民的村庄。看到了这个与那个男子，女子，所有人们使用的东西，干旱袭击过的树