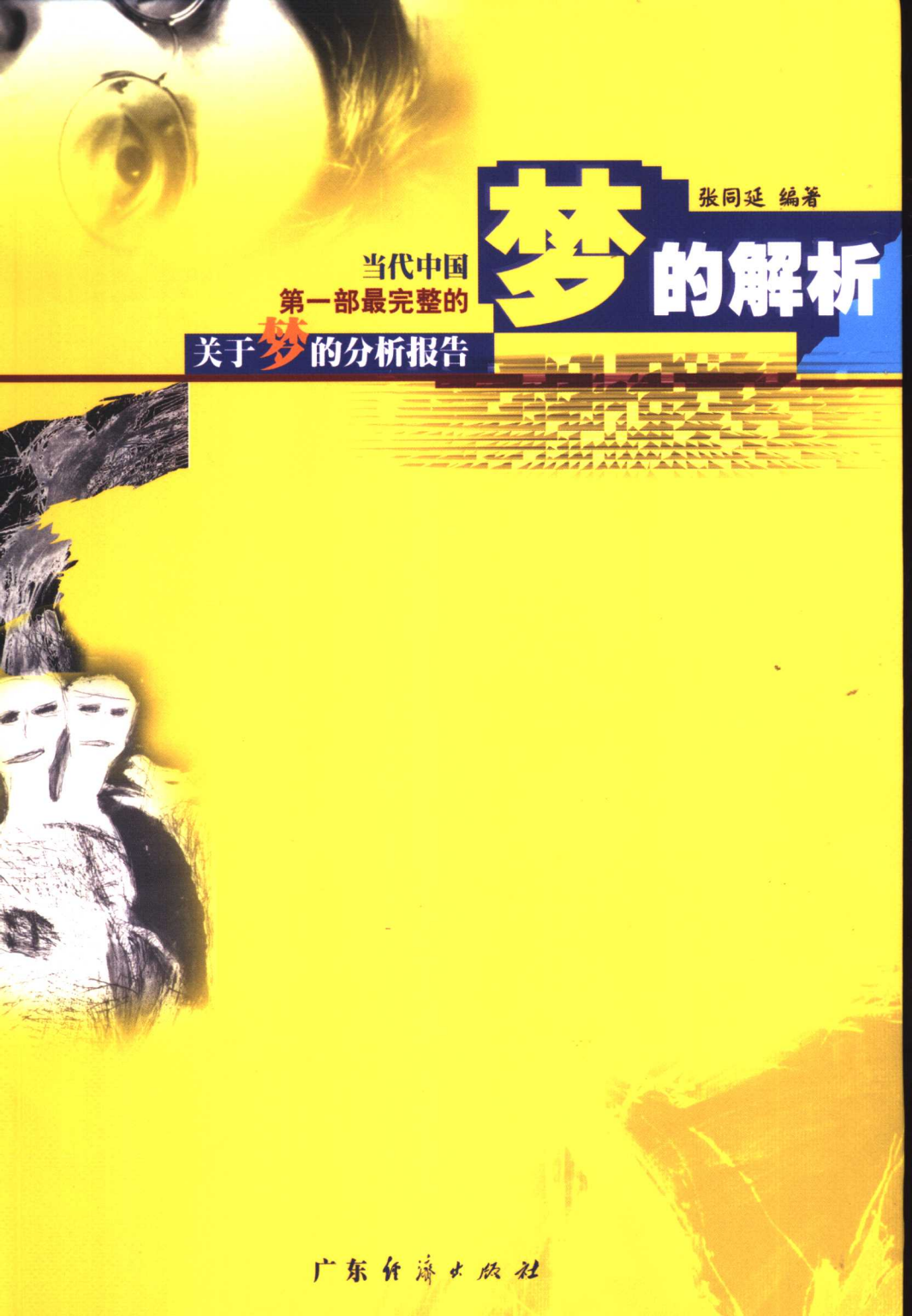




张同延 编著

梦的解析

当代中国
第一部最完整的

关于梦的分析报告

广东经济出版社

梦的解析

张同延 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梦的解析：当代中国第一部最完整的关于梦的分析报告/张同延编著. —广州：广东经济出版社，2001.9

ISBN 7-80677-007-0

I. 梦… II. 张… III. 梦—精神分析 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056720 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	东莞新丰印刷有限公司 (东莞市凤岗镇天堂围乡)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	8.25 2 插页
字数	205 000 字
版次	2001 年 9 月第 1 版
印次	2001 年 9 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-007-0 / B·12
定价	28.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

销售热线：发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码：510100

(发行部地址：广州市合群…马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·

作者简介

张同延，男，1946 年出生，毕业于北京大学心理系、德中心理治疗学院（汉堡）精神分析治疗班，现为浙江省精神卫生研究院、浙江省第二中医院心理研究室主任，临床心理学主任医师，并兼任浙江省心理卫生协会理事、心理测验专业委员会主任、心理咨询、心理治疗专业委员会副主任，浙江省医学会精神医学委员、浙江省第三警察学校客座教授。为全国 MMPI-2（明尼苏达多相人格测验）协作组成员，16PF（卡特尔 16 种个性因素测验）协作组成员，EPQ（埃森克简式）协作组成员。现在主要从事精神分析、催眠治疗、梦分析治疗、行为治疗和心理咨询、心理测验。

他研究的《主题统觉测验中国修订版常模研究，TAT-RC》获得中国粟宗华精神卫生医学科技进步二等奖、浙江省科协科技进步二等奖。《脑功能测试系统的研究与临床》获浙江省科协科技进步三等奖。曾经参与《心理学百科全书》、《医学心理学》、《心理治疗指南》等书的撰写工作，许多学术论文参加过国际和国内的学术交流，如第二届亚非心理学大会，海峡两岸学术研讨会，全国心理治疗、心理咨询学术研讨会，精神医学学术研讨会等。

内 容 提 要

梦是什么？人类自从对万物的性质产生了兴趣，就一直对梦的奥秘大惑不解。自远古以来，梦就一直是人们在努力研究的一个重要课题。虽然自古至今都对梦很重视，多少个世纪以来曾有过无数种解释梦的起因和意义的理论，但是有关梦的奥秘迄今尚未被充分揭示，梦仍然是一个神秘之谜，它吸引着心理学家们去不断探索。

本书由著名心理学家、浙江省精神卫生研究院、浙江省第二中医院心理研究室主任张同延撰写。张同延专攻临床心理学、精神分析及心理咨询。在工作期间，接触了大量有关梦的心理咨询案例，通过一系列的研究分析，张同延提出了自己有关析梦的独特理论与见解，指出梦与人的心理健康密切相关。作者认为：“要正确地分析梦其实是一件非常困难的事情。人们的深层心理精神世界与梦有着谜一般复杂不可解的关系。一个人在一生中会遇到很多梦，梦的内容复杂多样，类型不一，如何正确判断，取决于一个人的心理知识、人生经验、感觉和理解力等因素。”

本书的最大特点是以简单明了的实例介绍了梦分析、梦解释的入门方法，对梦产生的可能原因、途径及根源所在，识破梦背后的象征性欲求、表现或指示等作了深入浅出的分析，具有很强的实用性和可操作性，很适合广大读者学习和应用。

目
录

第一章 梦——一个神秘之谜

本章系统地回顾了人类对梦研究的历史。在远古时期，由于生产力和生产关系的落后，原始人通过梦境而产生了“灵魂”的观念，后来又把灵魂和梦境联系在一起而产生“梦魂观念”，随着时代的变迁，对梦的认识逐渐与迷信活动结合在一起，形成占梦迷信，在民间占梦、解梦和圆梦活动流行于市，并且有专门的解梦书籍，其中具有代表性的首推《周公解梦》。

精神分析学的鼻祖弗洛伊德在 1900 年发表的《梦的解析》，从心理学的角度对梦进行了系统的研究和阐述，成为梦的心理学研究的里程碑，20 世纪 50 年代美国芝加哥大学 E. 阿瑟莱因斯基发现快速眼动与梦境发生的密切相关性，创立了梦心理的实验研究，对梦的认识和研究走上一条科学的道路。

-  “梦”字的来由 (1)
-  古代中国的析梦术 (4)
-  近代人的梦探寻 (11)



现代人的实验研究..... (12)

第二章 每条河都是相通的—— 梦理论的分析

本章从大脑生理学、心理学和社会学角度出发，系统阐述和总结有关梦研究的理论。梦的发生与睡眠有关。有关睡眠的理论有睡眠抑制扩散学说、睡眠中枢说、睡眠物质说、右半球优势功能说等，梦的发生与大脑生理功能活动中的快速眼动（REM）和非快速眼动的周期性变化密切相关。从心理学的角度来看待梦的发生，弗洛伊德的精神分析学认为，梦的发生是个体愿望的满足，通过对梦境的分析能够获得个体潜意识方面的内容，“梦是通向潜意识的康庄大道”；根据荣格和阿德勒创建的后精神分析学的理论，梦的发生与人类“集体潜意识”有关，梦具有预示未来的作用，分析梦境的关键是梦的象征意义；梦是人类心理、社会的综合现象，梦具有个体性，通过梦的分析了解了个体梦中的生活风格，也就推测出个体的现实人格和生活风格。



大脑生理学研究..... (17)

- 睡眠抑制扩散学说..... (18)
- 睡眠中枢学说..... (18)
- 睡眠物质学说..... (19)
- 睡眠被动学说..... (19)
- 右脑的优势功能学说..... (21)



梦的心理学研究..... (22)



● 原发过程和继发过程	(24)
● 融 会	(25)
● 转 移	(26)
● 象 征	(27)
● 梦的内隐意和外显意	(28)
● 梦的情感表达	(29)
 梦的生命科学研究	(29)
● 梦的补偿调节作用	(29)
● 梦分析的客观与主观水平	(31)
● 梦的因果论和对未来的预示	(32)
● 梦的个体层和原始意象层	(33)
 梦的社会学研究	(35)
 其他学说介绍	(39)

第三章 睡着了，也就醒了—— 梦产生的原因

本章主要探讨梦形成的原因。躯体内部的状态是梦境发生的根本原因，在自然的睡眠状态，正常人有5~6次的快速眼动状态，此时被唤醒往往能够回忆梦境的内容。而当个体的情绪发生变化，人体的各器官的功能发生变化时，梦境的内容往往也产生相应的变化，而且这种变化具有一定的规律性，这些规律的发现为梦的分析提供了良好的依据，有利于梦者对梦境的认识和调节。客观外界环境的各种刺激是梦发生的激活因素，由此可见梦的发生和形成是人类主客观因素相互作用的结果。

 梦境产生的根源	(44)
---	------

 梦境产生的继发因素	(48)
---	------

第四章 寻找自己的星座——梦境中的人、事、物的象征意义

本章介绍梦分析治疗的关键，有关象征的定义，象征在梦分析治疗中的意义，并且对梦境中的人物、事件的各种具体表现，它们在梦分析治疗中的含义、作用进行深入浅出的阐述，为梦者自我分析提供快速、实用、行之有效的查考资料。

 象征的含义	(49)
---	------

 梦象征的意义	(52)
--	------

 梦境中人物及相关事物的象征意义	(53)
---	------

 梦境中的家庭成员	(53)
---	------

 梦见各种身份的人	(58)
--	------

 梦见人体各个部分	(65)
--	------

 梦见人类的心理和情绪	(70)
--	------

 梦境中的行为、动作	(73)
---	------

 梦境中的社交活动	(78)
--	------

 关于灾难的梦	(80)
--	------

 梦见其他社会活动	(83)
--	------

 梦境中物体的象征	(84)
--	------

 梦见有关宇宙天体	(84)
--	------



● 梦见气候、季节变化	(86)
● 梦见地形、矿产	(88)
● 梦见植物	(90)
● 梦见器件、用品	(92)
● 梦见建筑物	(96)
● 梦见服饰	(98)
● 梦见动物	(100)
● 梦见鸟类	(105)
● 梦见家禽、家畜	(107)
 梦境中情景的象征	(111)
 梦境中情、态的变化与意义	(117)

第五章 关爱从这里开始—— 梦对心身健康的影响

梦分析的治疗作用，是通过分析提出梦境的变化与人类健康的关系。本章通过对梦的分析，使梦者了解自己的心理特点、人格特征，合理调节自己的情绪问题，提高自我识别能力，完善人生的道路。

 梦境与躯体	(125)
 梦境与心理	(126)
 梦境与行为	(127)
 梦境与人生	(133)

第六章 成长的烦恼

本章从心理发生、发展与梦境发生、发展变化的规律，系统地阐述在人类的各个心理发展阶段梦境的表现特点。幼儿期的梦境是简单、直接的，以动物形象为主体，随着年龄的增长，到了学龄儿童，梦境多为家庭生活和游戏场面，而且在梦境的描述方面，明显地出现男女性差别，女孩的词汇运用比男孩丰富；在梦与心理行为方面的特点是，儿童常表现出梦呓、梦魇、梦游和梦尿等。青少年的梦境内容与他们的社会化过程密切相关，人际交往方面和独立性方面的梦境内容增加；成年人的梦境和他们的工作、学习、社会生活相辅相成；老年人的梦境与他们的身体状况、生活习惯关系密切。

	儿童的梦特征	(139)
	梦 呓	(142)
	梦 游	(143)
	梦 魇	(144)
	夜 惊	(144)
	少年时代的梦特征	(145)
	青年时期的梦特征	(146)
	成年人的梦特征	(147)
	老年人的梦特征	(148)

第七章 寻找迷失的定位——梦境与心理防御机制

本章介绍了有关心理防御的定义、特征和对维护心理健康的意义，详细地描述各种心理防御机制的具体表现与临床分析治疗之间的关系，如自恋性的心理防御、不成熟的心理防御、神经症性的心理防御、成熟的心理防御与梦境之间的关系，以及心理防御机制对心理健康和生活适应的影响与作用等。

 心理防御机制的特征	(152)
 心理防御机制存在的意义	(154)
 心理防御机制的类型与梦境表现	(155)
○ 自恋性心理防御机制	(155)
○ 不成熟的心理防御机制	(159)
○ 神经症性心理防御机制	(165)
○ 成熟的心理防御	(171)

第八章 梦想从这里开始—— 梦境的创造机制分析

通过分析研究发现，有关梦境的回忆、遗忘，主要取决于睡梦清醒的时间而不是梦的内容，在眼快动睡眠中被唤醒，梦境的记忆程度就高，此外，梦的记忆与梦的内容主题的突出程度有关，梦的内容越生动、奇异，梦的体验越强烈，就越容易记忆；当对梦的体验零散、混乱时，就会产生梦的遗忘等。通过分析和总结梦回忆困难的原因和规律，作用和意义，就可以强化对梦境的控制和创造，并在此基础上全面介绍了如何记住梦境，控制梦的技术和实际应用，达到开发和提高个体潜能的目的。

-  梦境遗忘的原因 (175)
-  梦象遗忘的作用 (177)
-  梦的控制和创造 (180)
 -  如何记住自己的梦 (181)
 -  学会控制梦 (184)
 -  控制梦技术的实际应用 (189)

第九章 做一个探矿者—— 如何做梦分析师

本章系统介绍有关梦分析治疗的方法、流程，有关梦分析室的设置，对接受梦分析治疗对象的特点，针对各种不同的对象，“因人而异”地采取各种相应的分析治疗措施，并且结合实际病例介绍梦分析治疗的方法、技巧和效果。

	拥有一个梦分析室	(191)
	梦分析的准备工作	(192)
	了解治疗对象	(193)
	梦分析师应具备的素养	(197)
	梦分析的操作艺术	(198)
○	分析梦的方法	(201)
○	分析、解释、归纳	(204)
○	经典精神分析与中医的释梦的区别	(209)

第十章 打开心灵之门—— 梦治疗案例分析

通过对临床梦分析治疗的实践，全面介绍在日常生活中梦境分析案例、心理咨询过程中的梦境分析、心理治疗过程中的梦分析治疗实例，使读者了解梦分析治疗的过程，提高梦分析治疗的临床疗效。

-  **日常生活中的梦境分析** (211)
 - 俯视地球之梦分析 (211)
 - 被追赶梦之分析 (217)
-  **心理咨询过程中的梦境分析** (219)
 - 与粪便有关的梦的分析 (219)
 - 梦见老鼠、蛇、猫 (224)
-  **心理治疗过程中的梦境分析** (227)
 - 青春期性幻想的分析 (227)
 - 强迫想象爱人的不忠 (238)

第一章

提 要

本章系统地回顾了人类对梦研究的历史，在远古时期，由于生产力和生产关系的落后，原始人通过梦境而产生了“灵魂”的观念，后来又把灵魂和梦境联系在一起而产生“梦魂观念”，随着时代的变迁，对梦的认识逐渐与迷信活动结合在一起，形成占梦迷信，在民间占梦、解梦和圆梦活动流行于市，并且有专门的解梦书籍，其中具有代表性的首推《周公解梦》。

精神分析学的鼻祖弗洛伊德在1900年发表的《梦的解析》，从心理学的角度对梦进行了系统的研究和

梦——一个神秘之谜



“梦”字的来由

梦是什么？人类自从对万物的性质产生了兴趣，就一直对梦的奥秘大惑不解。自远古以来，梦就一直是人们在努力研究的一个重要课题。虽然自古至今都对梦现象加以重视，多少个世纪以来曾有过无数种解释梦的起因和意义的理论，但是有关梦的奥秘迄今尚未被充分揭示，梦仍然是一个神秘之谜吸引着心理学家们去不断探索。

关于梦的研究，可以说是一门古老而又年轻的学科。说其古老，是因为早在2000年前，我国的医学家们（中医学）就摆脱了有关梦形成的“神灵观”，在医学经典《黄帝内经》一书当中，对梦的形成原因就进行了正确、系统的描述：正邪外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。当然，由

阐述，成为梦的心理研究的里程碑，20世纪50年代美国芝加哥大学E.阿瑟莱因斯基发现快速眼动与梦境发生的密切相关性，创立了梦心理的实验研究，对梦的认识和研究走上一条科学的道路。

于时代的局限性，对梦的发生原因和梦境与人的躯体状态之间的关系，我国的中医学仅仅处于一种朴素的原始唯物主义的观点。说其年轻，是因为把梦真正作为科学研究的严肃课题，仅仅是在1900年，弗洛伊德发表了著名的《梦的解析》之后。尤其是从1952年开始，美国芝加哥大学的纳撒尼尔·克莱特门博士和E·阿瑟莱因斯基博士，以及威廉·迪门特博士发现，人在睡眠过程中会产生快速眼动现象（REM），并且与做梦之间存在着密切的关系，于是有关梦的研究才有了新的可靠的研究手段，使科学地研究梦成为可能。所以说，在科学发展史上，有关梦的研究，可以说是刚刚出生的“婴儿”。为了对我国有关梦的研究有一个清楚的了解，我们有必要对梦的研究历史作个简单的回顾。

首先，我们要了解一下有关‘梦’字的来源和解释。在新华字典之中，对梦字的解释是：“梦是睡眠时体内外各种刺激或残留在大脑里的外界刺激引起的影像活动。”而现在在我国通行的“梦”字，也是经过了历史的多次演变而形成的。最早的“梦”字可见于甲骨文，当时的“梦”字仅仅是一个象形的文字，是一个会意字（见图一）。我们