心理学梦幻餐

——从梦境认识真我

[香港] 孙天伦

心理学梦幻餐

—— 从梦境认识真我

孙天伦 著

长江文艺出版社

鄂新登字05号

心理学梦幻餐

——从梦境认识真我

〔香港〕孙天伦　著

长江文艺出版社出版·发行

（武汉市解放大道新育村63号）

新华书店湖北发行所经销

黄冈日报印刷厂印刷

787×930毫米　32开本　4.5印张　2插页　66000字

1993年7月第1版　　1993年7月第1次印刷

印数：1—5000

ISBN 7—5354—1017—0

G·16　　定价：2.40元

序 言

每个人在睡觉的时候都做过梦，有些人过后能够清晰地叙述梦中的遭遇，有些人只可模糊地记起某些细节，另外有少数人则坚持自己很少甚至从来没有做过梦。

绝大多数人都认为梦是有意思的。有些人认为日有所思夜有所梦，因此梦是反映人对日间的遭遇的感受。有些人坚持梦具有启示的功能，因此梦见六个数字的人必然会在第二天拿了这几个数字到马会买六合彩。有些人以为梦见某一件事情就代表他将会有某类的遭遇，譬如说梦见自己跌进粪坑表示将会有飞来横祸云云。还有些人一踏足一个新的环境，情不自禁地惊叹："哎呀，我做梦的时候到过这个地方的！"

到底梦是什么东西呢？在心理治疗的过程中，梦的分析是很重要的。因为正如心理学之

父弗洛依德(Sigmund Freud)所言："梦是通往潜意识的康庄大道。"假如我们能够正确地分析自己的梦境，我们对自我的认识会更透彻，可以时时保持心理的平衡。

这本书是关于梦的分析。看完了这本书之后，你会懂得如何分析梦境，然后从分析中掌握到防止你"更上一层楼"的各种心理障碍。当你一旦能够撤除这些障碍的时候，你的真我必会浮现，到时你就能够真正地发挥自己的潜能，替自己创下一个又一个的人生里程碑。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

目 录

第一篇：梦是什么？…… 1
第二篇：如何分析梦境…… 4
第三篇：梦的分析及心理治疗……12
梦境之一：恶魔城……12
梦境之二：甲由大战……18
梦境之三：穿拖鞋开舞会……23
梦境之四：赤脚大仙……30
梦境之五：掉牙的困扰……34
梦境之六：钓鱼女郎……40
梦境之七：同花顺……45
梦境之八：龙伯连纳情意结……50
梦境之九：裸女惊魂……57
梦境之十：格兰披治大赛车……63
梦境之十一：红杏出墙……68
梦境之十二：棺材里睡着的是谁？……74
梦境之十三：永远赶不上的班机……79

梦境之十四：风高月黑杀人夜……84
梦境之十五：玻璃屋……91
梦境之十六：迷离境界……97
梦境之十七：鼠、鼠、鼠…… 102
梦境之十八：雪地情仇录…… 108
梦境之十九：勾魂使者…… 115
梦境之二十：午饭时间已过了…… 121
梦境之二十一：远足惊魂…… 127
梦境之二十二：灵界游记…… 133

第一篇

梦是什么？

其实每一个人在睡着的时候都会做梦。研究人类睡眠行为的专家指出：要知道一个睡着了的人是否正在做梦，其实还是一个简单不过的事情，正在做梦的人虽然闭上眼睛，但是你却可以清晰地看到他的眼球在转动，这种情况叫做迅速眼球跳动(RAPID EYE MOVEMENT，简称REM)。

如果你看着一个人睡觉，而每当他呈现REM的时候，你就推醒他，第二天早上他必定疲倦不堪。为什么呢？这是因为当一个人在做梦的时候，他的意识控制(CONSCIOUS CONTROL)彻彻底底地放松，整个人处于松弛状态，换言之他正进入熟睡的阶段，而不让一个人熟睡等于不让他真正地休息，那他就算睡醒也会好像完全没有睡过一样。由此可见，做梦是一种重要及必须的活动。

组成梦境的资料又是从哪里来的呢？前文提及，当一个人做梦的时候，他的意识控制彻底地放松，因此梦境其实反映我们贮藏在潜意识里面的资料。

意识和潜意识之间的关系

在每一个人的成长过程中，都会经历一些不愉快甚至痛苦和丑恶的遭遇。当这类事情发生在我们的身上，我们除了忍受身心的创伤外，最自然不过的反应就是假装整件事没有发生过，换言之我们会尽量避免面对现实。到避无可避的时候，我们便会进行压抑(REPRESSION)的工作。结果，在意识上我们似乎可以“忘记”了一切不想面对的事情，但实际上这一切不过贮藏在潜意识(THE UNCONSCIOUS)里面。

平日清醒的时候，意识较为活跃，可是睡着了的时候，潜意识的活动就开始了。这个时候，曾经困扰过我们的经历会在梦境里以不同形态的象征符号(SYMBOLISM)出现，再次使我们感觉到莫名的彷徨、痛苦或恐惧。

表面上，意识操纵着我们的言行，但实际上真正影响我们的思想及行为的却是潜意识。所以为了达到心理平衡及能够有建设性地重组自己的个性，我们必须了解潜意识对本身的影响。

由于潜意识在我们睡觉的时候最为活跃，而做梦就是等于被压抑的经历（REPRESSED EXPERIENCES）以象征符号的形式出现，所以只要我们能够正确地分析梦境，我们对潜意识的了解必会加深，随之而来的结果是我们可以面对以前不敢或不肯处理的心理创伤，让真的自我浮现，将自己从感情枷锁中释放出来，做个开心快乐人。

第二篇

如何分析梦境

分析梦境时，首先要知道的一点是：在梦中的每一个遭遇，都有它象征式的意义(SYMBOLIC MEANINGS)。譬如说：一个梦见自己穿了一双破丝袜参加宴会的少女，在现实中可能从未有过类似的经验，而这个梦只是象征她对本身社交技巧缺乏信心，害怕自己不得体的言行会惹起别人的批评，成为众人的笑柄。

又譬如说：有一个年华双十的少女梦见一只漂亮的波斯猫在一片锌铁屋顶上跳来跳去，因为猛烈的太阳将屋顶晒得滚热，烫着猫的双足。少女醒后百思不得其解，而最令她困扰的是梦境在她脑海不断地盘旋，令她整日坐立不安。当我较为深入了解少女的处境时，我知道那只漂亮的波斯猫就是少女自己，而在滚烫的锌

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

铁屋顶上跳来跳去象征她玩爱情游戏玩出火，终于被火灼伤。由此可见，在梦中发生的一切都有它独特的意义。

解梦时第二点要注意的是：相同的梦境对不同的人有不同的象征意义，因为每个人的心理成长过程都有独特的地方。让我举一个例子以说明这点。

有一名四十多岁的男子时常被以下的梦境所困扰：他梦见自己在公路上开了一部名贵的跑车，意气风发地向前疾驰，途中超越了许多行速较慢的车辆。可是正当他洋洋得意的时候，跑车的机件突然失灵，无论他怎样用力踩油门，车子总是毫无反应地拒绝前进，而当他恐惧地看着后面的车子撞上来时，他便会从梦中惊醒。

根据我对这个当事人的背景的认识，我觉得这个梦境与他的性能力有关。由于这位仁兄刚接受了脊骨的手术，加上他认为自己开始步入老年的阶段，所以他深信自己不能再在床笫之间取悦比他年轻十岁的妻子，他更惧怕自己的无能逼使妻子红杏出墙，导致婚姻的破裂。

072080

当我将这个梦分析给当事人听之后，他能够面对内心的恐惧，并坦诚地与妻子讨论性方面的问题，而妻子所表现的谅解及支持，使他明白自己的忧虑是多余的，于是他可以安枕无忧地继续享受美满的婚姻生活。

另一个类似的飞车失事梦如下：主人翁是个二十八岁的青年，他梦见自己开着一部金光闪闪的跑车，全速向前驶去。他成功地超越许多车辆，当他沾沾自喜的时候，原来宽坦的公路突然之间变成迂回曲折的羊肠小径。他企图减低车速，但骇然发觉刹车器失灵，怎样都不能使车子停下来，结果轰然一声巨响，跑车撞上山边，而他也从梦中惊醒。

这位正当盛年的男士坦言十分满意自己在性方面的表现，所以驾驶跑车的象征式意义在此梦和彼梦是截然不同的。

在现实生活中，最令这位男士担心的是他的事业上的成就，很多时他甚至会不择手段去博取晋升的机会。因此梦境的分析应该是这么样的：虽然当事人目前在事业上一帆风顺，与人竞争时亦节节领先，但由于他时常用不正当的手法与他人竞争，所以他的人际关系非常恶

劣，他惧怕有一天别人会联合起来围攻他，到时他招架不住，便会被迫走上灭亡之路。

经过我一番分析之后，年轻人明白自己在争取成就时所犯的错误，他停止以不正当的手段与同事们竞争升职机会，并刻意地弥补他在人际关系上所造成的伤害。他的恶梦没有再出现过。

由以上两个梦境来看，同一样东西（或事件）可以有两种完全不同的解释。在这两个梦里，跑车都可以代表当事人雄心万丈，不过一种雄心是与性方面的表现有关，而另一种雄心则是追求事业上的成就。

让我试举另一个例子说明用通俗的方法解梦是行不通的。

有个年方二十四岁的少女，时常被一个颇为残忍的梦境所困扰。在不同类型的梦里面，她都看到自己在许多人聚集的场合，口中的牙齿一颗颗地腐烂，而她就尽量不让别人注意到她将断齿一大把一大把地吐出来。梦醒时，她会下意识地检查自己的牙齿是否全都在口腔里，但就算她证实了刚才不过是做梦，她惶恐不安的情绪亦会很久不能平复。

第二个发掉牙齿梦的主人翁是位四十五岁的家庭主妇。在梦中，她发觉自己的牙齿一颗一颗地丢掉，使她想吃心爱的食物也感到极大的困难。有几次，她是从这个梦中哭着醒过来的。

两个梦的主题都是掉牙齿，但解释却是完全不同的，而要明白这两位当事人的潜意识究竟发出什么信息，我们首先要认识一下她们的处境。

在发掉牙梦的时候，二十四岁的少女正处于一段三角恋爱中。她说："我和第一位男友已达到论婚嫁的地步时才邂逅第二位追求者。虽然我知道我不应该同时涉足两段感情，可是我却无法控制自己。我觉得最难受的就是第一位男友非常信任我，从来不会干涉我的行动自由，但我竟然失信于他，我不能面对自己！"

失信于别人既是"没有口齿"，因此少女梦见自己掉牙齿其实是一种极度内疚的表现。她所需要做的事情是向第一位男友剖白她的立场，不要再将他蒙在鼓里，同时她必须在两者之中作出抉择，否则她的内疚只会加深。

至于中年妇人呢，她并没有涉入任何男女感情的纠纷。她开始梦见掉牙的时候正是幼女准备远赴外洋留学的时候。当孩子们一个一个离巢远去，她做母亲的责任大部分完成了。一个忙惯了的她，逐渐被百无聊赖的情绪所淹没了，她觉得自己老了没有用了，但她却不能接受年华逝去的事实。

平日她对老去的恐惧被意识压抑着，但一到睡着时，潜意识便将这种恐惧表露无遗——因为掉牙齿是年事已长的表征之一。

中年妇人需要了解的是：儿女成长离她而去，并非代表她年老没有用，她要接受的是她不能够再用儿女作为生活的中心思想，她必须改变生活方式，以她自己作为一切的中心。

以两个掉牙的梦来看，能够正确分析梦境是非常重要的，因为只有这样我们才可以正确地掌握潜意识打出来的信息，而借此替当事人设计正确的疗程。

分析梦境的步骤

第一步：在正式分析梦境之前，我们必须

对当事人的个人资料有一定的认识，同时知道在做使人困扰的梦的那段期间，使当事人最牵肠挂肚的是什么事情。有了这些资料后，我们便可以拥有一个较明显的架构去分析梦境了。

第二步：我们可以就着梦境要求当事人作出自由联想（FREEASSOCIATION）。譬如说，我们可以问当事人："驾驶跑车使你想起什么？有什么感受？超越别人的汽车时又有什么感想？撞车时恐惧感是怎么样的？"等等。从当事人所提供的答案里，我们不难看到梦境其实象征那些被压抑在潜意识里的感受。

第三步：正确地说，我们不应该将梦境直接分析给当事人听，我们应当引导当事人自己去分析梦境。何解呢？因为如前文所述，梦境是由压抑在潜意识内的资料所构成的，这些资料对当事人造成很大的威胁，假如由我们将资料分析出来的话，当事人会产生很大的抗拒感，但假如经我们引导由当事人自己分析资料的话，他们接受资料的成数较高。

第四步：接受了梦境的真正含意之后，我们必须容许当事人有适当的机会宣泄内心的感受，等他们的心理状态较为平复时，才着手进

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong