

JIE **MENG** DA **SHI**

一本解析梦境的心理
咨询手册与科普读物

解梦 大师

在梦中了解自我

刘跃辰 著

著名心理咨询师带您
一同走进梦的世界——闭上眼睛，
让我们回到梦境里
去感受，去收获，去成长。

中国华侨出版社

图书在版编目（C I P）数据
解梦大师/刘跃辰著. —北京:中国华侨出版社,
2015. 3
ISBN 978-7-5113-5331-3
I. ①解… II. ①刘… III. ①梦—精神分析—通俗读物
IV. ①B845. 1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 058427 号

解梦大师

著 者/刘跃辰
策 划/周耿茜
责任编辑/严晓慧
责任校对/志 刚
经 销/新华书店
开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/16 字数/173 千字
印 刷/北京中印联印务有限公司
版 次/2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷
书 号/ISBN 978-7-5113-5331-3
定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
编辑部: (010) 64443056 64443979
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

自序 遇见梦中的自己

梦是个神秘而奇幻的地带。有的人认为梦能预示未来，带着某种警示的信息，有的人认为梦是躯体反应形成的现象，还有一些人认为梦是人类心理作用的结果，等等。梦是一种主体经验，是人在睡眠时产生的影像、声音、思考或感觉；梦的内容通常是非自愿的，因为梦的内容不是由梦者自己控制的。但是无论内容是被控制的还是自愿的，梦的整个过程是一种被动体验，而非主动体验过程（这里不包括似梦非梦时的有主观意愿希望继续先前的梦境的那一刻）。梦是一种神经行为，也有学者认为是人的潜意识突显。无论什么样的理论都是以假设为前提的，在这里，我们不去争论梦的概念，只想在来访者（寻求心理帮助的人）的梦里找到其内心存在的心理问题或冲突，并加以疏导。站在心理咨询的角度，释梦是要咨询师与来访者共同去感受，发现来访者潜意识里的问题，如：某个潜意识情结、某个内在冲突、某个事件导致的心理问题、被遗忘的感受等。事实上，每个梦都包含了大量的信息，我们在心理咨询中主要筛选那些对来访者症状有关的信息来加以感受与觉察。这才是本书的主旨。

引发梦的原因大体上有四类，那就是外部（客观的）感觉刺激、内部（主观的）感觉刺激、内部（器官的）躯体刺激和纯心理刺激源。

梦境中出现的事物，大都属于梦者内在的现实。也就是说梦中的事物对于梦者自身是真实存在的，只不过它们存在于梦者的内心世界，而不是我们大家生存的物质世界。这也就是为何前言这个标题叫作“遇见梦中的自己”的原因了（梦境中的意象都是内在现实的一部分，它们只属于梦者的内心世界，也就是说，梦境中的意象是梦者本人内在的一部分）。人类看待事物的方式方法都有着一些差异性，这些差异是由我们的“内在现实”决定的。而内在现实是受到我们个体的遗传信息、童年的经历和重大事件等因素的影响而形成的。在心理咨询中，释梦者与梦者的有效对话具有治疗意义。意象并不都是具有普遍的象征性，在个案释梦里，不能忽视意象针对个体的独特意义。也就是说，梦者梦到一束红色的玫瑰花，红色玫瑰花的普遍象征意义是热情和爱情，但我们要考虑梦者本人的特殊性，如果梦者以前看到一次车祸，死者穿着白色的裙子，而胸口溢出的鲜血就像一束玫瑰花，那么梦中的那束玫瑰花对于梦者本人的象征意义就不一定是爱情或热情，也许是脆弱、恐惧、突如其来的打击、灾难或死亡等象征意义了。怎么能留意到梦者象征的独特性呢？可以利用精神分析的自由联想或意象对话技术，也可以利用积极想象来协助梦者拓展或外延梦境的界限，来了解梦者独特意象的象征意义。

本书是站在心理咨询与治疗的角度解释和运用梦境的一本心理咨询读物与科普读物。通过对来访者新颖、独特梦境的解析，探索身心领域，使人们的一些隐藏在无意识里的信息上升到意识层面。通过梦境这一途径来了解自我的情绪、潜意识的运作模式等。释梦在某种意义上讲，它也在释放那些被禁锢在潜意识牢笼里的情绪，同时具有心理疗愈、心灵整合的作用。

本书分两部分。在第一部分里，作者把梦境、与梦者交流、梦的解析分离开来，让读者能清晰地把握释梦的整个脉络；第二部分是现场纪实的方式，展示释梦在心理咨询过程中的应用。本书记录了30多个梦境的解析过程。梦境中有庞大的信息量，而我们在咨询中，捕捉那些梦境中意象的象征意义和来访者成长经历与当下现实之间的连带关系，是本书的释梦基础。

心理咨询的过程，是向内求索的过程（协助来访者自性化的过程）。《庄子·天下》里的“内圣外王”，是说一个人内心强大了，有圣贤之德，现实生活中才能无往不利，施行王道。梦境中所提供的信息给了我们一个非常好的向内求索的条件，让我们可以利用梦这一工具，帮助来访者去感受和觉察。这里还要说明的是，在咨询室里的释梦过程，都不是在第一次咨询中就开始释梦的。释梦的过程中会涉及来访者的一些隐秘，在相互交流的过程中，是需要

咨询师与梦者之间建立良好的信任关系，否则，工作是没有意义的。

本书叫作《解梦大师》，那么谁是解梦大师呢？是梦者自己。每个人都有着自己梦境中的意象独到的感受，这才是最重要的，这种感受异于旁人。心理咨询师不是指导师，他是提供或与来访者共同建立受保护的空間（治疗背景或治疗情境），帮助来访者自我觉察的人。所以，尊重来访者对梦境的自我觉察是尤其重要的，这会使心理咨询工作更加客观和人性化。

本书属于科普类读物，为了便于阅读，我把一些心理学常识性的概念和术语在文章的下面做了注解。这也是希望让更多的人了解心理咨询工作。

在某种意义上讲，释梦本身是一门艺术，它能在意象及象征意义上使梦境中的情境延伸和升华，了解人们内在的诸多情结，为人们的心理服务，这可以表现在对自我认知方面，也可以表现在了解情绪和身体状况方面，总之，它对人们具有多层次的帮助。

于长春工作室

2014年10月8日

目录

第一部分 心理咨询释梦技术

开车的感觉

耳朵眼儿里的棺材

整容手术

我被野猪咬了

睁一只眼，闭一只眼

堕胎的罪恶感

逛商场

黑色森林

网络的一次释梦

姑姑买给我的鞋

丈夫的花边睡衣

寻找我的爱人

我又生了一个女儿

催眠和请客

赴宴

世界末日

陈旧的电梯

座位

放手

出生

鸽子

第二部分 释梦在心理咨询中的运用

我杀了妈妈

床上的棺材

律师的恐惧

爸爸死了

我梦见了蜘蛛

我经常做梦

非洲的原始丛林

我在战斗

我是凄凉的仙女

回到前世

一例择校失误导致的心理问题咨询案例报告

后记

第一部分 心理咨询释梦技术

这一部分主要把来访者的梦境、咨询师与梦者的对话和梦的解析单独分离开来，让读者能清晰地了解释梦技术。释梦本身具有解释梦境的成分，但在与来访者交流的过程中咨询师不能去解释来访者的梦，如果去解释，就会误导来访者的真实感受，从而使来访者潜意识的信息在上升到意识层面的时候具有局限性，也就是说，来访者自我觉察才是最贴切、最重要的。

在梦的解析部分中，咨询师会参照治疗情境、梦者本人的感受，以及当下咨询师的感受，去组织语言阐述梦的信息带给我们的觉察，这依然会具有局限性，局限了来访者更多的感受，会存在偏差，所以，请阅读的朋友们谅解，因为任何事物，当人们站在不同的角度去看，就会有不同的感受和理解。

说明：

本书中经常会提到“来访者”“梦者”，这里是指咨询师面对的当事人。书中也会经常提到“工作”，在这里指心理咨询。

开车的感觉

我的梦境

记得我打算成立自己的心理工作室前夕，做了一个这样的梦：

我从曾经就读过的初中学校大门走出来，站在马路上。学校的大门是朝东向开的，马路的东侧是运动场。我看到我的白色轿车在学校东墙边上停着，车头朝向南方。我走近时发现，车子右侧的五分之一镶嵌在学校的东墙里面，我环视四周，发现我的大哥就站在马路上和一个人（我不认识）聊天，我想喊他帮我，我向大哥的方向走了一步，后来不知道怎么地，就自己走到车子旁边，打开车门，用手托着车的顶部，把它从墙里拽了出来。我上了车，打算叫大哥一起走，可是没有叫他，我发动引擎，心里很忐忑，因为自己有生以来只开过3次车。我尽量使自己镇定，慢慢地把车子开走了。我的眼睛谨慎地看着两侧的风景，但我内心知道，右侧是学校，左侧是运动场，我就在它们中间的马路上穿行，这个时候我发现，白色的车子变成了红色。

醒来之后，我仍保留着驾驶轿车时忐忑的感觉。

自我猜度

本以为我会在清晨睁开眼睛时忘记这个梦，毕竟做这个梦的时候是凌晨的事情。可在我起床的时候，它依然那么清晰地印在我的脑海里，包括那种忐忑的驾车感觉。

在释梦的时候，我总会了解一下梦者最近几天的情况。做这个梦的前夕——也就是3天前，我决定要筹备自己的心理工作室的时候，我曾咨询一些从事心理咨询行业的朋友们，他们告诉我要谨慎，不能把摊子铺得太大，因为这个行业在刚刚开始时会很艰难，起码要用一年的时间来验证自己是否适合从事这个行业。这些信息自然会影响到我对未来的担心，于是会有忐忑的感觉。驾驶汽车的忐忑感与未来执业的忐忑感如此相似。

我为什么会梦到曾经就读过的初中校园？那是我学习过的地方，仔细地回忆，我发现初中那段时光是我记忆最深刻的。我在初中待了4年，因为在初三的时候，中考没有考上重点高中，我又复读了一年。联想到现实，我也是刚刚学习完一些心理咨询技术。我能掌握的那

些技术，说实话，感觉心里不是很有底，这种感觉和中考时的感觉差不多。

我对车子没有太大的兴趣，也不喜欢开车，更没有考驾驶执照，但在梦里却偏偏出现了自己的车子。以前我也曾想过，如果经济非常宽裕了，就要买一辆宝马，可梦境中真的记不得那是辆什么牌子的轿车。那么，车子的意象又代表着什么呢？车子是用来代步的工具，代表着行动，而车子镶嵌在学校墙壁里，这说明它无法行驶。这有可能是我潜意识里觉得，我学习到的心理咨询技术还远远不够用以执业吧，所以有些踌躇不前。

我梦到我的大哥，这又是什么缘故呢？回想以前的种种，每次办一些事情的时候，我首先会想到我的大哥，很多事情都是他出面为我办理的。在梦中，当我感觉不安的时候，就又把目光投向了大哥，希望得到他的帮助。可我的潜意识知道，心理咨询这个行业对大哥而言是个陌生的事情，他帮不了我什么，所以在梦境中，他在和一个人讲话，没有关注我，而我是自己把车子从墙壁里拽出来，准备凭借自己的能力去行动。

在梦中，我清晰地感知到马路东侧的运动场。如果马路代表着人生的道路，运动场是竞技和锻炼的场所，那么梦到它们，是我的潜意识里对未来执业的尝试吗？

当车子启动后，我的感觉是很忐忑的，同时，在慢慢行驶的过程中，车子由白色变成红色。现在回想起来，红色的感觉不错，让我有种战斗的感觉，对一些事情（或许是心理咨询）充满热情。车子一开始是白色的，白色不仅仅代表纯洁、单纯，也代表着无力感，联想到刚刚驾驶的忐忑感，其实就是自己不够自信。那条马路的方向是东南，也就是说我的车子正在往东南方向行驶。在五行中，东属木，生机的意思；南属火，热情、激情、红火的意思。后来在逐渐熟悉驾驶的过程中，车子颜色变成红色（红色的意象常常象征着热烈、冲动、强有力的、积极、热情、热诚、温暖、前进、警告、危险、禁止、愤怒等），是代表着潜意识对心理咨询执业的动力和热忱的期盼，还是对这个执业存在着危险的感觉？在自我察觉时，我没有愤怒的情绪，所以红色在这里代表的不是愤怒，那就剩下强有力的行动力、热忱的期盼和对未来的不确定感而生出的危险感觉吧。

梦的解析

这是一个对未来工作忧虑的梦。

看到上面的自我猜度，基本上已经解释了这个梦。做梦的前夕我决定开设自己的心理咨询工作室，这个行业是需要时间来验证的，当然，自我能力的提升也是需要时间的，所以我没有太充分的把握，这就产生了对这个选择的焦虑，以及对未来执业的忧虑。

车子镶在学校的墙壁里，这可以说成潜意识(1)提供的信息，让我察觉自己还在学习阶段，无法真正行动，毕竟车子在这里的意象，最恰当的解释是事业行动的工具。当我觉得没有足够行动力的时候，我的下意识很自然会想到经常帮助我的大哥，这在潜意识里自然有着对大哥的依赖感，我向大哥的方向走了一步，后来不知怎么却没有叫他，这可以解释成，我发现大哥对这个行业是陌生的，帮助不了我，于是我的潜意识提醒自己去自我行动（自己把车子拽出来）。

再有，道路的两侧分别是学校和运动场，学校意象的象征意义前面已经说过了，而运动场的象征意义，在这里可以解释成为竞技或锻炼，也就是说我的潜意识觉得自己可以边学习边实践，让自己行动起来。白色的轿车说明自己的底气不足，无力感，很不自信，但当启动汽车之后，虽然很忐忑，但发现并不像想象的那么困难。车子慢慢开动，由白色变成红色，这可以理解任何事物在经历中都会慢慢熟悉和掌握，继而有所收获，内心希望自己的事业会越来越好、红红火火，同时也有着危险的感受（红色也代表着危险）。

关键是那种忐忑的感觉，我在醒来后，依然记得那种感觉，这说明我的潜意识对于自己的选择真的不够自信，很忧虑自己掌控事物的能力。回想童年的经历，这种感觉来自父亲时

而看我的眼神，那种眼神让我缺乏自信。记得我在三岁左右的一天，父亲好像从外面回来，坐在炕沿上，看了我一眼，那眼神充满了鄙视与厌恶。我不记得我做了什么，当然，我也不知道发生了什么事情，总之，这种感觉被我的一些内在系统记忆下来。从那时起，我变得越发敏感起来，无论做什么都感觉没有信心。这或许就是精神分析中所说的童年心理创伤(2)吧。儿时父亲的眼神，在看我时，是鄙视和厌恶的，作为一个三四岁的孩子，所能接受到的信息是：爸爸不喜欢我，我做得不好。如果我那时是成年人，一定会想到爸爸为什么那么看我？发生了什么事情？就会知道，爸爸与妈妈才吵完架，自然没有好情绪。可惜那时我只是个孩子，不懂这些因果关系，自然以为爸爸讨厌我、不爱我。这种感受在未来的经历中还会出现，譬如：作业没有做好时老师的一个眼神；在家打碎了一个杯子时爷爷的眼神等等，这些眼神在幼小的心灵深处越积越多，就会形成创伤情结，在未来的生活中自我价值感很低，缺乏自信。

注释：

(1) 潜意识：

潜意识是由心理学家西格蒙德·弗洛伊德提出，是指潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，是相对于“意识”的一种思想。又称“右脑意识”“宇宙意识”，《脑内革命》的作者春山茂雄则称它为“祖先脑”。潜意识，也就是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力我们称为“潜力”，也就是存在但却未被开发与利用的能力。潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，也就是我们的潜意识。

潜意识是人们不能认知或没有认知到的部分，是人们“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”，它相对于意识（显意识）而言。

(2) 童年心理创伤：

童年心理创伤所指的是童年时被人为而非意外造成的不恰当对待，例如各种形式的身体虐待、用言语或非言语造成的心灵虐待、不顾忌当事人的成长需要造成的心灵损伤、目睹虐待或暴力事件、长期或极端地被忽略和遗弃、情绪不被接纳、情绪长期受控于他人等等。

对当事人而言，创伤性事件的来临不能预测、无可避免，当事人在毫无心理准备下面对此事，感到不知所措及无能为力。童年心理创伤是一个扭曲人性的过程，不论当事人当时有没有察觉为创伤，对当事人来说已产生确切的心理阴影并一直影响着成年后的今天。

童年心理创伤对当事人造成一连串的后遗症，如自我价值感低、对人或周遭环境难以信任、身体和心灵的分割和麻木、人际关系上的困难等。

耳朵眼儿里的棺材

我的梦境

我梦见自己从左侧耳朵里拿出一口棺材，就像挖耳屎那样，掉在桌子上。我认真看了看这口棺材，把它掸落在地上。我心想，这下耳朵会灵敏多了（现实生活中，我耳朵有点背）。

沙盘游戏治疗师肖婷与我的交流

肖婷（化名）坐在沙盘旁的椅子上问：“棺材？是什么颜色的？”

我：“有点黑，还有点高级灰色。这两种颜色参差不齐，好像棺材的底色是灰色的，外面的颜色是黑色的，黑色掉了，就露出里面的高级灰色了。”

“高级灰……”

“是的。”

“高级灰这种颜色给你什么感受？”

“像生命的本色。”

肖婷若有所思地问：“棺材具有什么象征意义呢？”

我说：“死亡。”

“还有呢？”肖婷问，“死亡还代表着什么？”

“终结，”我说，“也代表着新的开始。”

“黑色给你什么感受？”

“像阻挡看清事物的一些元素，看不清楚事物的本真。”

“你可以闭上眼睛，去感受那口棺材。”肖婷建议。

我闭上眼睛，静静地看着那口棺材。

“看这口棺材像什么？”

“像问题。”我悠悠地说。

“嗯，左脑是用来意识思考的。”肖婷自语。

“嗯，我感觉放下思考能让我更加轻松、全面地去面对我的来访者。”我睁开眼睛说，“那些黑色好像在逐渐脱落，露出事物的本来面目。”

肖婷笑了笑说：“还有那个桌子，它是什么样式的？”

我又闭上眼睛，回到梦境里“像沙盘……对了，就是沙盘。”

“嗯。”肖婷会心地点头。

“这是告诉我，不要去分析或总结，用无意识觉察(1)才是最能感知到真相的。”我恍然大悟，“这样更能帮助到来访者。”

梦的解析

这个梦很简短。梦里出现了“棺材、黑色、高级灰色、桌子、左侧耳朵”这些意象。

此梦在躯体上的表现是希望耳朵能够聪慧起来，毕竟它有点背。也有可能是做梦前夕有些焦虑，所以梦里提醒我要注意自己的情绪，因为焦虑会让耳朵更加背。再有，我的爷爷、爸爸、妈妈在老年的时候耳朵也有些背，这有可能也在提醒我年龄不断增长，注意呵护耳朵，不要让自己的情绪总在焦虑之中。

从工作的角度分析，在做这个梦的时候，我已经用沙盘游戏治疗技术做了上千小时的个案。这些工作给了我很多感受，有些感受是已经上升到我的意识层面的，而有些仍在无意识状态里，不是十分明晰。很明显，这个梦是在提醒我，利用“无意识觉察”可以更好地在沙盘游戏治疗中工作。

棺材的意象，在这里代表的象征意义或许是停止；左耳朵意象的象征意义或许代表着意识思维；黑色或许代表来访者的症状；高级灰色或许代表着症状背后的实相。这样看来，整个梦境就具有了更加鲜明的象征意义。至于那张桌子，在治疗师的帮助下，让我想到沙盘，这就更能诠释整个梦境所要告诉我的信息——在沙盘游戏治疗中，去充分相信自己的无意识觉察，以及来访者的无意识觉察。

以上的解析有些片面，这里面忽略了很多其他的信息，我只站在心理咨询的角度去表达，这会让梦的价值体现在心理咨询或心理治疗中。

注释：

(1)无意识觉察：

无意识指的是那种不知不觉、自己本人没有意识到、没有觉察到的心理活动。它不同言语、词和文字相联系，不能用言语表述。弗洛伊德认为，人的心理分为两个部分，把心理活动比作水上的冰山，意识是冰山的水面部分，无意识则是它的水下部分。原始冲动和本能以及之后的种种欲望，由于社会标准不容许，得不到满足而被压抑到无意识之中，但它们并没有消灭，而在无意识中积极活动。因此，无意识是人们经验的大储存库，由许多遗忘了的欲望组成。

无意识觉察，是美国艾瑞克森催眠中经常提到的词汇。我的理解是催眠状态下的感知能力。

整容手术

丽萍（化名），女，39岁。在一所医院做行政工作。她是我的学生。她性格很开朗，不研究案例的时候，很喜欢开玩笑。

丽萍讲述的梦境

我记得很清楚，那是我10天前做的一个梦。梦见我同事让我给她做面部整容手术，我说这个我做不了，她说你一定能做。这时就有人站在我面前，我就给她做面部消毒处理，之后用手术刀从这个人的前额发髻线开始，向下到眼睛，再到下巴，切开两条笔直的口子，没有流血。我能明显地看到刀口，很整齐。再之后我把裂开的口子往相对的方向拉皮，用医用手术胶带粘好。很顺利的手术。我心里很舒服的感觉。这个人刚走，我的同事就过来说，“这回可以给我做整容手术了吧。”我心里觉得自己的能力不行，但又不好推辞。正这么想，她已经站在我面前了。没办法，我就像刚才做手术那样，划开她的脸皮，和上次不太一样的是出了点血，但不多，我很快擦掉了，以后也没再出血。当我开始拉皮的时候，总是出现褶皱，最后手术没做完我就不敢做了，只好给她用医用胶带粘好。心里很不舒服。

与丽萍交流

丽萍和小慧（化名）是同事，都是我的学生。她们俩坐在我办公室的长条沙发上。丽萍说她最近状态不太好，经常做梦，还嚷嚷着要我给她解梦。我说，既然不是做心理咨询，我没心情给她解梦。可她还是不依不饶地把她的梦讲给我听。

讲完这个梦之后，丽萍下意识地把手放在膝盖上。我看着她问：“你说做整容手术时是两条切口，一条是从发髻线到左眼睛，再到下巴；另一条，从发髻线到右眼睛，再到下巴，对吗？”

“是的。”丽萍笑着答道。

“也就是说，这两条切口是平行的？”我继续追问。

“是的。”丽萍拉长了眼睛说。

我看了一眼小慧，禁不住笑了起来。

丽萍很纳闷，问我笑什么。我由抽屉里拿出一张打印纸，在上面写了“例假”两个字，折起来，然后交给小慧。我告诉小慧先不要打开，等我求证之后再看。

丽萍越发糊涂起来。

我用手在脸上把笑容抹去，一本正经地问她：“你说这个梦是10天前做的？”

“对啊。”丽萍更加认真地看着我。

“嗯。你在第九天，或第八天，身上有什么变化？或者说，有没有你们女人特有的事情发生？”我问。

丽萍的眼睛拉扯得更长了，傻傻地问：“什么意思？我没听懂。”

小慧拍了丽萍手臂一下说：“就是问你来没来例假。”

丽萍想了一下说：“来了，做梦那天早晨起来就来了。”

我点头，并示意小慧打开那张折叠的打印纸。

小慧打开后，看到“例假”两个字，大声地笑起来。

丽萍把纸抢过来一看，露出震惊的表情，一本正经地问我：“刘老师，你也太牛了吧，你怎么知道的？”

“你的梦告诉我的，而且我还知道，你那次的经血不多。”我以调侃的语调说。

“是的，是的。”丽萍有些不敢相信，“这以后还有谁敢给你解梦了。”

“所以啊，没事的时候别把你的梦告诉我，我会了解你更多的信息。”我用告诫的口吻说。

“这怎么可能？”丽萍看着小慧说。小慧也觉得太过神奇。“刘老师，你是怎么做到的？”小慧也来了兴致。

“其实很简单，”我看着丽萍说，“当你讲到梦中给人做整容，切开两个口子的时候，我眼前就出现了两条平行线。”

“这与例假有什么关系？”小慧急着问。

“是啊。”丽萍也很疑惑。

“我眼前出现的两条平行线让我想到了女人用的护垫，它挨着裤头的一侧是两条平行的胶带。”我继续解释说，“我前一段时间痔疮犯了，女儿把她的护垫给了我，以防上药后药液黏在裤头上，所以我就想到了护垫。”

“就凭这一点？”小慧质疑。

“我也是感觉，就是感觉而已，我也不敢确定，所以写了字先放在你那儿，看看我的感觉是否正确……其实没什么科学依据。”我看着小慧，认真地说。

“那为什么你还知道经血很少？”丽萍追问。

“你说在给你同事做整容手术的时候，出了一点血，但不多。”我继续解释。

“这就能证明经血少？这是什么理论？”小慧问我。

“我怎么知道，”我耸了耸肩说，“我也就是偶感……偶感。”

小慧和丽萍两个人还想就这一话题继续纠缠下去，我忙打断她们的思路，问：“丽萍你最近在单位是不是想换个职位？”

“没……我哪有那心思。”丽萍马上回答。

我发觉丽萍隐瞒了些什么，虽然掩饰的还算可以，但我隐隐感觉到我的猜测没有错。我忽然想到小慧和她一个单位，所以我马上转移话题：“其实，对于丽萍的这个梦是可以工作一下的，对你的自我了解有好处……先前我的感受和猜测没有给你带来什么益处，但接下来我们俩倒是可以工作一下。”

我看了一眼小慧，小慧很识趣地说：“你们聊，我去给儿子买书包，他的书包一年要换好几个，太费。”

小慧走后，我把丽萍让到咨询室里，请她坐在单人沙发上，我坐在与她呈 90 度角的另一个沙发上。

我：“在梦境中，你在为一个人做手术，那个人是谁？”

丽萍：“我没有看清脸，只知道她是女人，别的就不清楚了。”

我：“闭上眼睛，让我们回到那个梦境里，去看看那个女人是谁。”

丽萍闭上眼睛，尽量让自己放松下来，我能感觉到她在试图回到那个梦境里。

就这样，过了一会儿，丽萍幽幽地说：“看不清楚脸……有些熟悉，但又想不起是谁。”

“别急，就在这种状态里待会儿……想象自己已经做好准备，拿着手术刀……很好……”我看着丽萍的眼皮抖动着，我继续说，“就这样……看看那个人是谁。”

“我拿着手术刀，那个女人一晃就靠在手术室的墙上……我还是没有看清楚她的脸。”丽萍说。

“嗯，现在我们再回到你刚刚拿着手术刀的时候……然后，我们就像放电影一样，一帧一帧地播放……很缓慢……每一帧都很清晰……”我继续引导。

“嗯，我看到了，是个非常模糊的虚影，一晃就靠在手术室的墙上了，还是看不清楚。”丽萍说。

“你是在手术室的墙壁上为她做的整容手术？”我改变话题。

“嗯，是的……我感觉我准备好了，也许还没准备好……她就来了。”丽萍依然闭着眼睛。

“在梦里，你是从那人……那个女人的发髻线纵向切开的，而且是两条线？”我问。

“是的……切得很整齐，没有流血……”丽萍的面部表情很安详。

我能感觉到那种舒适感。我跟随：“没有流血。”

“嗯……很舒服……我的心情很舒服。”丽萍说。

“很舒服……不错，这回再认真地看看那张脸，看看她是谁？”我跟随丽萍的同时，继续询问。

“是我……怎么会是我呢？”丽萍睁开眼，一下子站了起来，在咨询室走动了一圈，又坐回沙发里。

我笑了笑，看着丽萍问：“现在你有什么感受？”

“有些惊奇、紧张……还有一些舒适的感受。”丽萍边感受边说。

“紧张、舒适……这些感受能让你想到什么？”我继续问。

“……”丽萍想说什么，最后又什么也没说。整个咨询室陷入了沉思，很宁静。

过了好久，丽萍从深思中醒来，她说：“其实，我总觉得自己很有能力……我觉得有能力做好每件事情，可当真要开始行动的时候，我一般都会选择退缩。”

“这个梦让你更加了解自己。”我点头。

“是的。”丽萍说。

“还有，你对你的身材或样貌有什么不满意的吗？”我问。

“那倒没有，就是最近觉得自己胖了些，打算减肥呢。”丽萍说。

“我对美容手术不懂，一般是横向切口吧？因为那样才能把脸上的褶皱弄少，而你是纵向切开，你感觉到了什么？”我问。

“想瘦脸吧……最近早晨起来照镜子，感觉脸长胖了。”丽萍笑了起来。

“你现在觉得怎样？”我最后问丽萍。

“回想过去的事情，到最后我都做得不错，其实不必在做事前都那么紧张、忐忑，我能感觉到梦里的那种舒适感……那种感觉很好。”丽萍的心情很好。我能感觉到。

梦的解析

每个人最难看清的是自己。就像这个梦一样，我们有着诸多的情绪、情结，更深入地了解自己，就能让我们更好地生活。

这个梦我感受到了三个信息：例假、换工作、对自己的不满意。

例假的信息在前面的对话中已经阐述得很详细了，这里不再赘述。我只是凭感觉开的一个玩笑，没想到还真是那么回事。

换工作的信息也是我凭直觉感受到的，毕竟丽萍在梦里做的工作不是现实里的工作，但就这一点也不能证明就是她想换工作。这里希望读者朋友们有甄别的能力。这个信息的真伪在不久后我与小慧的交谈中得到证实，丽萍的确打算换个工作，但因为种种原因最后搁浅。梦里丽萍在给她的同事做整容手术的时候，出了一点血，她马上就不给同事做手术了，给同事重新粘合起来（我就像刚才做手术那样，划开她的脸皮，和上次不太一样的是出了点血，但不多，我很快擦掉了，以后也没再出血），这让我想到一句俗语“打退堂鼓”，也可以解释为不想继续做那件事情。

前两个信息都有我的感觉在那里，玩玩而已，这对丽萍的成长没什么帮助。最后的这次工作（交流与觉察）对丽萍才是有意义的。

梦中出现的那个模糊的影子，它的象征意义更多的是丽萍对自己不够了解，提示她多关注自己的内心。梦里的那个同事，在这次工作中我并没有让丽萍觉察，这是我的疏忽。在后来的交流中，得知丽萍梦中的那个同事年龄比丽萍小很多，而且很漂亮，她们之间并没有很多的交流。她能出现在梦里让丽萍很意外。我让丽萍去感受，她的觉察是，在她内心也希望自己年轻、漂亮。整容手术本身就是美容，这表示丽萍对自己的外貌不是很满意，缺乏自信。

最后要谈谈丽萍做这个梦的时候，她为自己做手术，很成功和满意，于是会有那种舒适感。这种舒适感在这个梦里是非常重要的，会让丽萍在未来的工作和生活中不再忐忑和紧张。

这就是梦带给我们的神奇效果，当然，这需要心理咨询师的陪伴和帮助梦者去自我觉察。

我被野猪咬了

小涵（化名），她是一名特殊儿童救助中心的女老师，今年 30 岁。因人际关系来我的心理工作室咨询。

来访者讲述的梦境

这好像是我小时候生活过的地方。我梦见自己捡到了一个小男孩儿，后来被人领走了。接着自己又捡到一个小女孩儿。小女孩想去厕所，我带她去了。到了有厕所的地方后，我们发现厕所像车子一样开走了。我只好带她再找。我又找到了一个卫生间，刚走到门口，这时一只野猪冲小女孩跑过来，我把小女孩拉到了里面的位置。野猪马上咬到我的手，我很着急，一生气把猪嘴掰开了，被掰成了两半。野猪死在厕所门口，流了很多血。现在又出现了一位 20 多岁的姑娘，她报了警。警察来了好像很平静，很理解我似的。这时我发现自己右腿小腿和左腿大腿处被野猪咬了。警察调查了很久，我很纳闷，他们为什么不建议我去打狂犬疫苗呢？我一直想着打疫苗的事情，就醒了。

与来访者交流

“看着那个被人领走的小男孩儿，你有什么感受？”我问。

“我感觉那小男孩儿很可爱、机灵、自信，很有生命力。”小涵回答。

“那个男孩儿被领走，你什么感受？”

小涵想了想说：“我觉得我好像被掏空了。”

“嗯，这种被掏空的感觉会让你想到什么？”我继续询问。

“我觉得与我的自信和能力有关吧，我感觉被掏空了，就什么也做不了了。”

我的直觉告诉我，这个梦是关于人际关系的，“做这个梦之前，在你身边发生过什么特别的事情没有？”我继续问小涵。

“前些天我跟一个女同事发生了不愉快的事情，现在好了。”

我：“现在好了，那是什么意思？”

小涵：“前几天我安排工作，我的同事李娜（化名）不听从我的指派，”她右手攥起的拳头松弛下来，“第二天我找她谈心，后来她听从我的安排去工作了。”

“男孩儿代表着自信、有生命力，被领走了，也就是失去了自信心和心理力量。”我看着小涵自言自语。

小涵低下头，看着自己的膝盖，喃喃地说：“这件事让我感到很虚弱，的确有这种感觉。”

“你感觉一下你捡到的小女孩儿，看看有什么感受？”我引导着。

“很可爱、可怜……嗯，就这些。”小涵点点头，看着我说。

“嗯，我还能感觉到一些无力感。”我看着小涵。

“是的。”小涵点头。

“小女孩儿的可怜或无助感……这种感受与你和同事之间发生不快的感受有什么不同吗？”我问。

小涵想了想说：“好像没什么不同，很像。”

我继续问：“厕所能让你想到什么？”

小涵皱着眉头说：“肮脏、厌恶的感觉。”

我：“如果厕所象征肮脏、厌恶、焦虑、羞愧、窘困体验。想上厕所的小女孩儿，会有什么感受？”

小涵：“有些不知所措、焦虑的感受。”

我：“小女孩儿的这种感受与你和同事发生不快时的感受有什么不同？”

“很像……嗯，很像，”小涵说，“小女孩儿想尽快排便，这让我想到快些调整自己的情

绪，因为我的情绪会影响我的工作。”

我：“想把你与同事之间发生不快时的不良情绪排泄掉？”

“嗯，”小涵点头，“我发现我的工作不像预想的那么简单、顺畅。”

我：“所以梦里，那个厕所开走了，小女孩儿无法排泄，或者说你没办法发泄你的情绪——只能憋着。”

“嗯，感觉是这样的。”小涵感受着说。

我想了想，又问小涵：“这个梦醒来后，你是否有尿急？就是醒来后是否去了卫生间？”

“没有。梦醒了，我记录下来，之后又睡了。”小涵说。

“嗯，如果梦醒后你去了厕所，也许是你梦中只是简单的尿急而已。”我补充说。

“事实上我醒来后没有去卫生间，而是记录梦境后，又躺下了……我的感受应该还是无法排解自己当时的情绪。”小涵悠悠地说。

小涵按我的要求，靠在沙发上，全身很松弛的样子，刚刚握紧的拳头，此时也放松下来。

“小时候生活过的地方，象征意义是你自己的内心世界。”我斜靠在沙发背上对小涵说，“在2至4岁时，你有什么记忆吗？或者说发生过什么事情。”

小涵眼望着天花板，想了想说：“小时候，好像是妈妈管得我很严，我好像在哭，但不记得什么了。”

“也许与大小便有关。”我也看着天花板（这种细微动作的跟随是很有必要的，这能促使来访者情绪更加放松，进入自由联想的状态），若有所思地说。

“对了，我有种很害怕、很羞愧的感觉……也许，是尿床。”小涵的脸有些泛红。

“嗯，在单位发生的这次事件，使你有窘困感和羞愧感，这其实就来自你幼儿时的情绪体验，也就是说，现实的刺激唤醒了你幼儿时的一些原始情结。”我点头。

“看着野猪，它是什么样子的？有多大？”我问。

“不是很大，胖胖的，身上有些花纹，很俗气。”小涵又皱了皱眉头，这个表情我看得很清楚。

“有獠牙吗？”

“没有。”小涵说。

“你的那位女同事是不是喜欢穿花哨的衣服，个儿不太高，她有些胖。”我猜测。

“是的，是的，你怎么知道？”小涵很惊讶，忽然她“啊”了一声说，“我知道了，那个野猪的形象酷似我那位同事。”她小声笑起来。我也微笑着看着小涵。

“野猪也代表着野性、愤怒，这里的象征意义是那位女同事，也是你愤怒的情绪。野猪的嘴被你掰成两半儿，这也代表着你内心与那位同事分道扬镳，不想再交往或接触的想法。”我看着皱着眉头的小涵问：“这里你提到了‘血’，看着血，你想到了什么？或有什么感受？”

“感觉很爽快，没有恐惧和害怕，有种被理解的感觉。”小涵的面部表情很平静。

“嗯，很爽快、被理解。”我重复着小涵的话，继续说，“血的意象在这里也许象征着经血。你梦中的警察是男的还是女的？”

“男警察。”

“你看着这个男警察，他像谁？或者让你联想到什么？”我用更加舒缓的语气问。

“不认识，但有些像爸爸，但肯定不是爸爸。”小涵笃定地说，“又有些像妈妈，因为妈妈对我很严厉。”

“你第一次来月经时，是否被父亲看到？因为你的梦境中有男警察和血的意象。”我的口气就像一位慈爱的父亲。

“记得我13岁的时候吧，当时妈妈不在家，去姥姥家照顾生病的姥姥，我发现内裤有血，很害怕。爸爸在书房看书，我没敢告诉他。中午吃饭的时候，爸爸说我的脸很苍白，是不是不舒服。我点头说是有点不舒服。爸爸看了我一会儿，告诉我，如果女孩子内裤有血不要害

怕，那是正常的。我想哭，爸爸就出去给我买了卫生巾，还给妈妈打电话，让妈妈告诉我些事情。”

“父亲和你说这些话的时候，你什么感觉？”

“有些不好意思，但妈妈给我打完电话，我就坦然了。”小涵的表情像个十三四岁的小女孩儿，有些害羞，但情绪很平静。

“父亲对待你第一次初潮时表现得很理解，所以梦里的警察看到血，也表现得很理解，这是说，你的这次事件唤醒你小时候的情结，爸爸的理解使你对接下来与那位同事之间的和解起到实质性作用。”我点头。这种表情和态度的支持，可以缓解小涵在现实事件的刺激中所带出的小时候的消极情绪。

“野猪咬了你的右侧小腿和左侧大腿，这两个部位能让你想到什么或感觉到什么？”我饶有兴致地问。

小涵想了想说：“没有感觉，也不痛，是我杀了那头野猪后才发现腿上有血的。”

“这也就是说，是不是野猪咬的，你不清楚？”

“是的，不痛，也不知道怎么弄上去的血渍。”

“初潮的时候，是否弄到腿上一些血渍？”我认真地问。

“嗯，是的。那时刚睡完觉起床，发现大腿和小腿都有一些血迹，不知道怎么搞的。”小涵咧咧嘴说。

“那时的感觉是什么？”

“脏、怕人看见、感觉不舒服，也不敢从自己的房间出去，我只好偷偷跑到卫生间拿了水和卫生纸擦掉。”

“感觉不舒服、不敢出房间……这些是你与那个同事发生不快之后，你的感觉，对吗？”

“对，是那种感觉，不想见人，好像很不舒服的感觉。”

“嗯，这个意象也象征着当时无法去面对那个女同事，双腿被牵绊，无法行动。血也代表着失去行动力、腿部受伤的人无法行走。”

“嗯，是的。当时我真的不知道该怎么处理，但最后我还是找她谈心了。”

“你的右侧小腿和左侧大腿也代表着一些其他的事情，血渍在腿的内侧还是外侧？”我问。

“记不清了，好像都有一些吧。”小涵不太确定的样子。

“如果腿的内侧有血迹，那是肝经有些问题，即肝火旺，乳头或膝盖会有疼痛感，也会表现出焦虑。如果是腿的外侧，很有可能是你的胃不太好，也就是胃火重些，表现的是腹胀、胃反酸或胃脘痛。”我看着小涵问，“你有这些问题吗？”

“真的呀，我的胃不是很好，也真的很焦虑。”小涵又表现出惊讶的神情。

“其实没什么可惊讶或感觉神奇的，”我笑了笑说，“中医的理论只要懂一些，你就不会觉得很神奇了。”

小涵很茫然的样子。

“懂得一些人体经络的知识，就简单了。”我进一步解释说。

小涵点头。

“20多岁的姑娘让你有什么感觉或印象？”我转移了话题，继续询问。

“没有太大的感觉，只是觉得很熟悉，但不知道是谁。”

“在20岁左右的时候，你发生过什么事情吗？让你记忆深刻的。”我问。

“那个时候父母身体不太好，我上大一，一有时间我就会跑回家看父母，觉得自己长大了，可以照顾父母了，同时心里也很害怕，怕失去父母。”

“嗯，缺乏安全感和焦虑。”

“是，但我也长大了，可以帮助父母。”小涵点头。

“嗯，那个 20 多岁的姑娘和警察是你的意识觉察，也就是精神分析中所说的自我和超我意象。”我一面向小涵点头，一面继续说道，“这个梦是你的无意识对这几天所发生的事件一次完整的叙述和潜意识自我整合的全过程。这里面有你幼小时的情结所引发的情绪，也有你青春期时的情绪——怕失去父母而缺少安全感。”

“你感觉一下疫苗，那是什么感受？”我说。

“您这么问，我想起了我孩子打疫苗的情境，也许是预防疾病，可以健康成长吧。”

“嗯，很有道理，希望自己以后有能力预防这种不愉快事件的发生。”我点头。

“嗯。”小涵若有所思。

“你能自主地改变你对那个女同事的态度，真诚与她交流，当然交流也是交心的过程，你就发现她会支持你的工作，不是吗？”我点头，“潜意识提供给你的信息是重现你的人际关系模式（你与野猪之间的战斗，也就是你与那位同事之间发生的事件），从而改变原有的人际交往模式（提醒你去改变与同事之间的关系）。”

梦的解析

这个梦是以人际关系为主题的，是潜意识提醒梦者去发现自己原有的人际关系模式，从而改变旧的模式之梦。

小女孩儿的意象，是梦者一个没有长大的子人格，她的象征意义是梦者缺少安全感，心理力量不够强大。可爱、纯真、胆小、脆弱、无助感是小女孩儿的象征意义。

这是梦者的无意识对自己与女同事发生矛盾事件的一次完整的表达。事件中给梦者带来的心灵伤害和内部的自我整合，同时梦者的无意识也有反思，就是用不用打针预防。梦者的这个反思是告诉自己，需要反省自己的思维、行为模式，用以调整今后对待类似事件时的态度。

厕所的意象在这里代表着厌恶、焦虑、羞愧、窘困的体验；“厕所像车一样开走了”代表着无法宣泄的情绪使梦者更加焦虑；对于男孩儿的意象，是梦者生理成熟过渡期的一些心理反应。之前那个被人领走的男孩儿，是梦者在性别认同时期产生的一个形象，也就是前俄狄浦斯期。(1)这个时期的孩子开始对自己的性别产生认同，开始不清楚自己是男孩儿还是女孩儿，后来知道了自己是个女孩。我觉得，被领养的小男孩儿的象征意义是，梦者的自信和生命力被这件事情（与下属发生矛盾这件事）削弱了。当然，小男孩儿的意象普遍意义上代表着活力、积极、行动、阳性、欲望、侵犯、攻击、蓬勃等，在这里的象征意义是无法发泄的攻击欲望和失落感，最后梦者是以掰开野猪的嘴巴来释放这种愤怒情绪的；野猪象征着凶猛、野性、性和攻击性，在这里的象征意义是那位女同事的代表；血的象征意义有很多，像经血、金钱、身体健康状况、收获、付出、心力交瘁、性、解脱、释放、幸福、爱、愤怒、恐惧、辛劳、生与死和罪恶感等，在这里象征着经血、愤怒、心力交瘁和经络的不通畅。现实的身体状况，在梦中也会有所预示，这是潜意识提供给意识层面的一些信息，就像梦者的胃火过重，潜意识通过“血”这一意象来提示梦者经络受阻的信息；小女孩儿想上厕所，这是寻找安全感的意象，与肛欲期(2)有关，肛欲期牵连的是个人的自主感和社会适应能力。上厕所的小女孩儿，也是梦者焦虑情绪和欲求被接纳情绪的意象。厕所像车子一样“开走”了，以至于小女孩儿无法大小便，这也是梦者对工作人际关系的担忧和焦虑，渴望被接纳，因为梦者发现工作并不像她预想的那么顺畅。小女孩儿的普遍意象也象征着阴性、消极、性、脆弱、没有力量和寻找安全感，因为梦者本身的工作就是特殊儿童救助中心的老师，接触无力感、脆弱的孩子本来就很多；腿部有血，也是潜意识提示给梦者身体部位存在健康问题和工作中心人际关系的受阻；20 多岁的姑娘是梦者的一个子人格，也是精神分析中的“自我”，梦者在 20 多岁时的经历，使她在无助中变得成熟，也为她处理接下来的人际关系起到积极作用；警

察的形象是梦者的另一个子人格，也是精神分析中的“超我”，这一形象主要起到了对发生事件的道德与职场规范的潜意识评估作用；打疫苗的象征意义是避免疾病、预防事件向不好的方面发展等。

这个梦也告诉我们，从梦者的成长史上看，心理基本是健康的，这受益于梦者原生家庭的健康发展模式。

注释：

(1)俄狄浦斯情结又称“恋母情结”，是精神分析学的术语。由精神分析学的创始人——西格蒙德·弗洛伊德——提出，儿童在性发展的对象选择时期，开始向外界寻求性对象。对于幼儿，这个对象首先是双亲，男孩一般以母亲为选择对象，而女孩则常以父亲为选择对象。小孩做出如此的选择，一方面是由于自身的“性本能”，同时也是由于双亲的刺激加强了这种倾向，也是由于母亲偏爱儿子和父亲偏爱女儿促成的。在此情形之下，男孩早就对他的母亲发生了一种特殊的柔情，视母亲为自己的所有物，而把父亲看成是争得此所有物的敌人，并想取代父亲在父母关系中的地位。同理，女孩也以为母亲干扰了自己对父亲的柔情，侵占了她应占的地位。因此，同样也有“恋父情结”。

(2)肛欲期（约2~4岁）：弗洛伊德把精神结构发展的第二个时期称作“肛欲期”，将心理发展与生理功能的发展联系在一起。1岁左右的孩子通常都要接受大小便的训练，随着括约肌的发达，孩子开始能在一定程度上控制自己的大小便，大便的积累造成强烈的肌肉收缩，当大便通过肛门时，黏膜产生强烈的刺激感，这样的感觉不仅是难受，也能带来高度的快感。另外，大便对婴儿还有其他的重要意义。对婴儿来说，大便是他身体的一部分，排出大便相当于做出“贡献”或献出“礼物”，而且，通过排便，他可以表达自己对环境的积极服从，而憋着时则表达的是自己不肯屈服。因此，从主客体关系的性质来看，大便在某种意义上变成了孩子与父母或成年人保持关系的一种工具，孩子们感受到他能在一定程度上影响周围的人和环境。此期母子二元关系逐渐开始解体。这个时期，孩子学会了走路，能用简单的词语交流，开始体会到了自主性，他们开始学会观察环境、探索环境、摆弄玩具，寻找过渡性客体，如毛绒玩具、枕头、指头等。

孩子的肛欲期一般经历两个月左右就会结束，肛欲期的结束，标志着孩子的性心理向着下一个阶段——生殖器期迈进。在这两个月中，如果成年人对孩子大小便的训练太严厉，孩子就会感觉紧张，心理压力大，会扰乱孩子控制大小便的自然节律，孩子将大小便解在裤子上的次数就越多，肛欲期拖延的时间也就越长。有的孩子几个月甚至半年多都不结束肛欲期，孩子的性发展就出现了停滞状态。同时，在未来的生活中，一旦有突发事件或挑战性事件发生，人就会出现大小便紊乱，出现紧张和不安的情绪症状。

睁一只眼，闭一只眼

孙志（化名），今年42岁了，是某大学的教授。他的童年是在非常强势的母亲的陪伴下长大的，以至于在未来的生活中，见到强势女性就很头疼，有时也很愤怒，还有种想逃跑的感觉。我和他已经工作（心理咨询）了6次。他的问题有了很大的改善。

来访者讲述的梦境

我梦到自己在父母家。我所在的房间是我青少年时期住过的地方。我坐在一把椅子上。这时，舅舅家的两个姐姐来了。我心里很不舒服，因为我不想见到她们。于是我就装着坐在椅子上睡觉。不过，我的眼睛是一只眼睛睁着，一只眼睛闭着，很像睁眼睡觉的那种感觉，但现实生活中我从没睁眼睡过觉。过了一会儿，舅舅家的大姐来我的房间和我说话，我依然装睡，心里想，这样就可以不理你们了。后来大姐继续和我说话，我装不下去了，索性就睁