



释梦

王邈
著

认识未知的自己

(增订版)

北方文艺出版社

释梦

王邈
著

认识未知的自己

(增订版)



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

释梦：认识未知的自己 / 王邈著. -- 哈尔滨：北方文艺出版社，2019. 6
ISBN 978-7-5317-4508-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 076674 号

释梦：认识未知的自己
SHIMENG RENSHI WEIZHI DE ZIJI

作 者 / 王 邈

责任编辑 / 路 嵩 富翔强

出版发行 / 北方文艺出版社

发行电话 / (0451) 85951921 85951915

地 址 / 哈尔滨市南岗区林兴街 3 号

印 刷 / 北京洲际印刷有限责任公司

字 数 / 290 千

版 次 / 2019 年 6 月第 1 版

书 号 / ISBN 978-7-5317-4508-2

封面设计 / 琥珀视觉

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

网 址 / www.bfwy.com

开 本 / 710×1000 1/16

印 张 / 20.5

印 次 / 2019 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 58.00 元

序一：释梦——从理论走向实践

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。

20世纪初，奥地利心理学家、精神分析学派的创始人弗洛伊德出版了《梦的解释》，科学地揭示了梦产生和形成的心理机制，人类对梦的认识便向前迈进了一大步。借助书中的方法、原理和技巧，我们可以分析梦的来源、意义以及对梦者的启示，从而更加有效地探索心灵世界的奥秘。

除精神分析学派之外，人本主义、行为主义、认知学派、完形学派等不同学派对梦或多或少也有所研究。不过，到目前为止，各个学派对梦的认识众说纷纭，尚未达成共识，没有哪一个学派对梦的研究获得众人的一致认同。这就给后来研究梦的专家学者们提供了一些可供发挥和创新的空间。

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，喜欢释梦技术的研究者们便快速地“探清多少”，“趁虚而入”，抢占有利位置，以期有所作为。其实，据我了解，在释梦研究的领域一直用心坚持并不是很

多，不过，王邈是其中一员。

记得当年王邈在读研究生的时候，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，成果不断。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，并且对于释梦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；而对于释梦师来说，这本书也是一本难得的心理咨询宝典。

最后，我还听说，王邈目前正在筹划下一本释梦专著《审梦》。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《梦的解释》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、来自内心深处的声音和通往心灵世界的密道，而释梦则成为人们了解精神面貌的重要手段，成为探索心灵世界的便捷途径，成为认识未知自己的不二法门。

可能读过弗洛伊德《梦的解释》的朋友们都会有一种共同的感受，这虽然是一本好书，但却不容易读懂。当年，我在反复读了几遍《梦的解释》之后，仍然似懂非懂，于是便产生了这样的一种想法：写一本让国人喜欢看、容易懂、能学会的释梦专著。

如今，这个梦想终于实现了。这本书是我13年来潜心研究释梦的总结和升华。看着多年的努力换来的成果，心中颇有感慨，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，而现在，这份纠结终于解开了，心中的矛盾也消失了，多年夙愿终于梦想成真了！

接下来，我想简单地谈谈这本书的写作思路。在这本书的写作过程中，我在大脑中始终盘旋着两个问题：一个是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释惑，他们该怎么学？另一个是刚刚拿到释梦师证书的普通释梦师，想通过释梦技术来进行自我分析，提高心理咨询技能，他们又该如何来学？我想，能回答好这两个问题，这本书的写作就算是成功了。

于是，在写作时，我先从释梦的基础理论、基本方法、核心概念谈起，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，又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，就大大方便了两大群体的读者系统、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，这算是一个创新吧。但是，这其中也可能会存在一些不妥之处，若各位读者在阅读过程中碰巧发现了，还请批评指正！谢谢！

需要强调的是，书中的梦例，最早的距今已有13年左右，最近的来自3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”是我读研究生期间的网络昵称。

最后，本书在写作过程中，受到家人、老师、网友、朋友、师兄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，为我注入了前进的动力；最后，还要特别感谢西宁的辛秀玲老师和咸阳的杨晓

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！

王升邈

2016年8月9日于咸阳

目录

Content

第一章 揭开梦的神秘面纱

- 一、梦是一种特殊的记忆 · 004
- 二、梦是这样“炼”成的 · 006
- 三、梦的来源不简单 · 008
- 四、神经心理学视角下的睡眠与梦 · 010
- 五、三个大脑在做梦 · 012
- 六、人类不能没有梦 · 017
- 七、梦是情绪宣泄的秘密通道 · 019
- 八、利用梦境预测未来靠谱吗? · 021
- 九、梦是健康的报警器 · 024
- 十、梦是自我认知的起点 · 027

第二章 释梦，从这里扬帆起航

- 一、潜意识是梦的老巢 · 032
- 二、潜意识的十大特点 · 035
- 三、集体潜意识中藏着原始的梦 · 041
- 四、破译梦的编码规则 · 045
- 五、编一个梦来分析 · 055
- 六、整合的精神结构理论 · 058
- 七、梦是子人格的舞台 · 063
- 八、梦中象征当如此分析 · 066

第三章 释梦的“章”与“法”

- 一、牢记释梦的三条潜规则 · 076
- 二、把握释梦的四条基本原则 · 081
- 三、警惕释梦的五大误区 · 088
- 四、明确释梦的六条铁律 · 092
- 五、释梦技术的六个小伙伴 · 102

第四章 释梦你我他

- 一、《周公解梦》那点事儿 · 110
- 二、从认知心理学视角审视梦 · 122
- 三、行为主义学派也分析梦 · 125
- 四、人本主义学派无法回避对梦的分析 · 128
- 五、且看完形学派如何分析梦 · 131
- 六、家庭治疗学派也关注梦 · 134
- 七、分析心理学派研究释梦责无旁贷 · 136
- 八、“华山论梦”显神通 · 141

第五章 释梦的“降龙十八掌”

- 一、抓主题，确定基调 · 148
- 二、找细节，寻求突破 · 151
- 三、抓情绪，顺藤摸瓜 · 155
- 四、点要害，一语道破 · 158
- 五、抓重点，舍末逐本 · 160
- 六、写出来，找关键词 · 167

七、说两遍，寻找破绽	• 171
八、倒着解，不分先后	• 175
九、按难度，先简后繁	• 178
十、闭眼睛，回到梦中	• 183
十一、演出来，自己体会	• 188
十二、反复听，找高频词	• 191
十三、看首句，提纲挈领	• 197
十四、听解释，寻找孤句	• 200
十五、会示弱，以退为进	• 204
十六、看反应，即时切入	• 208
十七、问现实，寻求对应	• 211
十八、放几天，转移注意	• 215

第六章 心理咨询与治疗离不开释梦

一、不懂释梦是释梦师的硬伤	• 222
二、心理咨询中对梦的工作方式：审梦	• 225
三、利用梦实现心理治疗：梦境修改	• 233
四、梦境治疗的新技术：症状外化	• 240

五、向梦聚焦：从梦境中寻求治疗突破口	• 246
六、利用梦来读心：读出梦者的心理弱点	• 250
七、梦的自我分析：释梦师成长的必然选择	• 254

第七章 典型梦境的聚类解析

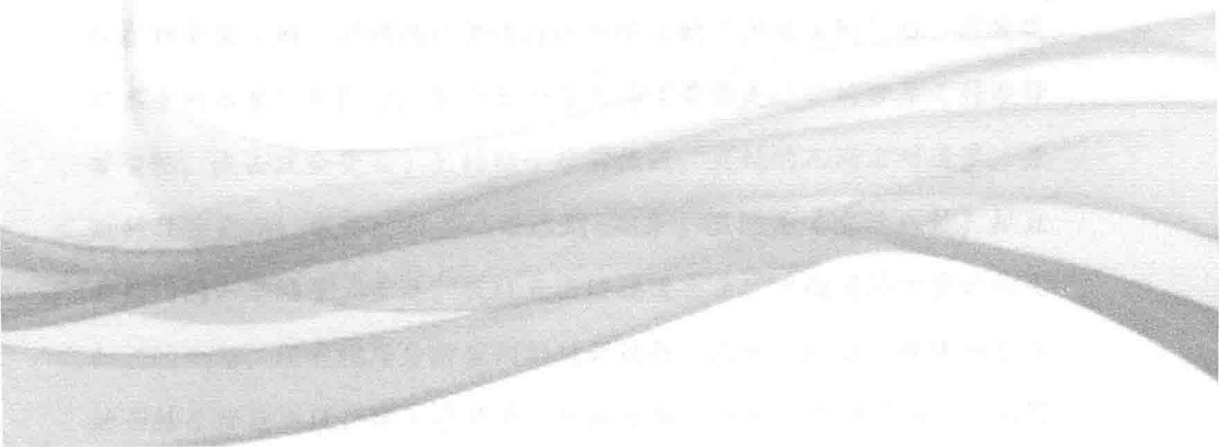
一、焦虑梦——情绪不变，梦境各异	• 260
二、性梦——性与非性皆可能	• 267
三、噩梦——锁不住的恐惧	• 274
四、重复梦——梦境所至，情结所在	• 278
五、飞翔梦——情绪决定解释	• 283
六、坠落梦——压抑不住的担忧	• 287
七、预测梦——分析梦境，预测未来	• 292
八、连续剧梦——梦境万变，主题不变	• 297
九、清明梦——清醒状态下也能做梦	• 302
十、小儿梦——没长大的自己	• 305

后记：给梦一个解释	• 309
-----------	-------

参考文献	• 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，我还清楚地记得十四年前冬天的那个不同寻常的晚上。晚饭后，我本来约了几个同学一起去操场散步，可是雪实在是太大了，只能躲在宿舍里上网。习惯性地快速打开学院里的“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（科学释梦专帖，点击就会受益）》的帖子非常抢眼。发帖的人网名叫追梦，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，比起看弗洛伊德《梦的解释》有意思多了。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。