

A portrait of Sigmund Freud, an elderly man with a white beard, wearing a dark suit and holding a cigar. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a mottled, dark brown.

畅销百年的世界经典

英汉双语

梦的解析

THE INTERPRETATION
OF DREAMS [4]

〔奥〕西格蒙德·弗洛伊德
〔美〕布里尔 听泉 译 著

畅销百年的世界经典

英汉双语

梦的解析

THE INTERPRETATION
OF DREAMS [4]

〔奥〕西格蒙德·弗洛伊德
〔美〕布里尔 听泉 译 著

畅销百年的世界经典

英汉双语

梦的解析

THE INTERPRETATION
OF DREAMS [4]

〔奥〕西格蒙德·弗洛伊德
〔美〕布里尔 听泉 译 著

畅销百年的世界经典

英汉双语

梦的解析

THE INTERPRETATION
OF DREAMS [4]

〔奥〕西格蒙德·弗洛伊德
〔美〕布里尔 听泉 译 著

畅销百年的世界经典

英汉双语

梦的解析

THE INTERPRETATION
OF DREAMS [4]

〔奥〕西格蒙德·弗洛伊德
〔美〕布里尔 听泉 译 著

畅销百年的世界经典

英汉双语

梦的解析

THE INTERPRETATION
OF DREAMS [4]

〔奥〕西格蒙德·弗洛伊德
〔美〕布里尔 听泉 译 著

英汉双语

梦的解析

THE INTERPRETATION OF DREAMS

「奥」西格蒙德·弗洛伊德 著
「美」布里尔 听泉 译

天津社会科学院出版社

梦的解析

THE INTERPRETATION OF DREAMS

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 著

听 泉 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梦的解析：英汉对照 / (奥) 弗洛伊德著；(美)
布里尔，听泉译. —天津：天津社会科学院出版社，
2013.7

ISBN 978-7-80688-916-9

I. ①梦… II. ①弗… ②布… ③听… III. ①梦—精
神分析—英、汉 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第137202号

出版发行：天津社会科学院出版社

出版人：项新

地址：天津市南开区迎水道7号

邮编：300191

电话/传真：(022) 23366354

(022) 23075303

网址：www.tssap.com

印刷：北京九天志诚印刷有限公司

开本：787 × 1092毫米 1/16

印张：39.5

字数：693千字

版次：2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定价：80.00元 (上下册)



版权所有 翻印必究

梦的解析

THE INTERPRETATION OF DREAMS

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 著

听 泉 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梦的解析：英汉对照 / (奥) 弗洛伊德著；(美)
布里尔，听泉译. —天津：天津社会科学院出版社，
2013.7

ISBN 978-7-80688-916-9

I. ①梦… II. ①弗… ②布… ③听… III. ①梦—精
神分析—英、汉 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第137202号

出版发行：天津社会科学院出版社

出版人：项新

地址：天津市南开区迎水道7号

邮编：300191

电话/传真：(022) 23366354

(022) 23075303

网址：www. tssap. com

印刷：北京九天志诚印刷有限公司

开本：787 × 1092毫米 1/16

印张：39.5

字数：693千字

版次：2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定价：80.00元 (上下册)



版权所有 翻印必究

Flectere si nequeo Superos,
Acheronta movebo

(如果无法影响上帝，我就要搅动地狱。)

THE INTERPRETATION OF DREAMS

Flectere si nequeo Superos, Acheronta movebo

前言

1909年，G·斯坦利·霍尔^①请我到位于伍斯特的克拉克大学，作有关心理分析的首轮演讲。同年，布里尔博士^②首次发表了拙著的英译本，以后不久又陆续发表了其他拙著的英译本。如果心理分析目前在美国理性生活中发挥作用，或者将来发挥这种作用，这个结果的大部分就得归功于布里尔博士的历次活动。

他首译的《梦的解析》发表于1913年。从那以后，世界发生了很大变化，我们对神经官能症的看法也发生了很大变化。这本书问世时（1900年）对心理学作出的新贡献曾经让世界吃惊，基本内容现在仍未改变。即使根据我当前的判断，它也包括我有幸发现的所有内容中最有价值的部分。一个人有幸产生这样的洞察力，一生只有一次。

弗洛伊德

1931年3月15日于维也纳

① G·斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall, 1844~1924），美国心理学家，1882年他在约翰斯·霍普金斯大学建立了一座实验性心理实验室，创建儿童心理学，对教育心理学影响极大。

② 亚伯拉罕·阿登·布里尔（Abraham Arden Brill, 1874~1948），奥地利裔美籍精神病学家，因翻译荣格和弗洛伊德的著作而闻名。

目 录

第一章 梦问题的科学文献（截至 1900 年）	(7)
第二章 解梦的方法	(10)
第三章 梦是愿望满足	(26)
第四章 梦中的变形	(33)
第五章 梦的材料和来源	(49)
第一节 梦中的最近印象和无关紧要的印象	(49)
第二节 作为梦来源的幼儿期体验	(62)
第三节 梦的身体方面的来源	(81)
第四节 典型梦	(92)
第六章 梦的工作	(114)
第一节 浓缩作用	(114)
第二节 移植工作	(128)
第三节 梦的表现手段	(130)
第四节 表现力的考虑	(147)
第五节 梦的象征表现：进一步的典型梦例	(153)
第六节 若干实例——梦中的算术和演说	(177)
第七节 荒谬梦——梦中的理智行动	(187)
第八节 梦中的感情	(208)
第九节 润饰作用	(225)

第七章 梦过程的心理学	(236)
第一节 梦的遗忘	(237)
第二节 回归现象	(249)
第三节 愿望满足	(259)
第四节 梦中惊醒—梦的功能—焦虑梦	(272)
第五节 原发过程和继发过程——压抑	(281)
第六节 潜意识和意识——现实	(293)

第一章 梦问题的科学文献

（截至1900年）

我在下文中将论证一种有可能解梦的心理技巧。运用这种技巧，每个梦都会自动呈现出一种充满意义的精神结构，并可能和清醒状态心理活动的某一特定部分有关。我还会进一步尽力阐明梦扑朔迷离产生的那些过程，并从这些过程推断出这些精神力量的特性。我们的梦就是这些力量之间的冲突或协作产生的。之后，我的调查报告即告结束，因为梦的问题会变成更加综合的问题，而要解决这些问题，我们必须求助于各种不同的材料。

我首先要简述早期作家对这一主题的见解，然后再简述梦的问题在当代科学中的地位，因为在这个论述过程中，我很少有机会再谈到这两方面。尽管梦的问题谈论了几千年，但对梦的理解却没有多大科学进展。这一事实已得到论述该主题的早期作家的普遍承认，似乎没必要引述各自的看法。读者会在本书末所列的著作中发现许多富有刺激性的观察报告，以及和我们的主题有关的大量有趣材料，但与梦的真实特性关系不大或毫无关系，肯定也解不开梦的任何谜团。当然，受过教育的外行对这件事知道的甚至更少。

史前时期原始人类对梦、对宇宙和灵魂观念的形成可能产生影响，这种观念是一个非常有趣的主题，只是我不愿意在这些篇章中论述这个问题。我会让读者去查阅约翰·拉伯克爵士^①（安维伯里勋爵）、赫伯特·斯宾塞^②、E·B·泰勒和其他作家的名著；我只会补充说，直到我们完成摆在面前的解梦工作，才能认识到这些问题和推测的重要性。

对原始时代持有的梦观念进行追忆，似乎成了评价梦的基础，这种评价在古代各族人中通用。他们想当然地认为，梦与他们信奉的超自然界有关，认为他们从鬼神那里得到了灵感。而且，在他们看来，梦一定会对做梦者起一种特殊作用，这些梦通常预卜未来。显梦和给做梦者产生印象的离奇变化，

① 约翰·拉伯克（John Lubbock, 1834~1913），英国银行家、政治家和自然主义者。他以撰写大众科学读物而闻名，其作品包括《昆虫的起源与变形》和《英国的野生茶》。

② 赫伯特·斯宾塞（Herbert Spencer, 1820~1903），英国哲学家，他试图在其系列论著《合成哲学》中将进化论运用于哲学和伦理学。

确实很难使人对梦产生一致的观念，所以有必要根据其价值和可靠性，进行多种分化和聚合。古代个别哲学家对梦的评价自然是根据其重要性而定，因为他们愿意把这重要性归因于通常的预言。

亚里士多德的两部作品里提到了梦，他曾经把那些梦看作是心理问题。我们得知，梦不是神赐，不具有神性，而是源自魔力。因为自然确实是魔力，而不是神力。也就是说，梦不是超自然的显灵，而是受人类精神法则的影响。当然，这和神灵有密切关系。因为睡眠者处于睡眠状态，所以梦被定义是他的精神活动。亚里士多德知晓一些梦生活的特点。比如，他知道梦会把睡觉时的轻微知觉变成强烈感觉（“如果一个人身体的某一部分微微变暖，他就会以为自己正穿过大火，感觉很热”），这会导致他推断出，梦可能会很容易向医师泄露患者当天最初不易诊断的先兆。^①

据说，亚里士多德之前的那些古代作家，并不把梦看作是梦心灵的产物，而看作是梦源自神灵。我们将会发现，在评价有关梦生活时，古代显然就已经有了两种对立的思想倾向。古人把梦分为两种：一种是真实、有价值的梦，它为做梦者送去警告或预卜未来之事；一种是徒然无益、具有欺骗性的空梦，其目的是让他误入歧途或走向毁灭。

科学问世前，古人对梦的观念肯定与他们对宇宙的整体观念完全一致，习惯把这种观念作为现实性投射到外部世界，而这只有在心灵生活中才具有现实性。此外，这还说明了，梦醒后第二天早上的记忆给清醒生活留下的主要印象，因为在这个记忆中，和精神内容的其他方面比较，梦似乎有些陌生，实际上是来自另一世界。我们认为自己的时代没有人支持梦源自超自然理论，将是一种错误，因为在科学解释清除这些残余之前，除了仍然坚守一度盛行的超自然领域的虔诚神秘的作家，我们还常常发现，头脑相当清醒的人，虽然在其他方面反对任何空想之事，却虔诚地相信，在梦现象的神秘特性上存在和聚合超自然精神力量（哈夫纳）。某些哲学流派（比如谢林^②学派）对梦生活的正确评价，显然是古代盛行梦无可争辩神力的记忆再现；而对某些思想家来说，梦的预卜力量仍然是一个争论的主题。这是因为，由心理学努力尝试解释的事实，不足以妥善处理那些堆积的材料，持科学态度的思想家可能会非常强烈地感到，这些迷信的学说都应该受到批判。

要写一部有关梦问题的科学认识论史非常难，因为尽管在某些方面可能很

① 希波克拉底在其名著的一章中讨论过梦与疾病之间的关系。

② 弗雷德里希·威廉·约瑟夫·冯·谢林（Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling, 1775~1854），德国理想主义哲学家，其关于自我、自然和艺术的理论对浪漫主义产生了影响，在一定程度上预示了存在主义。

有价值，但迄今为止，可以看出，仍然无法在一个特定方向有真正进展。至今还没有奠定核实结果，未来研究者可能会以此继续创建的真正基础。每位新作者会重新开始考虑同一问题。如果要把这些作者按年列出，纵览每位作者对有关梦的问题所持的看法，我肯定无法全面清晰地描述我们这一主题目前的认识状况。因此，我宁愿根据自己的处理方法，也不愿依赖各位作者；而在努力尝试梦的各个问题的解决方法时，我将引用在这个主题文献里发现的材料。

但是，由于我没有成功把握这个文献的全部内容——文献分布广、并与其他主题文献相互交织，因此假如没有忽略根本事实或重要观点，我必须请读者依靠我目前调查的内容。

在后来的1911年德文版补编中，作者补充道：

我不得不为自己辩护，因为在本书第一次问世和第二版发表这段时间，我无法补充自己对梦问题的文献概述。读者对这个理由也许会非常不满，但对我来说，仍确定无疑。促使我在主题文献中概述处理梦的方法的动机，却因上述引言，使我耗尽了心血；要继续这样下去，会耗费我大量精力，也不会特别有益和具有启迪意义，因为无论是在实际材料上，还是在新观点上，这9年间隔对梦的概念都没有任何有价值的新见解。拙著问世以来，大多数文献中都没有提及和讨论过。当然，这本书根本没有引起那些所谓“研究梦的人”的关注，这正是这类科学家特有的厌学新东西的一个鲜明例子。讽刺作家阿纳托尔·法郎士^①说过：“博学者不好奇（Les savants ne sont pas curieux）。”如果在科学上有权报复的话，我就有理由忽略这本书出版以来发表的文献。科学期刊上发表的寥寥几篇评论，既充满误解，又缺乏了解，所以我对那些批评的唯一可能的回答就是，请求他们应该再看看这本书，或者只是建议他们应该看看！

在1914年问世的德文第四版的补遗中，也就是我发表这部著作第一个英译本一年后，他写道：

从那以来，事态肯定已经发生了变化；我对“梦的解析”的贡献，主题文献已不再忽视。但是，这种新情况使我更不可能继续前面所说的概述。《梦的解析》已经引起了一系列新争端和新问题，那些作者曾经以各种不同的方式详细解释过这些争端和问题。而要等到我发展了这些著作的作者提到的那些理论，我才能对它们进行论述。因此，凡是在这些最近的文献中出现的对我有价值的东西，我都要在下列讲解过程中加以评论。

^① 阿纳托尔·法郎士（Anatole France, 1844 ~ 1924），法国小说家和讽刺家，1921年获诺贝尔文学奖。

第二章 解梦的方法

一个梦例的分析

本书扉页的引语^①表明，我在梦的观念上比较喜欢传统惯例。我要说明梦可以解析；而已经讨论过的解决梦问题的任何文稿，在实现我的特殊任务中，只不过是副产品。在梦可以解析的前提下，我马上发现自己和梦的流行学说意见不同——事实上是除了施尔纳理论的所有梦理论，因为要解梦，就要详细说明梦的意义，用符合我们精神活动链条中的某个事物，作为具有一定重要性和价值的一个环节，来代替梦的意义。但是，我们已经看到，梦的科学理论根本没有为解梦留什么余地。因为首先根据这些理论，梦根本不是一种精神活动，而是利用象征意义告知心理器官的一种肉体过程。外行的意见总是与这些理论对立，声称梦的过程有不合逻辑的特权。尽管它承认梦不可思议、荒谬可笑，却无法鼓足勇气否认梦有任何意义。出于某种模糊的直觉，似乎可以这样设想，梦都具有某种意义，即使是一种隐意；做梦是用来代替某种其他的思想过程，所以我们只有正确揭示出这个替代物，才能发现梦的隐意。

因此，非科学界总是尽力去解梦，而且基本上采用的是两种不同的方法。其中第一种方法是把显梦看成一个整体，试图以另一个可以理解、在某些方面相似的内容来取代。这是象征性的解梦；当然，在那些梦既费解又混乱的情况下，会一塌糊涂。《圣经》中约瑟夫对法老的梦所作的解释就是这种方法的一个例子。先出现7头肥牛，然后又来了7头瘦牛，瘦牛吃掉了肥牛，这是象征埃及将有7个饥荒年，根据这个预言，将会耗尽7个丰年的盈余。

^① [维吉尔著《埃涅伊特》第八册312行]

大多数富有想象、善于抒情的艺术家^①构想的梦都是这样一些象征性的解释，因为他们在一种伪装下再现了作家的思想，这种伪装正如我们在自己的梦里常常发现的那样。

梦主要关系到未来并能提前预卜未来形态的观念——这是预言意义的残余，梦就是用这种残余虚构的——现在则成了把象征性解释得到的梦意义转为未来时态的动机。

要实证象征性解梦法，当然是不可能的。成功仍然取决于巧妙的推测或完全的直觉，因此解梦自然被提高到了似乎依靠非凡的天赋才能进入的艺术境界^②。第二种流行的解梦法完全放弃了这些主张。这可以称为译码法，因为它把梦看成是一种密码，其中每一个象征都可以按照既定的关键字译成另一种已知意义的象征。比如，我曾经梦到过一封信，也曾经梦到过一葬礼或诸如此类的东西。我查了一下“解梦书”，发现那封“信”要译成“烦恼”，“葬礼”要译成“婚约”。它现在仍然通过我已经破译的风马牛不相及的东西建立一种联系，我又一次假想这种联系与未来有关。在达尔狄斯的阿尔特米多鲁斯撰写的解梦作品里，人们发现这种密码程序有一种有趣的变异^③，在某种程度上纠正了这种方法的纯机械移情性质。在解梦时，他不仅考虑显梦，而且考虑做梦者的个性和社会地位，因此同一个显梦，对富人、已婚男人或演说家、穷人、单身汉、商人具有不同的意义。那么，这个程序中的基本点在于，解释工作并不是针对梦的整体，而是针对显梦的各个独立

① 在诗人 W. 詹森 (W. Jensen) 著的小说《格拉狄瓦》(Gradiva) 里，我碰巧发现了几个编造的梦，这些梦的结构编得完全正确，能够解释，好像不是虚构的，而是由真人做的梦。对于我的询问，作者宣称他不熟悉我的梦理论。我认为，我的研究论文与诗人的创作不谋而合，证明我对梦的分析法是正确的 (《W. 詹森的《格拉狄瓦》中的热情和梦》第一卷，1906 年)。

② 亚里士多德曾经提到最善解梦者，能最好地把握相似点，因为梦象犹如水中幻影，水动一下，就会变形，因此只有在变形中看出真相的人，才能最好地命中目标。

③ 达尔狄斯 (Daldis) 的阿尔特米多鲁斯 (Artemidoros) 大概出生于公元 2 世纪初期，为我们留下了在希腊罗马时代就沿用的最完备、最细致的解梦著作。正如甘珀茨 (Gompertz) 强调的那样，解梦应重视以观察和经验为基础，而且他在自己的解梦术和其他具有欺骗性的方法之间划了一条明显的界线。根据甘珀茨的观点，他解梦的原则和魔术相似，也就是联想原则。梦中之事意味着心想之事——肯定是解梦者心想之事！梦可能会使解梦者想起各种不同的事情，而且不同的解梦者想起的事情都不相同，这个事实肯定会引起无法控制的任意性和不确定性。我要描述的技巧从本质上来说不同于古代的技巧，也就是说，把解梦工作交给做梦者本人。它考虑的不是梦中发生的事情可能和解梦者有什么关系，而是仅仅考虑有关的梦元素和做梦者有什么关系。根据传教士芬克狄特 (Tfinkdjüt) 最近的记录 (1913 年的 Anthropos)，东方的现代解梦者好像同样重视与做梦者的合作。他是这样叙述美索不达米亚阿拉伯人 (Mesopotamian Arabs) 中的解梦者的：“为了准确解梦，最老练的解梦者要从做梦者的所有情况中发现自以为必要的情况，以便进行恰当解释……总之，我们的解梦者不容忽视任何情况，只有在充分掌握和领会想要的问题之后，才会给出满意的解释。”在这些问题上，总是包括与做梦者近亲 (父母、妻子、儿女) 有关的准确信息，也包括下面这个套话：“你夜里做梦前后和妻子性交过吗？”解梦中的主要思想在于用梦的相反内容去解梦。

部分，好像梦是一种集成物，其中每一片段都要求特殊对待。译码法肯定是受到了支离破碎、颠三倒四的梦的启发才发明出来^①。

这两种流行解梦法毫无价值，不容置疑。至于这一主题的科学处理，象征法在应用上有所限制，无法普遍解梦。在译码法中，一切都依赖于关键内容——解梦书是否可靠，因此一切都缺乏保证。所以，人可能会禁不住同意哲学家和精神病学家的论点，而且把解梦的问题统统看成是幻想^②。

然而，我却想法不同。我不得不再次认识到：在我们经常遇到的其中一个梦例中，古代顽固坚持的通俗看法，似乎比现代科学的见解更接近事实真相。我必须坚持，梦确实具有某种意义，科学解梦法可能存在。我是通过下面这种途径知道这个方法的：

多年来，我怀着治疗的目的，专心致志地解决某些精神病理结构——癔病性恐惧症、强迫性意念等。事实上，自从听到约瑟夫·布罗伊尔那段意味深长的陈述，我就这样专心致志，以便在这些被看成病态症状的结构中解析与治疗相互结合。^③如果尽可能在患者精神生活中追溯以往病态思想的那些元素，这种观念就会消失，也会解除患者病痛。由于我们其他治疗努力失败，这些病态状况又神秘莫测，因此我觉得，尽管困难重重，但我还是禁不住遵循布罗伊尔创立的方法，直至彻底阐明这个主题。我将会另行详述这个过程的技巧采取的最终形式，以及我通过努力得到的结果。在这些心理分析的过程中，我偶然发现解梦的问题。我要求患者保证把发生在他们身上，与某个特定主题相关的观念和想法告诉我之后，他们就讲起了自己的梦，因此使我领会到，梦可以加入到精神联想中，这个联想可以从病态观念进入患者的

① 阿尔弗雷德·罗比泽克（Alfred Robitsek）博士提醒我注意这个事实，就是东方的解梦书（我们的都是可怜的剽窃）通常是对和词的类似音和相似性一致的梦元素进行解析。因为翻译成我们的语言，这些关系一定会失去，所以我们流行的解梦书不可理解的原因也就解释清楚了。研究雨果·温克勒（Hugo Winckler）的著作，可以发现，东方古代文化中的双关语和文字游戏具有特定的其他意义。从古代传给我们的最出色的解梦例子就是以文字游戏为基础的。阿尔特米多鲁斯是这样叙述的（第255页）：“但在在我看来，阿里斯坦德罗斯给马其顿的亚历山大大帝做了一个非常愉快的解析。当亚历山大大帝包围特洛城久攻不下，为旷日持久而愤怒沮丧时，他梦见自己看到一个半人半兽的森林之神萨堤罗斯（Aristandros）在他的盾牌上跳舞。当时，阿里斯坦德罗斯正好在特洛城里陪王伴驾，攻打叙利亚人。他把 Satyros 这个词分为 sa 和 turo，促使国王在围攻中变得更加咄咄逼人。因此，亚历山大成了该城的主人。”（特洛城是你的。）的确，梦和口头表达密不可分，所以费伦齐一语中的：“每一种口音都有自己的梦语。”通常，梦不能被译成其他语言。

② 完成原稿后，我才注意到斯顿夫（Stumpf, 1899年）写的一部著作，他的书和我的书不谋而合，试图证明梦充满意义、能够解释。但他是用寓言化的象征法来解释的，所以无法证明这个方法可以得到普遍应用。

③ 《癔病和其他精神神经病文选》。《神经病和精神病学报》专著系列。

记忆。第二步就是把梦本身当成一种症状，并将解梦法应用其中，这些症状就会解除。

为此，患者方面有必要作某些心理准备。必须加倍努力增加他在心理感受方面的注意力，排除他平时习惯把这些想法看成是表面流露的批评情绪。为了达到聚精会神自我观察的目的，患者摆出宁静的姿势闭上眼睛，是有益的；必须明确要求放弃对可能感知到的思想的一切批评，同时必须告诉他，心理分析的成功与否，取决于他是否注意和传达掠过他脑海的一切，绝不允许自己因为主题微不足道或毫不相关而抑制某一种想法，也绝不允许自己因为它毫无意义而抑制另一种想法。他必须对自己的各种想法保持绝对公平，如果他无法成功地找到梦、强迫性意念和诸如此类问题的解决方法，那是因为他对这些问题吹毛求疵。

我曾经注意到，在心理分析工作过程中，一个人在反省时的心理状态与他在观察自己的心理过程截然不同。反省时要比专心致志自我观察所需的精神活动大；一个人在反省时绷紧身体、皱起眉头，自我观察时则神态安详，仅这一点就可以说明问题。尽管在这两种情况下必须聚精会神，但一个正在反省的人却会利用他的批判官能，因此他排斥和突然中断一些已经感知进入意识的想法，这样他就不会跟随以其他方式为他打开的那些思绪；对于其他的想法，他则能以这种方式表现，说明它们根本没有形成意识——也就是说，在感知之前，就受到了压制。另一方面，在自我观察中，他只有一个任务——抑制批评的任务。如果他成功地做到这一点，无法捕捉的无数想法就会进入他的意识。因此，借助这样获得的资料——对自我观察者新鲜的资料——就可能解释这些病态的观念和梦的构成。可以看出，其要点是产生一种精神状态，就精神能量（流动注意力）的分布而言，在某种程度上类似入睡前的心理状态，当然也类似催眠状态。入睡时，由于某种思想行动（当然仍是批评行动）松懈，那些不想得到的意念会涌现出来，因此这个行动会影响我们思想的倾向。我们都习惯把疲乏说成是这种松懈的原因。这些涌现出来不想得到的意念，常常变为视觉意象和听觉意象。在对梦和病态意念进行分析时，这种活动被有意放弃，这种因此保留（或部分保留）下来的精神能量，用来专门追踪那些现在浮现出来不想得到的意念——保留本体作为意念的思想（其情形和入睡状况不同）。“不想得到的”的意念就这样变为“想得到的”的意念。

许多人好像发现很难对显然“自由浮现的”意念采取这种必要态度，放弃批评意见。“不想得到的”意念常常引起最猛烈的阻力，这种阻力试图阻

止它们到达意识。但是，我们相信伟大的诗人兼哲学家弗雷德里希·席勒，诗歌创作的基本条件常常包括非常类似的态度。在和哥尔纳的通信中（我们感谢奥托·兰克发现了这封信），席勒对一位抱怨自己缺乏创作力的朋友作了如下回答：“在我看来，你抱怨的原因似乎在于你的理智对你的想象力强加的限制。这里我要发表一份意见，并通过一个寓言加以说明。如果理智对那些似乎已经涌入大门的意念检查过严，显然不好，而且确实会阻碍心灵的创作。孤立来看，一个意念可能毫无意义、极端荒谬，但可能从跟随而来的另一个意念中获得价值。如果再和其他几个同样荒谬的意念相结合，也许就能变成一个非常有用的环节。理智无法判断所有这些意念，除非它能把它们一一保留，然后再把它们和其他这些意念一起考虑。在我看来，如果头脑处于创作性的状态，理智就会撤回大门口岗哨，那些意念会一涌而入，只有此时，理智才会审视和检查整体部分。你的可敬的批判力（或者不管称为什么）会对这种稍纵即逝的疯狂感到羞耻或害怕，这在所有真正创作者的心里都可以发现。正是这种或长或短的疯狂，才把有思想的艺术家和做梦者区别开来。因此，你之所以抱怨没有灵感，是因为你拒绝得太快、区分得太严。”（1788年12月1日的信）

然而，正如席勒所说，这样从理智的大门口撤回岗哨，这样转化为不加批判的自我观察，绝不困难。

我第一次加以指导后，我的大多数患者都能做到。如果借助于记下闪过自己脑海的那些念头，我自己完全能做到这一点。这种批判活动的精神能量日减，自我观察的能量就可能日增，这要根据各人对主题内容的注意力不同而发生很大变化。

这个方法应用的第一步告诉我们，一个人无法将整个梦作为注意的对象，只能注意其内容的各个部分。如果我问一个至今没有经验的患者：“你会想到和这个梦有关的什么事？”他通常无法看到精神世界的任何东西。我首先必须为他剖析这个梦，然后他就会告诉我有关各个片段的一系列联想，这些联想可以被说成是梦这个部分背后的思想。因此，首要方面，我采用的解梦法与流行的、历史的和传奇的那种象征解梦法存在分歧，而与第二种方法或译码法更为接近。像译码法一样，这是一种分段而非整体的解释；同样，它从一开始就把梦看成是堆砌的东西，看成是精神构成的聚集。

在对神经病患者的心理分析过程中，我曾经解释过大约1000多个梦，但我现在不想用这个材料来介绍解梦的理论与技巧。因为这些材料会引起别人的反对，认为这些是神经病患者的梦，所以从他们那里得出的结论不能用来