

NVRENZHENXIANG

成实宗◎著

中国解梦师 解梦实录

女人真相



中国商业出版社

中国解梦师 解梦实录 女人真相

成实宗 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国解梦师解梦实录. 女人真相/成实宗著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5044-7614-2

I. ①中… 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(2012)第047546号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京慧美印刷有限公司

* * * * *

700毫米×980毫米 1/16开 17印张 220千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定价: 32.90元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

总序

梦是人格开出的花

曾奇峰

笼统地说，每个人都活在两个世界里，一个是现实世界，另一个是梦。分辨现实与梦，似乎是一件很容易的事情，但是往深处想，却并不容易。电影《盗梦空间》那个旋转的陀螺，在梦中也是可以倒下去的：因为梦可以呈现现实中的一切。

现实世界从来不是平面的，我们的过去会以丰富的形式和内容影响我们的现在，这使得所有的现实都有历史的纵深感。而梦比现实生活更加具有纵深感，因为我们的感觉器官在做梦的时候相对迟钝了，所以历史事件获得了跟现实事件一样的表达机会，从这个意义上来说，梦是一个时间搅拌机，它把过去、现在还有未来混在一起，让人活在一个更加有整体感的状态中。这让人想起铃木大佐的一句话：开悟，就是一种整体感。这样说来，梦中的状态，似乎比现实状态更有价值。

《金刚经》里佛如是说：人生如梦又如电。这说出了现实和梦的最大共同点，即都不过是大脑和身体的电生理反应而已。从这个意义上来说，释迦牟尼是人类首个最伟大的电生理学科学家。我不知道我这样说，是褒佛还是贬佛？

构成一个人的梦的纵深感的内容有三个层面。第一个层面是整个人类的集体记忆。弗洛伊德赋予俄狄浦斯王的故事的意义，即对弑父娶母的禁忌，

为什么基本适合所有文化中的个体？就是因为在我们记忆的最深处，都有这一共同的印记。

构成梦的第二个层面，是每个人类个体在今生今世的独特经历，特别是童年经历。学过精神分析的人都知道，这等于是在说这个人的人格特点。梦如其人，其实比文如其人、病如其人来得更加全面和深刻。

第三个层面是，这个人身处的现实冲突。这算是最浅层的了。而且，如果不考虑一个人的人格特点，这些梦里呈现的现实冲突，可以说并没有什么意义。

考察人类的集体记忆，一定是一件非常有趣的事情。但是，毕竟那些东西太深了，而现实冲突又总是跟个人人格紧密相连，所以，理解梦的核心，就是从梦者的人格入手。梦是一个人的性格土壤上开出的鲜花。

我的职业是精神分析，分析梦是我工作的一部分。但我对梦的兴趣跟成实宗兄相比，实在是非常小了。多年以来，成兄怀着对人类内心生活的极大兴趣，连续不断地记录和分析自己和他人的梦，成绩斐然，单就是几百万字的案例积累，就足以让我这个专业的精神分析师汗颜。

在成兄的文字里，梦所呈现的现实冲突、人格特点，像电影一样鲜活生动。如果说一切记忆都会寻求表达，那么，成兄的表达，对于他、我以及你，都有非同寻常的意义。

我知道这对我个人的意义：梦既是过去，也是未来，但最重要的，是理解我身处其中的当下。所以，梦非梦，梦是别样的现实，梦是我生命的本身。

祝成兄和所有喜爱成实宗作品的读者，有好吃、好喝、好玩，更有好梦。

2011年，于中秋节后的武汉

前言

做自己——三十前不怕，三十后不悔

人生应该怎么度过？没有人可以给出一个标准的答案。

为什么？因为人生就像打牌，每个人一出生，手中拿的牌就不一样——出生的地点不同，农村或是城市；出生的区域不同，东部或是西部；父母的状态不同，健全或是残疾；家庭的境况不同，富裕或是贫穷。

谁都希望自己出生时含着金钥匙，“我爸是李刚”。如果没有，至少经过后天的努力，有个郭美美那样的干爹。然而，人生之牌并不是我们自己可以掌握的，不幸的是，这副牌却在很大程度上决定了我们的一生。

那么，我们是不是就可以放任自流或者自暴自弃呢？

不是，如果我们面对手中的这一副“烂牌”就自怨自艾甚至怨天尤人，那么，我们的一生就会被自己给毁掉——人一出生，就不能“退货”，塞不回去了。面对这一无奈的状况，我们首先要做的就是心中树立一个牢固的理念：天下没有最烂的牌，只有更烂的牌。

当这一理念在我们的心中牢固扎根之后，接着，我们要做的就是用手中这副烂牌去打败更烂的牌，这就是成功；如果我们能打败比我们的牌更好的牌，这就是成就。

我们想获得成功，全凭我们对人生的态度。我们有什么好害怕的呢？我们不是一副“烂牌”吗？我们输了，是因为我们的牌确实太烂了，那不怪我们。但是，如果我们赢了，那就是一种成功，说明我们是智勇双全的人，

能够利用自己手中的这一副“烂牌”，打赢人生这场牌局。

我在心理咨询和解梦过程中，遇到了很多人，他们有更多的困苦、彷徨和怨恨。最让我不能理解的是，大部分人都明白问题出在哪里，自己应该怎么面对。可是，他们就是不愿采取行动，而是“愿意”停留在这种状态之中。原来，他们可以从中获得“益处”，因为这样的话，他们就可以为自己的失败和矫情找到借口，从而拒绝成长。

很多人跟我说，大部分的心理咨询都没什么用，我刚开始也比较认同大家的说法，因为中国目前的心理咨询行业还不够成熟，心理咨询师本身也需要成长。然而，越到后面，我越发现，原来这不是心理咨询师的问题，而是来访者本身的问题——因为他们除了有倾诉的需要，并没有成长的需求；他们沉溺在自己的自怜之中，需要的只是别人的同情和关注，但是不敢面对现实，做出改变。

这时候，我终于找到问题的根源了——心理咨询所能做到的，仅仅只是帮助来访者治愈心理问题，但是不能代替来访者自我成长。当来访者不愿意成长，而是在潜意识中很“愿意”留在过去的苦楚和情结之中时，心理咨询师是无能为力的。因此，中国心理咨询目前所面临的关键问题就是来访者的自我成长。只要能使来访者的人格获得成长，其他问题都是人生成长过程中无关痛痒的问题；只有人格成长了，这些问题才不会积累，才不会变成终生问题，反而会变成我们的精神财富。

没有独立的人格，就没有独立的自我。

那么，我们如何获得人格的成长呢？市面上有很多教人格成长的书，心理咨询师们也有很多技术来辅助我们。然而，我认为，无论怎么做，人格成长必须要过两道关。

第一道关就是勇气关。那就是面对人生的勇气，如鲁迅先生所言：“敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”没有勇气面对，如何谈人格

的成长？

第二道关是智慧关。有勇无谋是解决不了人生问题的，勇气只是前提条件，要解决人生的问题，还得依靠智慧。什么是智慧？就是解决问题的方法和能力，就是“条条大路通罗马”，关注目标而不是关注路径，面对问题本身而不是问题所衍生出来的其他表象。关于智慧，有一句话说得很好：“没有解决不了的问题，只要我们真心想解决，我们一定会找到一个方法；否则，我们只会为自己找一个借口。”

因此，人格的成长其实可以用一个成语来概括，那就是“智勇双全”——用勇气面对人生，用智慧解决问题。如果我们能够做到这一点，基本上就拥有了健全的人格。我们手中的牌再烂，我们的人生也不会坏到哪里去。

这就是本文的主旨：三十前不怕，三十后不悔。是的，青春有太多的困惑和彷徨，令我们苦闷，令我们无所适从。然而，青春也拥有用不完的激情，只要我们把这些激情用对地方，用对方向，面对现实并解决问题，而不是转向内心，在自我冲突中消耗自己的生命能量，那么，我们的人生一定会更加精彩。

三十岁之前是青春的上半场，最容易出现的情况就是瞻前顾后，做什么事情都畏手畏脚，害怕失败，害怕被人笑话。要记住，我们本来就一无所有，怕什么失败？我们的人生是我们自己的，成败都由自己来承担，没有人会帮我们承担，因此，我们需要更大的勇气和更多的智慧去面对人生，以一种大无畏的精神和勇气去面对人生中所遇到的一切问题——情感变故也好，家庭变故也好，事业变故也好，健康状况也好。我们一定要知道，我们的牌再烂，也有比我们的牌更烂的人。在这些人面前，我们又有什么资格去自怨自艾甚至怨天尤人呢？

三十岁之后是青春的下半场，最容易出现的情况是患得患失。这时候的我们已经不能像三十岁之前那样轻装上阵了，我们背负了很多历史包袱，

而且越背越重，压得我们喘不过气来，令我们步履艰难。然而，这就是我们放弃的理由吗？三十岁之后，我们更需要勇气和智慧，我们要有勇气面对历史包袱，同时也要有智慧解决历史问题——实在解决不了的问题，扔掉它又何妨！

最近，我看到一段印度灵性语录，很短但是很有用。这段灵性语录有四句话，大约是这样的：无论遇见谁，他都是对的人；无论发生什么事，那都是唯一会发生的事；不管事情开始于哪个时刻，那都是对的时刻；已经结束的，就已经结束了。

这就是本书要带给各位的心灵启发。书中各个梦境案例充满着青春的困惑和彷徨，不过，我要说的是，这又何妨！人生本来就只是一个历程而已，我们经历得越多，就比别人活得更有价值，因为我们在有限的人生中体验了更多的事情。当然，前提是，我们不是懦夫，我们敢于用青春赌明天！

目录

总序：梦是人格开出的花

前言：做自己——三十前不怕，三十后不悔

上 三十前不怕

——青春上半场之爱、恨、情、愁

爱

爱，当然就要爱得痛痛快快、轰轰烈烈。然而，爱情有时候并不像你想象的那样，想怎样就怎样，而是一种身不由己的行为，一种完全忘我的投入状态。当你在反思自己的爱情时，这就表明爱已消逝。倘若爱已消逝，那你又该怎么办？

1. 画皮：爱的困惑 / 005

当你身处于一段恋情中时，你有没有清醒地意识到，你爱的到底是什么？是一个活生生的能够被感知的人，还是一张戴着脸谱的画皮？反过来说，你自己呢？你是以赤裸的自己面对你所爱的人，还是以一张戴着脸谱的画皮面对他的？因为这样做的结果是，你会获得什么样的爱情。

面对爱情，每个人都希望将自己最好的一面展示出来，以此获得对方的好感。然而，这是人性的弱点，表现了一时，表现不了一世。如果从一开始就抑制这种冲动，以自己的真面目示人，不管是丑也好、恶也好，其实你需要的，只是欣赏真实的你的那个人。因为你的丑在他那里不是丑，你的恶在

他那里也不是恶。

这并不是说你要欣赏丑和恶，而是因为美丑和善恶的标准在每个人的心中，你不要过于担心自己。

2. 自责——忘我的爱 / 010

柏拉图说：“若爱，请深爱；若弃，请彻底。”一段投入的爱是人生最值得珍惜的礼物，人这一生至少该有一次，为了某个人而忘了自己，不求有结果，不求曾经拥有，只求在自己最美的年华里，遇见他，并且忘我地爱着……
你曾有过这样一种美得每分每秒都想掉眼泪的感情吗？

3. 斑秃——爱的印记 / 015

真正的爱，即使没有分手时的撕心裂肺，也会像树上的刀印，刚开始时好像无关痛痒，但是时间久了一定会留下疤痕，而围绕在疤痕周围的，是干涸了的泪浆。如果是更深刻的爱，则如同树的年轮一样，一圈一圈绕入你的生命之中，将你的心层层缠住，再没有空隙……

摸摸自己的心，你能找到刀留下的疤痕，抑或是缠绕着你的年轮吗？

4. 爱的陶醉：最好的川菜馆在哪里？ / 020

你有没有拥有过一段被呵护的爱？爱你的那个男人是如此成熟，如此优秀，他温柔地对待你，将你捧在手心里，为你处理一切事情，让你有着强烈的安全感和自豪感；他就像一堵墙，一座山，你随时都可以靠上去，不需要有任何担心。

深深地去爱一个人是幸福的，同样，被一个人深深地爱着也是幸福的。如果你一辈子没有体验过这种被呵护的爱，让你时时刻刻都想要将自己的幸福告诉所有人，那么下定决心去寻找吧，因为那是人生的琼浆玉露。

恨

爱有多深，恨就有多久。爱与恨是一种对立统一的情感，都是一种刻骨铭心的心灵体验，因此爱与恨是最容易转换的情感。这就造成了一个悖论：当你恨一个人时，你肯定不再爱他了；既然你根本不爱这个人了，为什么还要恨他呢？你为什么不把他放下，让自己解脱出来呢？所以说，恨是一种自我惩罚。你惩罚的不是别人，正是你自己。懂得放下的人，才是真正懂得爱的人。

1. 同事之死：不堪回首的遗恨 / 027

每个人都希望爱情能有美好的结局，然而人生无常，世事难料。当你遇到人生或者情感的变故时，怎么办？是让这份怨恨埋藏心底并因此影响你一生的幸福，还是与过去作一个告别？让过去的过去吧，让那个被怨恨伤透了的自己去死吧——只有这样，你才能够获得爱的重生。

2. 刺伤的是自己——分手之后的仇恨 / 031

女人通过恋爱来认识男人，通过失恋来认识自己。受到伤痛之后，如果不能放下怨恨，与过去告别，那就是对自己最大的惩罚。而这种惩罚十分可怕，可以令一个理智的人丧失理智，进入一种人不像人、鬼不像鬼的疯癫状态，直至欲生不得、欲死不能。

为什么要这样？你不是恨他吗，为什么要惩罚自己？这对于自己来说，不是双倍的损失吗？你想让谁得益呢？你想让谁得意呢？争口气吧。

3. 小怨恨大恩爱之“同床同梦”的小情侣 / 039

不是所有的恨都那么可怕。恋爱中，小情侣之间的一些小怒火、小怨恨有时候还是情感的黏合剂，也是对这种情感的考验，因为爱只是一种本能的情绪，不能让人格获得成长；而对矛盾和怨恨的处理方式，是在理性参与下的行为，如果处理得好，就会加深感情，所谓“不打不成交”、“床头打架床尾和”说的就是这个道理。

4. 狂人日记——青春之恨 / 042

你有过青春的苦闷和怨恨吗？并不为某件具体的事情而烦，只是因为苦闷而苦闷、怨恨而怨恨——为某种不被人理解的理想，为某种不被人理解的苦闷，为某种无法发泄的情绪，为某种从童年开始就一直存在心中的情结。

苦闷和怨恨需要理由吗？为什么所有的事情一定要有个理由呢？而理由又掌握在长辈们的手中。这种没有话语权的苦闷让人有一种难以言说的愤懑，难道这不能成为怨恨的理由吗？

5. 新愁旧恨之梦见两个军营 / 046

有时候，你会觉得自己的生活被搞得一团糟：工作不如意，情感不顺利，人际关系又陷入僵局。这时候，你往往很茫然，不知道为什么会这样。其实，问题还真的跟你的当下无关，解开问题的钥匙往往隐藏在你童年的成长经历中，就是那个时候的爱恨情仇。当你知道了这个答案之后，如果想走出来，真正改变自己的命运，那么请行动吧。

情

情是一种情怀，也是一种情结。它长留在你心中，挥之不去，如同你身上的狐臭一样，令你永远笼罩在某种氛围之中，不能自拔。这种情怀也好，情结也罢，有些是有益的，如对家人和亲人的情结；有些却是有害的，如对已经过去了的情感，但你却仍然沉溺其中。

当然，说到情，就不得不提到那种大家都秘而不宣的地下情……

1. 不甘心的情结——让你的心停留在那个黑暗的地方 / 059

一段已经过去的感情到底应该在心中留多久？一年？两年？十年？抑或一生？其实，多久都没有关系，关键的是你要摆正对这段感情的态度，它只是你美好的过去，但不能因此占据你现在的心灵。不是你的，再完美的情感，

都不要再惦记。已经分手了的，就不要去计较是谁先提出的分手，为了什么原因而分手，因为那些已经不重要了……

2. 末日情怀之温暖的亲情 / 065

爱情令人肝肠寸断，而亲情却令人牵肠挂肚。有意思的是，这两种情感经常是此消彼长的。你在爱情和事业的激情中容易淡忘亲情，而在爱情失落、事业失败时，才会觉得亲情的重要性。这是不是太过势利或者说薄情了？

其实，不用自责，这是人类正常的情感体系。亲情就犹如你人生的一个灯塔，无论你行驶到人生的哪个阶段，也无论你遭遇到什么样的风浪，你只需抬起头来看，它就在那里。这时候，无论距离有多遥远，你都不会感觉到恐惧，而是有无穷的勇气和力量，去面对人生的一切——因为你知道，只要你愿意，家就在前面的转角处。

3. 差不多先生——旁观者情结 / 068

人生的舞台很宽广，似乎每个人都希望在这一舞台上展现自己。其实不然，有表演者就有旁观者，有些人并不愿意站在舞台中心在聚光灯下起舞，而是愿意默默坐在观众席上，冷眼旁观这一出出神经质般的人生闹剧。其实，这也是一种情结，一种不参与的情结。如同非暴力不合作运动一样，这也是一种人生的参与方式。

你是人生的旁观者吗？这个世界对于你来说，是不是如同隔着一层玻璃，既透明又无法触摸，将你隔绝在外……

4. 永远的寻找：怅然若失之情 / 076

当你没有得到某件东西时，会努力去寻找，希望得到。然而，当你得到它时，却仍然在寻找，似乎并没有得到。那是什么？对，是你的心灵，你的精神家园。人这一辈子如果能够找到自己的精神家园，那是一种幸运；如果找不到，就得不不停地寻找……

5. 覆水难收——难以割舍的情怀 / 081

已经过去了的情感，就如同泼出去的水一样，永远也无法挽回了。但是，你往往很难做到那么理智，明明知道已经结束或者没有未来的一段情感，却总是令自己沉溺其中，获得一种情感的麻醉。这种麻醉如同“借酒消愁愁更愁”一样，只能令你深陷其中，不能自拔，而不能对你的人生产生任何积极的意义。因此，当我们遇到这样一种难以割舍的情感时，必须拿出壮士断臂的气概来，用无畏的勇气去斩断情丝。

愁

青春，再怎么自由洒脱，再怎么激情四射，也难以逃脱现实之愁。其实，“现实之愁”是个病句，这个句子本来是不存在的。因为现实并没有什么愁不愁的，现实就在那里，愁或者不愁，它就在那里，不增不减。愁的是你自己的心理。你给现实披上了一层愁的外衣，这层外衣就像皇帝的新装一样，是无形的，是你的眼睛被心灵蒙蔽之后所产生的。

你的内心过于渴望现实没有愁，这是一种不切实际的念头。其一，现实就摆在那里，这要看你从哪个角度去分析它，因为它有一个愁的角度，也有一个不愁的角度；其二，即使真的愁，也不要愁的心理，你只需要有解决问题的态度就行——当你专注于解决问题时，愁就消失了。

1. 不是每个女人都会那么幸运——夫妻分居之愁 / 089

新婚不久就要分居，这似乎是一件令人发愁的事情。然而，人生并不只是一种状态，同居有同居的好，分居也有分居的乐。关键问题是，如何面对这种状态。然后，如何消除分居可能带来的不利因素，同时还可以享受分居带来的好处。

2. 被迫成了同性恋：人际交往之愁 / 092

人际关系对于有些人来说，是一个十分头疼的问题，特别是遇到某些难以理喻的人时。这种人际关系的困扰严重到什么程度呢？从表面上看，它只

会导致你心情不愉快，大不了回避了事，但要是回避不了呢？那就只能抓狂。令人抓狂到什么程度呢？潜意识竟然会让自己变性！

3. 拯救白素贞——理想与现实之愁 / 099

青春期是寻找自我、寻求自我认同的时期。这个时候，之所以会出现追星族，是因为人们想通过对偶像的崇拜来确定自我的存在。青春期的迷乱和波动，也正是人们对自我的不确定。这是寻找自我的一段必经历程，用不着大惊小怪。因此，青春期一个最关键的任务就是寻找自我。我是谁？从哪里来？要到哪里去？当这些问题得到答案之后，人就基本上变得成熟了。

4. 找不到回宿舍的路：寻找情感归宿之愁 / 101

情归何处？这是人生永恒的话题。每个人都希望能够找到自己的情感归宿。对于我们而言，情感归宿就像回家的路一样，熟悉而又亲切。即使闭上双眼，也不会迷路。然而，如果你没有情感归宿，即使睁大双眼，也会迷路——因为没有指引你前进的方向。

青春期所面临的最大困境就是找不到情感归宿，不知道自己需要什么样的情感，也不知道自己需要的情感到底在哪里。有时候，情感归宿之路就在你的脚下，但是你却看不见……

5. 倒在乱刀下——人生之愁狂想曲 / 112

对于青春来说，如同人生何处不相逢一样，人生处处都是愁，因为一腔热血不知洒向何处。你面临着情感的困惑、婚姻的不适、人际关系的困惑、事业的困惑等，如何突破呢？空有一腔热血是解决不了问题的。然而，你却难以平复青春的浮躁与内心的激昂，青春就是在这种激情昂扬中慢慢走向成熟……

下 三十后不悔

——青春下半场之酸、甜、苦、辣、咸

酸

所谓酸，可以理解作为一种心酸。它是一种微笑背后的苦楚，是一种说不出的感觉，是一种不尴不尬的状态，甚至是一种难以说出对错的状态。在人生中，你经常会遇到这种状态，但却不知所措，不知如何去面对。

1. 出局：亲情中的争宠行为 / 125

家庭中经常出现这样的情况，女儿与父亲走得过近，妈妈会吃醋；父母对姊妹中谁更好一些，另外一个会吃醋，这是亲情中存在的无意识争宠行为。如果摆到意识层面，每个人都不会承认自己有这种行为，都会认为谁对谁更好一些，没有任何关系。然而，在潜意识层面，这种行为确实存在。

2. 梦见被蟒蛇追与面子问题 / 127

进入青春下半场，同学聚会慢慢增多，大家该忙的人生大事都忙得差不多了，开始有时间怀念过去的青春岁月了。然而，参加过同学聚会的人都会有这样一种体验——同学聚会就像鸡肋一样，食之无味，弃之可惜。而且，每次聚完之后，心中都有一种酸酸的感觉，反正不知道是哪根神经被触痛了。

3. 插队：偷腥的冲动 / 130

一个关于爱情最经典的选择题是：如果你的爱人一定要出轨，你宁愿他或她精神出轨还是身体出轨？不同的答案，表明了不同的爱情观。这就涉及外遇和偷腥的区别，外遇应该是一种精神出轨，而偷腥则可以理解为一种身体出轨。当你遇到这种情况时，首先要判断准确，然而才能根据自己的原则做出选择。