

启示、顿悟、自愈 最新“共享经历”式解梦教程
以28000个真实梦境为基础
唯一一本解读事实与梦境真相的解梦书

解梦书

[美] 吉莉恩·霍洛韦 著
Gillian Holloway
刘子彦 译

*The
Complete
Dream
Book*

解梦书

[美] 吉莉恩·霍洛韦 著
Gillian Holloway
刘子彦 译

山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

解梦书/(美)霍洛韦著;刘子彦译. — 济南:
山东文艺出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5329-3600-7

I. ①解… II. ①霍… ②刘… III. ①梦-精神分析
IV. ①B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 188289 号

图字:15-2011-134

The Complete Dream Book by Gillian Holloway

Copyright © 2006 by Gillian Holloway

The Original English edition published by Sourcebooks, Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Sourcebooks, Inc.
though the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

主管部门 山东出版集团
集团网址 www.sdpress.com.cn
出版发行 山东文艺出版社
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn
地 址 济南市英雄山路 189 号
印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
版 次 2011 年 12 月第 1 版
2011 年 12 月第 1 次印刷
规 格 开本/710×1000 毫米 1/16
印张/15.5 千字/240
定 价 32.00 元

谨以此书献给帕特、拉里、德夫和道格

鸣 谢

在我完成这本书的过程中,有几个人的及时出现和自始至终的鼓励给我留下了深刻印象。我将最深切的感谢献给以下这些人:

感谢我的朋友拉里·斯图尔特。作为本书的主要立足点,那些问卷与数据库正是由他策划的。正是拉里的关注,还有他千方百计引导我朝着技术性方向前进的能力,使我得以通过更广阔的视角来探究当今社会的梦境模式。

感谢我的家人。正是他们包容了我古怪的爱好,并且毫无保留地鼓舞着我的热情。

感谢哈罗德·汉森。正是他建议我联系 Sourcebooks 公司和德布·威克斯曼,商讨出版事宜。他的直觉又棒又管用。

感谢德布·威克斯曼。她作为编辑所表现出的高效与热情,让我感觉与她的合作充满了欢乐的惊喜。我还要感谢埃乌拉玛·埃乌·门萨完成了本书第二版的编辑工作,感谢 Sourcebooks 公司自始至终的热情与支持。

感谢克里斯汀·希格森·休斯。她负责编辑我每周为《妇女世界》杂志撰写的专栏文章。克里斯汀永远都那么老练,她是一位非常优秀的梦境研究者。她的文字与关注始终都在指导我如何把有益的东西带给读者。

感谢我的梦境之友们——佩姬·科茨、莉·哈伍德、玛丽莲·凯泽、肯德拉·基、莉萨·梅迪洛斯与特蕾西·斯通。感谢他们怀着敬意和勇气与我分享和共同探索梦境。他们的智慧、勇气和幽默令我收获颇丰。

感谢那些与我分享了自己经历与梦境的学生、咨询人、记者与研究伙伴。他们是我的老师,在我的脑海中激发出新的理论;他们同样是我的客户,纷纷希望从自己的梦境中读取出更切合实际的信息。

感谢我的导师乔恩·克利莫。正是他始终启发我更加深入地探查神秘事物,更加勇敢地说出自己观察到的事情。

目录

导 言	充分理解你的梦	1
第一章	难以忘怀的梦	11
第二章	反复出现在你梦中的要素	35
第三章	梦中的性、爱与感情关系	67
第四章	他们是谁？——理解你梦中的人物	84
第五章	梦中的象征物	93
第六章	你的身体	112
第七章	梦中的家及其他住所	130
第八章	汽车	143
第九章	旅行方式：飞机、船、火车和公车	152
第十章	水和其他梦的背景	161
第十一章	梦里的动物形象	172
第十二章	噩梦	200
第十三章	通灵的梦	218
索引		236

导言

充分理解你的梦

长期以来,心理学家一直认为,难忘的梦或者反复出现的梦与一个人的童年经历有关。我们的过去当然起到了作用,但我发现影响此类梦境的因素还包括一个人应付挑战的方式,以及我们应对困难和压力的方式。那些主要通过优异的成绩和完美的表现来应对挑战的人,往往会梦见自己没有通过考试,或者上台演出时忘了台词。这些梦境表现了他们最害怕的情形:我也许没有能力通过在这件事上的良好表现来确保一切顺利,或者说无论我有多努力,也许都不能克服眼前的挑战。当我们面对的问题无法通过我们喜欢的方式,或是我们自以为最擅长的方式得到解决时,我们心中那种若有所失的感觉就会格外强烈。梦中出现的场景在许多方面揭示了你在应对困难、达成目标时的做事风格,揭示了你可能正在面对的压力。当你面临的挑战与你想要运用的处理方式不相匹配时,焦虑型的梦就出现了。

我的第一本书《梦境地图》(*Dreaming Insights*)出版之后,我收到美国各地的人们给我寄来的信件,他们都对困扰他们的某一个梦表示非常好奇。我还参加过许多电台电视台的采访节目,从听众和观众那里接到许多热线电话。令我吃惊的是,同一个问题会从许多不同人口中传达出来,无论是在午夜的华盛顿,还是在蒙大拿州的米苏拉市。职业、阶层迥然不同的人会因为同样的噩梦而烦恼:年轻

人想要了解他们爱人的真心；迷茫的家人屡屡梦见离世的亲友。

我突然想到,虽然大多数梦境分析工作都会强调个体的差异,但我们有必要讨论一下我们共同拥有的一些梦,有必要探究为什么会出现这样的情况。我在与学生、咨询人和记者打交道的过程中研究了无数个梦,对于我们彼此间共有的某些因素感到非常着迷。我研究出一套非正式的实用性格理论,因为我发现某些性格特征似乎与特定的梦境主题有关联。

在才华横溢的网站设计师拉里·斯图尔特的帮助下,我得以通过制作精良的梦主题网站 www.lifetreks.com,收集到许多梦境,并且创建了一个数据库,搜集了大量的背景资料,并且与每一位做梦者建立了联系。现在,我拥有超过 28 000 个梦的案例,其中包含的丰富信息包括:做梦者的职业、引起压力的因素、在家中以及家以外地方经历的梦境,还有做梦者自己对梦境的解释。男性与女性往往会经历不同的梦境主题,而且他们的梦会发生在不同的场景之中。男性更容易梦到自己目睹坠机和参加街头械斗,女性则更多地梦见房屋、财产和亲属。有些梦会出现在人生的特定阶段;退休老人与年轻人会做不同的梦——前者担心固定收入受到影响,害怕与成年子女分开,而后者则沉浸在初恋当中。

你的梦同样受到谋生手段的影响。似乎所有的职业都会触发这样的梦:某些因素超出我们的控制范围,但我们往往要对其负责任,或者会受其影响。媒体人会在噩梦里遭遇“冷场”,消防员会梦见自己来到一个底部已经烧空的楼层,护士会梦到自己得到的指令有悖病人的健康,教师在梦中会来到教室却两手空空,没东西可教。这些被夸大的梦境主题勾勒出我们必须面对的事情与我们可控的事情之间的紧张关系,这些梦境主题可以被看成是一种警示信号,在告诉我们自己正在承受某种程度的压力,假如我们想继续拿出好的表现,保持好的心情,就应当处理好这种压力。

我对梦境的毕生热爱最初源于我本人作为做梦者的鲜活经历。我曾在很小的时候梦见有家人意外亡故,结果一周后果真发生这样的事情,就好像我提前知晓一样。这个早年的预言梦奠定了我毕生探索之旅的基础,从此我开始探寻一种极少得到理解和运用的知识。我坚定地相信,梦境具有某种可靠性,是一种值得了解的语言。我在十多岁时记录下自己的梦,发现梦境与现实生活的相关性有时颇为明显。在另一些时候,我会高兴地感觉到梦境在以离奇的、近乎诗意的方式支撑我的自信,暗示我所拥有的天分将在未来浮出水面。

在大学,我的研究方向是心理学,因为内心世界——思想、感情与知觉——似乎始终是我感兴趣的一块丰饶领域。等到我在研究生院学习咨询方法时,我已经

注意到,理解梦境就能帮助我们放开过去、应对当下、影响未来。朋友乃至医生的建议往往并没有促使我们拿出行动或者改变对自己的看法。然而,就在我们解密一场梦所包含的原始能量与智慧时,探究与发现梦意的过程却真的改变了我们自己。虽然我学习过无数用来帮助人们做出改变、治疗伤痛、做出更好决定的方法,但事实证明,没有一种方法的威力能够超过睿智完整的自我借助梦境所传达出的信息。

正因为如此,我才把自己的咨询实践与教学生涯放在梦境与直觉领域当中。我感觉,梦境才是表达智慧、恢复力与力量的渠道,才是我们每个人拥有并应当每天都从中获益的东西。过去十二年来,我一直在大学里教授梦境心理学、噩梦以及直觉方面的课程。我还推动了梦境研究团体的发展,拥有一套用于梦境分析和增强直觉能力的咨询方法。我之所以选择这些学科,完全不是因为它们“虚无缥缈”,而恰巧是因为我从中看到了最即时、最有效的结果。正是务实主义,而非神秘主义,激励着我去探寻梦境所揭示的真相,去分享经过事实检验的最有力的发现。

当我在大学开始认真研究梦境课题时,我发现有必要从各种不同的来源截取大量信息用于研究。古老的方法论暗藏某些线索,西格蒙德·弗洛伊德这样的心理学开拓者同样对我有所帮助。然而,包含这些思想精髓的大量卷宗似乎距离当代生活太过遥远。虽然我在攻读心理学博士学位和探究历史与理论的过程中尽可能多地学习前人的知识,但直到我接触大量梦境和做梦者的时候,才对现代梦境的模式有了更加鲜活的想法。我开始相信,更为可靠的解梦方法应当来自梦境本身以及做梦者的生活经历,而不是民间传说或是心理学理论。当我运用源于生活——而非理论——的梦境模式时,我的学生和咨询人便开始因为能迅速准确地解释自己的梦而兴奋不已。我这么说,并不是想抹去其他梦境研究方法的價值。任何帮助你深入研究头脑的方法都是值得尊重的,而且我考察过的几乎所有梦境理论都曾对我有所帮助。但我也有一些咨询人是研究卡尔·荣格(梦境理论的著名开拓者)著作的学者,他们在研究荣格十年之后找到我,因为他们仍然搞不清自己的梦是什么意思。虽然我也不能以十足的把握确定任何一场梦的含义,但我可以说出做过类似的梦的最新 100 个人正在经历什么样的事情,能够说出他们对梦境的理解如何帮助他们自己。从实际来讲,共享经历往往是解梦的最佳起点,而这就是本书的立足点所在。

由于本书的材料取自真实的梦及真实的人物,而不是抽象的理论或历史传说,所以本书更有可能引起你的共鸣,与你的生活产生联系。这么说并不是要剥

夺你的梦所拥有的独立性或独特性——这一前提是毋庸置疑的,不过你在了解本书内容的现阶段,大可以放心阅读别人在他们梦中发现的东西,看看类似的事实与想法是否对你有帮助。

分辨最有价值的梦

鉴于你一生可能做过 15 万个以上的梦,也许一周乃至一夜就记住了好几个梦,那么你知道应该深入研究哪一个特别的梦呢?

下文列出的七条要点曾经帮助许多人揭开了事实证明对他们来说非常重要的某个梦的秘密,这些要点就是你检查梦境的标准。假如你对最近某个梦的反应符合某一条要点,就表示那个梦值得你做进一步的调查。

1. 强烈的情感。那个梦是否让你震惊或者搅动了你的心弦? 饱含情感的梦往往满载着信息。这样的梦即使看起来让你不安,但解密的过程会带来让你满意且安心的效果。
2. 刺激性场景。梦中是否有某个场景特别古怪、特别疯狂、特别恐怖,让你忍不住要回想它? 类似这样的鲜活印象可能是某个镶嵌在梦里的记忆触发点,增加你事后回想起这个梦的可能性。
3. 反复出现的梦或场景。如果你记得自己曾经做过这个梦,经历过同样的情节或场景,那么你很可能通过理解这个梦而收获良多。
4. 再想起它会让你受不了。可怕的噩梦是最有用、最具价值、最能治愈人心的梦境类型之一。假如梦中的什么事情让你痛苦到无力回想,那么你几乎肯定会因为能读懂其真正的含义而感到安慰,并且振作起来。
5. 你当时正处于生活的过渡期,或者正在考虑做出改变。当我们处于流沙之上时,梦境可以成为通往坚实大地的线索,因为梦与我们的情感、记忆、价值观与意图相联系,这些因素并不因失业、离婚或生活中的其他变动而改变。你不仅可以更好地了解什么样的选择才是你的最佳选择,而且可以与生命中那些恒久不变、永远滋养着灵魂的因素重新建立起联系。
6. 萦绕心头,挥之不去。有些梦就是忘不掉。它们如同缥缈的香气萦绕在我们周围的空气中,在我们开车或洗碗的时候浮现脑海。假如梦里的什么事情像这样萦绕在你心头,那就很可能是你的潜意识正在轻轻地提醒你回想起来,希望你揭开梦境传达给你的含义。

7. 你从知识的角度对这个梦感到好奇。并非每个人在醒来时都刚刚做过情感迸发的梦,或者都能让梦中的某个场景定格在脑中。但假如你确实对你的梦感到很好奇,而且一直希望了解个中含义,那么这同样表示这个梦尤其值得你去理解研究。

假如上述七个因素中至少有一点在提醒你去研究某个梦,那么这个梦就很可能不仅值得你一探究竟,而且可能包含了某些非常有用的玄机。本书的主旨是以直接的方式解答你的问题,带领你浏览人们最常问到的梦境类型。我们运用了包含 28 000 个梦的数据库来收集相关数据。通过考察这些梦的产生背景与最有可能做这些梦的人们的类型,你将会找到自己的契合点。最重要的是,你将能够看到别人从相似的梦中发现了什么样的含义。你可以看看类似的说法是否也对你有帮助,这样就能从他们的发现中获益。

你如何知道哪一个才是适合自己的正确解读

观察别人的生活永远都比确定自己的事情要容易些。解梦也一样。我们很自然会担心是否能正确解读自己的梦,而且由于我们的梦往往包含着未解的难题或者令人揪心的情感,所以透彻理解梦的含义并对自己的解读充满信心,并不是容易做到的事情。

有一种观点认为,假如你对梦的某种解读是正确的,那么你就会全身为之一震,就像起了一身鸡皮疙瘩;你还会体验到治疗专家所说的“恍然大悟”的感觉。遗憾的是,这似乎并不适用于所有人,而且这也不是判定解读是否正确的唯一标准。貌似不同的人处理信息的方式也不一样。

事实上,有多种可靠的方法可以帮助你辨别某种解读是否适合自己。当你在本书中读到有关你的梦或梦中某些标记的含义时,你做出的反应应该至少符合下列多种反应中的一种。假如一种都不符合,你就要诚实地认定,那些信息也许并不适合你——你的认定很可能就是对的。当解读切合你的情况时,你可能会做出以下的反应:

1. 你感觉身体发出某种反应。不管是你的脚抽动一下,身上突然出汗,心里感觉怪怪的,还是胃部猛地一缩,你的身体往往会第一个对正确的解梦结果做出反应。这种反应有时很微弱,比如有了微微的刺痛感;有时很强烈,比如猛烈咳嗽或者眼眶突然湿润了。

2. 你感到某种宽慰。毕竟,理解自己的梦就相当于将头脑某部分中已经存储的信息传递到另一部分。从这一角度来说,这样的过程就是极大的宽慰,就好像你终于记起某个演员的名字,或是想起你把东西丢在哪儿了一样。
3. 那种解读能被你的理性所理解。我们中有些人不会恍然大悟,或者感觉情绪滚滚而来,但我们能够辨认出梦的象征意义所包含的逻辑性,看出这种逻辑是否符合我们的生活。
4. 做梦的条件符合你的生活。假如你梦到电影《泰坦尼克号》,想知道那是什么意思,然后发现这样的梦在那些筹备婚礼的人当中很常见,而你恰好下个月将要举行一场宏大、正式的婚礼,那么别人的解读就很可能给你带来帮助。
5. 你觉得“恍然大悟”或是有了看透的感觉。这种反应一方面与身体的感受有关,同时也牵扯到情感上的认同感。有人说这种感觉就好像某些东西咔嚓一下合上了,或是眼前的迷雾倏地散去,如同有人刚刚擦净你世界的窗户似的。
6. 你心烦意乱,甚至都不愿意考虑某种解读是否适合你。这种反应不同于你稍许考虑了某种解读,然后觉得那不适合你。对某种想法的过度反应很可能表示这种想法其实包含了某些真相。
7. 你心中的测谎仪消失了。我们每个人都拥有某种心理测谎仪,当我们听到某些真实到骨子里的事情时,测谎仪就会发出信号。你也许曾在教堂、在某次讲座中,或者在收看奥普拉的谈话节目时有过这样的感觉。在那一刻,你知道自己刚刚听到的话非常真实,非常重要,从某种程度上说恰好符合此时此刻的你。

上述反应告诉你如何确定自己阅读到的信息是否真正适合你,这样就能帮助你更好地把握对梦境的解读。你还要记住,梦境分析的目的是想办法把我们的生活变得更成功、更美好。验证的方法就是看看那些解梦的信息对你来说提供了多少有用的帮助。这本书的目的不是要贴什么标签或是做心理诊断,而是提供一套速成教程,帮助你把寄居在梦的脑海中的那些迷人智慧解读出来。

为什么弄懂自己的梦是非常重要的

乔尼是个高中生,正怀着兴奋的心情迎来毕业前的时光。学年还没有结束,

她就已经开始写信索取各大学的招生目录,与朋友们一道比较材料,看看想去哪所学校。对她的喜悦构成威胁的只有一件事:就在这期间,乔尼开始做一个可怕的梦——她妈妈去世了。这个梦重复了好几次,每次的细节各不相同。她常常泪眼蒙眬地苏醒过来,对梦的含义既担心又迷惑。

乔尼在学校学过一点心理学,知道弗洛伊德曾经说过,有些梦其实是我们不为人知的愿望在寻找出口。她知道这种说法讲不通——因为她深爱自己的妈妈,肯定不希望妈妈遭遇不测。乔尼开始担心,自己的梦也许在以某种方式预言将要降临到家人身上的一场灾难。出于这样的原因,乔尼来到俄勒冈州波特兰市一次电视节目的录制现场,而我恰好在那里探讨解梦的问题。她举起手,把自己的梦告诉了我,但没有提到她自己的背景。我很高兴自己能够对她说,死亡在梦里往往反映的是变动。

即将离家的年轻人常常会梦到自己父母中的一位或两位都去世了(处在那一阶段的父母也常常梦见自己的孩子去世了)。甚至在稍后的人生阶段里,当一种核心关系经历变动或我们动身搬离原处时,这样的变化都可能以梦见死亡的方式体现出来。这样的“死亡”意味着一个时代的结束,通常表示处于某种关系中的当事人在角色上发生了变化。关系还在,但你永远也无法回到你原先在那一关系中所处的位置了。

听了这番解释后,乔尼脸上笑开了花,告诉我说她确实计划在大学的事,准备从家里搬出去。既然知道自己的梦是在暗示人生的新阶段,她就可以放下心来,快乐地谋划自己的未来了。

我们所有人都能通过进一步了解那些重要的梦来获取信心,因为那些梦透露出我们当下的焦虑与抉择,帮助我们更好地了解我们所爱的亲友与同事。一般来说,梦境越是惊心动魄,我们就越能通过理解梦境而收获良多。揭开一场恐怖或者糟糕的梦甚至会给你带来一些非常实在的礼物。

让心灵更平静

了解梦境背后的根源能够帮助我们消除不必要的忧虑,尤其对那些反复出现的梦而言。我们也许可以哄骗自己说,某一个古怪的梦只是看了午夜场电影或吃了太多比萨的结果,但一个反复出现、细节繁多、萦绕心头的梦的出现明显不只是偶然。抛弃迷信与对梦的误解是了解心灵这片领域的第一步。梦其实只是另一种思考方式,只不过这种方式所使用的语言和角度与我们清醒时所使用的某些稍有不同。

做决定时更轻松

有段时间,有人给了我一个很有面子的职位,但我得因此把教学与写作放到一边。我非常痛苦地想要接受那个职位,因为能赚很多钱,而且做起来让人兴奋无比。我性格中雄心勃勃的那部分凸显出来,开始在脑海中不停地告诉我说能成功。但我从经验中知道,睡梦中的头脑看问题的方式往往更睿智、更全面,所以我故意把重要的决定留到一觉之后,希望我的梦会给出它们的重要建议。

当晚,我梦见自己正在攀登一座陡峭的山峰,手里还勉强抓着这本书的写作笔记和我为所授大学课程准备的教学计划。两手抓满东西还要爬山真的很难,但既然离山顶已经很近了,我便决定硬着头皮冲上去,这样就能看看山顶到底有什么。我手脚并用地往上爬,然后往山顶望去。我很吃惊地发现山顶上什么也没有。那里就是一块光秃秃的空地,四处散落着一些白雪。失望的我爬上山顶,一边休息一边喘着粗气。我想不通。“为什么每个人都要费尽周折地爬到山顶,”我疑惑地说,“就为了发现山顶上什么也没有?”

我对这场梦的解读是,当时接受那个职位(相当于爬山)会是一个错误的决定。我的双手已经抓满了各种事情,我在这些事情上投入了大量精力,我为此感到格外自豪,对这些事情充满了热情。放纵内心的自我去攀登虚无的山顶会令我丧失信心,促使我质问自己费尽周折究竟是为了图什么。我拒绝了那个职位,而且曾经很多次感谢自己做出了这样的决定,因为我原先的事业得到了继续发展,并且占用了我的全部精力。在做出重大决定和开始新关系的时刻,我们的梦往往显得尤为重要,充满了深刻的思考。当你面对人生的岔路口时,你能做的最实际的事情之一就是密切关注你的梦所表达的看法。

更深入地了解别人

我的一个朋友非常中意她新认识的男人。那人英俊、幽默,似乎很喜欢她。自从两人第一次约会,沉浸在鲜花与礼物中的她就非常享受对方投射过来的海量关怀。但是,当我和她坐下来探讨她最近做过的梦时,她说她做了个非常讨厌的噩梦,梦见又和前未婚夫开始了不愉快的交往。梦的结尾令人不安:她狂奔出屋子,逃走了。“我怎么会做这样的梦?”她担心地问,“我这辈子都不会回到厄尔的身边,他也完全不像我的新男友。厄尔逼我逼得太紧了,听不得半个‘不’字。”

我知道潜意识中的头脑有能力看透表象,辨认出深层次的共通点,所以我对她说,也许睡梦中的头脑在告诫她要控制自己过度的热情。也许她的潜意识确实已经看出两个男人的某些相似之处,即便他们看起来各不相同。遗憾的是,我的

朋友觉得这种解读说不通,决定继续和新男友发展下去。在经历几个月的动荡之后,她发现这两个男人真的非常相像。她感觉自己在与新男友的交往中受到威吓与摆布,就像和前未婚夫交往时一样。幸运的是,她是个聪明能干的人,想办法在受到更大的伤害前从这段纠葛中逃脱了出来。

因为睡梦中的头脑能够辨认出人的行为模式,所以有时会召唤出过去的某些人或场景,而那些人或场景会给你带来与现在类似的感受或者对你构成了类似的威胁。这些过往不会平白无故地出现。正如我朋友的经历所体现出来的,睡梦中的头脑往往会先行一步,设法展示出我们前方将会出现的危险,这样我们就能避开麻烦,找到自己真正想要的东西。有时候,这种透过现象看到一个人或一种环境的本质的能力就好像是心理学上的X光影像。

更强的自知力

加里是个聪明的年轻高管,凭借自己的工作能力和富有亲和性的交往能力得到了迅速提拔。他很高兴自己能够取得现在的成就,但奇怪的是,自从升迁以后,他就开始入睡困难。正当一切都顺风顺水之际,他却感到焦虑,缺乏安全感。在他确实睡着的时候,他又开始不安地梦见已经去世的父亲。加里在梦中又变回了小孩子,不安地咬着手指甲,想方设法躲过严父的批评。他会努力把事情做对,然后紧张地咬起指甲。他父亲特别看不上这个习惯,会批评加里个性懦弱。由于父亲已经去世一段时间了,加里想不出自己为什么会在人生的这个阶段梦见他,尤其加里正在享受的成功是他父亲绝对不相信他能够得到的。

不过,当一种梦境模式的发作碰巧与我们生活的一次变动同时出现时,两者间几乎必然存在某种联系。就加里的例子来说,我们也许很难找到这样的联系,因为梦的情节在表面上与现实生活没什么相似之处。我和他讨论了他父亲的性格特点:严格,挑剔,有时处罚严厉。他似乎就在等待加里做错事,这样就能进一步打击加里的自信心。就在我们列出这些特点时,加里突然想到我们的结论也能用来形容他的新上司。这位严厉的领导者有时说话缺乏感情,他在外形上与加里的父亲相差甚远,但他对于下属的错误同样表现出不耐烦的态度。

虽然加里本人没有意识到这一点,但他的潜意识已经清楚地记录下加里新焦虑的来源,并试图通过梦境向他解释清楚。在情感层面上,加里现在觉得自己每天都在为父亲工作,同父亲一道工作!而且不幸的是,加里在这种类型的人周围工作时,会联想到太多让他感觉自己笨手笨脚、无能为力的事情,于是睡眠质量急剧下降,因为他觉得自己不称职,没有安全感。可喜的是,直面问题的本质就

很好地帮助加里改善了对自己、对工作和对上司的看法。

我们每一个人都是多面体,拥有各种层次的情感、记忆和潜力。在忙碌的生活中,我们所能做的往往就是完成计划中的任务,并与其他人保持和睦的关系。而潜意识层面就会更深一步,以梦境的方式理解各种事物,解读我们的深层次感受,提供深刻的见解。颇具讽刺意味的是,有人告诉我,他们不想读懂自己的梦,因为他们不想那么透彻地了解自己,或者害怕自己会发现什么东西。恰恰相反,通过梦境深入了解自己是增强自身实力的一种方式,而且这一过程充满了令人愉快的惊喜。

第一章

难以忘怀的梦

这一章谈论的梦是我最频繁接触到的类型,能够回答许多人的疑问。虽然这些梦境主题在每个人身上的表现形式会有所不同,但我收录了涵盖面最广的比较笼统的解释,并且进行了评论。你很可能发现其中有些梦境与你自己的梦完全相同,或者非常相近。这并不一定表示你正与我所接触到的和数据库所包含的做梦者经历完全相同的事情;不过,这很可能是因为某些类似的压力也在影响着你,要么你对自身的严格要求或者你应对压力的特定策略正在强化你个人经历的某个方面。

对于这些现代人的梦而言,民间传说式的解读往往会给出令人迷惑的解释,因此并不适用于大多数人(比方说,许多人曾听说过,梦见掉了牙齿就意味着你有一位家人将会死去)。早期心理治疗师所运用的心理学解读法往往将关注点放在疾病或机能紊乱的潜在症状上。本书研究方法的不同之处在于,我们把起点放在大众化的梦境主题上,放在讲述这些梦境的做梦者的生活环境上,放在那些人所经受的压力、情感和怀有的愿望上。当某些因素在不同人身上显出一致性时,我就在这些地方确定解读的方法。这样的解读结果也因此得到学生、咨询人与研究伙伴的广泛赞同。

这一章里的每个梦都如同一个具有普遍意义的道路标志。其中有些标志说: