

梦的十种 性格解析

什么样的人做什么样的梦

王荣义 ● 著 杨惠君 ● 采访撰文



梦的十种 性格解析

什么样的人做什么样的梦

王荣义 ● 著 杨惠君 ● 采访撰文



CBS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

梦的十种性格解析 / 王荣义著; 杨惠君采访撰文.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5404-7023-4

I. ①梦… II. ①王… ②杨… III. ①梦—精神分析

IV. ①B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 269381 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心理学◎时尚读物

梦的十种性格解析

作 者: 王荣义

采访撰文: 杨惠君

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 李彩萍

装帧设计: 张丽娜

版权支持: 文赛峰

插 画: 罗茗铭 (小 P)

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 7.5

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7023-4

定 价: 34.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

解梦协谈，缤纷心灵世界的 25 年

“老师，我有一个梦，好奇怪啊！它完全不合逻辑！”

25 年前，我从事大专辅导工作培训时意外接触到梦的解析，之后便常有人向我倾诉他们无法理解的梦境。经过四分之一个世纪，我从事的临床心理协谈工作就像是巨大的“捕梦网”，落在网袋里的梦境不计其数、稀奇古怪，通过这些梦境，让我坠入一个巨大而又缤纷庞杂的人类心灵世界中。

为了能让“解梦”有更完整、更科学的理论依据，16 年前，我到美国波士顿学院研修教育硕士课程并接触到了发展心理学，让我对每个发展阶段的特殊需求与心理状态有了更进一步的了解。与此同时，我也发现，在心理学的研究和文献中已经确认梦会随年龄的增长而改变形态，而性格也会影响做梦的情节与形式。

两年后，我进入马偕医院从事心理咨询的工作，进而担任协谈中心的主任一职，陪伴许多不同年龄层心灵受创的人面对、了解及照顾自己。在这期间，我接触到比之前更多更复杂的梦境。

发掘梦，听懂真实的内在自我

心理谈话工作的意义在于陪伴心灵受伤的人，不同心理学派的培训都有助于我在谈话工作上更深入地了解别人，协助他们发掘及面对内在真实的自我，在过程中从渐渐了解、接纳进而疼惜自己。而“梦”是其中一个让我能够穿透谈话者的自我防卫机制快速听懂他们真实内在的工具。

从多年的谈话经验中，我发现诚实面对自己是人们普遍感到最困难的功课，因为人们习惯为自己设定一个“理想状态的自己”并努力朝向理想而前进，但内心真实的自己由于经常得不到自己以及别人的了解，便被打入潜意识的地牢里。梦就像X光或核磁共振一样，可以将人的内在自我完整地呈现，其中的困惑、矛盾、冲突也都无所遁形。

经由自己在谈话工作中的不断练习、归纳与修正，我发现梦如同一种“语言”，像英文、法文、中文有不同的语法结构与文字一样，梦也有自己独特的逻辑和语法结构。一旦学会了梦的语法，就能随着做梦者的梦境进入他的内心世界，体会做梦者当时的心情：是春风得意、轻松自在、喜乐满足，还是担心失落、矛盾冲突、举步维艰。只有学会了做梦者的语言逻辑，作为心理谈话者的我才能够真正深入了解做梦者心底的渴求。

在许多正式或非正式的场合中，我通过梦境的解析帮助过许多人了解并正视自己的内心世界，甚至让这些困惑的人学习如何经由记录和观察自己的梦境，而逐渐学会照顾自己的心灵。

梦会传递丰富的信息，只要我们用心体会。本书是我从二十多年来的理论研究和临床谈话中，依据接触到的国人的梦境资料，整理出的最接近

本土样态的梦的解析原则，希望以浅显易懂的解梦原则与范例，让希望通过解梦能更认识自己的读者或者有志从事解梦工作的专业人员受益。本书作为一个入门的索引，希望感兴趣的朋友通过反复的练习，渐渐与梦为友并穿梭在丰富多元的梦境当中，用心去体会梦境要传达给自己的丰富信息与含义。

第一章简略地介绍了有关梦的一些科学观察及理论，从脑神经学的观点解释了做梦的现象与规则，再从心理学的角度探讨做梦的目的与含义。

第二章介绍了梦的独特语言——象征。象征语言虽然没有一定的标准答案，但只要紧紧把握做梦者对象征的了解，再把象征放回到梦境中，我们就能很快听懂做梦者梦境的含义。根据我多年的观察与探究，梦的象征具有个人化与通俗性（即集体性）。无论是个人化还是通俗性的象征，解梦时一定要一再地与做梦者讨论和确认。

第三章带领读者探讨梦如何随着人的成长发展出对应的形态。随着年龄的增长，梦境会从幼儿期单纯只在乎外在世界的梦境开始，慢慢发展到在乎自己外在形象如何呈现；青春期之后，人的内在角色越来越多元且趋于复杂，梦境也会随之发展出丰富且变化多端的情节。我举了各种不同的梦境例子，以帮助读者了解不同年龄的人会出现怎样不同形态的梦。

第四章将我过去接触过的个案做归纳，整理出十种不同形态的梦境与做梦者性格特质的关系。当然，人的性格复杂且多元，文中所归纳的范畴虽然无法涵盖所有的性格特质，也不能作为性格特质的唯一判断。但是在整理与了解自己的梦境时，本章可以作为了解自己特质的一个最基本的参考。

第五章则教读者如何通过梦的日记及范例，记录自己的梦境，学习认

知梦境来照顾自己，并借由仔细观察梦的变化，及早掌握和面对自己现实生活中出现的变化和新的挑战。

最后一章记录了我在半年多的时间里陪伴一位当事人进行协商和解梦的过程。通过她的十个梦境，可以让读者比较完整地体验解梦者如何从梦的分析帮助一个人成长；人又该如何通过了解自己的梦，让心灵茁壮成长；以及成长中的人该如何形成新的梦。

最后，我要感谢二十多年前将我引进梦这个奇妙世界的郭青青女士，虽然只有一天半的学习，但是让我与梦结下了不解之缘。我也要感谢无数信任我、不吝与我分享梦境的人。我的同事和协商中心的历届实习生们常会热心提供他们的梦与我讨论，因为他们的分享，让我有机会接触各式各样奇特的梦境，通过解梦进而了解他们神圣、隐密的内在世界。

此外，我的家人更是我早期练习解梦的对象，这些对我的解梦经验累积都有很大的帮助。我特别要谢谢我的伴侣美俐，她的支持与鼓励是我将自己的经验整理出书的一大动力。

惜梦解梦，人生更自在

梦是人类普遍的经验，人类起源的时间有多久，梦就做了有多长。我们不知道七千万年前人们梦里的秘密，但可以确定的是，他们和今天的我们一样，白天夜里在现实和梦境之间辗转挣扎，想要解开梦境的启示。

梦中，会出现在现实世界里不可能发生的事，像穿梭在不同的时空之间，违反地心引力的跳跃或飞翔，已经过世的亲人又现身，被鬼怪神兽追逐等。尽管做梦时的感觉仿佛现实生活中所发生的一样真切，却只有在梦醒之后回想时才会发现，那不过是一场梦。

梦的演进

早年原始民族常把梦视为神谕，深信梦与神秘的超自然有密切的联结，认定是来自所信仰的鬼神发出的启示。如过去非洲的加纳人（Ghanaian），只要梦见与别人的妻子发生性行为，就会以“通奸罪”之名被罚款；俄罗斯堪察加半岛（Kamchatka）的原住民，如果告诉对方“我昨天梦见拥有了你的土地”，那么对方就要拱



手把土地让给做梦的人。两千年前的印度人，则把梦看作“肉体内在障碍的表现”，如梦到由高处坠落或被动物吞噬，即可能暗示疾病的发生。^①

史料上还曾记载，公元前 2500 年，美索不达米亚的葛迪亚王梦到“像天一样高”的神人，这位神人要求葛迪亚王为他建造神殿，甚至说明了建筑的设计。葛迪亚王醒来后，真的为梦中的神人建造了神殿。

古希腊的哲学家亚里士多德（Aristotle）在其著作《论梦》（*On Dreams*）中才开始指出梦可能是心理上的问题，“是一种由于精力过剩而来的产物”。自此，人们对梦的诠释才不再局限于神谕和宗教的范畴。

但一直要到 1900 年，精神分析学的鼻祖弗洛伊德在其著作《梦的解析》中，提出了梦是“愿望的达成”，借着做梦者的联想以及解梦者对“象征”的解释，可以推导出做梦者各类潜意识状态和心底的欲求，这才正式将解梦导入心理分析的层次。这本人类首部以心理分析的技巧来诠释梦的巨作，成为以科学的方法研究梦境的敲门砖，曾被喻为“改变历史的书”，也终于击破了人类千万年来对梦的迷信、无知以及赋予它的神秘感。

不过，历经时间的验证，弗洛伊德立下的高碑又由他的学生荣格所颠覆。荣格认为，梦是对清醒时自我有所局限的视野做出的补偿，是自然的、具调节性的心灵历程，类似于身体上的互补机制。他没有遵循老师的路径，反而将梦的“象征”符号的诠释令牌交由做梦者、而非解梦者去定义，通过解梦者的分析，让被分析者体验到客体心灵推动个体化历程的一些关键性运作，学习到积极想象的技巧，并运用这个技巧在清醒的时刻也能随意地去探触心灵的深层部分^②。这样的观点和方法，迄今为止仍是解梦心

① 见弗洛伊德的《梦的解析》。

② 见霍尔博士（James A. Hall, M.D.）的《荣格解梦书：梦的理论与解析》（*Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice*）。

理分析的主流。

人类做了数千万年的梦，也解了数千万年的梦，却一直到了近一百年来，才真正以科学的角度掀开梦的神秘面纱，确认无论梦里的情节多么惊世骇俗，景象如何似曾相识，人物是陌生还是熟悉，它都不是神谕、不是预言，也并非影响宇宙运行的超自然现象。它其实就是一种“加了密”的语言，述说着不为自己所察觉的另一面，甚或是残缺了那一块的自己。

神经学的研究

近半个世纪以来，脑科学家更以神经生理学来研究证实“梦”的存在。1953年，阿瑟林斯基和克莱特曼发现了快速眼动期（Rapid Eye Movement，简称REM），同时伴随的发现是：在该睡眠期中被唤醒的人，都能清楚详述其梦境。当发现梦是固定出现在睡眠中的某些特定时段时，给对做梦研究有兴趣的人士带来了极大的振奋。

一般人的睡眠从浅睡期到深睡期再回到浅睡期，大概维持九十分钟一个周期，而快速眼动期发生在周期快结束的五到十分钟。在实验室中，当受试者在快速眼动期被唤醒时，大多对梦的印象十分鲜明。

根据研究，一个晚上，梦里的角色是会发展、变化的。通常从第一个做梦期醒来的报告都很短，内容与当下有关，多数缺乏主题或主要的人物。越到后面快速眼动期的睡眠报告，细节及情节越丰富。^①

但脑神经学家对于“人为什么要做梦”的关注角度和精神学家及心理学家迥然不同。DNA双螺旋结构的发现者之一为英国的科学家克里克

① 见拉维（Peretz Lavie）的《睡眠的迷人世界》（*The Enchanted World of Sleep*）。

(Francis Crick)，他于1962年与另两位科学家沃森和威尔金斯同获诺贝尔奖，并且曾在《自然》(Nature)杂志中提出“我们做梦是为了遗忘”的主张。

克里克认为，睡眠进入快速眼动期时，肾上腺素的活动逐渐减弱，大脑无数的神经元就白天所接收到的各式各样的信息，进行整理、组织与归档，形成记忆，避免大脑因信息过度累积而造成思绪的混乱。因此，为了将短期记忆分别归档，便会摒弃无用的信息。^①

脑神经学的研究往往只能将梦简化成化学系统的精心杰作^②。在夜间睡觉时，人们借着梦将存放在脑中的情绪记忆再次揭露出来。从更精细的核磁共振研究中，科学家发现，做梦时脑部的情绪感受和视觉感受是被活化的，但因为缺少血清素与肾上腺素分泌的配合，梦中所下的指令不会被传达与实现。

虽然关于睡眠和做梦这类神经学上的研究很多，但受试者都是在研究室中被观察，多少会有压力或兴奋的因素存在，因此研究结果多少会受到影响。甚至研究者的研究动机与对人存在的主观认定，也会影响观察结果的解读。



解梦的功能

从心理学角度的观察与研究，梦的内涵要显得丰富有趣多了。在人的

① 见罗友伦、陈盈盈的《揭开睡眠的真相》。

② 见霍布森(J. Allan Hobson)的《梦的新解析：承继弗洛伊德的未竟之业》(Dreaming: An Introduction to the Science of Sleep)。

意识层面，每天都会有自我觉察与判断的活动，但许多不被当事人接纳或承认的部分会潜入人的潜意识中，这些心灵深层的活动可以在做梦时清楚地被感受到，因此梦不断地运作就是在补偿并补足醒着时对现实看法的不足之处。

荣格认为，梦的补偿功能有以下三个方面：

①梦可以补偿自我的暂时性扭曲，让人对自己的态度与行为举止有更全面的理解；

②梦作为心灵呈现自身的方式，映照出运作中的自我结构需要更快地调整步伐以跟上个体化的历程；

③梦是直接改变情结结构的一种努力，而情结结构是原型层次的自我在意识上所赖以认同的。^①

在荣格学派的理论中，解梦的过程能把意识上的部分注意力导向个体化历程已启动的方向，尽管这一切都在潜意识中进行。明确的意志和潜意识动力彼此合作，顺利的话将加速推动个体化的历程，其速度比梦在没被解析的情况下要快上很多。因此，做梦、解梦对于人格的修正和心灵上的平静、满足都是极为有意义的。



改变人生做好梦

直到今天，对多数人而言，梦仍是迷雾般的经验。试问，是否曾经有

^① 见霍尔博士 (James A. Hall, M.D.) 的《荣格解梦书：梦的理论与解析》(Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice)。



从噩梦中惊醒，久久不能抹去心中恐怖阴影的经历？或者有时沉醉在甜蜜的美梦中，期待自己永远不要醒过来，只恨那该死的闹钟打破了美好的愿望。抑或曾经做过一些不合现实逻辑、时空错置、剧情错综复杂的怪梦，至今回想起来依然令人百思不解。还有些噩梦不断重复出现，甚至严重到影响了睡眠质量。

“梦境与现实是互相颠倒的”“梦到有人死了是要发财了”“梦到棺材就是要升官了”……这些似是而非的解梦仍在口耳相传，求神问卜、算命看风水的“文盲式解梦法”的热度仍不减。

更甚者，还有人主张“改梦”，经由“练习”和“修炼”来操控梦的发展，避免惊骇的噩梦入侵，以求永远都能保有“美梦”。全球热卖的好莱坞科幻电影《盗梦空间》（*Inception*）就描述了进入梦境修正人生，甚至透过“植梦”潜入他人的潜意识，从梦里改变现实结局的想象。虽然自《梦的解析》提出解梦的科学理论已经有一百多年的历史，但迄今为止还没能为普罗大众所用。

本书便是通过科学的观察及理论，试着把梦的独特语言——“象征”以更直接更具体的方式“翻译”出来。虽然这些象征语言没有一定的标准答案，但只要紧紧把握对象征的了解，再把象征放回到梦境中，就能逐渐了解梦境的含义。介绍不同的象征时，会拿一些实际的例子佐证说明，但书中所有出现的人名均是化名。

与此同时，还会逐一剖析梦的形态与人的发展。因为梦的形态会随着年龄的增长而趋向复杂化与内心化，不同年龄的人梦的形态也大不相同，此外也会探讨不同形态的梦与做梦者性格之间的关系。接下来，本书一个重要的目的是要引导大家都能学习如何记录梦境，了解并照顾自己的梦，

从而实现理想的人生。最后，在取得一名当事人的同意下，我将带领读者一同体验她所记录的梦，并学习解梦的方法，从而逐步解开性格和心底累积的成长经历中的纠结，获得修炼和提升。

人生毕竟不仅仅是一场梦，硬是把噩梦“矫正”成美梦并非打造美丽人生的速成法，就像戴着太阳眼镜看世界会让眼里的世界变得柔美，但真实的世界并没有因此改变。我们应该珍惜每一个梦，无论甜美的还是惊悚的，学习解读梦里的语言，通过解开信息的过程让自己去接受试炼，形成一种更平静和笃定的人生样貌，如此自然能安心做美梦。这便是本书出版的目的所在。



第一章



我为什么这么爱做梦？

——梦的数据库

你知道吗？人类平均每晚做梦两小时 /002

梦有黑白，也有彩色 /004

为什么做过的梦老是记不起来？ /006

似曾相识的梦 /010

梦是心灵的指纹 /012

不要害怕恐怖的梦 /016

第二章



梦见一只七彩狐狸

——梦的语言，象征的手法

为何要用象征表达？ /020

梦的象征，以看得见的东西表达看不见的想法和情感 /022

同样考试的梦，不同人的象征意义迥异 /023

梦对每个人都有独特的意义 /024

为“梦的象征符号”做分类 /026

■ 距离原则 /026

◎ 春梦 /028

◎ 被追逐的梦 /029

■ 空间原则 /034



- ◎固定空间 /035
- ◎常见的室内空间象征 /038
- ◎移动空间——交通工具 /044
- 动物的象征 /060
 - ◎打死自己的爱犬 /060
 - ◎不断冒出的蛇 /061
 - ◎爱猫惨死 /061
- 颜色的象征 /064
 - ◎彩色鱼变黑白 /064
 - ◎黑白的梦 /065
- 通俗的象征 /066
 - ◎飞起来的梦 /066
 - ◎掉落的梦 /070
 - ◎死亡 /072
 - ◎怀孕、生产的梦 /076
 - ◎穿衣服和穿鞋子的梦 /077
 - ◎牙齿的梦 /078
 - ◎捡钱的梦 /081
- 抽象的象征 /082
 - ◎中立的谐音 /082
 - ◎心酸的“28” /082

第三章



从梦见卡通怪兽到爸爸身上插把刀

——梦的成长史

梦的演进 /086

幼儿时期到小学低年级的梦 /087

- 红色卡通喷火怪兽 /088
- 摆脱不了的女鬼 /088
- 令人讨厌又可愛的蛇 /089

- 令人害怕的压土机 /090
- 用心唱歌给妈妈听的小女孩儿 /091
- 无法救爸爸的女孩儿 /092
- 高塔的梦 /093
- 妈妈骑自行车经过爆竹工厂 /094
- 会开车的小孩儿 /095

小学高年级的梦 /097

- 被蛇紧咬不放 /097
- 拒绝改变的灰姑娘 /098
- 一闪一闪的骷髅 /099
- 被怪兽追、被蚊子叮咬 /099

成人的梦 /102

- 打杀的梦 /104
 - ◎ 和父亲打架的梦 /104
 - ◎ 爸爸被人追杀 /106
 - ◎ 爸爸身上插着一把刀 /108
 - ◎ 房客杀人 /109
 - ◎ 杀人无数 /110
 - ◎ 自杀的梦 /112
 - ◎ 即将离世的父亲 /113
- 交友的梦 /114
 - ◎ 不断入梦的前男友 /114
 - ◎ 不停地握手、聊天 /114
 - ◎ 复合的友人与他的前女友 /115
 - ◎ 落跑新娘 /117

