

d r e a m i s t h e r e a l l i f e

探手记

揭开我们梦里那些人生的真相

成实宗◎著



最好的解梦者，不是别人，正是你自己。

天津社会科学院出版社

探梦手记 |
揭开我们梦里那些人生的真相

成实宗◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

探梦手记: 揭开我们梦里那些人生的真相 / 成实宗著.
—天津: 天津社会科学院出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80688-627-4

I. ①探… II. ①成… III. ①梦-精神分析
IV. ①B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 251955 号

选题策划: 陈 江 辛海峰 张 琳

责任编辑: 徐 晶

特约监制: 陈 江

封面设计: 吉安工作室

出版发行: 天津社会科学院出版社

出 版 人: 项 新

地 址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: www.tssap.com

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 700毫米 × 990毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 199千字

版 次: 2011年 2月第 1版

印 次: 2011年 2月第 1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

| | |
|---------------------------|-----|
| 自序：神奇而迷人的探梦之旅 | 001 |
| 前言：窗上的冰花——梦的意义和奥秘 | 005 |
| 导读：迷人的哈哈镜——梦是如何来反映我们真实人生的 | 013 |

第一章 口是心非——爱情真相 | 039

爱情真的如我们的文学和影视作品所描述的那样纯洁和美好吗？为自己所爱的人舍身这种情况真的存在吗？或者说，在什么样的情况下才会存在？要回答上述的问题其实很简单，我们只需要弄清楚两个小问题即可：第一，爱情是静态的还是动态的？第二，爱情的浓度是固定的还是变化的？也就是说，爱情是100%的纯果汁还是掺杂水分的果汁饮料？

弄清楚了上述的两个问题，我们就可以看到爱情的真相了——那就是口是心非。

1. 继母和她的情人们——爱情中的五味酱 | 039

一个纠缠着继母、继母的男性情人、继母的女性情人以及同性恋情人的复杂混乱的梦境，到底表达的是一个什么样的主题呢？

2. 河边的小船——分手的预兆 | 049

伸手不见五指的电影院、大雪封路、没有搭上的公

交车、艰险的山路、没有到山顶却变成了下坡路、同学的目光以及小河边的小船，这些都说明什么？

常言说，哀莫大于心死，爱情中也是这样。心死之前有信号吗？我们如何能够发现这些信号从而拯救我们的爱情？

3. 论地震中贵族大厦的倒掉——恋爱中的小九九

| 054

地震了，赶紧逃，但是，楼似乎还没有倒下来，那么，要不要跑回去穿衣服呢？要不要回去带上钱和银行卡呢？似乎有太多的摇摆，这是一个什么样的梦境呢？

爱情是一场自己跟自己的恋情，你爱上的不是别人，而是自己——那另一半充其量也只是你的镜像而已。从这个角度说，爱情其实并没有超越人类自恋的范畴，只不过恐婚的人是超级自恋的人，而敢于做爱情冒险的人没有这么超级自恋而已。

你是一个怎样的人？是自恋还是超级自恋？看完这个梦境之后对照一下就应该知道了。

4. 变脸——爱情的天平

| 065

梦境中秀气的男友突然变成了丑陋的男人，这个梦，想表达什么样的主题呢？

文学和影视作品也可以触发人的梦境，因为可以激发人对自身的联想。这一个梦例就是梦女看了上一篇《恋爱中的小九九》之后所做的梦，很有意思吧，是一个受了别人的梦激发而联系到自己的梦。

5. 不合适的衣服——穿还是不穿

| 069

如果有一件不合适的衣服，不穿吧你会觉得冷，穿吧又觉得并不合身，那你会怎么办？如果将这件事情与爱情联系在一起，又会是怎样的爱情心理呢？

6. 与贩毒的父亲乱伦——爱情喜怒哀乐

| 072

借男朋友的书还要还，自己的父亲变成了毒贩，并且还与自己父亲乱伦，美丽的风景只看得见却用相机拍不出来，这一切，想要说明什么？

性在爱情中到底占有什么样的地位？到底是先有性再有爱还是先有爱再有性？或者如传说中的“男人先有性后有爱、而女人是先有爱后有性”这句话是事实吗？

第二章 感性与理性的纠结——友情真相

| 081

什么是友情？与前夫、前妻、前女友、前男友之间可不可以有友情关系？与现男友的前女友之间呢？与现男友的追求者之间呢？异性之间有真正的友情吗？同性之间的友情又可以到什么样的深度呢？这一系列的梦境给我们揭示了友情的真相。

1. 剜肉——友情不是爱情的退而其次

| 081

暴力、青楼、老鸨、妓女、剜肉、吃人肉、鬼佬、跳窗逃生等，这些元素汇集在一起，是一个怎样的梦境？

与好友一起爱上同一个男人，到底是谁的错？是好友的痴迷、自己的昏庸还是男友的暧昧？面对好友的坦白，自己却只能装着若无其事，内心却在翻江倒海。面对这段关系，应该怎么办？

2. 三人床戏——性爱还是友情？

| 081

姐姐和妹妹与一个男人同床共枕玩3P游戏，这个梦意味着什么？性爱的梦到底与性有关吗？难道与性无关而是与友情有关？这是不是有点匪夷所思？到底是怎么回事呢？看完这个梦就知道了。

3. 配图的梦——友情、爱情还是陷阱？

| 091

阴森的山谷、手中的饭碗、荆棘的山路、爷爷的坟墓、鬼魅般不怀好心的父亲、受伤后躺在医院病床的梦女，但是却是一个男性之躯，这么一个阴森恐怖的梦想要表达的是什麼？即使看完这个梦境，也许我们仍然不能明白，因为真相总是隐藏在表象之后。

4. 流产——友情的背后

| 091

俗话说“说者无心听者有意”，密友之间的玩笑也

不能太过分，特别是不能触碰每个人内心最敏感的那条线。如果碰到那条线，就会激发人性最恶的一面——这是人类自我保护的正常反应。这种正常反应到底有多恶，我们看完这个案例就会知道。

5. 比萨瘦肉粥——温暖的爱

| 38

冬天是感伤的季节，冬天是渴望温暖的季节，冬天如果有个人暖床，即使没有做什么只是抱在一起，是不是就会温暖很多呢？这个时候，如果对方问你，想吃比萨还是瘦肉粥，你会如何回答呢？

第三章 爱恨交加——亲情真相

| 45

亲情是一种怎样的情感？除了血缘的纽带之外，又是靠什么连接家庭和家族中的性格迥异而又自我加自私的个体的呢？在什么情况下会有冲突甚至仇恨，在什么情况下又会感受到亲情从而团结一致呢？

1. 除非我死——纠结的母女情

| 55

我们常说，母爱是这个世界上最伟大的，因为母爱是最无私的。但是，我们有没有想过，情感泛滥的母爱是否会给我们带来伤害？而一旦这种伤害形成，对于我们来说就是一种最大的永久性的伤害——特别是当我们正处于人格成长和成熟的时期。

2. 母女俩同时怀孕的梦——母女情与友情

| 25

我们说，梦是情欲的舞台。这句话的意思是梦反映我们的情绪和欲望。情绪是已经发生的事情对我们心灵的干扰或影响，而欲望则是我们对未来的期盼和担忧。人就是在这种情绪和欲望中左右摇摆，来丰富我们的人生的。

如果在梦境中梦到自己 and 母亲同时怀孕，那么，这又表达的是什么样的情绪和欲望呢？

3. 不是亲哥哥——难以言说的嫡亲亲情

| 28

亲情的范畴有多大？是仅仅限于基因与血缘，还是

可以在此基础上的延伸？从动物的角度来说，亲情的范畴应该只是止于基因和血缘，因为虎狮会舍己保护自己的幼崽而虐杀不是自己基因的幼崽，这是一种动物的亲情概念。人类呢？除了基因和血缘之外，我们的亲情范畴到底有多大呢？对于重组的家庭单位，我们的亲情是源于心灵深处的人性至善，还是只是一种基于社会纽带下的温情下的冷漠？当这种重组的家庭再次解体，亲情就如同昙花一样一夜消逝，变成一种事不关己高高挂起的赤裸裸的冷漠？

4. 中秋节的感悟——反叛少女的亲情

| 134

亲情充满着矛盾与复杂的情感，但是其实亲情也很简单，那就是一种无条件的爱，一种无论游离了多远都会走回来的无意识情感。对于亲情来说，矛盾和误解永远都是匆匆的过客，那份真情，才是永驻心中的。

5. 父女同梦——集体无意识的家庭亲情

| 137

父女同梦是一种心灵感应还是源于什么其他原因？家庭的集体无意识到底有多么强大？如同躲避计划生育给80后家庭所造成的整体集体无意识一样，改革开放给在那个时代成长的家庭又带来怎样的集体无意识呢？

第四章 冷漠下的温情 vs 温情下的冷漠—— 婚姻真相

| 143

婚姻的本质是什么？这个里面的人想出来外面的人想进去的城堡到底是温情的还是冷漠的？下面我们通过一个个的梦例来看一看婚姻中人的真实感受吧。

1. 杀妻救子——冷漠 or 温情？

| 143

婚姻很实在，但是婚姻又很平淡，有时候甚至平淡得有一种令人窒息的感觉。这对于精力过剩的人来说更甚，简直就是一种慢性自杀。这句话的意思是说，外遇的问题不是一个道德或者情感的问题，而是一个精力和体力的问题。也就是说，跟心理因素无关，而是跟生物

学因素有关。

2. 同床同梦——家庭的脐带

| 156

没有爱情的婚姻是坟墓，给人带来无法填补的空洞感。然而，婚姻带给我们的不仅如此，还带给我们人性最重要的需求——安全感。所以，即使我们能够感受到一种无边的空洞感，但是，仍然能够触摸到婚姻带给我们的安全感，令我们的心灵获得些许的庇护和安慰。

这种安全感，源于共同长期生活所带来的共同的集体无意识。这种婚姻中的集体无意识，我将之称为家庭的脐带，是在貌合神离的婚姻中将一个家庭聚合在一起的黏合剂。

3. 同床异梦——海藻与宋思明的梦境对话

| 158

一提到婚外情，总是令人有无限遐想，似乎婚外情能给人带来想象不到的激情和惊喜。情况也许是这样的吧，但是，婚外情同样会给人带来更多的无奈和虚无感，因为婚外情也许并不如我们想象的那样完美。

这个梦例借助于电视剧《蜗居》的题材，反映的却是婚外情中男女的同床异梦——双方的诉求不一样，难免会有这样的结局。

4. 蹊跷的怀孕——婚姻中的恐慌感

| 169

婚姻中不仅有空洞感，而且还会有恐慌感。空洞感源于一种情感的空白状态，恐慌感则源于一种害怕失去的焦虑。恐慌感会导致婚姻中安全感的丧失，会带来一种心灵的不安。更年期的妇女遭遇的就是这种恐慌感。其实有时候恐慌感不仅针对他人，而且还常常针对自身，针对自身青春的消逝和魅力的丧失。

5. 抽水马桶坏了——人生的态度

| 178

前面说了婚姻这样或者那样的问题，似乎我们现在的婚姻已经千疮百孔了。这有点言过其实，虽然我们也无法知道当今社会婚姻的真相。然而，无论婚姻出现什么问题，我们都无法逃避，都必须面对。

第五章 外表风光，内心彷徨——中年危机真相 | 189

流行的段子是这样赞誉中年男人的：“二十岁的男人是半成品，三十岁的男人是次品，四十岁的男人是精品，五十岁的男人是极品。”当然，再往下就不那么好了，因为六十岁的男人就成为“陈列品”了。那么，作为精品和极品的中年男人，真的如外人所看起来的那么风光吗？在这种风光之下，又隐藏着多少内心的彷徨呢？

让我们进入到他们的梦境之中，看一看他们真实的内心世界吧。

1. 调错情——中年男人的处子情结 | 189

网上流传，男人分三类：“禽兽不如、禽兽和衣冠禽兽，中年男人尤甚”。其实，这是对男人尤其是中年男人的误读。在中年男人世故、冷漠的外表下，每个人在内心深处都有一块柔软的自留地——爱情的伊甸园。中年男人逃不出禽兽的范畴可能正是源于对这块精神自留地的过度保护和留恋。

2. 越狱——中年男人的事业转型之痛 | 205

常言道：“男人四十不择业”，这句话其实道出了中年男人最大的困惑——事业困惑。四十岁的男人，如果还没有拥有一片自己的事业天地，如果仍然是一个职业经理人，不管他的职位有多显赫，薪酬有多高，他仍然是焦虑的，在他的内心深处仍然会有一种莫名的恐慌感。因为再往前走，他的精力和体力开始下降，职业价值也开始下降，这将导致他自我价值感的降低。

3. 偷情——渴望激情 | 213

一般而言，中年男人都是具有责任感的，然而，这并不意味着中年男人就是责任感的无机物——无情无欲。在平淡的婚姻和家庭生活中，中年男人难免也会渴望激情，希望排除沉闷生活中的倦怠感，重新找回一种存在的感觉，一种活着的感觉。

所以这不仅仅是一种所谓的艳遇或者刺激，更多的是一种自我价值感的重新找回，一种自我生命的肯定。站在这个角度来看，我们又能看到什么呢？

4. 阳元石与阴元洞——中年男人的社会生态环境

| 217

上有老下有小，还有五亲六眷，这一庞大的社会关系都是中年男人肩上所要肩负的担子。中年男人在处理好自己事业的同时，还得兼顾子女的教育以及亲友之间的感情联络等，确实不容易。而往往子女的教育问题又不尽如人意，令中年男人有强烈的挫败感。五亲六眷也不是省油的灯，稍有照顾不周就会有不满的噪声。怎么办？面对这些问题，中年男人除了望洋兴叹就是仰天长叹，全然没有了在职场上的那种风光。

5. 饭前饭后——中年危机的群像

| 229

中年危机就像感冒病毒一样潜伏在每一个中年男人的“外表风光”之中，如果觉得这句话言过其实，这一篇案例可以作证。因为在一场普通的饭局当中，在座每个男人的梦境都透露出来了这种“内心彷徨”的危机征兆，反映出中年危机的普遍性。

第六章 潜规则——职场真相

| 235

从杜拉拉升职记拉开职场生态话题，到潜伏对职场的暗喻，到最近职场暗语的流行，职场话题成为了社会的热点话题。职场状况到底是怎么样的？真的如文学作品所描述的那样复杂和充满险恶吗？让我们通过一个个职场人员的梦境案例来看一看职场生活的真相吧。

1. 蛇——职场性骚扰

| 235

手上沾满了蛇，而且可能钻到身体里面去了，一头凶猛的狮子紧追不舍，而且会说人话，说出来的话也令人毛骨悚然：“你们能跑得了吗？”

梦境可以判断职场性骚扰的真伪，各位相信吗？因为潜意识不会撒谎。有没有性骚扰，通过潜意识所演绎的梦境一眼就能看出来。

2. 克林顿的特工——职场卧底心态

| 241

一般人会认为，在一个公司里，老板最潇洒，员工最苦，被老板压榨。其实如果从另外一个角度来看，情

况却完全相反。因为就职场主动权来说的话，主动权就往往掌握在员工手里，而老板更多的是无奈。

3. 鲨鱼的诱惑——职场地下情

| 247

常言道“日久生情”。因此，职场不仅有性骚扰，还有地下情。职场地下情的表现形态也是千姿百态的，有因为公司不准同事之间谈恋爱的办公室地下恋情，也有双方都有情侣的办公室地下情人，当然更多的是办公室婚外情。

4. 宫心计——职场跳槽心理

| 251

员工在准备跳槽重新进行职业选择时，其实同样面临着下一次的风险，你又怎么知道，你这次不是“才出虎穴，又入狼窝”呢？所以，每一个员工在面对现有公司不满时，一般而言不会立即选择离开，因为毕竟这里的情况已经熟悉，再坏也坏不到哪里去。但是，如果到一个人生地不熟的新公司，谁知道有什么暗礁陷阱在等着自己呢？

5. 越轨过后——职场政治生态

| 254

职场潜规则中除了职场性骚扰之外，最常见的就是职场政治。职场政治最核心的问题是帮派，那就是谁是谁的人一定要搞清楚。因为当你得罪一个人的时候，你不仅仅是得罪一个人，你有可能得罪了整个世界，所有的职场成员都会与你为敌。这是其一。

其二，职场政治往往是是非此即彼，你得小心翼翼地站队伍。如果选择对了，你就会飞黄腾达，升官加薪。如果选择错了，那就永不听用，而且要天天加班受气被人折磨。如果你自认为很聪明，两头不靠。那么，你的职场命运也会是两头不靠，无论哪一派得势，你都既与加薪不靠，又与升职不靠。

6. 初出茅庐——初涉职场的困惑

| 262

一个人的职业命运其实决定在刚参加工作的前三至五年内。如果在这三至五年内，遇到贵人，能够很好地引导自己适应职场生态，并且能够予以重任，就能够奠

定一个良好的职场基础，并真正学到知识和技能。所以说职场第一步至关重要，可以说基本奠定一辈子的职场命运。

当然，职场第一步也不是那么简单，需要经历知识、技能、人际关系以及社会能力的历练，需要承受心灵的煎熬和对未来的彷徨。下面的这个梦例，正反映了刚刚进入职场的梦女的这种心态。

后记：人生真相 | 273

附录：人类潜意识的防御机制 | 275

神奇而迷人的探梦之旅

北美大片《盗梦空间》犹如一记惊雷，把中国观众全给震住了。

首映的那一天，我去观看这部对于我而言比任何其他人都要意义非凡的电影。没有想到的是，我当时在电影院里看到的场景比电影本身更加震撼。

当时的情景是，看完电影后，全场的灯光已经全部亮起，屏幕上正在播放字幕，但是足足有五分钟，全场鸦雀无声，竟然完全没有以往看完电影散场时的喧闹，所有的人都坐在座位上纹丝不动，眼睛直愣愣地盯着屏幕，两眼无神，脸上没有任何表情——那场景，就如同梦境一般的梦幻。

只有一个坐在电影院最后排的男人，看着这个场景，脸上露出了神秘的微笑——对于他而言，克里斯托弗·诺兰在电影中虚构的情节却是每天发生在自己身上的真实故事，迪

卡普里奥所扮演的盗梦师所用的梦境侵入技巧对于他而言就如同雕虫小技一般。唯一不同的是，这个神秘男人在现实生活中扮演的角色与迪卡普里奥在电影中所扮演的角色有着天壤之别——迪卡普里奥是贼，是一个未经许可侵入到别人梦境中的贼。而这个男人，却是一名梦侦探，是受人之托进入到当事人的梦境之中去寻找梦境背后真实人生状态的探梦人。

是的，早在十年前（那时候不知道克里斯托弗·诺兰是否已经开始构思这部电影）这个拥有心理学博士学位的神秘男人就如同《蝙蝠侠》中的男主角布鲁斯·韦恩一样，开始了自己纵横于客观世界与心灵世界之间的双重人生。白天，他是一家境外上市公司的高管，管理着一个布局大中华区的庞大企业，在现实世界里游刃有余。晚上，在繁忙的商务应酬之后，他化身网络空间中的梦侦探，在人类的心灵世界里驰骋，受形形色色的当事人的委托。这其中清纯少女，有危情怨妇，当然还有外表风光内心彷徨的企业高管和步入中年危机的老男人们——为他们探寻梦境背后的真实原因以及梦境对于他们人生的启示。

这种双重人生一直默默地持续至今——探梦的人生就如同侦探的人生一样充满诡异、迷离和跌宕起伏，令这个男人深深着迷。今天，终于有一部电影来揭示这一鲜为人知的领域。然而，对于这个神秘男人来说，电影中的梦境跟每天发生在我们每个人身上的真实梦境相比，简直就是小巫见大巫——真实的梦境远比电影中所呈现的更为丰富、复杂、诡异和没有逻辑。

克里斯托弗·诺兰在电影中用一个陀螺的旋转来区分梦境与现实，这其实只是一个乌托邦式的幻想——陀螺的停转并不意味着一定是现实，这就如同有痛感并不意味着一定不是在梦境中一样。

大众对梦境与现实关系的误解，在于执着地想去区分哪

个是虚幻的，哪个是真实的。其实这种区分毫无意义，因为梦境同样是一种真实。现实的真实是基于我们的意识层面的，是一种外在世界的真实；而梦境的真实是基于我们潜意识层面的，是一种体验的真实，是一种内心世界的真实。这两种真实同时存在，一个存在于客观世界，而另一个存在于心灵世界——其实真正主宰我们生活的，却是后者。

然而令人遗憾的是，我们通常只能感知到现实所反映的客观真实，而无法感知心灵真实。因此，我们才无法完整地认识自我，认识他人，认识人性，认识世界。

探梦其实就是一次伴随当事人展开一场心灵之旅的过程。梦是心灵的一扇窗户，而我们的心灵是看不见摸不着的黑暗和混沌。因此，当梦这扇心灵的窗户打开时，我们看到的窗户里面仍然是漆黑一片——正是因为这个原因，才阻挡了我们探寻心灵脚步。然而，如果我们的当事人能够鼓起勇气在探梦人的指导下进入自己的心灵世界，那么，在经过短暂的适应之后，我们就会发现，原来这里并不如想象中的黑暗，我们仍然可以看到一些似是而非的轮廓。

如果当事人仍然具有探寻的勇气，愿意在探梦人的带领下继续前进，这时就会碰到很多匪夷所思和稀奇古怪的事情，更多的是如同十八层炼狱里的孤魂野鬼和凶神恶煞——你会感觉到这完全是一个充斥着邪恶、野蛮、血腥、暴力和淫乱的恶魔般的世界——你想赶快逃离这个地狱般的世界。

这时候最需要的仍然是勇气。如果你能勇敢地面对这一切，站稳脚跟，定下神来，用无比的勇气面对，突然某一天，你会“啊”的一声惊叫——原来这个炼狱就是自己的心灵世界！这里面所有的妖魔鬼怪原来就是自己！

至此，探梦就算取得阶段性成果了。当梦侦探为你探寻到梦境所反映出来的真实心灵世界之后，你对人性的理解，你对人生的理解，你对这个世界的理解就豁然开朗了——这

就是探梦的意义所在。

在这近十年的经历中，我通过网络与面谈的方式与海内外形形色色的人一起进行了大量深度的梦境探索，积累了近千个深度探梦案例，揭示了大量隐藏在梦境背后鲜为人知的人性和人生真相。然而，我作为一名梦侦探，即使加倍努力地勤奋工作，却仍然无法满足海内外大量希望通过探寻梦境来寻找自我和人生真相的朋友们的需求。这其中，有人甚至专程从国外飞来国内与我见面接受面询，就是为了了结一个几十年来一直重复出现的梦境对她的人生造成的困扰。

我知道有这样需求的人比比皆是，然而，即使我将所有精力都投入到梦侦探的工作，也无法满足所有人的需求。因此，我决定站出来，用自己十年磨一剑所沉淀的隐秘探梦经历和大量真实的探梦案例，向公众展示真实的梦境结构以及梦境背后我们的人生真相。这样做的目的，就是为了让公众更多地了解梦境，了解梦境是如何向我们传递信息的，并且不要受到负面的梦境信息的干扰，因为梦境远非我们想象中的那么简单直白，它用它独有的语言和逻辑，向我们讲述我们不知道的自己的心灵故事。

在本书付梓之际，我还要感谢各位梦主和梦女，是你们对我的信任以及面对自己心灵黑暗面的勇气和坦诚开放的心态才能让我完成如此艰巨的心灵探索任务。可以这样说，如果没有当事人的信任、配合和支持，在面对人类浩瀚无边的心灵世界时，即使弗洛伊德再世，恐怕也只能是望洋兴叹了！