



梦的解析

THE INTERPRETATION OF DREAMS

(奥)弗洛伊德 著

白竹 译



畅销百年的人文经典 超越时代的不朽著作

- 有史以来第一次以科学的方法来分析和研究人类心理
- 与达尔文的《物种起源》、哥白尼的《天体运行论》并称为导致人类三大思想革命的杰作



THE INTERPRETATION OF DREAMS

梦的解析

【奥】弗洛伊德 著
白竹 译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梦的解析 / (奥) 弗洛伊德著; 白竹译. —北京: 中国华侨出版社 2014.4
ISBN 978-7-5113-4559-2

I.①梦… II.①弗…②白… III.①梦—精神分析 IV.①B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 072212 号

梦的解析

著 者: (奥) 弗洛伊德

译 者: 白 竹

出版人: 方 鸣

责任编辑: 浩 森

封面设计: 韩立强

版式设计: 凌 云

文字编辑: 李翠香

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 24 字数: 465千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4559-2

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815877

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

PREFACE

前言

《梦的解析》出版于1900年，作者是奥地利著名心理学家弗洛伊德，这是他对心理学最重要的贡献，被誉为是改变人类历史的书，是精神分析理论体系形成的一个重要标志。该书在作者生前就再版了8次，先后被翻译成多种文字，一直经久不衰。与达尔文的《物种起源》、哥白尼的《天体运行论》并称为导致人类三大思想革命的经典之作。

弗洛伊德在写此书以前，不仅有了充分的思想准备，而且已搜集了大量资料。1896年和1897年，他已经在维也纳犹太学术厅做了有关梦的演讲。1896年10月，父亲的去世，让他感觉十分悲痛，于是他在先前的理论研究和医疗实践的基础上，于1897年开始进行自我分析。弗洛伊德这样说：“我一直高度地尊敬和热爱他。他的聪明才智与明晰的想象力已经深深地影响到我的生活。他的死终结了他的一生，但却在我的内心深处唤起我的全部早年感受。现在我感到自己已经被连根拔起来。”所以，他写了《梦的解析》这本书。

在这本独创性的著作中，弗洛伊德主要分析了梦的压缩、移置、表现手段和继发性整合，解析了梦的材料和来源，得出“梦是遂愿”这一结论，提出了“潜意识”、“自我”、“本我”、“超我”、“俄狄浦斯情结”、“原欲”等概念。《梦的解析》第一次告诉曾经无知和充满疑惑的人们：梦是一个人与自己内心的真实对话，是自己向自己学习的过程，是另外一次与自己息息相关的人生。在隐秘的梦境所看见、所感觉到的一切，呼吸、眼泪、痛苦以及欢乐，都并不是没有意义的。它从一个其他人从没探索过的领域对人们的心理、梦境进行了分析，并形成了一个相对完备的系统。书中包含许多对文学、教育等领域有启示性的观点，并引导了整个20世纪的人类文明。

新事物的发展都不是一帆风顺的，此处也毫无例外。由于弗洛伊德精神分析学说实在是惊世骇俗，一提出就在欧美引起了强烈的轰动。德国在希特勒统治期间，甚至禁止传播弗洛伊德的理论，并焚烧了弗洛伊德的书籍，弗洛伊德

为逃避迫害而不得不迁居伦敦。《梦的解析》在一开始发行的时候也并不顺利。仅仅 600 本的德文初版，却用了 8 年的时间才卖出去。在一年多的时间里，没有得到任何一家学术期刊的认同，甚至被认为是毫无价值的，其对梦境的解释被认为是一种迷信，是伪科学。一直到十年之后，此书才得到了公正的对待，继而被誉为“最伟大的著作，大大推进了精神分析”。1929 年的时候，保罗·柯民斯贝格为其作者塑了半身像，于是，西方文化进入了“弗洛伊德时代”，弗洛伊德的声望和事业也到达了顶峰。

《梦的解析》揭示了许多埋藏于人们心理深层的内容。虽然这些本性有的时候并不被世俗的道德所认同，但是弗洛伊德却始终是在心理层面去讲述，从没有使用过贬义的字眼，他把这些只看做是客观存在的东西，这种尊重事实的客观的研究态度值得我们尊敬。

除了医学方面的精神分析领域，此书中的学说也被广泛应用于哲学、文学、艺术、社会学、伦理学、宗教学、美学、语言学、人类学、法学、政治学、教育学等领域。特别对文学艺术领域贡献巨大，许多文艺理论和文学作品中分析和创作的灵感都来源于此。中国的著名文学大师郭沫若、罗迪、仲云、鲁迅、郁达夫、曹禺、施蛰存等也把它作为分析和创作的灵感来源。正如弗洛伊德所预言的那样，从写作《梦的解析》的时候开始，精神分析已不再是一门纯医学的学科了。

因此，作为世界上第一部以科学方法来分析研究“梦”的著作，《梦的解析》是非读不可的最有价值的心理学著作。而要真正地了解心理学的发展，也不能不研究弗洛伊德，要了解弗洛伊德，就不能不关注这本《梦的解析》。



CONTENTS

目录

- 第一章 有关梦的科学研究 /1
- 第二章 梦的解析方法 /5
- 一个梦的分析 /6
- 前言 /12
- 分析 /13
- 第三章 梦是欲望的满足 /23
- 第四章 梦的化装 /31
- 前言 /33
- 分析 /39
- 第五章 梦的材料和来源 /49
- 一、梦中的近期印象和无关紧要的材料 /50
- 二、作为梦的来源的幼儿期经验 /65
- 三、梦的肉体方面的来源 /86
- 四、典型的梦 /100
- 第六章 梦的工作 /125
- 一、凝缩作用 /126
- 二、移置作用 /146
- 三、梦的表现手段 /149
- 四、关于表现力的考虑 /169
- 五、梦的象征表现——更多的典型梦例 /177
- 六、一些梦例——梦中的计算与谈话 /214
- 七、荒谬的梦——梦中的理智活动 /229
- 八、梦中的感情 /256
- 九、润饰作用 /278

第七章 梦的过程的心理 /293

- 一、梦的遗忘 /296
- 二、回归作用 /311
- 三、欲望满足 /323
- 四、由梦中惊醒——梦的机能——焦虑的梦 /340
- 五、原初过程和继发过程——压抑 /350
- 六、潜意识与意识——现实 /366





第一章

有关梦的科学研究

以下我将讨论以心理学的技巧来解析梦的可能性。使用这种技巧可以知道，每一个梦都有其特殊意义，这种特殊意义与做梦人清醒时的心理活动有特殊联系。我还要进一步说明梦中那些扑朔迷离的、奇怪的情境是怎样产生的，并且从中推导出是怎样的精神力量让人做了这些梦。这些精神力量彼此冲突或是相互吻合，因此才产生了梦。

首先，我打算把前人的、有关梦的理论概括性地介绍一下，同时也会谈到当今的科学界对梦的研究，这是因为我在正文中基本上不会再回到这些题目上来了。几千年来，人们谈论和梦有关的事，但几乎从来没有科学的理解——这一点是众所周知的，在文献中也被普遍承认。前人的著作中包含了大量的、有趣的观察，提供了许多材料，但却很少甚至根本没有触及梦的本质，也没有提供任何有用的分析梦的方法。当然，仅仅受过一般教育的普通读者在这方面知道的就更少了。

人们也许会问，史前时代原始部落的人类是怎么看待梦的，在他们形成关于世界还有灵魂等观念的过程中，梦又起了怎样的作用？这是个很有趣的题目，但我并不打算讨论它。我乐意向读者推荐约翰·卢伯克爵士^①、赫伯特·斯宾塞^②和爱德华·伯内特·泰勒^③等人的著作，并补充一句：在我们真正完成梦的解析的研究之前，我们还没办法了解到他们的诸多推测到底有多重要。

古人对梦所抱的态度，必然反映了有关梦的史前的观点。他们一致认为：梦与他们所信奉的神灵的世界有密切的联系；梦是神灵的启示，这一点毋庸置疑。而且，梦对做梦的人而言，当然极为重要：梦是对未来的暗示。梦的内容是十分复杂的，给人留下的印象也千变万化，所以人们很难对梦形成统一的看法，因此，有必要对梦进行分类，例如，根据梦的价值，或是可信度。古代的一些哲学家对梦所采取的态度，在一定程度上，也就是分为或吉或凶而已。

在亚里士多德的两本著作中，梦已经是心理学的研究对象了。著作中说：梦不是来自神灵，也没有神圣的性质。梦是“人神各半”的。这是因为梦的本性是半人半神的，而不是“神授”。也就是说，梦不是超自然的，它仍然要服从于人

① 约翰·卢伯克，即，John Lubbock，1834—1913年，英国政治家、考古学家、生物学家，以大众科学读物的作者而享有盛誉，作品有《史前时代》、《人生的乐趣》等。——译者注

② 赫伯特·斯宾塞，Herbert Spencer，1820—1903年，英国哲学家，为人所共知的“社会达尔文主义之父”。他的著作对很多课题都有贡献，包括规范、形而上学、宗教、政治、修辞、生物和心理学等。——译者注

③ 爱德华·伯内特·泰勒，即，Edward Burnett taylor，后称爱德华爵士，1832—1917年，英国人类学家，文化进化论的代表人物，被称为“文化人类学之父”。作品有《原始文化》、《人类学》等。——译者注

类的精神规律，虽然，人类的精神与神意并不是完全没有关系。梦可以被定义为做梦的人在睡眠时所产生的心理活动。

亚里士多德已经意识到了梦的内容的一些特征。例如，他知道，睡眠时，梦可以把一些微弱的刺激放大为强烈的刺激，“人们梦见自己蹈火而行，灼热难当，可其实不过是在身体的某个部位有轻微的热度而已”。他因此得出以下结论，梦可以告知做梦的人清醒时他没能察觉的某些身体变化，做梦的人就可以把这个作为病兆告知医生^①。

我们知道，在亚里士多德之前，古代人并不把梦当做自己的心理活动，而是认为梦来自神灵的预示。所以，我们可以发现两种明显对立的思潮，它们在每一个历史阶段都有一定的影响力。一种认为梦是真实的、有价值的，它对做梦的人提出警告，或是预示未来；一种认为梦是空洞的无价值的，它会把做梦的人引入歧途，甚至导致毁灭。

格鲁佩^②根据马克罗比乌斯^③和阿尔特米多鲁斯^④做了分类，以下是原文：“梦分为两大类。一类是受过去或现在的影响，对未来没有意义；这一类包括失眠症在内它直接再现了一个特定观念或它的对立面——如饥饿或饱足；还包括梦魇，它使特定观念增添了扩大的幻想成分——如噩梦或梦魇。另一类梦则正相反，它预示着未来；这一类梦包括以下三种：一、直接得到了预言的梦；二、预见未来事件的情景的梦；三、需要解释的象征式的梦。这种理论流行了几个世纪。”

根据梦的价值来划分梦的类型，这就跟“梦的解析”有关了。一般而言，人们都希望梦能够预示某种重要的结果，但并不是所有的梦都能立刻得到解释，而且，如果有一个梦特别晦涩，难以解释，人们也不可能知道这个梦是不是预示着某种重要的事。因此人们就需要找到一种方法，用来把那些晦涩、难懂的梦的内容替换成可以理解的、具有重要意义的内容。古代，达尔狄斯的阿尔特米多鲁斯是有关梦的解析的权威，他的著作《详梦》内容详尽，很好地弥补了类似著作缺

① 希腊医生希波克拉底的名著《古代医学》卷第10页中谈到了梦与疾病的关系，类似论说又见于里奇曼卷四，88页，并散见各处。

② 《希腊神话与宗教史》，390页。（格鲁佩，德文即，Grupe。——译者注）

③ 马克罗比乌斯，即，Macrobius Ambrosius Theodosius，拉丁语法学家、哲学家、作家，生平不详，约活动于公元4世纪前后，生平事迹众说纷纭，以对荒诞不经的现象进行解释而著名。——译者注

④ 阿尔特米多鲁斯，即，Artemidorus，地理学家、旅行者，约活动于公元前2世纪后期。他游历过地中海、埃及、非洲、红海、阿拉比亚及埃塞俄比亚诸地，著有十一部标有距离、海路和主要路线的地理书籍。——译者注

失的遗憾^①。

古代人对梦的看法与他们对宇宙的认识是一致的。他们习惯于把梦中的事物当成现实，而不仅仅是自己的心理活动。此外，他们对梦的看法仅包括早晨清醒后自己记忆中的印象，就好像梦是来自另外一个世界，而不是来源于自己的内心。可就算是在当代，如果我们认为“梦是超自然的”这一观点已经没有市场，那就大错特错了。我们可以看到，一部分极为虔诚的人们，只要还有什么领域没被科学完全占领——那些领域曾经都是超自然学说的地盘——他们就决不肯改变自己的观念。而除了这一部分人之外，我们还能看到另外一些人，他们头脑清醒，却只是因为没办法解释做梦的现象，就去寻求超自然事物的存在或是宗教的支持。还有一些哲学学派，也把梦看作是神圣的；很明显，这正是古代人将梦敬若神明的观点。关于梦的预兆性、梦预示未来的力量的讨论，从来也没有结束过。尽管有些思想家持科学观点，想要破除这种对梦的迷信，对所有搜集来的有关梦的全部材料都作出心理学的解释，却是心有余而力不足。

要撰写有关梦的科学研究史是特别困难的，因为不管这种努力在某些方面具备怎样的价值，但实际上并没有脉络或线索可循，也没有做进一步研究的可靠基础。这几乎是一项崭新的工作，每一个新作者都必须从头做起。如果我想要作一份编年史，把有关梦的所有作者的著作按次序梳理、评论，那我就没办法对有关梦的知识现状进行综合性的描述了。所以，我只得根据题目——而不是根据作者——进行分类，在我提出各种关于梦的问题时，我将尽量利用手头的文献资料来进行解析。

然而，有关梦的文献资料是如此分散，并与其他许多学科交织，我不可能做到毫无遗漏，只有希望读者们不要太过挑剔，毕竟我已尽力顾及相关的基本事实和重要观点了。

^①关于中世纪之后的梦的解析的历史，可见狄甫根、法尔斯特和哥特哈德等人的论文集。研究犹太人的梦的有阿尔莫利、阿姆拉姆和洛温格尔。叙述精神分析成果的有劳埃尔。研究日本人的梦的有米鲁拉和伊瓦亚。讨论中国人的梦的有赛克尔。研究印度人的梦的有涅格列恩。



第二章

梦的解析方法

一个梦的分析

本书的标题已经说明关于梦的问题我受到了哪一种传统方法的影响。我的目标是，令人们理解“梦是能够被解释的”。如果说在上一章中讨论的那些内容已经对解决有关梦的问题有所贡献，那不过是在我达成目标的过程中自然产生的副产品而已。我认为“梦是能够被解释的”，我的这个结论与梦的流行理论——事实上是，除了舍纳^①的学说之外的几乎所有相关理论——是相对立的。这是因为，“解释”一个梦，就等于赋予一个梦以“意义”；也就是说，用某种确实存在的、有效的、有价值的事物，去代替梦本身的意义。正如我们所见，有关梦的科学理论并不能解释梦的内容，因为那些理论认为，梦根本不是一种心理活动，而是一种肉体的反应，只是作用于感官的一种符号。而外行人的看法则相反，同时也毫无逻辑，他们一方面承认梦是无法理解的，是荒诞的，却又认为梦并不是没有意义的。基于直觉，我们似乎可以说，无论如何，梦总是有一定意义的——哪怕是某种隐含的意义。梦取代了某种其他思想，我们只有正确地找到这种思想，才能发现梦隐含的意义。

自古以来，世俗世界采用了两种完全不同的方法去试图解释梦。

第一种方法是，将梦的内容视为一个整体，并寻找与它类似的东西，用后者替代前者。当然，这个“类似的东西”是人们可以理解的，这就是“象征性”的梦的解析。只是，这种方法在遇到那种既难以理解又十分混乱的梦时，就没法自圆其说了。例如，在《圣经》中，约瑟^②曾向埃及法老解释他的梦，梦中有七头瘦牛追逐七头肥牛，并把肥牛吃掉——这象征着埃及将在七个丰年后出现七个荒年，荒年将耗尽丰年的盈余。大多数富于想象力的作家构思出来的梦都属于这一类，这种象征性的梦其实是为作家自身的思想而服务的，而且，一般人的梦也有类似的特征^③。

那些认为“梦是对未来的预言”的人，就是用这种象征法来解释梦的。他们用梦来臆测未来，这正是古代人对梦的观念的残余。我没法说明怎样才能用这种象征法来解释梦，因为这种解释取决于解梦者的想法是否巧妙，直觉是否敏锐——正是因为这个原因，梦的解析才被世俗视为需要超凡的天赋，是某些“佼佼者”的专利^④。

①舍纳，德文即，Schermer。——译者注

②约瑟，即，Joseph，《圣经》人物。雅各与拉结之子，后为埃及宰相，以色列十二列祖之一。——译者注

③我在威廉·詹森写的《格拉狄克》这个故事中偶然发现，有些梦的结构编造得完全正确，解析起来好像并不是虚构的，而是真正的梦。作者在回答我的询问时承认，他并不了解我的有关梦的理论。我认为，我对梦的研究与这位作者的创作能够不谋而合，恰好证明了我的理论是正确的。

④亚里士多德曾谈到这一点，他认为最出色的释梦者是最善于捕捉相似性的人，因为梦的内容就像是水面的倒影，稍一触动就会歪曲变形，而最成功的释梦者可以从这种变幻的景象中察觉出隐含的意义。

第二种方法则完全摒弃了以上的观念。或许可以将这种方法称为“解码法”，因为这种方法将梦当成了一种密码，梦中出现的每一个符号，都可以依照密码本进行破译，并转换为我们已经知道的事物。例如，我梦到了一封信和一次葬礼，于是我去查阅所谓的“《解梦之书》”，那上面说“信”被转换成“麻烦”，“葬礼”被转换成“订婚”。接下来，我要做的就是把这些转换过来的关键字排列组合，得出的结果就是梦预示的未来。在达尔狄斯的阿尔特米多鲁斯^①的有关著作中，也提到了类似这种“解码法”的方法，只不过，他还做了些颇有意思的改变，从而使这种方法变得更加生动。他不仅考虑了梦的内容，还注重做梦人的性格，乃至社会地位等具体情况。因此，同一个梦对于富人、已婚的人或者演说家是一种意义，对于穷人、单身汉或者商人又是另一种意义。总而言之，“解码法”的特点就在于把梦看作是一大堆不同的片段的组合，每个片段都有不同的意义，需要独立鉴定；而并不针对梦的整体。可以肯定，这种方法之所以被发明出来，是因为受到了那些不连贯的、纷乱的梦的启发^②。

① 达尔狄斯的阿尔特米多鲁斯约生于公元2世纪初叶，他为我们留下了许多有关梦的解析的著作，这些著作精细而且完备，在希腊罗马时代曾被沿用。提奥多·甘珀茨也曾指出，对梦的解析应该注重观察与经验，他还斥责了当时忽略这一原则的解析梦的方法，认为那是荒唐无稽的。甘珀茨认为，他解析梦的首要原则就是联想。他主张，根据梦的内容，释梦者心中可以联想到各种各样的事物，并由此解析出梦的隐含意义；然而，即使对同一个梦而言，不同的释梦者所能联想到的事物也一定是不同的，所以根本无法得到统一的意见，因而无法避免任意性和不可确定性。我在本书中阐述的梦的解析的技术，与这一类古代的方法相比有本质上的不同。我的方法将解析梦的工作交给做梦的人，所考虑的不是释梦者的联想，而是做梦的人自己的联想。然而，传教士芬克狄基在1913年的报告中表明，现代的东方的释梦者也注重与做梦的人合作。他曾提到了释梦者，他说：“为了对梦做出正确的解释，最高明的释梦者要分析做梦的人的大量具体情况，再从中找到他认为最重要的情况，然后才开始梦的解析……总之，这些释梦者决不肯让做梦的人对自己有一丝一毫的隐瞒，只有在掌握了所有他想要知道的情况后，才会做出解释。”在释梦者提出的问题中往往包括与做梦人的亲人——父母、妻子和子女——相关的问题，甚至包括另一类典型问题，如：“你在做梦前后是否与你妻子性交过？”

② 阿尔弗雷德·罗比泽克博士曾向我指出，（我们效仿得很蹩脚的）东方的释梦方法对读音和字与字之间的相似性有很强的依赖性。而这些联系一旦被翻译，则必定会消失，这也说明了我們流行的“释梦书”为什么会如此晦涩难解。雨果·温克勒的著作就曾提到过双关语在东方古代文化中占有非常重要的地位。而流传下来的最好的一个有关梦的解析的例子就是以双关语为依据的。阿尔特米多鲁斯这样写道：“我还认为，阿里斯坦德尔为马其顿的亚历山大大帝的梦所做的解析有着积极的意义。当时，亚历山大大帝包围了特洛伊城，久攻不下，不禁心烦意乱。一天晚上，他梦见半人半羊的森林之神撒泰儿（Satyr）在他的盾牌上跳舞。随军出征的阿里斯坦德尔当时侍候在侧，对这个梦做了解析。他把Satyr的希腊文分割成两部分，经过拼凑得出了‘特洛伊城是属于你的’（Tyre is thine）这一意义。于是亚历山大大帝加强了攻势，终于成为了特洛伊城的主人。”——确实，梦与语言有着密不可分的联系。所以费伦齐也曾说过：“每一种语言都有自己的梦中呓语。”一般说来，解析梦的著作很难被翻译成外语。我认为，我现在的这本书也是如此。（然而，纽约的A.A.布理尔以及后继儿人，居然将我的这本《梦的解析》成功地翻译成了英文。）

很明显，以上介绍的两种流行的释梦方法都不可靠，也不科学。象征法在应用上有局限，不能适应所有的梦；而解码法则取决于“密码本”是不是正确，我们对此实在难以保证。因此，人们不得不同意一般的哲学家与精神病医生的观点，认为对梦的解析是纯粹的幻想^①。

然而我对此却不能苟同。我曾经不止一次地认识到：在一些常见的梦例中，古代那些冥顽的通俗看法似乎比现代科学的观点更加接近真理。因此，我坚持认为，梦确实具有某种意义，而且，以科学的方法释梦也是完全可能的。

我是通过以下途径认识到这种方法的。数年来，我一直致力于阐明某些精神病态——如癔症性恐惧症、强迫观念等——的病理结构，从而达到治疗它们的目的。我之所以这样做，事实上是受约瑟夫·布洛伊尔^②的影响，他曾说过，把这些被视作精神病态的病理结构解开，精神病态的症状就会消失。也就是说，如果在病人以往的精神生活中找到致病的根源，病人就会痊愈。考虑到我们在其他医疗方法上的失败，以及这些精神病态的复杂性、神秘性，我觉得，布洛伊尔指出的这条道路是很有吸引力的。虽然可以想见其困难，我也决心在这条道路上走下去，并开拓出一番新天地。关于这种方法的技巧、形式以及我所获得的成果，我将另作报道。而就在研究这些精神病态的病理结构的过程中，我接触到了有关“梦的解析”的问题。我要求病人告诉我与某个特殊主题相关的一切，他的所思所想，当然也包括了梦。因此我联想到，在某些精神病态下进行回忆，则必然引起一系列精神事件，梦在其中也有一定的意义。所以，我们需要把梦本身作为一种症状对待，并且把对梦的解析作为解除这种症状的方法。当然，这仅仅只是开始。

采取这种方法，病人需要有一定的心理准备。我们必须让病人做到以下两点：第一，加强他对自己的精神感受的注意力；第二，减少他平时对自己的精神感受的习惯性的批评。为了达成目标，病人最好轻松地躺下，保持平静，闭上双眼，并且严格地要求他自始至终对自己心中浮现的任何感受都不加评判。要告诉病人，精神分析成功与否完全取决于他是不是注意到了自己脑中浮现的一切，以及他是不是将其和盘托出。而且，他绝对不可以抑制某些想法，哪怕那在他看来是无关

①在我完成了本书的原稿后，我发现了斯顿夫的一本著作，书中所持观点与我相同，即，梦是有意义的，而且也可以设法解释。但他是运用一种比喻式的象征法来进行梦的解析的，所以他的方法不能保证其普遍有效性。

②约瑟夫·布洛伊尔，即，Josef Breuer，1842—1925年，奥地利心理学医生。在1880年与弗洛伊德紧密合作，并企图以催眠来减轻病人的神经症状，后因与弗洛伊德意见不合而离开了癔症领域。——译者注

紧要或者没有意义的。对于脑中所思所想，他必须抛开所有偏见。而且，他之所以患有某种精神病态的症状，不能得到理想的解决，正是由于他的固有观念作祟。

在我的精神分析工作中，我注意到，一个人在“反省”时的心理状态，和他在观察自己精神感受时的心理状态是截然不同的。与“自我观察”相比，“反省”所需的精神活动更多。当一个人在反省时，往往面容紧张，皱起眉头，而自我观察者的表情则安详得多，这就是一种证明。反省和自我观察都需要集中注意力，但正在反省的人同时也在进行批判，也就是说，他在排斥那些一旦浮现到意识中就会令他感到不安的某些观念，从而阻止这些观念继续在自己的意识中进行。另外，还有一些类似的观念，在到达他的意识层面之前，甚至是在被他感知到之前，就已经被压抑下去了。相反，自我观察者却仅有一项工作，那就是抑制自身的批判力。如果他成功地做到了这一点，就会有无数观念自然浮现到他的意识之中，而这些观念往往是他一旦加以批判就根本无法捕捉到的。利用从自我观察者那里获得的这些资料，我们就可以分析他的精神病态的病理结构了，同样地，也可以以此来解释他的梦。我在这里所说的自我观察，显然就是建立一种精神状态。这种精神状态，就精神的能量（注意力）的分布而言，多少与我们入睡前的精神状态相似——毫无疑问，也类似于催眠状态。当我们入睡时，由于思维活动（当然还有批判活动）的松懈，那些会令我们感到不安的观念就会涌上心头——我们将这种观念称为“非任意观念”。在清醒时，我们也允许这种松懈出现（通常我们把这种松懈归咎于“疲倦”）。总之，这些观念出现后，往往变化为视觉和听觉上的意象。而在分析梦和病理结构的状态中，病人要设法摒弃这种变化，因此会节余精神能量。病人利用节余下来的精神能量（或只是利用一部分），用于专注追溯那些观念。这样一来，“非任意观念”就转变为“任意观念”了。

然而，大多数人都发现：要使自己的心灵对“自由浮现的观念”采取以上的态度是十分困难的，对“批判”的扬弃同样难以做到。令我们感到不安的观念（即“非任意观念”）往往会很自然地表现出强烈的抗拒，极力使自身不浮现到意识层。不过，在另外的领域，如果参照伟大的诗人和哲学家弗里德里希·席勒^①所说的话，我们就会发现，文学的创作也需要类似的态度。在与科默^②的通信中——感谢奥

①弗里德里希·席勒，即，Johann Christoph Friedrich von Schiller, 1759—1805年，德国著名诗人、哲学家、历史学家和剧作家，德国启蒙文学的代表人物之一。代表作有《华伦斯坦》、《欢乐颂》、《玛丽亚·斯图亚特》等。——译者注

②科默，即 Komer。——译者注

托·兰克^①的发现和整理——席勒觉察到他的朋友在发牢骚,认为自己缺乏创造力,于是席勒写道:“我认为,你之所以会这样抱怨,完全归咎于你的理性限制了你的想象。让我来举例说明我的看法:如果放任理性严格地审查那些源源不绝地涌到你家门的意念,那可不是一件好事,而且会扼杀你的心灵。也许,单就一个意念而言,它可能是微不足道和荒谬透顶的,但是随它而来的另一个意念却有可能令它变得有价值;如果再跟其他一些类似的意念结合起来,它或许就会成为一个最有意义的环节。理性并不能批评任何意念,除非理性可以将所有涌现心头的意念都长久地保留起来,统筹比较后再进行批判。另一方面,一个充满着创造力的心灵,就应该令理性放开警戒,放任所有意念自由地蜂拥而入,而后再对它们进行整体的审视和检查。可是,你的理性的批评力——或者随便你把它叫作什么——却不敢放任这种短暂的心灵的纷乱,甚至为此感到羞耻,这扼杀了你的创造力。其实这种对心灵的放任是每个人都会遭遇到的,只是时间的长短有所不同,而这也正是艺术家和一般的做梦的人的区别。你抱怨自己缺乏创造力,正是由于你对自己的意念的批判实在太快,也太严格了。”^②

席勒在信中所说的令理性放开对大门的警戒、进行无批判的自我观察的态度,其实不难做到。我的大多数病人在接受了我的第一次指导后,基本上都能做到。我自己也尝试过类似的事,把涌上心头的意念一一记录下来,同样并不困难。用在理性的批判上的精神能量越少,用来自我观察的精神能量就越多,当然,这也是因人而异、因事而异的。

在应用这种方法的最初步骤时,我们可以知道,一个人无法关注整个梦,他只能把注意力放在梦的各个片段上。如果我询问一个毫无经验的病人:“你能想到什么跟这个梦有关的事情吗?”他很有可能什么也答不出。但是,如果我把梦分析一番,提出梦的各个片段,逐一询问,病人就会告诉我跟每一个片段有关的一系列联想。由此可以看出,我所采用的分析梦的方法与通俗的、古代的、传统的“象征法”不同,而与前文所述的第二种方法、即“解码法”相似。跟“解码法”一样,我所分析的也是梦的片段,而不是梦的整体,我从一开始就把梦看作是复

^①奥托·兰克,即, Otto Rank, 1884—1939年,奥地利心理学家,精神分析学派最早和最有影响的信徒之一。其代表作为1924年出版的《出生创伤》一书,这本书引起的争论导致他被开除出精神分析圈子;当年,他离开维也纳,在巴黎和纽约继续他的临床实践和著作,以及教学工作。后因肾脏感染在纽约去世。——译者注

^②写于1788年12月1日。