

智者心理博物馆

心理与真馆

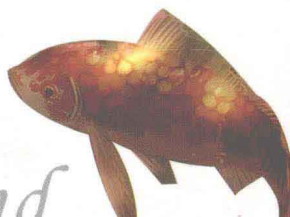
郑楠/编著

「梦」	见真实的自己
「品」	出本真的性情
「聆听」	内心的声音
「识别」	心理的颜色



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

Psychology/Body & Mind



心理与教育



100

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112



Psychology

心理 与真馆

Book

郑楠 / 编著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理写真馆/郑楠编著. —北京: 企业管理出版社,
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80255 - 213 - 5

I. 心… II. 郑… III. 心理卫生 - 基本知识 IV. R395.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108505 号

书 名: 心理写真馆

作 者: 郑 楠

责任编辑: 绿 萝

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 213 - 5

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

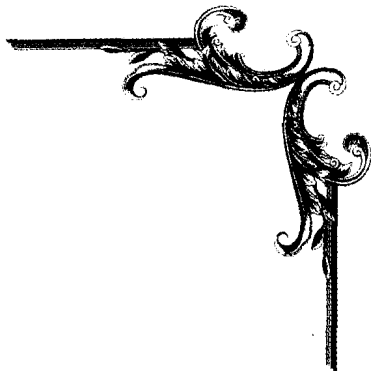
经 销: 新华书店

规 格: 160 毫米×220 毫米 16 开本 15.75 印张 140 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前 言

1

作为高等动物的人类，有一种特长——伪装。面具是社会舞台不可或缺的道具，当习惯了伪装，可能自己都把自己忘了，更何谈了解隔了两层肚皮的其他人之心。所谓知人者智，自知者明，要想明智，就得修炼。

心理学不是洞察内心的灵异之术，它是一门妙不可言的科学。时听某女准备结婚，但心中总不免犹豫，眼前之人是否就是命中注定的那一位？碰巧有一次，对方在递给她水果刀的时候，将刀尖对着她的方向，不由得心里一惊：我怎么能和一个拿刀尖对着我的人结婚呢？此时，她的下意识似乎在提醒她，不要被眼前的“幸福感觉”所吞噬。

暂且不去说令人不愉快的结局，这样的事情听来让人神经紧张，为一个简单不能再简单的细节而否定一个亲近之人，无论如何也说不过去。但是事实往往就是这样，由不得我们去改变什么。因为当下的人们更愿意听“披着外衣的谎言”，而不愿面对“赤裸裸的真理”，因为那真理未必都是自己想要的。

然此种男子未必可怜，此种女子未必可悲。再精妙的谎言也是谎言，再丑陋的真理也是真理，及时地知人知己是人生的一种大智。自知，需要时刻省察自己的内心，和心中另一个自己对话，知人，则需要细心品察，品人的一言一行，察人的一举一动，最重要的是用心，所谓用心之处皆学问，这其中的奥秘是要品味的。

本书的用意不在于给您一双洞察心灵的“火眼金睛”，只是描绘一幅众生之像，以心中的无形之笔涂抹一些无形之像。“大音希声，大象无



形”，但是愧于自身的境界有限，只能借物画像，聊予读者赏玩。

梦见一个真实的自己，借梦解梦，透析梦中真实的自己。自从弗氏在人类的潜意识中开辟了梦的田地，人们自然而然追随之并改造之。昔日梦境不再是谜团一片，而成为可以解读内心隐秘世界的一把钥匙，希望有一天梦的留影机能够问世，到时候我们就可以拿着小刀给精神世界做手术了。

生活中暴露出的人性——大众心理学，借生活万象，品读众生之个性。举凡我们生活中发生的种种行为，莫不渗透着形形色色的心理特点。笔迹、色彩、饮食、嗜好……所行之处都会留下你独有的心理痕迹。更有历史文化积淀下来的地域性格差异，这就好比是大地赐予生命的礼物，为的是烙上一方印记。

永恒的话题——婚恋心理分析，借爱的名义，探索人性的多彩。欲说还休，欲说还休……爱的秘密说也说不尽，然不说却不行，不论你是花园别墅，还是贫居廉户，也不论你是上层名流，还是洗衣卖菜的凡夫走卒。繁闹的都市里，匆匆而去的身影，许诺着人们对美好生活孜孜不倦的追求。

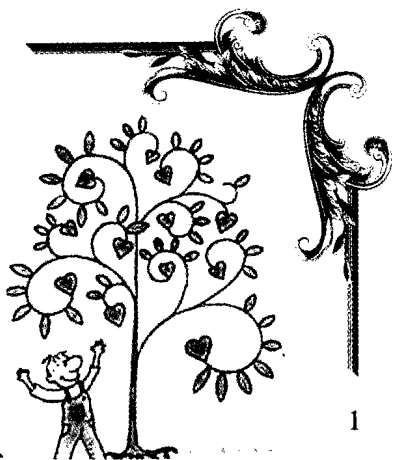
会撒谎的脚趾——解读身体语言密码，借留心之眼，洞悉身边你我他。“一个无心的眼神，一个不经意的微笑，一个细微的小动作，就可能决定了你的成败——即使这是一次千万元级别的商务谈判。”那些被我们所忽略的微小的身体语言，就是有着如此之大的魔力。

社会奇谈——社会焦点问题透视，借熟悉的“他们”，省察身边的自己。站在不同的角度，以不同的视角观察时下的流行，或许你会发现每个人都是“他们”，只不过某些人站在一个被众目所视的高度而已。借彼察此，我们应该可以看到一些熟悉的东西。

希望您在此书中找到一条认识自我以及他人心中世界的一条通道。

鉴于时间仓促，能力有限，疏漏之处请大家批评指正。

编者



目 录

梦见一个真实的自己

心理学解读梦语的秘密 / 3

坠落、坠落、不停地坠落 / 8

可怕的蛇 / 13

躲不掉的自己 / 17

牙掉了 / 21

不能说的秘密 / 24

为死亡庆祝 / 27

赶不上的火车 / 30

吃,吃,吃 / 33

尴尬的梦境 / 36

灵异之梦 / 38

考试的恐慌 / 41

水的世界 / 43

预言家的梦 / 46





生活中暴露出的人性——大众心理学

- 笔迹的窥探 / 53
- 吃出来的心理学 / 65
- 与生俱来的心理秉性 / 72
- 涂抹心灵的颜色 / 76
- 能听到的心理学 / 85
- 瞬时的心理测试 / 89
- 喝出来的心理学 / 91
- 吞云吐雾中的心理 / 96
- 闻出心理的味道 / 101
- 三地女人各具风情 / 110

永恒的话题——婚恋心理分析

- 不和谐的情曲 / 117
- 双人房双人床 / 125
- 是孤芳自赏还是无人问津 / 130
- 围城狂想曲 / 135
- 情感物语 / 140
- 被误解的情感 / 151

会撒谎的脚趾——解读身体语言密码

- 解密你的身体语言密码 / 159
- 你的表情出卖了你 / 163
- 当保护变成一种伤害 / 167
- 手上的思考 / 172





- 会撒谎的脚趾 / 176
坐着的镜子 / 180
传达情绪的有效线索 / 184
不简单的鼻子 / 191
甜睡时刻 / 195
吃的陷阱 / 198
一眼看穿他 / 202
爱的信号 / 207
当身体背叛了话语 / 211

3

社会奇谈——社会焦点问题透视

- 芙蓉姐姐错在何处 / 217
“另一边”的故事 / 220
余则成的职场潜伏之道 / 226

拾零 性情自解不求人——心理测试 / 233



心理学解读梦语的秘密

坠落、坠落、不停地坠落

可怕的蛇

躲不掉的自己

牙掉了

不能说的秘密

为死亡庆祝

赶不上的火车

吃，吃，吃

尴尬的梦境

灵异之梦

考试的恐慌

水的世界

预言家的梦



梦见一个真实的自己

梦是人类心灵深处最真实的愿望体现，是清醒状态精神生活的延续。它是一个人与自己内心世界的另一个自己的真实对话，是自己向自己学习的过程，是在经历另外一次与自己息息相关的人生。当你沉入最隐秘的梦境时，你所看见、所感觉到的一切，你的欲望、眼泪、痛苦以及快乐，都是有意义的，是自己内心情感和梦想的真实写照。

——弗洛伊德



心理学解读梦语的秘密

3

梦是一种奇异的现象，而做梦的经验，也是人所共有的。在人类漫长的历史中，具有好奇心的人们一直在为如何正确地解读梦——这封“黑夜的来信”而绞尽脑汁、苦苦探索。

在中国有一种传统性的解释，把常见的梦境罗列，给予一一对应的解释。《周公解梦》就是这种解读方式的典型例证。它把梦中的意象与中国文化习俗联系起来，如：梦见鸡犬，主路遇小人；梦见小儿，主凶多吉少；梦杀死人，主富贵福禄、大吉大利……但这种解释的科学性难以令人信服。

现代心理学对梦的解释，是自弗洛伊德以后开始的。心理学家们认为，梦是内心沟通的重要方式，而解梦则是对做梦者深层次心理的解读。因为梦中意象来自于做梦人的生活背景，梦境也必然与做梦者的成长、生活环境和感情相关联，涉及梦者自身的心理活动，反映梦者的心理状态。

自从弗洛伊德开始后，世界上解释梦、研究梦的人比比皆是，而公认的成就较大的有四位：弗洛伊德、荣格、弗洛姆和阿德勒，他们都是持精神分析观点的心理学家。

弗洛伊德的基本观点是：梦是愿望的满足。所有的梦的最终目的，是满足我们的本能愿望、消除我们的烦恼，让我们不受烦恼干扰好好睡觉，在睡梦中得到我们在现实中得不到的那些愉快。一个小孩子白天想吃樱桃，而父母没有让他吃。他晚上也许就会梦见自己在吃樱桃，从而满足了自己的愿望。



在梦研究领域，可以和弗洛伊德 PK 的另一个大师是瑞士心理学家荣格。荣格认为人都有一个奇特的心理层面叫做集体潜意识，人类祖先的种种经验都储藏在这个层面中。如果有的事情是祖祖辈辈都经历过的，那么在集体潜意识中，一个孩子就对这个事情“有一个印象”。举一个例子：一个实际上根本没有恋爱过的少女在阅读爱情小说的时候，可以受到非常的感动。那么，为什么她对这种本应该一无所知的情感能够产生共鸣呢。在荣格看来，虽然这个少女没有恋爱过，但她的祖先恋爱过，她的集体潜意识中储藏着对爱情感受的记忆。荣格因此提出梦中的自己其实是“原始人”的观点。

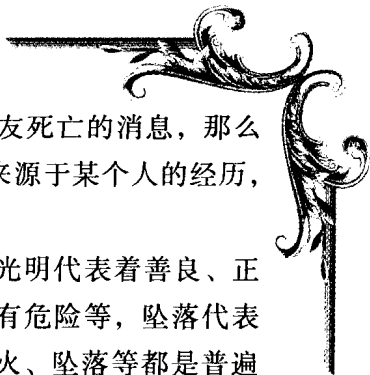
而美国心理学家弗洛姆认为梦是一种象征性语言的产物，这种象征性语言不仅仅在梦中使用，神话也是这样的象征性语言的产物，他说：“所有的神话和所有的梦境都有共同的地方：它们都是以相同的语言，象征的语言‘写成的’。”“巴比伦、印度、埃及、希伯来和希腊的神话，是相同的语言写成的。生活在纽约或巴黎的人所做的梦，与几千年前住在雅典或耶路撒冷的人的梦是一样的”。

弗洛姆认为用日常的语言，我们很难表达清楚自己内心的感受，而运用形象的象征就可以把感受中细腻的部分表达出来。他认为，任何心理活动都可以出现在梦里。例如：“在日落时发现自己站在郊外，除了一辆牛奶车外四周空空荡荡，房屋破旧环境陌生，你找不到汽车或地铁让你回到家。”这个场景是一个梦，这个事并没有发生过。但是，这个梦所表现的那种迷失和阴郁的感觉，却恰恰是梦者当时的心境。

弗洛姆把象征分为三类：惯例的象征、偶然的象征和普遍的象征。我们把一种会汪汪叫的动物称做“狗”，把一种四腿坐具称做椅子，这都属于惯例的象征。这种象征没有什么道理。汪汪叫的那种动物我们称为“狗”，还有的人叫“DOG”，或者叫“犬”，如果一高兴大家改称为“驴”都无妨。它现在被我们称为狗纯属一个惯例而已。

偶然的象征与其代表的事物则有一点内在联系。假如某个人第一次向女友求爱时，是在一个大雪天。那么，下雪天也许以后对他来说，就





是恋爱的象征。再如一个人正吃鸡肉时，听到了好友死亡的消息，那么鸡肉对他来说，就是悲伤的象征。由于偶然的象征来源于某个人的经历，其他人是难以理解的。

普遍的象征与其代表的事物联系密切。例如，光明代表着善良、正义、成功等，火代表着热情、勇敢、力量、活力还有危险等，坠落代表着地位下降、道德腐败、犯错误、失败等。光明、火、坠落等都是普遍的象征。不论是什么人，也不论他处于什么时代属于什么民族，都可以理解这些象征。

5

在梦里，这三种象征都存在，但主要是后两种象征居多。弗洛姆认为：任何心理活动都会出现在梦里。他不同意弗洛伊德把梦说成仅仅是“愿望达成”。

弗洛姆认为：清醒时人要面对外界，而睡眠时人却不必面对外界，不必行动，而只需要面对内心。这是梦与清醒时的心理活动不同的原因。例如我认为一个人很微不足道，我在梦里就梦见他是蚂蚁，这在梦里是很合理的，它准确地反映了我对他的态度。但是清醒时，我就不可能把他真当成蚂蚁，因为清醒时我会有行动，并且会考虑行动带来的结果。比如，我把他一脚踏死了，我就犯了杀人罪。

弗洛姆还曾解释过这样一个梦。做梦的男子梦中从邻居家的果园经过，从一个树上摘了一个果子吃，这时一条大狗冲了过来，于是他惊恐万分，尖叫着“救命”从梦中醒来。弗洛姆认为这是梦者对邻居已婚妇女产生了欲望，但又害怕。因为“摘苹果”可以是性交的象征，而狗是道德观的象征。摘苹果被狗追赶，自然是“胆小色大”。

弗洛伊德有个弟子叫阿德勒，他后来自立门户，创造了自己的心理学体系。阿德勒认为梦是自我欺骗和自我催眠。在他看来，有理智、讲科学的人很少做梦。而做梦的人，是为了用梦激起自己的一种情绪，好让自己做某些不理智的事情。

对于心理学家们的种种解释，人们并没有完全认同，然而这毕竟为我们开启了通往“梦”的秘密通道。如果说梦是一部待破译的“天书”，那



么我们就一起来看看这部书的创作特点。

（一）凝缩

梦中会把几个东西拼接到一起，形成一个综合的形象。有一个女人梦见一座房子，有些像厕所，有些像海边的更衣室，也有些像家里的阁楼。要知道这个房子的意义，我们可以这样去想：这三座房子有什么共同之处？都是脱衣服的地方。所以，这个房子的意义是：我脱衣服的地方。再进一步说，这个梦和性有关，脱衣服是性的象征。

（二）变形

就像画漫画一样，为了突出某个人的特点，梦会把他变形。梦的变形比漫画要夸张多了，漫画中就算不把成龙的鼻子画得极大，我们至少还可以认出来这是成龙。而梦则不一样，也许梦就会把他夸张为大鼻子的狮子。

（三）删略

梦会有意识地删略一些情节。比如，某女士梦见一匹白马悬在空中。经过分析这白马代表男人。白马为什么要悬在空中呢，是梦者把白马下面的支撑物删除了，这个支撑物就是她自己——这也是一个性梦。

（四）借代

梦中出现的人物大多都是另一个人的借代。有一个女孩子梦见潘金莲和武松做爱，经过分析，潘金莲就代表她自己，而武松代表她的姐夫。

（五）拟人

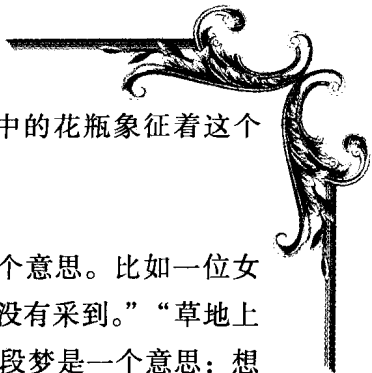
梦中用一个人来代表一种观念。例如，有一个男子梦见被三个人追杀，这三个人一个手臂很长，一个脸很红，另一个脸很黑。在生活中，他和自己的好朋友的妻子有暧昧关系。

他梦中的三个人就是刘备、关羽和张飞，这三个人代表的是义气，是“义气”的拟人化的表现。他觉得自己不够义气，所以义气就来追杀他。

（六）部分代表整体

梦常常用身体的部分代表整体，或者是用这个部分的象征物代表这





个人。比如，梦见花瓶代表女人。实际上，这个梦中的花瓶象征着这个女人的性器官，是身体的一部分。

（七）并列

有时会梦见几段不同的梦，而意思是表达同一个意思。比如一位女士的梦，“我走在路上，路边的树上有金花，我想采没有采到。”“草地上有母鸡和小鸡，我想抓一只小鸡，没有抓到”。这两段梦是一个意思：想生一个孩子，但是没有怀孕。

7

（八）反话

俗语中说“梦是反的”。这个俗语只适合少数情况，而这种情况就是梦采用“反话”技巧。比如一个人担心丈夫有外遇，结果就梦见自己有外遇。当真实对一个人来说不能忍受的情况下，梦可能会“反”一下，好让梦者容易接受。

（九）影射和双关

梦中有一个明显的意义，但是在这个意义背后也许还有另一个意义。比如，一个人睡前吃的东西比较咸，结果在梦中找水喝。这是很合理的。但是，也许背后还有一个意义，他“渴望”得到某个女性（用水代表）的爱。

（十）用形象来表示字词

有人梦见独腿人站在暖气边，经过解释，其意义是：有了爱的“温暖”就可以“独立”。

下面就让我们走进梦中遨游一番吧。



坠落、坠落、不停地坠落 ——解读飞翔与坠落之梦

上篇：坠落

坠落之梦可能是最常被梦见的典型梦，它通常发生在刚进入睡眠之后。梦见自己或在空间中坠落，或在时光隧道中坠落，梦境中可能突然从平地坠入一个坑洞中，而惊醒过来，经常会感觉到身体有瞬间的抖动。

一般梦见坠落，很少会有人用轻松、愉快、刺激来形容它，这类的梦让人感觉更多的是焦虑、无助、不安、惊慌等。当然不同的坠落方式、不同的坠落场所，在梦中的意义和感觉是不一样的。

最常见的坠落之梦是从崖边往下跳的梦，爱做这种梦的人多是一些承受压力较多的人，悬崖在这里代表的是危险的境地或尴尬的僵局。比如一个对婚姻有恐惧的女性，在外界压力下，在快走进围城的前夕，她经常就会做在悬崖边往下跳的梦。如果有时是在坠落过程中醒来，则表示想摆脱这种困境的一种挣扎，当然想摆脱这种困境不是那么容易的事，所以有人会重复做这样的梦。

坠落之梦还表示人担心社会地位、工作能力、自信心等下降的心态。一位在行政单位供职的公务员，他梦见自己艰辛地爬着楼梯，突然一脚没踏稳，掉了下来……这个梦表示这个人心中对将来有一种不安，楼梯可以比作事业的阶梯，也就是说他对自己现在的工作地位有一些担心，害怕一不小心就往下掉了，原来这正好是他领导换届的时候。由此可以

