

K·福爾馬爾〔著〕

吳 瓊〔譯〕

健康新知



夢解人生

——夢的回想與正確解析



這是白晝與夜間的夢幻實務書

- 利用內心幻想的力量
- 以夢運作改善現實人生
- 題外：獨創性地運用白日夢

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

夢解人生：夢的回想與正確解析／K·福爾馬爾著；吳瓊譯

--初版--臺北市：智慧大學，2002〔民91〕

面：公分--（健康新知；16）

含索引

ISBN 957-452-280-6（平裝）

1. 夢

175.1

91009292

健康新知 16 夢解人生

NT\$200

K·福爾馬爾／著

2002年7月／初版

吳瓊／譯

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F(東南學院正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-280-6

Published originally under the title TRÄUME ERINNERN UND RICHTIG DEUTEN

by K. Vollmar Copyright © 1998 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH München

Chinese translation copyright © 2002 by International Juvenile & Children
Publishing House

Published by arrangement with Gräfe und Unzer Verlag GmbH
through Bardun-Chinese Media Agency All rights reserved

1200318865



1200318865

〔德國〕K·福爾馬爾〔著〕

吳 瓊〔譯〕



夢解人生

夢的回想與正確解析



B845.1

114

這是一本白晝與夜間夢幻的分析實務書

- 利用內心幻想的力量
- 以夢的運作改善現實人生
- 題外：獨創性地運用白日夢

本書簡介

夜夜夢迴，夜間的夢會對我們現實人生中的各個層面給予幫助和勸導：夢中的潛意識往往比清醒時的思維更聰明地懂得哪些事物對我們有益，我們所企求的究竟是什麼，以及如何才能解決難題。至於你如何解讀心靈的密碼式語言，又如何利用夢中所傳遞的信息，通過閱讀本健康指導書：

- 你將知悉夢究竟為何物，並找到如何更好地回想夢境的許多本書的提示。
- 夢的象徵不僅具有一種唯一「正確」的含義，而且永遠具有一種個體的含義，但也可能給出某些一般適用的啓示。作為啓發手段，本書中舉例解釋了許多典型的夢之象徵，這就為你奠定一個基礎，使你能夠以獨創性且遊戲般輕鬆的方式解析自己的夢。
- 你將學會採用聯想、確信和白日夢（清醒狀態下的幻想）等技巧，使你的夢有意識地做下去或換夢，讓夢中發生的事朝有利的方向轉變並「試驗」出新的行為方式。
- 使你能以積極思維的力量，發揮出你的全部潛能，並學會借助你的夢，有意識地自我塑造現實人生。

作者簡介

K·福爾馬爾，德國心理學學士，精神科執業醫生。15年以來一直從事心理治療工作並擔任企業和公共機構的諮詢顧問。他在英國開設診所，在德國、列支敦士登和瑞士主持「夢工作室」，在歐美開講座與研究班。著述頗豐，其中不乏有關夢運作之專著：《心靈力量之中心》（《CHAKREN》）、《色彩》、《兒童自我催眠放鬆術》……

譯 序

人類文明在不斷地探索自然的奧秘，也在不斷地探索自己心靈的奧秘。夢是心靈的窗口，從中可以看到自己人生的另一方面，即心靈面，從而生出許多喜怒哀樂，也萌發出許多幻想和靈感。夢在人類文明的歷史長河中已形成一種核心文化，在政治、文學、哲學、宗教、繪畫等領域被渲染得淋漓盡致，相關作品汗牛充棟。我們想要以個人之力，從這浩如煙海的夢文化中擷取能為我們所用的精華也許力不從心，但以譯者愚見，我們不妨從務實角度正視這個人人都有切身體會的夢現象，既不把夢神化為具有感通天地之靈性，也不輕描淡寫地當它僅是腦細胞的不完全活動而等閒視之。若可以從現實人生在夢裡重演中悟出一些對自己有益的啓示，也就不枉人生如夢了。

雖說人人都會做夢，而且一生中累積的做夢時間占生命歷程的五分之一強，但夢又是虛無縹緲的，稍不留神便消失得無影無蹤。我們該如何感悟夢中的有益啓示呢？那就是本書要告訴我們的：首先要學會對夢的回想，然後抓住夢的主題，運用聯想、確信和白日夢等技巧予以正確解析，從而感悟到一些能指導自己現實生活中的舉止行為或擺脫所面臨之困境的有益啓示。

本書作者是一位從事心理學研究的精神科執業醫生，其十多年的從業經驗就在這本《夢的回想與解析》的實用健康指導書中展現出來。書中並無過多地從深奧的哲學和心理學角度分析夢現象，筆墨之所重大多是有興趣的讀者立即可依樣嘗試的夢運作具體指導。

作者行文風格獨特，摒棄居高臨下的說教，以面商似的探討筆調亮出其經驗之談，令人感到親切，易接受，甚至躍躍欲試。

本書也很精煉，雖僅數萬言，內容之豐富，若演繹起來，卻不亞於一部大著。這也是作者為讀者著想的用心之處。

現代社會日益紛繁複雜，生活節奏如急鼓聲聲。我們為了趕上時代的潮流，身心都面臨著各種各樣的壓力，這勢必會反映在夢裡，甚至惡夢連綿。為了自己的健康，探索自己心靈的積極面，鼓起勇氣，迎接人生的挑戰，是該正視自己之夢的時候了。讀讀本書，將會深受啓發；嘗試本書的指導，也將獲益匪淺。

目 錄

前 言	7	夢象徵的解析四步驟	36
當意識沉睡時……	9	所指為誰或何物？	37
夢——不知疲倦的助手	10	主觀層面上的解析：	
夢是人之初	10	以自我為中心	37
夢為何物？	12	客觀層面上的解析：以	
關於意識與潛意識	16	日常生活經歷為中心	38
		警示之夢	38
		夢中常見的象徵	40
		夢裡的主要象徵是什麼？	40
		發生了什麼？	44
		夢中的人物	46
		原型象徵	47
		每個細節都可能提供	
		進一步的幫助	52
		每個細節都有其含義	52
		夢中的顏色	56
		解夢之途徑	57
		解夢——如遊戲般	
		輕鬆自如	57
		在夢的運作中積極思考	58
		聯想——使你心中湧出	
		種種想法	59
		自由聯想	60
		約束性聯想	60
		個人的夢之象徵詞典	62
		夢之象徵詞典	62
		在現實人生中利用	
		夢的象徵	63
		從象徵角度觀察	
以夢運作改善現實人生	18		
獨自進行夢運作之界限	19		
實務			
解開夢的條縷	21		
夢境的輕鬆回想	22		
人人都能回想起來的夢	22		
要有回想夢的意願，			
但不要勉強	23		
如何醒覺乃是關鍵	24		
夢日記	25		
如何安然入睡？	28		
加強現實人生中的意識力	31		
我不知道這意味著			
什麼……	32		
我們為何往往不理解			
自己的夢？	32		
夢的語言	33		
象徵——心靈的象徵	34		



日常生活	63
解夢中的典型錯誤	64
正確對待每一種夢	65
短夢	65
長夢	65
重複夢	66
解夢提要	67
為他人解夢	68
完美無缺的解析不是目的	69
避免錯誤	70
通過解夢交談，	
加深彼此間的關係	71
特殊情況：	
兒童之夢的解析	71
像在夢中一樣生活	73
確信的力量	74
意志之所在也是一條大道	74
構思自己的確信語	75
以確信語影響夢	75



夢的預約	76
夢中信息的實現	76
導演夜間夢—白日夢	
之技巧	77
關於白日夢	77
由意識控制的幻想	78
形象化想像技巧	81
如何對待噩夢	83
識別噩夢中所包含	
的信息	83
兒童的噩夢	87
以夢運作克服危機	88
憑直覺感知獨創性的	
解決辦法	85
針對現實問題解夢	89
夢的預約	90
有益的白日夢技巧	92
聰明的夢之嚮導	93
結束語	93
內容索引	94





前言

讓我們學習如何做夢……也許我們會從中發現真理。

· 凱庫勒 (Kekulé von Stradonitz, 德國化學家, 1829~1896) [1]

學會解夢就像
請到一位免費
顧問

夢，對我們會有所促進，有所幫助。不同文化和各個時代的解夢者對此一致認同。要獲得這種促進和幫助，就得理解你的夢。一個不被理解的夢彷彿一本未讀過的書，對你幫助甚微。反之，學會解夢，就像擁有一位免費顧問，將帶給你的生活寶貴的啓示。

義大利名導演F·費里尼 (Federico Fellini) 曾說：「夢是我們向自己講述的虛構故事。」夢境中的故事情節有的令人激動，有的令人捧腹，間或帶有色情。這些都極富教益，為你點燃內心蘊藏的享受人生樂趣和在現實生活中成長的希望之火指明了道路。

不過，夢有夢的語言，即夢中象徵的語言，對此要像對待一種外國語一樣去學習——但其間的重要區別就是：夢的語言對我們並不如初看起來那麼陌生。

理解夢，理解它的語言，的確很容易而且能很快學會如何記住一個夢。當你讀完本書，對夢的理解也許就不再感到困難。

在你閱讀了本書開篇第一章有關解夢的傳統之後，就會有興趣探究為什麼夢的運作會對我們的現實生活有所裨益以及如何從中獲得幫助，我們在入睡和做夢時，心靈中究竟發生了什麼。至於如何記住自己所做的夢和如何才能獨自解夢，你將在本書主要部分中獲得許多有益的忠告。本書最後一部分將告訴你，你對夢所獲得的認識，將使你和你的孩子們在日常生活，甚至在困境中受益不淺。

如何對待我們的夢，雖然常稱為「運作」，但要真正闡明我們的夢無異是開玩笑。把夢比作腦海中放映電影只能算是遊戲，你得作為一名有創見的導演，為你自己攝製出讓奧斯卡矚目的教學影片。

K·福爾馬爾

譯註[1]：凱氏在1865年的一個晚上夢見苯分子像一條蛇咬著尾巴旋轉。從這一象徵，他產生了六個碳原子苯環的概念，這一概念符合有機化學事實，故有此言。



當意識沉 睡時.....

.....潛意識便醒過來，在我們的夢中暴露無遺。聖經中說：「睡夢中自有主在。」這話並非毫無道理，因為夢能夠給我們提供解決問題的天才辦法，對此我們在清醒的意識狀態下是不大可能想到的。

「那只不過是南柯一夢罷了。」說此話者顯然無視於夢的任務。每一個夢都是我們的潛意識對日常生活中的衝突的重要反應，並可能對其加以改裝和解決。夢是探索自己內心隱秘和發現自身潛能的最直接同時也是最不需花費的形式。如果你理解了自己的夢並做出相應的處置，你就會感到如釋重負並將在生活中體味到更多的樂趣。

夢—— 不知疲倦的助手

夢有助於我們
發揮全部潛能

夢對我們的身心健康有相當大的幫助，它映照出我們自己在困境中的行為並清楚地做出單方面的調整，特別是提供解決問題的建議。夢有助於我們在現實生活中明確目標，發揮全部潛能而成為真正的自我。

夢是人之初

當我們逐漸醒轉時，夢就隨之消失了。我們無法說明一個人是從何處開始醒覺的。

G·C·利希滕貝格（物理學家、作家，1742～1799）

「醒」與「夢」是兩種不同的意識狀態，但同樣影響著我們的人生，並且不間斷地相互交替轉換。白日夢這種幻想現象便是明證，它躲開了我們理智的約束性監督，而且主要以各種幻象表露出來。

「醒」與「夢」
同樣影響著我
們的人生

最新的意識研究，其著眼點是：人在生長發育之初，基本上處於一種類似於睡夢的意識階段。對此，現今還可以在小孩身上觀察到。學齡前的小孩大部分時間生活在夢一般的世界中。在這個世界，就像童話中的描述，動物會說話，種種事物都會發生變化。

夢是世間萬物
的起源

許多文化都傳說著有關世界形成的古老神話。在這些神話中，夢是世間萬物的起源。例如澳大利亞的原始居民（土著居民）與土著印度人都持這種觀念。筆者也相信，舉凡一切事物，無不可能在夢中出現。因為每一次作夢——不管是睡夢還是白日夢——或多或少是一種潛意識的創造活動。我

們以自己的夢造就我們的世界。我們在夢中為現實做準備——行為隨思想而來！因此，我們認為，應當以負責的態度保持自己的夢。

事關做一個正
確的夢

■由於我們的夢具有如此一種創造現實的力量，為了找到夢的通道和做一個正確的夢，從事夢的研究就顯得相當重要。

夢與現實生活的 相關性

你要是不願長時間受你的潛意識之夢擺布，就不可再把「醒」和「夢」這兩種意識空間截然劃開。富有創造性的人都是把意識和潛

意識聯繫起來而全身心投入工作（參見77頁）。如果我們對自己的心路歷程做好充分理解的準備，則自我塑造內心世界和外部世界也就在掌握之中了。所以，加強夢與現實之間的溝通就很必要。如此，夢將成為我們不可或缺的幫手。

可以說，有怎樣的夢就有怎樣的現實生活。夢與現實生活相互影響。假如你在現實生活中遇到難題，你夜間的夢就會給你提供明智的解決辦法。你的每個夢向你所展示的新的前景將改變你的生活——不管你企求也好，不願也罷。因此，有時你早晨醒來，可能懷有一種特殊的心境，而且這種心境會伴隨你度過一整天，再化為你夜間的夢，即使你想不起來也照樣起作用。



我們以自己的夢造就我們的世界，因為每次做夢都是一種創造性活動

夢為何物？

「夢」現今已蛻變為一個流行詞了。各種廣告中就特別愛用這個詞。從我們的日常口語裡頭，也很快就聽到「莫非夢幻」之類的話。「莫非夢幻」為何令人如此鍾愛？是因為夢把我們從一個尋常的塵世誘入一個基本上沒有勞累也沒有麻煩的非凡境界。夢並不理會邏輯性、因果關係和自然法則的約束。夢是自由之子，在夢中，一切都將成為可能。這就使我們為之神往。

在夢裡，一切都將成為可能

一個古老的問題

人類一直在探究夢的強大作用。對夢的解析，其歷史可以追溯到人類之初。

我們所熟知的一個最古老的夢之報導源出於最早形諸文字的創作之一吉爾伽美什史詩（Gilgamesch-Epos，約公元前2000年）。甚至在亞述和埃及，對夢的看待也極其嚴肅。例如公元前1210年埃及統治者圖特莫澤斯（Thutmoses）因一夢而下令解脫斯芬克斯（Sphinx，獅身人面像）的天鵝絨外套。後來人們才知道，這位埃塞俄比亞（衣索匹亞）占領者已得夢預示：他將一統埃及南北部。

由於夢與人們的現實經歷不相符，古時把夢視為神鬼的重要諭示。也有人說，夢是靈魂脫離肉身出遊的經歷和體驗。現今人們看待夢就比較冷靜客觀了。

夢是通往心靈的窗戶

當代的夢研究者都是以夢是睡眠中腦細胞的自然活動為研究出發點。幻想力也是在夢中激活的。

白S·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856～1939）和C·榮格（Carl Gustav Jung, 1875～1961）以來的心理學說大多將夢視為潛意識的一種主要表現形式。夢是通往我們在

心理學視角

清醒狀態下無法企及的潛意識的一扇窗戶。你如要認識到你的潛意識之力量，就需要做夢——否則，你的潛意識仍是你心靈地圖上的一個陌生圖景，也許對你永遠是一個謎。

願望達成與「夢的標準」

弗洛伊德之
《夢的解析》

人稱「精神分析之父」的S·弗洛伊德奠定了現代夢解析理論的基礎。他在1899年底出版了題為《夢的解析》的一部革命性著作。在該書中，他所持的論點是：夢使我們連自己都不會承認的願望得以達成。據弗氏所稱，這種願望根植於我們的童年時代，而且通常都具有性特徵，並以潛意識的感知持續不斷地影響我們的成人生活。弗氏的出發點是：夢首先以改裝手段演示白天的事件（日思延續）。

C·G·榮格
對弗氏理論的
進一步發展

然而，弗洛伊德的學生和朋友榮格對此觀點並不苟同。在榮格看來，每個夢最終都要歸根於人類的基本經歷。這是超個人的經歷，做夢者只是從其個人心理上加以改裝。由是，榮格不僅否定弗氏的夢裡「日思延續」的觀點，甚至否認其願望達成這一命題而走得更遠。

據筆者之隨見，較之弗洛伊德，榮格更準確地切中了夢的實質。筆者聽過也讀過數以千計的夢例報告，所屢感驚異的是這麼多夢例中浮現出來的畫面和情勢何其相似乃爾。

潛意識的影響力

潛意識是我們性格中好似「地下室」一樣神秘的一部分。我們無法直接察覺潛意識裡隱藏著什麼。正因為如此，它才具有強大的影響力。

我們如何看待自己和別人，評價如何，感覺如何，這一切主要受到我們潛意識的控制。當我們喜歡或討厭別人時，我們的潛意識就會衝破意識的管制，表現出想念或攻擊性的慾望；而每當我們被某事物所誘惑並感到興奮或在我們處於盛怒和仇恨中時，我們的潛意識就會表現出不計後果的行為。

由於潛意識具有這種偏要在不適當的時候充當主角表現一番的怪習慣，我們應對此保持清醒的意識，唯如此才能自制。我們應當接受潛意識的啓示，但不能受它控制。

入睡後，我們
沈浸在獲得夢
裡之表現機會
的潛意識神祕
世界中



人人都會夢見
的景象

諸多夢例報告中，有女學生夢見唯獨她自己赤裸地站在學校裡的黑板旁；有的男學生夢見在一次重要考試中又失敗了；有的夢見自己迷了路，被人追趕並跌入深淵。每個人總會有時夢見這類人人都體會得到的恐懼場面。

但夢中如何描繪出這類奇特的情景，視做夢者個人的經歷而定。譬如那位夢見考試失敗者是因為考前未準備或對考題準備失誤，而另一人則因主考者的傲慢甚或專橫而夢見考試失敗。這些具有重要解析意義的裝飾都與做夢者的經歷有關，且往往也符合弗氏的「日思延續」觀點。

夢如現實生活一樣多層次

夢並非一概僅
涉及一個層面

對夢也不應一律解釋為性願望的達成。每個夢固然有其性的層面——這在夢中表現為生殖器顯著的興奮特徵（例如勃起、潮潤）——但它只是夢的許多層面之一。

筆者認為，夢是由許多層面或層次所構築的一個形象：夢有多個意義層面。在每一個夢中，除了性的層面外，還有社會或人際關係的層面，這是我們從男女的性方面觀察的另一層面。另有一種是向我們展示未來的前景但又從不同的視角呈現實際困難的先知先覺的建設性層面。夢中始終有一種更高級的智慧——夢智慧在我們面對現實人生各方位和層面時發揮著影響力。

因此，夢是多種多樣的，問題在於怎樣對待夢以及抱什麼目的從事夢的運作。

每個夢都是一面鏡子

每個夢都是給我們在夜間看的「鏡子」，借助於這面「鏡子」，也許會有很多發現。夢向我們展示的一切——不管其形象何等怪誕——就是我們自己。我們的夢表露出我們自己心靈最深處的特質，而且往往讓你在這「鏡子」中看到猶如童話中酷勁人發的王后般的映象，使你根本不忍一睹。但是，這種映象對我們總有神益，有助於我們更清楚地認識自己。夢智慧會給我們以幫助，推動並為我們揭示新的前景。可惜我們往往不是非常認真地接受這種夜間的幫助程式，藉以正視自己的欠缺。

- 取得夢運作成效的第一步是必須認識到我們不可以無視於自己所做的夢。

夢裡的一切皆是我們自己的映象