

# 解梦

自我疗愈的开始

从做梦大师到解梦大师，  
为你打开梦境真相的大门，  
你也可以成为自己的生命导师！  
疗愈，从此开始。

酷炫了，  
我能在天空里  
飞翔！

啊，原来是  
做梦……

哇哦，  
和周杰伦  
一起KTV！

（美）盖儿·戴兰妮 / 著  
黄汉耀 / 译

要死，史前怪兽  
在拼命追我！



重庆出版集团  
重庆出版社

# 解梦

自我疗愈的开始

【美】盖儿·戴兰妮 / 著  
黄汉耀 / 译



重庆出版集团  
重庆出版社

版贸核渝字(2013)第190号

IN YOUR DREAMS, Copyright © 1997 by Gayle Delaney, Ph. D.

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, an imprint of  
HarperCollins Publishers.

本书译文由(中国台湾)松果体智慧整合行销有限公司授权重庆出版社(重庆心翼文化传播有限公司)在大陆地区出版发行简体字版本。

### 图书在版编目(CIP)数据

解梦,自我疗愈的开始/(美)戴兰妮著;黄汉耀译.—重庆:重庆出版社,2014.8

ISBN 978-7-229-07763-1

I. ①解… II. ①戴… ②黄… III. ①梦—精神分析 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第065146号

## 解梦,自我疗愈的开始

JIEMENG, ZIWO LIAOYU DE KAISHI

[美] 盖儿·戴兰妮 著 黄汉耀 译

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘 嘉 李 梅

责任校对: 李小君

装帧设计: 一亩幻想



重庆出版集团

重庆出版社

出版

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店

[cqpbs.tmall.com](http://cqpbs.tmall.com)

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.25 字数: 169千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07763-1

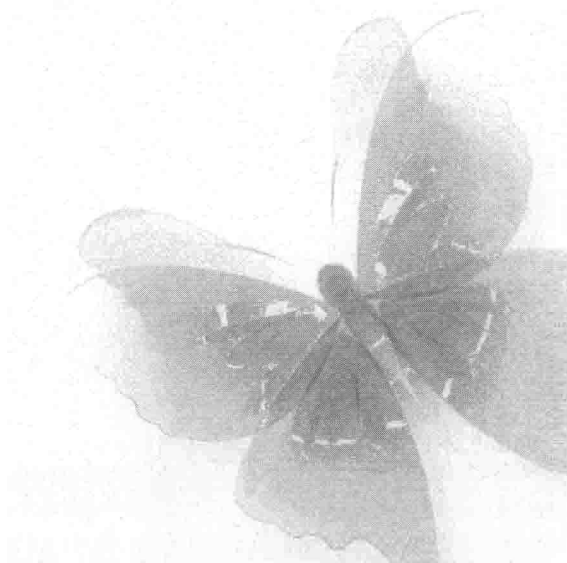
定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

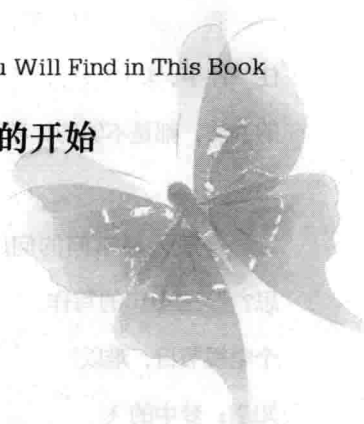
了解自己的梦，其实意味着，  
了解为什么在特定的时空中过着某种生活……  
一个了解自己的人，可以用新视界走出生活泥淖，  
追求更快乐、更完整的生活。

——本书作者 | 盖儿·戴兰妮（Gayle Delaney）



# 作者序 What You Will Find in This Book

## 解梦，就是自我疗愈的开始



我去参加电视台的现场秀，节目刚结束。我很满意，主持人奥菲儿与制作团队创造活泼的一小时，提供了丰富知识，教导数百万观众如何以更实际、更现代，而且是以不迷信的方式了解自己的梦，用梦来疗愈自己。

我离开摄影棚与强光灯，步入后台，跟往常一样，总有一群人等着要问问题。这一次有一位脸型很帅的年轻男子冲着我，用低沉的声音在我耳际轻问：“我在梦中飞了起来，这代表什么意思？”

很想帮助他，但是节目助理挡驾，急着赶我上机场。

我只能对他讲：“梦是你创造的，是飞得轻松自然、有趣，或飞得害怕、困难重重？你大显身手，感觉很有自信，或即将失速坠落？问问自己，梦中的感觉是不是在表达清醒

时的情绪？每一个梦都含有个人的意义，梦在描述、澄清你目前生活的某个特殊面……所以梦也在疗愈你。”

奔向等候中的专车，我回头看他，再补一句：“请记住一件事，梦中飞行，任何心理学家的理论、任何解梦辞典的说法，都是不够的，不能说明你的情况！”

一般人最常问的问题就是：“我做这个梦是什么意思？”三十年的写作，到全世界各大学演讲，参加过千百个电视节目，难以计数的广播与报社采访，听众或读者都知道：梦中的飞翔、摔落、考试，代表什么意义？

本书提供非常容易的实际方法，让各位了解自己的梦，发现专属自己的梦境意义，而且进一步关联到目前的生活，让你的生活困境因为解梦而获得澄清。梦不再是脱离现实世界的虚幻孤舟。

一般读者购买跟梦有关的第一本书，就是解梦辞典。读了一两页之后，做梦者就对里面牵强、可笑和不知所云的解说气馁，然后放弃找寻自己的梦境意义。这种“公式解梦法”，不仅无法掌握梦的治愈潜力，也是在浪费时间。

这个现象是大家共有的经验。只需想想辞典中对摩托车的解释，怎么可能全体适用每一个人？说不定做梦者的孩子因摩托车车祸身亡；或者，做梦者的父亲送他重型哈雷机车当作二十岁的生日礼物；或者，做梦者是社会新鲜人，想

要一部机车却买不起……这些人各有不同的记忆与愿望，同样梦到摩托车，怎可能套用解梦辞典，只有一种相同的梦境意义？

更何况，摩托车在人的使用下是活的，例如机车被偷、车坏、没油了！但是解梦辞典只解说固定的死状况。有智慧的书店老板都知道，贩卖这种解梦书无异提倡迷信，而且书上对梦境影像的解说是无效的、好笑的，相当于笑话书。但是书店老板还是要卖，因为接触有限的消费者不明就里，没有解梦书的点缀对不起读书人。

每一个人都对奇幻荒唐的事感到好奇。特别是睡眠中脑海出现惊悚骇人，或浪漫怡人的奇幻迷离故事。我们想求助解梦辞典，因为这种书提供直接、容易取得的解答。

但是，一种尺寸的衣服适用各种身材，这样的事我不信。

把解梦书取来，读个几页，我想你也不肯相信：某种固定解释，怎可能适合各种光怪陆离的梦境？

困惑的梦境，我们都想要直接解答。然而，任何与做梦者个人生活无关的解说，不在意个别梦境细节的解说，说了等于白说，因为这种解说毫无准确性可言。

这就是为什么我要写一本不一样的“新辞典”——以旧式解梦辞典的安排，直接切入令你好奇的梦境主题。但是我不提供浪费大家时间的无效解答，这本书要让各位以参与、互动、寻宝的方式，发现完全属于你自己的梦境意义。然后，

再把梦境意义延伸，让你在生活中若有所悟。梦境意义带来的启发，就是自我疗愈的开始。

书中我把梦中的人、动物、背景、物品分类，而且每一个梦境主题分为四个区块呈现，分别是：

## 主题

你会在这一部分读到常在梦中出现的主题或梦境影像。

## 分析理论

我用抓重点的方式，提供解梦大师的理论，像是弗洛伊德、荣格、伯斯、安·法拉戴，以及我与同事茱劳斯博士的观点。同时也引用两千年前小亚细亚阿提米德罗（Artemidorus）所写的解梦书，他的书是现代许多解梦辞典的参考源头。这位前辈的说法，有些值得深思；有些令人发笑。

## 梦的故事

你会读到一或两个解梦实例，这些例子来自我的学生或当事人的档案。

所有的例子都在显示，一名活生生的做梦者，如何以提问题的方式，解析出非常具有个人味道的梦境意义，并在豁然贯通的喜悦与讶异中，更了解自己，更了解生活的秘密。

这几十年来，我搜集了全世界各种人士的万千个梦境，



他们大多是来到我们位于旧金山的梦境研究中心一起研究。做梦者各阶层都有，不仅包括研究心理健康的专业人士，也涵盖法律、医护、艺术、科学、经营、旅游、心灵成长等等各领域的解梦爱好者，年龄从九岁到八十五岁都有。

## 解梦自己来

你将在这一部分找到关键的提问问题，这些问题能帮助你揭开专属个人的梦境意义。这些关键提问，是我独创的“梦境面谈”技巧之精华，先引导你描述梦境，然后把梦境影像关联到目前生活中的重要课题上；最后轻松揭露梦境意义，让真实揭露的梦境启发，为你进行疗愈。

入睡之际，我们从事最具创造力、最没有防卫、最具智慧的思考，也开发出人的最大潜力。如果接受先人为主的梦境解释，如果我们不关注梦与目前生活的关联，那么，我们将错失机会，听不到夜间心灵的智慧之言。少了智者的开示，我们如何疗愈自己？

每一晚，你创造梦境，藉此注目清醒人生。你从生活经验中萃取某些影像或主题，讲述寓言故事，在睡梦的心灵里表达出生活上真正的感受与想法。这本书将帮助你欣赏自己的杰作，并巧妙运用你内在的智慧，改善生活、改变自己，走出人生中诸多的冲突困境。

## 译序 Searching the Meaning in Dreams

### 解梦：化“暗示”为“开示”的意义找寻

四个人笔直地站在四朵白云上，排队等着进天堂。

“口令！”守门天使立正，用抖擞的语气问。

大家面面相觑，不晓得该如何回答。

“咳。”天使好像刚回神，清了清喉咙说，“不好意思，说错了，昨晚睡不好，太紧张了，咳，咳……‘答案！’”

天使回复和善面容说：“我问各位一个问题，‘答案’让我满意的话，就请进天堂。”

天使打开公文夹，翻了翻第一位的资料说：“你是搞心理分析的，太好了！帮我解一下梦，我昨晚梦见‘猫’。”

“依据弗洛伊德的理论……”他很得意地说，“梦是愿望的满足，‘猫’是潜意识中女性生殖器的伪装变形，因此，梦见猫代表你性欲的压抑，只能借着做梦获得补偿，然

后弗洛伊德说……”

“好，够了！”天使的脸色腼腆，红了起来，“换下一位。我梦见‘猫’，是代表什么意思？”

“这个我超内行，因为我正好是解梦百科的编辑兼撰稿人。”他戴上老花眼镜，取出随身携带的笨重大百科翻找，果然厉害，不到三秒就查到。

“看，书上说，梦见‘猫’，通常不是太好的预兆，意味着欺骗，多半是在暗示你的爱人不忠。‘黑猫’是不吉祥的，如果你是梦见黑猫，小心危险事故。如果梦见‘小猫’，对女士而言，预告你有一段短暂的美丽恋情；对男士来说，你的爱情将遭遇挫折。另外，猫也是猫科动物狮子、老虎的变形，如果梦见……”

“好，行了。”天使再翻开另一本公文夹，对第三位说：“你是研究脑神经的，说一下梦见‘猫’的意义。”

“基本上，我们是不赞成解梦的，因为做梦是脑部的电子乱流造成的，所以混乱、失序、不合逻辑。如果醒来后企图解梦，只会让你的头脑更乱，脱序的头脑不仅无法应付繁忙的日常生活，更会引起焦虑、紧张，甚至心智失控而造成精神疾病。所以，我们反对解梦，如果硬要解，那么梦见‘猫’，我只好说，那就是猫，像你清醒时所见的猫。”

“很好，说得好。”天使猛点头，并指着我说：“换你了，赶快解一解‘猫’的梦中含义。”

我想到天使刚才好像没睡饱，喊“口令！”的模样，无意中留下一条线索。“请问，你做猫梦时的情绪是不是‘紧张’？因为解梦我们是不强调任何理论的，只问几个问题，五问四答中最重要的第一个，就是请你描述梦中‘情绪’。”

“嗯，紧张当然有，另外还有慌张、害怕、绝望……”天使说。

“第二个问题，请描述梦中的‘动作’。”

“就是被猫追！”天使毫不犹豫。

“第三，请描述‘主角’，猫。”我再问。

“猫是老大，很霸道、独裁，喜欢玩小游戏，致命的小游戏。”

“第四，所以你梦见被像老大而且霸道的某种东西追赶，很紧张、很慌张、很绝望。请问，你想到清醒时的任何事件吗？”

“啊！”天使惊出一身冷汗，“难道这几天，天堂老大哥将召见我，指定要我跟他玩一点小游戏……”突然，我瞥见天使变脸，长长尖尖，还有横生的几只胡子。啊！那不是十二生肖排第一的……原形变脸稍纵即逝，又恢复原状。

“第五，解梦很有意义的要项就是，你做的这个梦带给你什么‘启示’？而且更妙的是，你可以用这个‘启示’来疗愈自己！”我继续问。

“啊，有的。”天使思考老半天后，把我拉到一旁的草地，

悄悄递给我一把钥匙：“你回去吧，前面的奈何门，打开后就可以重返人间。”

“为什么！”我很不满，抗议说，“解梦的答案你不满意吗？他们三位可以进天堂，为什么我不可以？”

“我满意，但是拜托你回去。”天使央求，“拜托你教更多人，用五问四答的方式解梦，让大家了解自己的梦。”

“但是，我很想进无忧无虑的天堂！”我坚持。

“唉！”天使说，“你刚才不是问我梦的启示吗？‘启示’就是请你回去。”

“我要进天堂！”“我要进天堂！”

“不行。”天使硬把我推到门边，非常细声地说，“请回，在这里你不可能无忧无虑，因为你要进入的将是不被被老大召见‘玩游戏’的鼠之天堂。”



目录

作者序 What You Will Find in This Book

解梦，就是自我疗愈的开始 1

译序 Searching the Meaning in Dreams

解梦：化“暗示”为“开示”的意义找寻 1

## PART 1

梦境主题 Dream Themes 1

Chapter 1 How to Interpret Any Theme in Your Dreams

Theme and Variations

如何诠释做梦“主题” 3

被迫的梦 5

掉牙齿 9

不好意思露光光 13

惨了，跑不动了！ 18

求救无门 21

开车 24

车子是别人开的 29

做爱：与大出预料的人 33

做爱：与出名的人 38

做爱：与同事或朋友 42

做爱：被人胁迫 47

做爱：与前任爱人 53

做爱：与家人 57

落跑爱人 62

遗失钱包皮夹 66

迷路 70

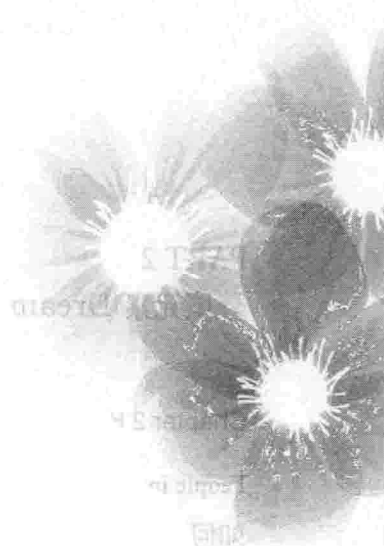
哭梦、笑梦 74

愤怒的梦 77

怀孕、生产的梦 80

遭人遗弃、被虐待的孩童与动物 83

水梦 86



被杀害或快死了 90

梦见死去的人 94

你关爱的人死了 99

战争 103

衰老梦 107

捡钱梦 110

做出重要决定 113

在家里发现新房间 116

发现新才能或新特质 120

拜访童时家园 124

考试梦 127

电话搭不上线 133

找不到厕所 137

遇见多年未见的老友 140

摔落梦 144

飞翔梦（愉快的） 148

飞翔梦（不愉快的） 153

错过火车、船、飞机，或公交车 156



## PART 2

### 梦境元素 Dream Elements 161

#### Chapter 2 How to Interpret Any Person in Your Dreams

##### People in Dreams

##### 如何诠释梦中“人物” 163

明星 165

陌生人 169

政治人物 173

黑手党、纳粹、独裁者 176

家人 178

小孩 182

朋友与同事 185

敌人 189

#### Chapter 3 How to Interpret Any Dream Setting

##### Dream Settings

##### 如何诠释梦中“场景” 193

父母、祖父母，或亲戚的家 195