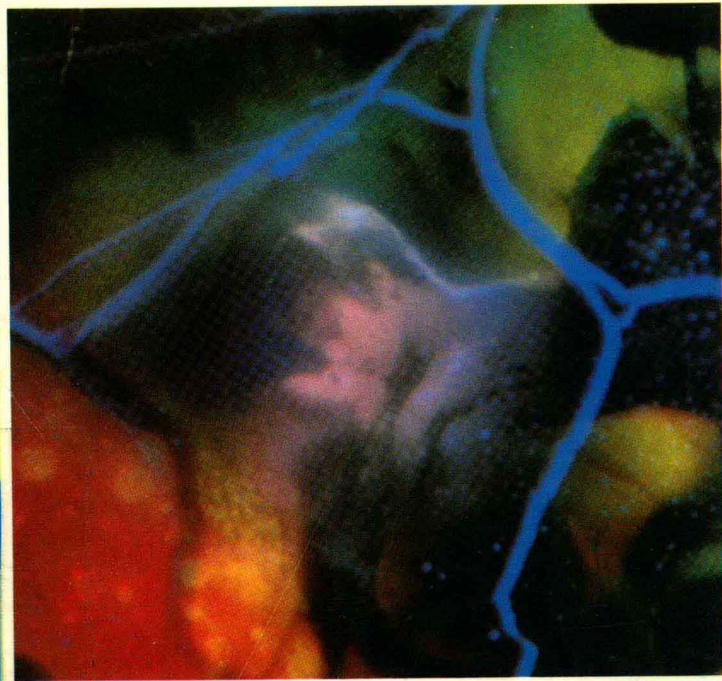


新生活叢書

尋夢、解夢

夢的簡易解析

譯者 / 柯育淑



銀禾文化事業公司

新生活叢書

夢的簡易解析

銀禾文化事業公司 印行



011

夢的簡易解析

主 編：林茂村

譯 者：柯育淑

出版者：銀禾文化事業有限公司

發行人：陳俊安

地 址：台北縣永和市林森路 88-1 號 1 樓

電 話：9230041 · 9230051

郵 撥：0736622-3

定 價：新台幣 80 元

印製者：太原彩色印製企業有限公司

新聞局登記證局版台業字第3292號

1991 年 7 月二版

■版權所有·不准翻印■

ISBN 957-568-011-1

序 言

夢是否有含義？

那些夜間的幻影，是人們藉以暗示白天壓抑的強烈動機、情感或慾望，而虛構的脚本？

還是，夢只是一些稍縱即逝的印象，反映不重要的瑣事、瞬間的生理不適或白天漫無目的的懸念？

心理學家、精神病學者以及有關的專家們各持不同的看法。一些思想學派認為：夢也許沒有任何特殊的含義，任何精密的科學也無法解釋夢的原由。持同樣理由，其他學派則確信夢意味一些事物，象徵那些抑制許久，難以在有意識狀態下表達或面對的想法。

我們應該選擇那一派思想？

在邏輯結構下，「科學方法」是一種舉證責任。這要追溯到亞里斯多德時代。意思是指：在合理陳述某一定理或主張之前，必先證明其真實性。到目前為止，尚沒有人驗證「夢代表一些意義」的見解。

然而，沒有人證明夢的意義並非代表夢毫無意義。因此，直到更進一步的證據出現之前，有關這問題我們只能客觀地聲明：夢「可能」有意義，「可能」毫無意

序 言

夢是否有含義？

那些夜間的幻影，是人們藉以暗示白天壓抑的強烈動機、情感或慾望，而虛構的脚本？

還是，夢只是一些稍縱即逝的印象，反映不重要的瑣事、瞬間的生理不適或白天漫無目的的懸念？

心理學家、精神病學者以及有關的專家們各持不同的看法。一些思想學派認為：夢也許沒有任何特殊的含義，任何精密的科學也無法解釋夢的原由。持同樣理由，其他學派則確信夢意味一些事物，象徵那些抑制許久，難以在有意識狀態下表達或面對的想法。

我們應該選擇那一派思想？

在邏輯結構下，「科學方法」是一種舉證責任。這要追溯到亞里斯多德時代。意思是指：在合理陳述某一定理或主張之前，必先證明其真實性。到目前為止，尚沒有人驗證「夢代表一些意義」的見解。

然而，沒有人證明夢的意義並非代表夢毫無意義。因此，直到更進一步的證據出現之前，有關這問題我們只能客觀地聲明：夢「可能」有意義，「可能」毫無意

義。

對科學家來說，「可能」這字眼是不容存在的。這對他們的發掘能力是一種挑戰，同時也擾亂了尋求解答的秩序。總之，這使他們神經緊張。因此，當一種「可能」的情況出現時，他們便汲汲於尋求可能分析的資料。

他們普遍採取一種智力遊戲的探索方式。我們可以稱這種方式為「假設」。關於夢的含義，探索過程就像這樣：

在不確定夢是否有意義的情況下，爲了研究的目的，假設它們有意義。記錄許多夢境之後，設法把夢的內容應用在作夢者白天的生活中。找出共同點之後，藉由夢的內容解釋白天的生活現象，或由白天的生活現象說明夢的內容。假設理由充足的話，就構成解夢的學說理論。

理論畢竟只是理論，並非世界通則。然而，理論提供了其他科學家研究的起點，使研究的學生能暫定某個結論——理論的合理與否決定結論的說服性。因爲「可能」的情況未定，疑竇便永遠存在，但暫定的結論遠比毫無結論有助夢的分析，所以這種遊戲計畫並非毫無價值。

佛洛依德的解夢理論廣泛爲現今科學家們所接受。這正是本書的理論基礎。

讓我們一窺佛氏的理論。佛氏以所有官能思考爲基

礎的假設，認為人具有兩個精神層面——意識層面及無意識層面。一般認為，行為者能夠知覺的思想（例如：今天天氣溫和宜爽；假如我想在時間內完成一定的工作，我必須加緊努力；或是，我想跟某個女孩約會等）存在於意識層面。行為者無知覺的思想——假如真有這種思想，存在於無意識層面。（無意識思想例如：希望自己最要好的朋友死去；渴望與自己的母親有親密的性關係等。）

佛氏推斷認為：無意識的可怕思想不能為行為者所接受，因此被壓抑於潛意識之下——換句話說，行為者的意識拒絕可怕思想的存在，於是這些可怕思想便佔據了行為者的無意識心理。

假定了一個無意識精神層面之後，佛氏接著尋找一些無意識思想促使的行為表現範例。例如：每次他到父親的墓地，就有一種模糊的、嫌惡的情緒侵襲他。佛氏推斷這意味自己無意識地憎惡父親。佛氏更進一步推論一名無法熟練腿部知覺的女病患乃是由於無意識地認為自己有罪，一切是她罪有應得。同時，在佛氏和病患的夢裡，佛氏發現一些類似無意識情緒、信念、恐懼、焦慮、慾望所象徵的行為、物體、人物及背景。

在衆多解夢者致力於無意識的精神分析之前，夢中象徵無意識思想的行為、物體、人物及背景使人困惑難解。一些解析家主張夢中所有景象都有其象徵含義，解

析者若不能找出象徵含義，意謂解析者必須付出更多的努力去探究，而非景象本身毫無意義。然而，大部份解析家所站的立場認為：部份景象有意義，其他則無，決定的因素在於解析者對對象白天生活的了解多寡。

這種立場廣為現今解析者接受，亞倫·大衛的著作也採用了這種見解。本書列舉了經常在夢裡代表一些含義的行爲、物體、人物及背景，同時也提出廣為使用的傳統解釋。作者指出：書中大部份的定義具有種種可能的解釋，甚至互相矛盾。讀者必須做的是根據對自我的了解決定適用自己的解釋。

每一種解釋都很周全、完善。但是在使用此書時，讀者必須謹記：不管下任何結論都是試驗性質的。佛洛伊德的基本假設也不過是一種假設，並非律法。同時，你的夢一無所指的可能性也永遠存在。

這並非代表看了本書徒勞無益。任何迫使你重新思考自己的事物，都有助於洞察自己的行爲動機。假如你想調查自己無意識憎惡母親的可能性，即使無意識根本不存在，對母親的感情也將受到考驗。藉著考驗對母親的感情，將會知道自己一些行爲途徑。同時也將在母親或相處者之間開創更和諧的人際關係。波羅尼爾斯對哈姆雷特的諫言——「了解自我」一直流傳至今。企圖分析自己的夢乃有助於自我了解的途徑之一，而自我了解又

是受尊重的先決條件。

此外，謹記一個原則——佛氏的基本假設理論既未經證實亦未否定。假如夢確實象徵性地揭露白天無意識的情緒、信念、恐懼、焦慮及慾望，夢可能說明作夢者的本性。這裡有個關鍵字眼「可能」。科學家也許不喜歡這個字眼，但對解夢者來說必須時時警惕。假如你告訴自己這夢意謂如何如何，你將陷入自我欺瞞的遐想中；假如你說這夢「可能」意謂如何如何，你將步入自我了解的途徑。

最後，本書內容雖不廣博，卻涵蓋大部分可能有意義的夢中景象的一流解釋。假如你經由指示使用未必會如專家般精通，但你會相當熟練。當你達到熟練的程度時，不要讓這方面的熱誠慫恿自己解析他人的夢。解夢的關鍵在於對對象個人的了解多寡，你對自我了解，卻不清楚他人的情況。同時，你更不能因此取代心理學家、精神病學家或其他行為學家的專長。

好了，對作者在解夢上的思想介紹到此。好好利用這本書，並祝有個好夢。

保羅·傑·居洛特博士

目 錄

序 言	I
第一部份 如何使用解夢字典	1
(一) 科學領域裡的夢及作夢	1
(二) 如何寫一本夢的日誌	4
(三) 解夢過程中的期待	7
(四) 範例及解釋	11
(五) 幸運的作夢數字	20
(六) 解 夢	23
第二部份 解夢字典——從字母 A 到 Z 的一般夢中象徵含義——	29

第一部份 如何使用解夢字典

每個人都會作夢——即使有人宣稱自己從沒有這種經驗。事實上，在過去四十年中科學家所作的實驗早已結論性地證實個人在一生中的每個單身夜裡都會做若干個夢。

本書教你如何為自己的夢下一番合理的解釋。然而，在你於第二部份查個人資料前，請先仔細閱讀第一部份的所有訊息——只有透過對解夢理論性層面的熟稔，你才能冀望有益地使用這本字典。

第一部份有五個小單元：(一)科學領域裡的夢及作夢；(二)如何寫一本夢的日誌；(三)解夢過程中的期待；(四)範例及解釋；(五)幸運的作夢數字。請依照順序閱讀，確定了解前一單元後再繼續下一單元。當你能靈活運用這些單元後，你就可以開始記錄自己夢的日誌，並開始解析自己的夢。

(一)科學領域裡的夢及作夢

芝加哥大學研究助理阿基尼、阿瑟林斯基博士首次於一九五三年研究人類作夢行為的生理學。在研究新生

2 夢的簡易解析

兒的睡眠習慣時，他注意到睡眠中的嬰兒眼睛在眼皮合起後每隔一定的時間便迅速規律地轉動。這種眼睛的快速轉動有時候只有十秒鐘，有時候則持續半小時。

於是，阿瑟林思基博士於嬰兒的腦部裝設測探腦波規律的腦波儀器。結果顯示：嬰兒在眼睛作快速轉動時的腦波記錄和醒著時的腦波相似。阿瑟林思基博士認為這種眼睛的快速轉動代表嬰兒正在作夢。於是又集合了一批自願接受觀察的成年人，結果如他所想的，每個成年人也都有如嬰兒一樣的眼睛活動；趁他們眼睛正在轉動時喚醒他們，每個人也都坦承剛剛作了一個夢。

其他研究者繼續阿瑟林思基博士的研究。今天，快速眼睛轉動和作夢已被廣泛接受為同義字。科學家們更進一步證實作夢不僅是個人的普遍經驗，更是重要的必需活動。那些在作夢期間被喚醒的人，無意識地增加睡眠中的眼睛轉動時間，似乎要試圖彌補失去的作夢時間。而那些在作夢期間持續受干擾的人，不久在日常生活中會變得急躁不安。甚至有些人開始出現嚴重的精神憂慮症狀。科學家們對作夢所能下的結論是：它是維持正常精神平衡的必需活動。

確定夢對人類有普遍的、不可或缺的功能之後，研究者又企圖找出作夢的原因。到目前為止已經進行了一些有趣的、極度複雜的假想，但沒有任何一位科學家能

夠肯定地說出作夢的原因。科學家能夠肯定的只是：每個人都會作夢，同時，在保持心理健康的前提下，每個人必須作夢。可能有些人認為自己從不作夢，這種情形的真正原因是他們忘了所作的夢——或許因為這些夢對他們來說是精神上的極大苦痛。

普遍說來，一般作夢者想知道夢境的含義更基於作夢的理由。對這點科學已經有了許多答案。也的確，在發現眼睛的快速轉動狀態和作夢的普遍存在性以前，心理學家、精神病學家早已深入探索夢的意義。

第一個作這樣探索的是心理分析家之父——佛洛伊德。經他推論結果認為人類藉由夢象徵性地描繪內心深處的恐懼、希望、緊張或敵意。換句話說，根據佛洛伊德的意思，在夢中出現的每一物、每一個角色、每一個背景及每一個行為都可能象徵一種隱含的——或用佛氏的用語，無意識的恐懼、希望及慾望。

佛氏的理論絕不會為普遍大眾所接受。然而極大部份的現代心理學家、精神病學家均贊成夢有象徵含義的說法。事實上，出現在這本解夢字典裡的解說完全是把那些傑出的現代科學家所提出的概念用外行人的說法敘述出來。當你使用這本字典解夢時，你便是在應用佛氏所創見及他的夥伴，弟子所繼續探究的解夢原則。

(二)如何寫一本夢的日誌

解夢的第一步是開始記錄一本夢的日誌。在日誌中記錄每夜夢裡的每一個人物、物體、背景及行爲。

這本日誌極端重要，因為夢只在和其他夢或對自我的了解等發生關連後才產生意義。假設你想分析個人夢中象徵含意或夢中片斷而不關聯的其他夢或自我的了解，你便無法達到目的。爲了透徹了解夢中含義，你必須研究所有的夢，同時，在其中找尋不斷重覆出現的象徵方式。

以下告訴你如何寫一本夢的日誌：

首先，隨時在床邊放置一本筆記本及一枝筆。隨後，每當你從夢中醒來，立刻記錄所有可能記得的夢中景象。下面是要注意的幾個關鍵性重點：

(A)角色。包括自己在內，列出在夢中出現的所有人物角色。有些是熟悉的朋友、工作夥伴或家人。有些可能僅有一面之緣——或許是有名的電影明星、政治領袖或公車上遇見的乘客。還有一些可能並不認識，但總以某個特定角色出現在你夢裡——如醫師、消防人員或飛行員。

記錄你所知的每個人的名字及扮演的角色。假如：你最要好的朋友出現在夢裡成爲理髮師或公車駕駛，你就把這事實記錄下來。或者，某著名政治家在你夢裡成

爲牙醫、交通警察，也請把它記下。然後，記下那些你不認識的人所扮演的角色——例如：不知名的酒吧侍者、電視播報員或棒球運動員等。最後，也記下夢中出現動物的長像——狗、貓、魚、鳥等等。就你所知的動物，如你自家飼養的寵物或對你沒有特殊意義的動物，和那些在夢中出現的動物作一番比較、區別。

(B)物體。列出出現在你夢裡的每一件無生命物體。例如：你也許夢到自己正在玩撲克牌，那麼，撲克牌本身就是你要列出來的物體；另外，就是你玩牌的桌子——或許是你的廚房用桌，或朋友家裡的牌桌，或休閒公園裡的長板凳。假如是下賭注的遊戲，其他物體可能還包括金錢、使用的籌碼；記分的話，還包括筆、紙（要確實記錄記分員的身份）；其他還有食物、飲料等等。務必記錄記憶裡的每一件物體。

(C)背景。描述夢所發生的地點環境。你是在飛行上？公車上？家裡？記下這些場所。當然，夢的背景如果不只一個，也請記下所有地點。

(D)行爲。確實描述夢中發生的行爲，並特別強調誰對誰做了什麼事。例如：你可能夢到自己乘坐在一輛車裡，車開到漁船碼頭後，你開車門走出。你應該記錄的行爲是：駕駛者是誰？你還是另有其人？你爲什麼來到碼頭？自願還是被迫？你爲什麼下車？自願還是被迫？

乘車途中有沒有播放音樂？沿途有沒有注意到什麼？車中還有那些人？這些人的位置如何？有沒有人跟你說過什麼話或做過什麼事？他們是不是有過私下交談？你對車上其他人有什麼看法——喜歡還是不喜歡？跟他們在一起感覺舒適嗎？你對他們有沒有恐懼感？這次的乘車有沒有特別讓你覺得高興或不高興的地方？所有因素都很重要。

再一次強調：在你夢醒之後立刻記錄所有細節——即使在半夜或甚至一個晚上醒來好多回，因為記憶總是很快就消失，如果等到第二天早上起床再回憶，很可能忘掉許多重要的細節。同時，要確實記錄所有可能記得的細節。即使它對你只是細微，不重要的瑣事，一個看來不帶任何意義的細節在日後和其他夢牽涉一起可能變得異常重要。

下一步是在你隔天起床後復習日誌中記載的事件。此刻，你或許會記起昨夜遺漏的某些細節，那麼，就把重新想起的事件也記錄下來。接著，把日誌暫擱一邊，直到傍晚時所受的情緒影響消失而能以客觀、公平的心情分析夢境。

晚飯之後，俟所有雜務均已料理妥當，拿出日誌再仔細閱讀一遍。特別為記載中的人物、物體、背景及行為作上記號。在書中字典部份尋查這些字的意義。你的

解夢基礎就是根據這些初步的資料。前面提過，書中大部份的定義都有許多可能的解釋——甚至互相矛盾。你現在要做的就是依據對自我的了解決定適合自己的解釋。剛開始會很困難，因為整個解夢過程對你而言還是生疏的，同時，你的日誌裡也不會有足夠的夢來下結論。但是隨著時間及作夢量的增加，你會發現某些作過記號的字眼重覆出現在夢裡。這些字眼將會是解夢的關鍵。記下這些最常出現的字及定義。很快你就會找到一個模式，從中尋求你的解答。

最後也是最重要的一點：解夢時，務必完全誠實地面對自我。排斥某個令你不悅或和自己的看法相左的解釋將使你的解夢失敗。分析夢境的目的在於了解真正的自我——那個只在夢的保護層下出現的自我。假使你願意面對赤裸裸的自我，解夢能夠助你找到那個真正的你，同時，藉由發現自我，你能夠解脫那些在夢中或無意識心理糾纏困擾的內在恐懼及焦躁情緒。

(三)解夢過程中的期待

前面的單元裡提過，你應該記錄夢中所有的人物、物體、背景及行爲，然後在書中尋查日誌裡記載事項的意義。然而，當你著手解夢時，並不是所有的記載事項都同等重要。這裡列舉許多決定記載事項的重要與否時