

人类梦境排行榜

梦也有排行榜！人类的梦境，听起来千奇百怪，实际上大同小异；经过心理学家分门别类的整理，12大梦境被归纳排序，揭示出不同梦境的内心诉求和心理暗示；翻开本书，解梦就是这样简单！

你昨晚
梦到什么？

心理学超级解梦手册

王彻 著

人类梦境排行榜

王 彻 著

图书在版编目 (CIP) 数据

人类梦境排行榜 / 王彻著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5399-6585-7

I. ①人… II. ①王… III. ①梦—精神分析 IV.
① B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 224505 号

书 名 人类梦境排行榜

著 者 王 彻

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 赵晨凤 唐正申

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 890mm x 1270mm 1/32

印 张 9

字 数 180 千

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6585-7

定 价 32.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

前言

这12种梦，全世界的人都在做

梦是什么？

对于这个问题，答案莫衷一是。有人觉得梦只不过是睡觉的副产品，没有任何意义；而有人则认为梦纯粹是生理反应，就像身体热了出汗，冷了打哆嗦一样，是身体固有的机能；还有人认为，梦是一种神秘的预示，如果能理解这种预示，就会对我们的日常生活有很重要的指导意义。到底哪种说法更为接近梦的真相呢？

古希腊哲学家赫拉克利特对于梦的理解，在我看来颇为接近今天我们精神分析学的观点。赫拉克利特认为，当我们睡觉时，我们会住进一个完全为自己定制的古怪的私人世界。在这样一个世界，做梦没有什么特别神秘的意义，只是为了分享清醒时与别人交流的感觉。从赫拉克利特这里，我们可以知道，梦不是睡觉的副产品，也不是什么生理反应，更不是神秘的预示，而是一种交流的感觉。

梦的思维是跳跃的、奇怪的、充满幻想的。在做过一场梦之后，如果不去思考它，不去分析它，不去解释它，梦就变得难以理解。因此，犹太人的古老法典《塔木德》里有句话说，一场未经解

释的梦境，就是一封未曾启封的信件。梦渴望着交流，希望被醒来的人们理解，可又乐此不疲地与做梦的人玩着捉迷藏的游戏。

对于醒着的生活来说，梦里的生活，就像是一个调皮爱玩的小孩。我们每个人的内心里都住着这么一个小孩，它是我们自己的孩子，所以我们要耐心甚至有爱心地和他玩游戏。有耐心、有爱心地对待我们的内在小孩，就是有耐心、有爱心地对待我们自己。你若对他完全置之不理，时间久了，内心的牧场就会荒芜，心灵的漏洞也就越来越多。

在我眼中，梦是一种交流的感觉。虽然它不同于日常生活中那样的交流，却保留着应有的感觉。喜怒哀乐愁，各样情绪都能体会；看听嗅触欲，各样感官都能发挥。因此在梦中，很多时候，做梦的人会觉得好像真的发生了一样，这也就使得梦境直接与我们的身体、我们的情绪、我们的感官以及我们的生活紧密相关。

一个欢喜的梦境，可以让你一天之中心情舒畅；一个恐怖惊悚的梦境，则让你全天之内愁容惨淡，甚至惴惴不安。作为一名精神分析师，我经常能碰见咨询者愁眉苦脸地来到我面前，向我诉说一个在他们看来特别古怪的梦境。他们那种表情和状态，就好像他们被梦境捕获了一样，而我能帮助他们的就是尽量从梦中解释出与他们生活相关的信息，好让他们能顺利地从中过渡到生活中。当一个咨询者（即做梦的人）发现所有的梦境，不管是恐怖的，还是欢喜的，都暗示着他们在现实中的生活和内心心境的时候，他们也就不再那么紧张了。

多年以来的精神分析，每年数百个梦境案例，再加上查阅古今中外的梦典，这让作为精神分析师的我由衷地感到编写一本解析人类典型梦境书籍的必要。关于典型梦境，心理分析创始人荣格在他的心理学著作《分析心理学与梦的诠释》一书中特别指出，解析典型的梦境，关键在于解析梦境的典型主题。比如荣格在他的心理分析工作中，就发现很多咨询者会做“偷苹果”的梦。这个梦的典型主题，就是《圣经》里亚当和夏娃偷吃智慧果的典故。这种典型主题的梦境，通常和禁忌、惩罚有关。在典型梦境的基础之上，结合每一位咨询者的特殊心境，咨询者就能很方便地找到自己梦境的密码，开启心灵的天窗，得见内心的光亮。

中国人最熟悉的梦典是《周公解梦》，里面记载的全是关于梦境中典型主题的解释。比如梦见杀人意味着什么，梦见菜刀意味着什么，梦见下雪意味着什么等等。和周公几乎同一个时代，在古老的埃及，有人也编写了一部解梦的文献，这份文献被称为“切斯特·贝蒂草纸”，现保存在大英博物馆。这份文献来自古埃及的宗教和政治中心底比斯，上面记载了大约200个梦境以及对于梦境的解释。可以肯定的是，这些被记载下来的典型梦境，来自很多人，而且来自很长时间的反复积累，它们帮助人们理解自己的梦境，获悉内心的灵性。这些反复被人们梦到的梦境，逐渐成为我们的文化的一部分，为更多的人提供心灵的帮助。

记得有一次，一个咨询者跟我说：“为什么你解释的梦和《周公解梦》上说的不一样呢，到底我应该相信你的解释还是应该相信

书上的解释？”我就问他：“你觉得哪个说得更符合你的心境？”他就说：“你的解释更符合我的心境。”我追问他：“为什么呢？”他想了一会儿说：“《周公解梦》上只有简单的一句话，几个字，我不是很明白什么意思，所以没办法判断它是对还是错。但是你的解释，我觉得很有道理，的确能解开我的一些心结，所以我觉得你是对的。”

其实像《周公解梦》这样的梦典，根本不存在对与错，它只是前人的经验而已。对于现代人来说，一方面，现在的梦境和古代的梦境似曾相识；而另一方面，每个梦境都包含了在这个梦境典型主题之外更丰富也更复杂的心灵能量，需要专门加以辨识和分析，只有这样才能更好地理解我们的梦境。

对于今天的人来说，《周公解梦》的文化价值大过它的使用价值，其中一些梦的案例或许还有用处，而另外的一些则明显不适用现代人的心理活动。在这种情况下，我们需要编写一本结合了古今中外各样梦典的梦境之书，参考西方的梦典，取长补短，兼收并蓄，并且结合现实的梦境案例，使之更符合现代心理学的科学性，对现代人的心理活动更有指导意义。

为了方便大家更好地查阅这本书，我采用了帕蒂里夏·加菲尔德博士对于人类最典型梦境的研究成果。帕蒂里夏·加菲尔德是一位临床心理学家，宾夕法尼亚人，在遍览心理学里有关梦境解释的经典书籍，收集世界各地成千上万个梦境案例，以及她本人五十年如一日地坚持私人梦境日记之后，她得出一个令人吃惊的结论：无

论国籍、性别、贫富、贵贱、宗教信仰以及文化背景，全世界60多亿人每天晚上都在做着大同小异的12种梦。

这12种梦分别是：

1. 被追赶或被攻击；
2. 受伤或死亡；
3. 交通事故；
4. 财产损失；
5. 能力失常或表现欠佳；
6. 从高处跌落或溺水；
7. 赤身裸体或穿着不当；
8. 人在旅途遇到麻烦；
9. 机器故障；
10. 自然灾害；
11. 迷失方向；
12. 梦见死人或鬼魂。

与这12种表达负面情绪的梦境相对应，又有12种正面情绪的梦境，分别是：

1. 被爱护或被拥抱；
2. 痊愈或新生；
3. 交通顺畅；

4. 财产增加；
5. 能力超长或表现极佳；
6. 在空中飞翔或游泳；
7. 穿着体面或精神焕发；
8. 旅途十分愉快；
9. 机器正常运转；
10. 自然之美；
11. 发现新地方；
12. 与鬼魂良好沟通或梦见死人复活。

然而需要注意的是，负面情绪的梦境未必就是凶梦，而正面情绪的梦境也未必就是吉梦。但是根据帕蒂里夏·加菲尔德博士的研究发现，人们的梦境明显负面情绪多过正面情绪，这是怎么回事呢？我曾经遇到一个极不乐意谈论自己梦境的女性咨询者，因为在梦境里，她几乎从来没有快乐过。这位咨询者为此感到非常痛苦。其实按照精神分析创始人西格蒙德·弗洛伊德的解释，这种现象一点也不奇怪。弗洛伊德有个著名的观点，在他看来，梦境的产生大多来自人们压抑自我内心某些想法或欲望的心理活动。俗话说，怕什么来什么，就是这个道理。

作为个人的私密空间，梦境并不像我们日常生活的卧室一样，几乎每天都能得到细致的打扫和精心的装扮，它更像是一个储藏间，狭窄而且拥挤的空间塞满了各种闲置物、废弃物以及杂物。那

里简直是一个法外之地，频繁上演追赶、攻击、逃亡、猜疑、恐惧、迷惑以及事故。换个角度来看，梦境就是我们内心的一个剧场，每天晚上都演出着惊心动魄的剧目。我们自己既是导演，也是演员，还是剧场工作人员。

依照帕蒂里夏·加菲尔德博士的研究成果，我尝试列出人类最典型梦境排行榜的第一份榜单。这份榜单上的每一种梦境都侧重着一个主题，在每一个主题之下，又辅助不同的案例加以具体解释，可谓方便实用，易于理解。需要强调的是，精神分析师对于咨询者只是提供一个专业的辅助，真正揭开梦境的密码，找到心灵的钥匙，还需要咨询者自己的领会、省视和体悟。换句话说，这样一份人类典型梦境的榜单，尚需要每一个人的丰富和重新发现。

这份“人类梦境排行榜”，有古人的梦境经验和解梦智慧，也有现代人的情感密码和心灵现状。作为我精神分析工作的一个小小成绩，分享给大家，希望对大家有实在的帮助。

目 录

前 言 这12种梦，全世界的人都在做 /I

NO. 1 梦见被追赶 /1

- 梦见被动物追赶 /5
- 梦见被认识的人追赶 /10
- 梦见被面容模糊的人追赶 /15
- 梦见被人拥抱 /19

对于类似被追赶、被攻击、被追杀的梦境，要想了解其中暗藏的心灵信息，最关键的就是知道究竟是什么在追赶你。遇到这样的情况，不仅要思考梦境中出现的追赶者是谁或是什么，也要思考现实生活中有谁或什么在引起自己的压力和紧张情绪。

NO. 2 梦见受伤或死亡 /23

- 梦见亲人去世 /27
- 梦见头破血流 /31
- 梦见身患重病 /36
- 梦见牙齿掉落 /40

俗话说，怕什么来什么，就是因为现实生活中谁都不乐意自己沾染上伤残疾病，更不乐意自己突然离世，所以在意识里面，我们一方面担心自己的身体有问题，担心自己死去；另一方面克制或者说压抑自己不去想这些问题。而从梦的发生机制来看，越是这样既担心又压抑自己不去担心的情境，更容易导致发梦。

NO. 3 梦见遭遇交通事故 /45

- 梦见车祸 /49
- 梦见火车出轨 /53
- 梦见飞机失事 /57
- 梦见船难 /61

什么不能做，什么不应该发生，什么越是容易进入梦境之中。从心理学的角度来看，交通事故的梦境反映的是做梦的人失去了对自我、对工作、对各式各样事情的控制。越是想要控制某种东西，就越是容易失控。

NO. 4 梦见金钱 /65

- 梦见被偷 /69
- 梦见捡到钱 /73
- 梦见一夜暴富 /78
- 梦见抢银行 /82

梦境里的钱财往往跟我们内心之中被压抑的那部分心灵能量有关，而并不必然就是现实生活中经济状况的反映。祸兮福所倚，福兮祸所伏，梦见发财未必是好事，而梦见钱财损失未必就是坏事。

NO. 5 梦见能力失常 /87

- 梦见考场失利 /91
- 梦见演讲失态 /95
- 梦里无法说话 /100
- 梦见性事受挫 /104

在梦境当中，能力往往是多方面的，是否能正常或超常发挥，往往说明了一个人对自我的期待。然而在梦境之中，要么超常，要么失常，很少有正常发挥的时候，这似乎告诉我们，人们对于自己的期待和自己的现实状况总是不平衡的。

NO. 6 梦见高处跌落或飞行 /109

- 梦见从高空跌落 /113
- 梦见从马上摔落 /118
- 梦见低空飞行 /123
- 梦见高空飞行 /127

飞翔不管是在古代的解梦书里还是在现代的解梦书里，都意味着自由，而跌落，尤其是从高空跌落，则是一种心理警示，它在警示做梦的这个人要注意内心的一些心理变化。关于飞行或跌落的梦境，要想了解其中的真正含义，还要看做梦的人在做梦的过程中心情是怎样的。

NO. 7 梦见赤身裸体或穿着不当 /131

- 梦见自己赤身裸体 /135
- 梦见他人一丝不挂 /140
- 梦见被人扒光衣服 /145
- 梦见自己衣衫不整 /149

在女性的梦境之中，赤身裸体大都和羞耻心有关，和性欲有关，和内心之中对自我的认识和接受有关；而在男性的梦境之中，赤身裸体则和钱财投资以及工作压力有密切的关联。

NO. 8 梦见旅途意外 /155

- 梦里走错地方 /159
- 梦里旅行遇到动物 /163
- 梦见外出游玩与家人失散 /167
- 梦见出远门忘带行李 /172

在梦境之中，旅行就是内心的直接写照。它可能意味着工作压力的释放；也可能意味着情感困惑的解脱；还可能意味着自我心灵的对话等等。梦境其实就是每个人自编自导自演的电影，它把你内心的恐惧演绎出来；把你内心的焦虑演绎出来；同时也把你内心的愉悦演绎出来。

NO. 9 梦见通讯故障，沟通不畅 /177

- 梦见电话拨不通 /181
- 梦见手机丢失或损坏 /185
- 梦见收到匿名信 /190
- 梦里害怕说话 /194

在现实之中，有手机就是有身份，有手机就是有安全感。在梦境之中，手机代表的是人与人的沟通。手机硬件的好坏，手机信号的强弱，手机声音的大小，在梦境中都成为人们内心活动的一种语言。它们在诉说着人们内心之中最隐秘的那部分内容。

NO. 10 梦见自然灾害 /199

- 梦里预见地震 /203
- 梦见洪水爆发 /207
- 梦见火山喷发 /211
- 梦见海啸 /215

自然灾害的梦境是典型的凶梦，这说明在内心之中，有类似于自然灾害的强大力量作用于我们。这种力量或许是有益的，或许是无益的，关键在于人们醒来将如何去行动。梦境来自于日常生活，也将反馈于日常生活。我们无法控制梦境，无法操纵梦境，却可以借由梦境的影响来反观自己的现实生活。

NO. 11 梦见迷失方向 /219

- 梦里找不到回家的路 /223
- 梦见在熟悉的地方找不到出口 /227
- 梦见在超市迷了路 /232
- 梦见来到陌生城市 /236

在梦境之中，迷失方向很多时候是因为内心意识的错位。需要明白的是，对于迷失方向的梦境而言，真正迷失的其实是我们脆弱的内心。只要我们领悟迷失的本质，就能找到导致内心迷失的线索，重新寻回我们内心之中的心灵能量。

NO. 12 梦见已故亲人或鬼魂 /241

- 梦见掩埋死尸 /245
- 梦见自己化身为幽灵 /250
- 梦见与鬼魂交谈 /254
- 梦见已故的亲人复活 /258

在梦境中梦见已故亲人，是我接触过的最多的情况。一切梦境，不管梦境的内容多么诡异，多么古怪，它的意义只在于提醒生者在意自己的生活。我们也许应该把已逝之人或鬼魂当作一种心灵能量来理解，这份能量看似已逝，其实却是新生。而之所以假托已逝的亲人或鬼魂来激发这种能量，是因为我们自己想要从过去获得一种精神的支持。

后 记 你才是最佳的解梦人 /262

人类梦境排行榜

NO.1

梦见被追赶

- 梦见被动物追赶
- 梦见被认识的人追赶
- 梦见被面容模糊的人追赶
- 梦见被人拥抱

对于类似被追赶、被攻击、被追杀的梦境，要想了解其中暗藏的心灵信息，最关键的就是知道究竟是什么在追赶你。遇到这样的情况，不仅要思考梦境中出现的追赶者是谁或是什么，也要思考现实生活中有谁或什么在引起自己的压力和紧张情绪。