

透過夢境診斷、明瞭另一個自己



愛情 夢的解析

白百合女子大學
心理學副教授

富田 隆／著

羅碧玲／譯



青・春・物・語

⑤

愛情・夢的解析

著者：富田 隆

譯者：羅碧玲

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅、唐坤慧

美術設計：林逸敏

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表)・FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1996年 8月

合法授權・翻印必究

戀愛夢診斷

Copyright © Takashi Tomita Original Japanese edition publishing
by 株式會社でま書房, Chinese language Copyright © 1996, SHY
MAU PUBLISHING COMPANY. All right reserved.

版權代理：宏儒企業有限公司

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換・

定價：150 元

增

愛情 夢的解析

白百合女子大學
心理學副教授

富田 隆／著

~~羅碧玲~~／譯



前言

我們平常在夢裡總會發生許多不可思議的夢境；在現實生活中不可能發生的事情，卻會在夢中歷歷呈現。一個素昧平生的男子不斷在夢裏出現了好幾次。相信不少人都有過類似經驗。

其實，夢境的材料，就是我們在腦海中依往昔的經驗累積，不斷交織的思潮的片斷情報。夢，是自己本身並不自覺、名為潛意識的「另一個自己」所傳達的一種訊息。例如，不斷在夢中出現的男子，大多可證明自己是關心那個男子的。至於不相識的男子，說不定意謂著他是自己心中所掛念的那個人。

本書作者富田隆先生，以多年研究夢境心理學的經驗，針對情實初開的少女與其心目中的白馬王子在交往的過程中，所呈現的四大階段：一、單戀。二、交往中。三、戀情起變化。四、失戀等所做的愛情夢境解析。文意活潑生動，圖文並茂。夢境內容包羅萬象，每一個夢境都有作者巧妙精闢的解析。是荳蔻年華的少女情懷最佳的愛情指南。——願妳能擁有美麗而浪漫的愛情。

目 錄

前言

I 在夢中想傳達給他的訊息

※夢中隱含著「真實的心情」 10

◎夢，來自個人的無意識境界 10

◎為何同樣的夢重複多次出現，或是素昧平生的人出現在夢中 11

◎編寫夢中情節的是自己 13

※人為何會作夢？ 16

◎任何人肯定一天會作好幾次夢 16

◎男人與女人作的夢有所不同 17

◎人大多是進入雷姆睡眠狀態後作夢 19

◎夢境也有不同種類，如「滿足願望的夢」、「解釋的夢」等 21

※在進入「愛情・夢的解析」之前 23

◎夢的解析與夢境占卜的差異 23

◎在做「愛情・夢的解析」時，應注意事項 25

妳現在正追求的這種「愛情・夢的解析」

*開車去兜風的夢 28

*在浩瀚的天際中飛翔的夢 32

*從懸崖上墜落的夢 36

* 乘坐雲霄飛車的夢	40
* 乘坐火車到遠方旅行的夢	44
* 在海邊或游泳池游泳的夢	48
* 喝水的夢	52
* 被陌生人追趕的夢	56
* 被怪獸襲擊的夢	60
* 在漆黑的路上行走的夢	64
* 登山的夢	68
* 從樓梯上走下來的夢	72
* 睡覺打酣的夢	76
* 因地震而使大樓倒塌的夢	80
* 被洪水捲走的夢	84
* 拾獲小狗的夢	88
* 丟錢的夢	92
* 生病的夢	96

* 在畫畫的夢	100
* 喝得爛醉如泥的夢	104
* 正在買賣重要物件的夢	108
* 與父母起爭執的夢	112
* 對母親找藉口的夢	116
* 向朋友傾吐苦水的夢	120
* 與男（女）朋友一起吃飯的夢	124
* 與同性朋友接吻的夢	128
* 與父親發生性行為的夢	132
* 與男（女）朋友正在激烈做愛的夢	136
* 赤身裸體的夢	140
* 與壞人打鬥的夢	144
* 牆壁壓過來的夢	148
* 正在哭泣的夢	152
* 正在開懷大笑的夢	156

* 拼命打不開鎖而顯得焦慮的夢	160
* 被石頭絆到而跌倒的夢	164
* 正在專心看書的夢	168
* 躺在手術台上的夢	172
* 家裡失火的夢	176
* 正在做菜的夢	180
* 正在找東西的夢	184
* 打掃房間的夢	188
* 生兒子的夢	192
* 在婚禮中看不清新郎長相的夢	196
* 獨自置身在漆黑地方的夢	200
* 上班遲到的夢	204
* 牙齒一顆顆掉下來的夢	208
* 掉頭髮的夢	212

I

在夢中想傳達給他的訊息

夢中隱含著「真實的心情」

◎夢，來自個人的無意識境界

我們平常都會作夢。在夢裡會發生各種不符常理與稀奇古怪的事。還有在現實生活中絕不可能出現的景象也會在夢中登場。仔細思量，這不是很不可思議嗎？夢，是從我們腦海中誕生的，卻會出現連自己都不曉得，甚至連看都沒看過的事物。

好比說電腦，就絕對不會作夢。雖然它可替人類進行各種知識性工作，卻祇限於它所能接收到的情報而言。要說因為它是機械，所以理所當然者也無可厚非。那麼，為何人類的頭腦可以作夢呢？夢，到底是從哪裡來的呢？事實上，有關夢者，仍存在著許多不為人知的謎。即使祇是簡單的一個問題：人，為什麼會作夢？也還無法獲得清晰明確的解釋。目前唯一可能的想法是：在人類心中，存

在著所謂的「無意識」部分，該處的訊息乃藉由作夢方式傳達出來。

我們在日常生活中，會意識到「自我」之時，其實那僅是「自我」當中的一小部分而已。其餘大部分仍處在不自覺之下，以無意識的形態留存著。就好像飄浮在海裡的冰山一樣，浮在水面上的僅是其中一小部分，大部分的冰塊仍是沈在水底下。來自於沈在水底下之無意識所傳達出來的訊息，一般來說，是無法收聽到的。但當夜深人靜，寂然入睡之時，它便會以「夢境」的形態傳遞。其中被稱為「預感」與「第六感」之中，便包含在無意識裡所出現的願望與擔心。所以說，由自己的無意識傳達給意識的最大宗的訊息管道，便是「夢境」。

◎為何同樣的夢重複多次出現，或是素昧平生的人出現在夢中

舉例來說，許多人一定有過在面對一個很難的數學問題，坐在書桌前絞盡腦汁想要去解開它，卻無論如何也找不出答案；但是當把這個問題忘得一乾二淨，甚至是輕鬆休閒的時候，那道數學題的答案會突然浮現腦海的經驗？那是因為即使在放鬆休閒時，腦袋中的某個部位，仍不斷地在思考那個問題。也就是說，雖然並未自覺到仍在持續思考，但在自己的無意識部分，它確實還在思考。

同樣的，其實自己是看到了各種東西，也不斷地在思考，但卻不自覺已看到或曾經思考過，而那些訊息便在無意識中累積下來。在那些訊息中，若有重要者，不同於一般意識，無意識會採行夢境的方式，將此一訊息傳達出。

所以我們經常會有同樣的夢出現過好幾次的經驗，此時可將它視為是重要的訊息。也就是說，在自己的意識中尚未認知那是個重要問題，而任意將它丟棄在記憶中的某一角落，於是無意識向自己發出警告。

譬如說，有種夢稱為「正夢」。也就是所謂的預知夢、超靈感（ESP）夢。我們經常會聽到有人說夢見有個朋友去世了，正好那個時候，該朋友果真過世。像這種情況，雖然我不是要完全否定心電感應，但這應該說是在潛意識裡很掛念那位朋友之故。雖並非經常掛念著「他不曉得怎麼樣了？」但就是在內心的不知何處擔心著、蒐集那個人的訊息。當這些訊息綜合起來，便會在潛意識當中判斷他的健康狀態不佳與否等等，同時這訊息也隨之傳送。

有時也會有不相識的人出現在我們夢中，這在心理學上稱為「陰影（SHADOW）」。這種人大多與我們同樣性別，事實上，它象徵著被壓抑在我們無意識中的另一個人格。它躲藏在我們一般意識光芒照射著的人格的背後，

無光無亮，可說是個影子人格。

陰影一般是無法自覺到，但它卻會在如夢境這種與無意識打交道的時候，與我們有各種交流。由於它所收集的大致都是存在我們性格中的陰性意象，故所接收到的印象應該是不認識，或是不知何故就是覺得很厭惡之類的人。如果在夢裡遇見了陌生人，請仔細地回想對方的個性和模樣吧！應該可從那個人物身上清楚看到自己目前的處境、自己仍缺乏不足之物以及自己真正的期望才是。

◎編寫夢中情節的是自己

頭腦除了可做訊息處理之外，還有創造的功能，這也正是人腦與電腦之差異處。電腦者，若不給它任何指令、不去操作它，則它什麼也不會。但人腦可以收集到的訊息為中心，再去加工添料，創造出新的東西。也就是說，人腦可以創造出自己沒看過、也沒聽過的東西來。

例如，常在電腦中出現的「怪獸」，在現實生活中是不存在的。但卻有人將真實世界中存在的如恐龍、鱷魚等外形組合起來，而創造出新的怪獸模樣。至於觀看電影的觀眾也沒人看過真正的怪獸模樣，但大家都能理解螢幕上所出現的那

個形體。

同樣道理，即使是在夢裡，也會根據過去所收集的材料，而創造出完全未知的東西。夢境的材料，其實就是在我們腦海中飛舞交織著的片斷情報。一個夢境的形成過程，是收集了幾個情報之後，加以整合、加工，然後在大腦皮質處編織成一個夢。因此夢中的影像，並非原始即在腦海中存在的影像，而是有如活字的形態，將所獲得的情報轉化成影像表現出來。大家應該有過在夢中的經歷；祇是在書上讀過的內容，卻好像自己曾經親身體驗過一般。這都是我們日常所接觸到的各種如聲音、觸摸、氣味等訊息，在經過加工後，而編織成該夢境的。

又，在一次睡眠當中，會作不祇一個夢，且那些夢彼此之間沒有關係，長度不一。而實際作夢的時間，與在夢中所經過的時間又不一樣。在中國古老的傳說中曾有「黃梁一夢」，有一人旅居客棧，在客棧老闆娘準備煮黃梁的時間內，黃梁尚未熟，便夢見了自己漫長的一生。類似這種夢中所經過的時間，其實相當主觀，而實際作夢的時間更是衆說紛紜，截至目前為止，仍無一定論。因此，我們在一覺醒來，回想當時所作的夢時，又會對其加工修飾一番。好比已拍攝完成的電影，還要經過剪接編輯之後，才會正式上映一般，在我們的意識中，將所作的

夢境表達之際，就會進行剪接編輯的工作。說到這裡，也有人認為這是個人潛意識的運作。於是在記下夢境日記，或是對別人述說昨晚所作的夢時，便會出現將好幾個不同的夢串連成一個故事的情形。

雖然一般人所作的夢並不具特殊意義，但我們可以將該夢視為原作者存在內心深處對事物的集結。光從這層意義來講，藉由夢境解析，便能窺見夢境原作者內心深處的含意。