

意象师科学解梦

三位意象对话心理咨询师应用“意象”
科学解析普通中国人的典型梦境
探索人类精神世界的奥妙

北京科技报社 编

团结出版社



北京科技报 专栏作品
BEIJING SCIENCE & TECHNOLOGY NEWS

意象师科学解梦

北京科技报社 编

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

意象师科学解梦/北京科技报社编.

—北京:团结出版社,2005.8

ISBN 7-80214-001-3

I. 意… II. 北… III. 梦-精神分析

IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 062545 号

出版:团结出版社

北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006

电话:(010)65133603 65238766 85113874(发行部)

65228880 65244790(总编辑室) 65244792(编辑部)

<http://www.tjpress.com>

E-mail:unitypub@263.net.

经销:全国新华书店

印刷:北京铭成印刷有限公司

装订:三河市中门辛装订厂

开本:148×210 毫米 1/32

印张:9

字数:200 千字

印数:8000 册

版次:2005 年 8 月第一版

印次:2005 年 8 月第一次印刷

书号:ISBN 7-80214-001-3/B·68

定价:18.50 元

(如有印装差错,请与本社联系)

总序

展现智慧之美

《北京科技报》第一套作品集和您见面了。

《意象师科学解梦》、《“白骨精”职场秘诀》、《科学家破解66大谜团》——和传统的“科学读物”相比，这三本书的书名似乎有些“离经叛道”，但这正是《北京科技报》的良苦用心：让科学文化从象牙塔里走到大众面前，展现其蕴含的智慧之美；让科学文化成为潮流文化，使阅读科学成为一种享受。

毫无疑问，我们正处在一个科技引领生活、改变生活的时代。但是，由于“科技”二字长久以来所带有的“枯燥、遥远、高深”的印记，离大众毕竟还有距离。可以想见，当科学文化像娱乐文化一样弥漫在都市的每一个空间、在社会上风靡的时候，我们民族的健康发展就有了理性的保证。这是北京科技报的梦想，也是我们正在和将要不懈做出的努力。

人类历史可以追溯到几百万年前，而科技的飞速发展却是近几百年的事情。如何让科技的发展更符合人与自然的统一和谐；如何解决科技发展与伦理观念的冲撞；如何

在日渐物质化的现实社会中坚守必需的精神品质；如何使个体从数字时代快节奏的精神压力下解放出来；如何真正享受到科技发展带来的快乐和便捷……这些，都是《北京科技报》关注的课题；也是《北京科技报》对科技文化内涵的理解；更是我们每一期报纸奉献给读者的精神盛宴。

科学，是人类智慧的总和。科学的智慧之美在于探索 and 发现。我们希望用我们的智慧，展现这智慧之美。

这三本书，是《北京科技报》2004年刊载文章中最具可读性的一部分；它们分别探索了自然世界和精神世界中的种种“谜团”，其中也有开启智慧之门的钥匙。相信它可以成为我们之间的心灵通道。

就让我们以报会友、以书会友，成为诤友和挚友，共同建设我们的精神家园。



北京科技报社总编辑

前言

意象解梦科学吗？

释梦版如何应运而生

北京科技报是在 2003 年 12 月 24 日全新改版的，而我也在改版之初成了精神周刊心理版的编辑。

一次，和同事一起去吃饭。回来的路上大家七嘴八舌地讨论各种选题，不知道什么时候，这种讨论就走了题，各自说起自己最近做的梦来。

“我经常梦里上厕所”，“最近我老是梦见考试”，“昨天晚上我梦见自己飞了起来”……

其中一个同事突然冲我说了一句，“为何不在心理版开一个科学解梦的专栏呢？”

“哎，对啊，研究表明，人的一生中有三分之一的时间处于睡

眠中，而全世界有将近三分之一的人存在睡眠问题。光怪陆离或清晰逼真的梦是睡眠的主题。”

“梦到底是一种什么现象，它反应人们怎样的心理？”“我们完全可以从心理学的角度去解释梦，正好也可以用科学的方法解梦，破除存在于人们心里的类似周公解梦的迷信思想。”……

同事们又开始了一轮热烈的讨论。

释梦专栏就这样应运而生了，之后因为读者的广泛关注和热烈反馈，释梦专栏又扩充成了专版。

为何要用“意象”来解梦

实际上，我们生活在两个世界里，一个是充满科学、理性和社会行为法则的清醒世界，一个是睡眠面纱笼罩下的扑朔迷离的梦境世界。梦境世界里，怪异的事情、意象和物体变形比比皆是。梦中经历的情感或是梦幻顿悟的深度经常超过清醒时的感受。

有史以来，人们也一直试图解释梦的含义。梦中的怪异现象，以及梦所具有的明显的象征性特点，激发我们以极大的热情去研究梦对我们现实生活的洞察和对未来的预测。

从历史上看，世界上大多数文化都认为梦来自于外部力量，就像神的光临。埃及人认为梦是掌管善恶的精灵在向人们传递信息，希腊人则建立了专门的神殿作为梦神谕殿。甚至就在一个世纪前，人们把噩梦中的恐怖幻影解释为魔鬼在引诱无辜的人们。比如，我国较早的著作《列子》中就有“觉有八征，梦有六候”之说。“八征”，用今天的话来说就是睡觉时梦到“事情”、“行动”、“获

得”、“丧失”、“悲哀”、“快乐”、“出生”、“死亡”；而“六候”则是“平常梦”、“噩梦”、“思念梦”、“说梦话”、“喜庆梦”、“恐惧梦”。其解释运用的不是今天我们所说的科学语言，而是称之为“神所交也”。

在国外的著名史诗中也有主人公梦境的记载。比如在法兰西史诗《罗兰之歌》中，查理国王梦到“他在法国埃克斯宫的一座台阶上，用两条铁链牵住一头狗熊。从阿登方向奔过来三十头狗熊，每头熊都像人一样说话。它们说：‘陛下，把它还给我们吧！您再把它扣住，这不公正。我们应该援助亲属。’从宫殿又蹿出一条猎狗，它避开草地上其他狗熊，只攻击最大的一头。这时国王看到一场激烈的战斗，但他不知道谁胜谁负。”由此，可以大致看出，古代人已经对梦境进行了充分观察，并且给出了一些解释。但这些解释是通过占验来渲染“天”、“神”的权威。

20世纪初，弗洛伊德《梦的解析》发表，梦境进入了心理学的殿堂，成为进行心理分析和心理咨询的重要手段和工具。而精神分析的释梦方法，在近半个世纪的时间里，成为绝对的主流。之后，荣格、阿德勒、弗罗姆、皮尔斯从传统的精神分析释梦法中发展、衍生出各具特色的释梦方法。

弗洛伊德是通过“还原”来揭示梦者的真实动机或“情结”的，比如，解析梦中用钥匙开门的场景，弗洛伊德将其还原成真实的性欲动机；荣格是通过“放大”梦境来与神话进行比较，揭示梦境的意义，比如梦见车轮，荣格会把它与原始民族神话中的太阳进行比较，由此解析沉积在梦者潜意识中的集体无意识；阿德勒则认为梦境的风格反映梦者的个性特点，比如一个人经常梦见自己飞，阿德勒便认为梦者具备一种洒脱、奔放的人格；弗罗姆则通过

梦境中事物的象征含义去寻找梦的答案。所有这些方法在心理分析和心理治疗的实践中,均收到了良好的效果,直到今天世界各地的心理咨询师们也仍然在使用。

1953年,美国芝加哥大学的克莱特曼和助手阿塞林斯基发现快速眼动睡眠,开启了实验室中对梦境研究的先河。在实验中,相继产生了人何时产生梦境、梦境与记忆、性别差异下的梦境、梦境产生的机制、梦境与疾病、梦境的作用等等五花八门的研究报告,基本上是一份报告就代表一种观点,并没有形成稳定的理论流派。乃至从事睡眠实验的心理学家说,至今能为弗洛伊德理论提供依据的仍是心理分析师的内容详尽的报告。言外之意,梦境的实验室分析与精神分析式的分析还有差距。之所以出现这种结果,是由两派的着眼点不同而造成的。实验派认为人首先是生理的人,关注人在梦境中的生理、心理(意识层面)因素,强调实验设计、客观数据、统计学上的结果;精神分析派则认为,梦境是人的精神性活动,遵循能量守恒的动力原则,关注人在梦境中的个体体验与意义。

上世纪70年代,美国心理学家阿瑞提结合神经学、生理学、精神结构学和精神分析对人的创造力研究取得了大量成果。其中对梦境分析可以吸收、借鉴的部分是关于“意象”的研究。

在心理学意义上,意象是指“脑对不在眼前的事物的形象的反映”。比如,你看到红色的球状物会想到太阳,而此时你可能处于看不到太阳的阴暗的环境里。比如用剪刀将头发剪断,你会联想到“斩断情丝”,与爱人分手。

而梦境中的图像与意象实际上就是同一种心理现象,并且梦

境中的意象更具有象征性。不管一个人通过意象和随后的认识过程觉察到或体验到了什么,它们都会成为这个觉察者或体验者的内心世界的组成部分。同样,梦者通过对梦境中意象的觉察、体验、调整,使之成为自己“内心世界的组成部分”,将对梦者的心理成长与心理整合起到重要的作用。

书中几位释梦人蔡晨瑞、吴勤、何明华几位老师现在所应用的“意象”解析梦境,实际是综合了上述各心理学流派解析梦境的长处,具体梦境具体分析。这也顺应了众多临床心理学家倡导心理治疗要以人的成长为目的的人本主义的心理学原则。

通过释梦了解自己,调节自己的心理

释梦版从开设到现在得到了读者的广泛关注,很多读者通过电话或电子邮件方式将自己的梦境告诉给我们,以求得到解释。我们从中选取了一些有代表性的梦境请心理咨询师给予了解答。一些读者在得到解答之后发来反馈邮件表示:咨询师对他们梦境的分析确有道理,这对他们了解自己的心理状态很有帮助。

老辈人说:“如果梦到不祥的事情,早上说出来,就破(解)了”。一些心理学家认为,这项行为本身就具有治疗意义。因为让大多数人直接去体验悲伤、恐惧等负性情绪不十分容易做到,再加上在社会生活中,人们的注意力往往是向外的,很少会静下心来体会内在的情绪波动。但是复述梦境却很容易体会到这些情绪和感觉,这样就初步达到了关注自己内心感受和活动的目的。

也就是说,通过梦境去进一步了解自己在梦境中是如何进行

心理调节的,对自己的心理健康会很有帮助。

我们一般把梦境中的内容称之为潜意识活动,从某种意义上说,梦境中所呈现的潜意识活动是我们能够看到的最长时段的心灵“纪录片”。只不过这些片段的“纪录片”的绝大部分“语言”是不为我们所知的,除非受过以精神分析心理学为背景的专业训练。但是,作为普通的梦者,却可以用下面的方法来了解自己的自我心理调节过程,也就是说,按照这种方法可以发现自己在实际生活中为人处世的某些典型的心理反应和应对模式。

书中,我们大量地介绍过主题梦境中的象征意义,比如考试主题的梦境有哪些类型?它们的具体象征含义是什么?但这样的举例说明相对来说是非常有限的,易于梦者“对照”,却不利于读者进一步“学以致用”。

一个梦的情节也许曲折复杂,但主题和基调却简单鲜明,比如战斗、被追赶、考试、飞翔、恐惧、浪漫等等。它们便代表了梦者在潜意识层面所做的心理调节或心理上的某种应对模式。下面我们以一个具体梦境分析为例来说明这种分析方法。

“我经常梦到走在胡同,与对面来的几个人搏斗。一遇到他们我就想冲过去打。当我打不过时,就会机智地全身而退。有时,也会有一个男的出来帮我逃走,但我边走边伺机乘他们不备时还手。”

这个梦境的主题即是“搏斗与逃跑”,这时便可以确定梦者的一种心理调节或应对模式是“搏斗与逃跑”。梦者可以由此展开探索,对面来的人是谁?这几个人也许梦者在现实生活中从来没有见过,那在这几个人身上有没有梦者熟悉的感觉和特征?这些熟

悉的感觉和特征,在梦者现实生活中周围的人里能否找到?比如对面来的人,其特征和感觉跟梦者的家人非常相似。到这儿,梦者便可以断定,他在与家人的关系上,有通过不停地“搏斗与逃跑”这样一个心理调节过程或应对模式。

在上述梦境中有很多事物,也许并不知道它们的象征含义。但梦者却清楚地觉察到他有这样一个反应模式。也许,此时你会问,知道这有什么用处吗?这在人希望了解自身、心理健康的意义上,是非常必要的。因为,也许梦者在了解这个梦境之前,紧张的家庭关系给他带来了苦恼,但他却不知道自己为什么与家人总有无法避免的摩擦。了解他的这个梦境之后,当再次有摩擦发生时,梦者便知道自己会有“搏斗与逃跑”的心理反应,这时他就可以选择或决定用还是不用这样的反应模式,从而为建立新的、积极的反应模式或调节方法创造了可能。这在梦者的心理成长中,是一个非常大的进步。

当然,这种分析方法不是“放之四海而皆准”的,它仅适用于三类梦境——记忆最深刻的梦境、不断重复的梦境、连续剧式的梦境。之所以选择这三类梦境,是因为它们在梦者无数的梦境中相对稳定并且是梦者最为关注的。从心理治疗的角度说,这样的梦更具有分析价值。记忆最深刻的梦境,是梦者所做的一次关键的心理调节。比如,一位中年女性梦到一次婚外情,整个梦境的基调是“浪漫”。这便是她在夫妻间性生活缺乏时,所做的心理调节;不断重复的梦境,是梦者反复使用的心理调节方式或应对模式,上面的例子就是这种情况;连续剧式的梦境则反映了梦者心理调节方式仍在不断地发展变化过程中。

说到这里,我们不得不对自己的梦境钦佩不已,梦境中的心理调节就是梦者忠实的“心理的自疗师”,也许就是因为我们有梦,所以,我们在艰难困苦时总能看到希望,在得意忘形时总能获得警示。

当然,要有一个前提,就是我们要知道如何运用心理学方法解析自己的梦境。

刘芬

2005年6月

意象对话心理咨询师简介

蔡晨瑞，青年学者、意象对话心理咨询专家、梦境心理学家

世无英雄，遂使竖子成名。高中时，是山西省某重点中学的一名借读生，大学经历为山西广播电视大学临汾分校公文文秘专科毕业，中国政法大学成人教育学院法学本科毕业，法学士。之后，谋到一份杂志社编辑的职位，工作内容为“两岸关系”，越明年，在北京林业大学讲授“法制心理学”、“催眠与心理治疗”课程，颇受学生欢迎。现为北京林业大学心理系客座讲师、自由撰稿人。

在心理学上，乃学徒出身，受业恩师朱建军先生言传身教，6年之严格的学术训练，得以成人，不亦快哉！在读书上，当高中时便以《读书》、《随笔》两刊为指导，使思想泛滥，专攻“考纲之外”书，一发不可收拾，现积书5000余册，皆中外文史哲及心理学之精品，坐拥书城，不亦快哉！面对心理分析与治疗，于人于己，自助天助，同甘共苦，不亦快哉！承众媒体编辑抬爱，或命题或点评或释梦，得生计于稿费，卖文买书，不亦快哉！想今日之竖子，如昔日未受聘于清华、北大时之陈寅恪、梁漱溟，不远的将来，定当厚积而薄发，遥遥可期，不亦快哉！

“东西方文化心理比较”为朱建军先生所开。受业期间，对分析心理学大师荣格、人本主义大师罗杰斯之道，心向往之，必能至

之,试作《分析心理学的理论与实践》读后札记;最近,正致力于中国古代催眠现象和明代梦书《梦占逸旨》的研究,尝试着从心理学角度使之价值重光。

何明华,女,心理咨询师

1998年毕业于遵义医学院;2001年就读于中科院心理所“医学心理与心理咨询治疗”研究生课程班,2002年师从意象对话治疗技术创始人、国内释梦技术的领先者朱建军博士,有长达2000小时以上自我分析的经历,国家二级心理咨询师、北京市社会科学院应用心理学研究中心研究员、专栏作者。

2002年11月起至今,在北京林业大学心理咨询中心工作,一直做着心理咨询和治疗的临床工作,期间积累了大量的临床经验;2004年3月和其他自愿者一起组建了公益热线——“四月天”少女性伤害心理援助热线,成为了一名热线志愿者并负责其相关的事务和联络工作。从事心理咨询工作多年,能够熟练地运用意象对话、释梦、催眠等心理咨询和治疗技术,对情绪问题、职场压力、孩子学习问题、人际交往、婚姻家庭等心理问题有丰富的咨询经验,尤其对由性伤害带来的心理问题有深入的研究。

性格描述:真诚,热情,有亲和力和感染力,沟通能力强。

吴勤,女,37岁,职业心理咨询师

现受聘于北京林业大学心理咨询中心、读你心意心理咨询中心、四月天心理援助热线等多家专业咨询机构。

中央电视台一频道见证发现之旅栏目“噩梦时分”撰稿人、特邀专家。

研究领域:释梦、精神分析、意象对话及音乐治疗。

大学四年中有两门课程最吸引我,一门是游泳,因为我一直觉得自己是一条美人鱼,应该生活在水里;另一门就是普通心理学,它解释了我很多的困惑,让我对这门学科充满了好奇和向往,由此产生改行考心理学研究生的冲动。由于20世纪90年代初心理学专业择业困难的现状,我的热情被现实砸得粉碎,我与一个巨大的宝藏擦肩而过,因为我找不到通往它的桥梁,但内心总隐隐地觉得早晚我会回到这里,我属于这里。

毕业后的十年中,我先后经历了对外贸易、印刷、金融等多种行业,盲目地在各种田地里耕耘、播种、收获,却不知道自己想要果实是什么,绕了这么一大圈的结果是:有了自己的房子却丢失了自己。生活的轨迹真是很奇妙,它在不知不觉中悄悄推动着你,把我又推回这里,一个特殊的契机促使我于1999年开始大量阅读精神、心理类书籍,之后通过国家心理咨询师职业资格考试,终于又回到这个宝藏的门前。2002年师从意象对话治疗技术创始人朱建军博士,接受了近3000小时的专业精神分析训练,从此踏上寻找自我、探询宝藏之路,这是一条心灵探险之路,既艰辛又快乐,只需要你具备一种能力,就是勇气。

意象对话是精神分析学派的一项治疗技术，这项技术要求咨询师熟悉各种象征意象的含义，通过对这些内容的理解来了解、帮助来访者，所以释梦和对各种想象进行分析就成为入门的基础课。虽然释梦本身在治疗中所占比例并不大，但是这门功课学不好，治疗就无从谈起。这就像医生的问诊，如果连病因是什么都不知道，那怎么治呢。在三年的学习中，每天醒来的第一件事就是给自己释梦，通过给自己释梦，来了解自己、锻炼自己。由于梦的不确定性太强，在释梦的过程中，释梦者很容易以自己经验化的看法影响释梦结果，导致释梦发生偏差，所以了解自己的经验影响力就显得很重要；再有就是给来访者释梦，通过释梦帮助他们了解自己，解决自身的困惑。

所以今天大家看到我写的释梦，并不是什么高深的技术，而是我们的基本功，你们也不要觉得释梦有什么神奇，我是一名翻译，把形象思维语言翻译成我们日常的生活语言。