

4 哈克“亲近自我”
四部曲

和潜意识说说话

从梦境中寻找独特的生命力量

黄士钧（哈克） 著



“生命这个时刻，
我真正要的是什么？”

可以问问你的潜意识，从中找到充满力量的新方向！

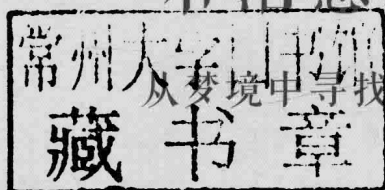
与梦共事二十年的哈克，
倾听、解读、看见
梦境里潜意识给我们的
人生信息！



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

哈克“亲近自我”四部曲 4

和潜意识说说话



从梦境中寻找独特的生命力量

黄士钧（哈克） 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

和潜意识说说话:从梦境中寻找独特的生命力量/黄士钧著.
北京:北京师范大学出版社,2018.2
ISBN 978-7-303-22705-1

I. ①和… II. ①黄… III. ①下意识—通俗读物
IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 203008 号

版权所有©黄士钧(哈克)

本书版权经由方智出版社授权北京师范大学出版社(集团)有限公司出版

简体中文版委任安伯文化事业有限公司代理授权未经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号:图字:01-2016-2122

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

HE QIANYISHI SHUOSHUOHUA

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:890 mm×1240 mm 1/32

印 张:7.25

插 页:4

字 数:138 千字

版 次:2018 年 2 月第 1 版

印 次:2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价:45.00 元

策划编辑:关雪菁

美术编辑:李向昕

责任校对:陈 民

责任编辑:关雪菁

装帧设计:李向昕

责任印制:马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079

推荐序

走入梦境，活出人生

叙事治疗取向讲师 心理咨询师 黄锦敦

认识哈克，好几年了，是亲近的好朋友。

今天打开电脑，准备写书的序文。下笔前，我心想，要介绍这个作品前，还是先说说作者这个“人”吧！顺着此般心思，我自然地把视线从计算机移开，望着窗外稍远处的小叶榄仁，深缓地吸一口气，问自己：“几年前遇见哈克时，他让我印象深刻的是什么？”

我闭起眼睛，穿越时空，心里跳出了三个样子的他。

灵活奇巧 刚认识哈克时让我很惊讶的是，怎么有人可以如此灵活，拥有一堆鬼点子来面对许多事情。他的灵活奇巧，一直是他一种清晰的样子。

精彩 说到他的精彩，参加过他工作坊的朋友大概都会感受到，他的课程引人入胜。聪明的哈克，想尽办法不让无聊有任何机会在他的课程里驻足。

不按牌理出牌 这是让我感到最吃惊与快乐的。他只管真实，不太理会现实社会的枝枝节节，这让他十分自由。也因为如此，他跳脱搞怪的故事一大堆，逗趣且爆笑。

想起他这三个样子，我就哈哈大笑！更理解为何他一直能吸引许多人的目光。而让我更惊讶的发现是，哈克这三个令我“印象深刻”的样子，其实像极了“梦的样子”。梦是灵活奇巧的，梦是精彩的，梦更是不按牌理出牌的。难怪梦会如此吸引人，它让人无法不注意到它。

接着，我又问自己：“若他让我印象深刻的是这三种样子，这些年和他成为好友，有更多相处的经验后，我喜欢的画面又会是什么？”

会这样问是因为对我来说，“印象深刻”和“喜欢”这两个词汇虽然都很美好，内容却很不相同。印象深刻，让人有机会驻足而不错过，是聚光灯，是吸引人之处；喜欢，则是让人可以亲近，像庶民美食，是生活里的。

我再次闭眼调息，心里安静一来，画面就一个一个跳了出来。

海边生火 这两年我常和哈克结伴到台东海边，有时为了工作，有时只是想说话。到了晚上，哈克就会拿着白天已拾好的漂流木，在沙滩上升起一处营火，月光、星辰、海风、浪声，在火光下的哈克，散发着安静且单纯的能量。

顺畅的泪水 好几次，哈克到高雄找我，我到高铁站接他。一上车，我就打开车子音响电源，说：“哈克，这首歌你听看看。”随着旋律，哈克就“哎呦！哎呦！”然后泪水就跟着落下。这个时候，我常觉得这家伙真的完全尝到我所尝到的味道。不只音乐，包括故事、电影、生命经验，他总是如此真心地对待。这样的哈克，活在有感有觉的生命状态里，情感的接收与表达是如此的顺畅。

手做小木工 过去三年，每年的春天我们都会到台东找师傅教我们创作漂流木桌椅。2015年初春，哈克开始用师傅教我们的工法，把比例缩小，做起了迷你版的桌子、板凳。这段时间常见他拿着小小的雕刻刀，在高铁上、聊天的餐桌上、沙滩上，切削着如手掌大的漂流木素材。我

喜欢这个画面是因为里头有“在生活中创作”的味道，他很知道如何把学到的美好事物，自然地带入生活轨迹里。看见这三个画面，我就更理解为何我和哈克会成为好友。

若说，哈克令人“印象深刻”的样子，像是“梦的样子”，那么，这三个我“喜欢”的画面里所蕴藏的信息，则像极了“梦的里子”。

那些看似无理复杂的梦境里，蕴藏的常是安静且单纯的能量。如同第一个画面中哈克在海边升起的温暖营火一般，梦境里常安放着美好的能量，即使是让人心惊胆跳的梦。

若说梦是潜意识编导的一出戏，倘若我们能看懂它，和自己的潜意识连接上，就可以更顺畅地接收与表达自己，就更有机会活出有感有觉的状态，如同哈克所拥有的顺畅眼泪一般。所以梦境是我们和自己相遇的处所，让感知通畅的源头。当我们深入梦境，理解重要的潜意识信息后，哈克在书中告诉我们，不要只停在这里，要和生活交织，让这信息成为生活的指引或资源。这就有如哈克亲手做小木工的画面，说的是把领会到的带回生活里。所以，梦境里常会放着我们“面对与创作生活”的指引。

从这里来看蕴含在梦境里的宝藏，就知道它值得我们更多的亲近。

接触梦的样子，走进梦的里子，可以帮助我们使用潜意识这个重要的资源。哈克在这本书里有如一位文字建筑师，用故事为材料搭建起一个个立体的解梦现场，告诉我们如何让精彩的梦境站上舞台，让我们关注到它。同时也教导我们如何再往里走，去解开梦的谜底，拾起里头的宝物，返回生活的国度。

而这其中最最关键的解梦秘诀，全都在这本书里。亲爱的读者，别停了脚步，赶紧往下走吧！

啊！拍案叫绝的解梦心灵侦探

叙事治疗师 林祺堂

梦是魔幻等级的潜意识，编剧编织出来的巧妙剧本（哈克说得真好！）。梦像是一部支离破碎、没演完的影片，让人搞不懂这些情节，为何要有这些角色？这些事？这些情？而梦只演给自己看，让人看得一头雾水、心惊胆战，抑或心花怒放，常常在莫名其妙中，戛然而止。更加稀奇的是，梦的编剧其实是自己，导演是自己，观众也是自己，整个历程是独立制作与孤芳自赏，只是影评通常写不出来，也不会去感谢那灵魂的潜藏智慧。反倒是在心跳加速、一团迷雾中，高喊着，你到底在演什么？

心理治疗者的职责在于翻译与解码，解梦的历程像极了心灵侦探的神奇解密。读着书中一个个精彩真实的梦境故事，在诡谲深奥、破碎难明的情节中，迷离、困惑，同时又会燃起一股好奇的动力，然后呢？接着呢？到底是怎样？！跟随哈克循序渐进的探问与联结，透过梦中感受与生活事件的共鸣、串连，开启了匪夷所思的可理解意境。啊！原来是这样啊！这拍案叫绝的惊叹，有着见证奇迹的爽快，真是太奇妙了！

有别于以梦境内容象征意义联结的解梦方式，哈克提醒我们，做梦者，才是解梦的主人。梦境的译码字典就在梦境主人的生命字典中，于

是有量身打造的个人化解梦。此精神呼应着生命的独特性，每一个人都活得不一样。

梦，这个夜里的隐喻，隐身在现实生活的情境脉络中。就像完形心理学的提醒：没有背景的了解，是无法通透理解梦这个主题的。于是，梦的解读要放在做梦者的生活脉络中，才显得有意义。很喜欢哈克把负向的预言梦，解构成“透露的不是预知，而是提醒”。当梦不是灾难性预期的耗能，而转成内在担心的提醒时，我们可以更有勇气做好面对的准备，开启面对真实生活考验的力量。

特别精彩与珍贵的是，书中整理了哈克带领解梦工作坊的实境生命互动。心理咨询是生命影响生命的历程，阅读这些互动的对话语录，不妨想象着哈克独特专注又热情的口吻，在凝视生命的当下，带着关爱，呼应着梦境关键词，响应出一句句流畅又扣人心弦的话语，在停顿中呼吸共振与深入思考，搭配着量身呼应的歌曲，彷彿亲临充满爱与感动的现场，大呼过瘾。在惊叹之余，我们不只见证解梦的喜悦，也同时得以临摹学习，原来可以这样陪伴一个人把梦解开啊。

梦不说谎，只说真话。解梦的历程，在迫使我们去面对更深层的自己。在现实的社会中，有很多应该、规矩、要求，以及不同情境下的避讳或害羞，这些都化了妆，藏在梦里面。梦境中有着执着、渴望、纠葛与担心，解梦不只需要好奇，还需要勇气，更需要好方法。透过哈克提供的解梦 DIY 智慧与技巧，相信在努力练习中，你也会成为一名厉害的心灵侦探。更重要的是，你会更懂得怎么爱你自己。

自序

解梦，我的情不自禁

这本书，是我的第四号文字作品，是一直一直，最想写的一本书。

写第一本书，像爬山，用着脚底的力，不忘远眺。

写第二本书，像渡河，水流湍急匆匆，身体暖暖河水冰凉，涉水于温度的真实里。

写第三本书，跟好友一同走小径，微笑哼着彩色的歌，步步有快乐。

解梦，十几年来，是我的情不自禁。工作坊里，每回听到成员说着新鲜上架的梦境，我总是蹦蹦跳跳地心跳！潜意识的信息，总是惊喜；梦境的指引，总让我深呼吸。终于，人生走到了这本解梦书，写着，触动又喜欢的同时，像是开挖着一山后头还有一山的雪山隧道，石头坚硬又长长远远，难凿啊。

梦，像蛋白；主角的生命故事和体会，像蛋黄。

解梦书，要写到浅显易懂又穿越地心，实在是我人生走到这里，数一数二的大挑战。挖通雪山隧道，是想要让人车顺畅通行的，要够宽，不要那么弯到难走，所以，细心挖着岩壁，碰下可能落下的小石子，一厘米两厘米，五米六米，九里路十里路。

亲近我的朋友都知道，哈克打从心底，无法形容地尊敬着潜意识。

对潜意识的敬意与热爱的行动，贯穿我生命的春天与夏天。所以，

当夜里有情绪强烈的梦，夜半或清晨醒来，我总是坐起，欢迎这个来了的梦，然后懂自己、懂岁月，二十年的光阴里，一次又一次。可能因为在长长的时光里如此当真地看待自己的梦，于是，眼前到来的人们跟我分享他们的梦境时，安静和喜欢，常常就自然安心的存在于我们之间了。

来说说几年前一个初秋的夜晚，我做了一个“金字塔形的凤梨酥”的梦。梦里，我是一个烘焙师傅，熟练得可以做出方形的还有圆形的凤梨酥。然后，梦停在唯一的画面，是我刚发明的一个金字塔形状的风梨酥，而梦里的我，对于这个发明非常不满意。那个金字塔形的凤梨酥就长这个样子……

清晨梦醒，我一头雾水。

我又不会做糕饼，这是什么梦啊?!

和潜意识手牵手当朋友的岁月够长，让我即使迷惑无头绪，依然相信会有机会碰触到里头的味道。于是，在床头，我拿枕头垫着，让身体坐起，开始问：“一样的饼皮，一样的内馅，只是换成了金字塔的形状，而且不满意，这，有没有跟自己最近的什么状况有关?”

一阵电流从脊椎窜上，哎呦！潜意识怎么那么没有保留、那么直接啊！

那一段日子，小女儿刚出生，我刚离开大学的教职，正在南南北北带着工作坊，想要闯出一片天空。在那一段心力常见底的日子，几乎每个星期都拉着行李箱，带着麦克风，出远门带一场又一场的生涯规划卡片训练，努力又辛勤工作，却没有空间好好的停下脚步，发展新的工作坊内容。常常，香港这场跟台北的那场工作坊，内容几乎一模一样，只有工作坊名称换了几个字。哎，这样的被时间拉着推着，对于渴望又热爱创意的我来说，太闷了。

所以，潜意识帮我生气了。潜意识用这个凤梨酥的金黄色三角形画

面，大大声的跟我说：

“拜托——这样活着，根本没有新意好不好！一样的饼皮、一样的馅料，只是换个形状，把方形的凤梨酥变成其实吃起来一模一样的金字塔形而已。你喔——这样不行——”

表面上听起来，潜意识像在生气，其实，不是的。

潜意识是真心跟我说着：“亲爱的自己，我们真的不只是这样的……来，我们一起，来让内馅有新的内容物，饼皮也来创作新的口感！还有，我们，不只是凤梨酥吧！”

听到了，听到了，听到心坎里了。

床头的我，在深呼吸里听到潜意识的真心话，带着力量与被懂的触动的泪，静静地从脸颊流下。就在那一天的清晨，我开始动起来，用了两年的时间，整理十几年的潜意识学习和体会，后来，竟然设计出全新的长达十天的解梦训练课程，也创作出让自己惊喜的卡片作品：梦境智慧探寻卡。

十几二十年的岁月里，我这样真心的和潜意识交朋友，真的用时光一起泡茶聊天、一起体会脚底的力量、一起翱翔无际的天空，然后偷偷地梦想着，如果，有更多人体会到我和潜意识的享受与喜滋滋，那该有多好！

这本书的诞生，最要感谢的，是一个又一个真实梦境的主人们，每一个人都慷慨又毫无保留地分享了他们的梦境，我非常珍惜这本书里的每一个故事与背后的真实生命。

雪山隧道开通了，山的那一端，天际线正迎向眼前，真心祈愿，这个大大的可以翱翔的天空，有更多颗心，因为一起展翅，所以迎向丰足！

目 录 /

1 / 推荐序

走入梦境，活出人生（黄锦敦）

啊！拍案叫绝的解梦心灵侦探（林祺堂）

10 / 自序

解梦，我的情不自禁

第一部分 梦，对人真的有帮助吗？

“当长浪席卷而来” / 6

生命阶段新选择

“找肉松的梦” / 12

亲近关系里的情意传达

“收不完的杂物” / 15

当过去的我，跟现在的我说“嗨”

“煎牛排的梦” / 23

唤回生命的核心渴望

透过梦，凝视孩子 / 33

梦到底是不是跟现实相反？ / 35

梦到什么，是不是后来真的会发生？ / 37

第二部分 爱情三梦

“准备发射的小火箭” / 45

进入亲密关系前

“掉牙齿的梦” / 62

婚礼即将到来

“猛鬼敲门的梦” / 75

结婚之后

第三部分 一步一步遇见梦的宝藏

关于梦，最常被问到的五个问题 / 90

解梦，从这里开始 / 97

陪伴解梦五阶梯 / 101

“捞不起来的大便” / 113

解梦五阶梯运用实例

第四部分 解梦经典手法

三个形容词手法 / 123

解梦诀窍之一

扮演手法 / 127

解梦诀窍之二

摘要手法 / 132

解梦诀窍之三

“水龙头的梦” / 136

解梦经典手法运用实例

第五部分 解梦 DIY

“甘蔗汁的梦” / 154

亲手烘焙的手作饼干 / 158

解梦 DIY

解梦 DIY 三步骤 / 161

“长长的白色梯子” / 163

解梦 DIY 三步骤运用实例

第六部分 还好有梦，这个说真话的朋友

“梦”跟我们说真话、传新意 / 175

懂梦八不 / 179

解梦两要 / 181

“回转寿司” / 185

进阶解梦手法

“吸血鬼的梦” / 190

经典梦境解说

结语：那些我忘不了的“啊！” / 210

附录：和潜意识说说话 / 212

1

第一部分

梦，对人真的有帮助吗？



有一回，我在工作坊里问大家：“对你来说，梦，像是什么？”

工作坊成员们纷纷低头在纸条上写下他们心里梦的样子、自己和梦的关系、梦与自己的距离。那天工作坊结束后，我一个人在团体室的角落里，一张一张纸条打开来看，丰富极了！每张纸条，都是通往潜意识的独特手绘藏宝图。

纸条上，一张一张这么写着……

想靠近梦又会怕

“梦，像是看到眼前很暗，然后驱使我要去找，走向那个黑暗，可是又担心那个黑暗是不是……又爱又怕，它希望我过去，可是我又很害怕走过去。”

“梦跟我的关系很像我的小学同学，应该要很熟，可是我没有跟她很熟……”