

不证自明、无需辩驳的心理学巨著

万万不可 忽视的 7大梦境

How to
用梦境

Listen to the Inner

丈量焦虑、恐惧、

Guidance of
用理性

Your Dreams

触摸情感、欲望

(Christopher Sowton)

「加」克里斯托弗·索顿 著

刘丽洋 陈拔萃 译

梦见迷路或是被困 梦见错过考试或者考试不及格 梦见心爱的人
梦见被追赶 梦见掉牙 梦见高空坠落或沉入海底……

再荒诞的梦境，都应该有一个
科学的解读

万万不可
忽视的
7大梦境

用梦境丈量焦虑、恐惧
用理性触摸情感、欲望

How to Listen to the Inner
Guidance of Your Dreams

[加] 克里斯托弗·索顿 著
刘丽萍 陈拔萃 译

ONE A THOUSAND DREAMS



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

万万不可忽视的7大梦境 / (加) 克里斯托弗·索顿
(Christopher Sowton) 著; 刘丽萍, 陈拔萃译. — 南
京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.10
书名原文: DREAMWORKING: How to Listen to the
Inner Guidance of Your Dreams
ISBN 978-7-5594-4031-0

I. ①万… II. ①克… ②刘… ③陈… III. ①梦-精
神分析-通俗读物 IV. ①B845.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第206929号

万万不可忽视的 7 大梦境

[加] 克里斯托弗·索顿 (Christopher Sowton) 著
刘丽萍 陈拔萃 译

出 版 人 张在健

责任编辑 唐 婧

特约编辑 薛纪雨

装帧设计 水玉银

责任印制 郝 旺

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 唐山富达印务有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 246 千字

版 次 2019 年 10 月第 1 版 2019 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5594-4031-0

定 价 39.80 元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换
电话: (010) 83670070

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前 言

爱丽丝，女，29岁，她来寻求帮助的时候带着焦虑，并且缺乏自信。在就诊表上，她写下了这样的自我状态描述：“我发现自己很难与未知和平共处。每当面临新的或有挑战性的状况时，就会退缩回来保护自己。”她和我分享了这样一个梦：

我在一片草地上。那儿有一个三五岁的小女孩，她很可爱，蓄着金黄色的头发。还有一头雌鹿也在那里，它比一头小鹿要大，但还没完全成年。我们仨在草地上一起玩耍。她们把我引到草地的边缘，那儿有一片森林，还有一条通往森林里的通道。突然，我们停止了玩耍。她们开始往那条路上走。当发现我并不打算和她们一起去的时候，她们转过身，一同望着我说道：“快来呀，跟我们一起走吧。”但我就那样一动不动。我最想做的就是想跟着她们去，可是就是不能……就好像我无法动弹一样……

在讨论这个梦的时候，对于她无法动弹这一点，我们都感到非常惊讶。但是，为什么不能？是什么让她不能动？看起来似乎没有任何东西在阻止她，什么都没有，除了一股看不见但非常强大的力量——存在于她体内某处的一种限制性恐惧。正是同样的恐惧让她在面对新的挑战时退缩回来，她非常清楚这一点，但却没办法摆脱或修复这种害怕的感觉。而这个简短的梦的美妙之处就在于：它用一种清晰且并

不具威胁性的方式描述了这种受限制的心态。这个梦向她提出了请求：对此恐惧之感，你能够做什么？这个梦，像很多梦一样，强调了一个至关重要的问题，并呼吁提出某种创造性的解决方案。

梦可以是神圣的，可以是令人害怕的，可以是迷人的，可以是搞笑的，可以是色情的，可以是使人筋疲力尽的，也可以是混沌的——事实上，梦可以是任何东西。它们也可以是交际性的——假如我们乐于倾听，梦会告诉我们很多东西，也会向我们提出很多要求。它们可以描述出我们的停滞点和局限性，也可以说出是什么让我们生病了，什么让我们倍感压力，我们正如何危险地行事，我们是如何在试着改变，又是什么阻止我们去改变——我们大多数人都赞同，所有这些问题都至关重要。然而，很少有人重视我们的梦，很多助人行业的从业人员并不会定期了解客户的梦中生活。为什么不呢？

假如你是爱丽丝，你会怎么办？你会如何处理你的梦？你愿意花时间思考一下你做过的梦吗？你会想要了解它与你的生活和当前的境况是如何联系在一起的吗？又或者，假如爱丽丝是你的朋友或者客户，她请求你帮助她更好地理解她的梦。你能自信地一头扎进去并尽力帮助她吗？如果不能的话，你会想要拥有这种能力吗？有没有可能你是那些喜欢解梦的人之一呢？也许你真的可以成为一名解梦师。

怎样才能做一名解梦师

首先，你要熟悉梦的世界，了解在梦的世界所使用的语言。从本质上来讲，这种语言是有关“感觉、隐喻和我们内在部分的参与”的（换句话说，就是你需要学习如何说梦话）。其次，你要学习和练习某种解梦方法——一种不太难懂，同时有足够的 ability 应对你正在探索的梦中即将会遇到的万千变化的方法。第三，你要能够辨识常见梦主题，

特别是那些具有特殊信息承载特质的梦和看起来想表达或要求某事的主题。当然，在不经这种主题识别的情况下，解梦工作也可以令人着迷并卓有成效，可同时也会显得零散和冗长。某些梦就像加急电报一样，要求被阅读、理解并据此采取行动。这样的梦正是那些我们不需要投入大量的时间，就可以学着识别并着手去解的梦。

爱丽丝能够体验到梦中的场景与她生活状况之间的连接——两者都存在一种想要改变的渴望，这种渴望被对未知的、令人麻痹的恐惧所挫败。一旦我们清楚地理解了这种联系，就可以进入下一步工作，“回应”阶段——她能做什么来解决这个问题？让我们使用一项简单的想象练习来开始解决这个问题。我请爱丽丝想象自己回到草地上。让她构想雌鹿和小女孩开始朝着小路走去；去感知她想加入她们的渴望，同时也感受自己对于加入她们的恐惧。现在我们来到了我称之为“改变点”的地方。我让她意识到，就是在这个确切的点，她可以在这个场景中引入新的选择。“你想做什么不一样的事？”我问她。“我想和她们一起去。”她不假思索地回答。所以，我让她设想自己走过去，加入雌鹿和小女孩，并和她们沿着小路走上几步。然后我问她感觉如何。“棒极了，”她说，“感觉真是太好了。”在这个简单的练习中，只需花上几分钟的时间，使用想象力（一项我们所有人都拥有的能力），一个重要的变化就产生了。长期以来的恐惧和麻痹模式已被辨认、挑战和改变。的确，这种变化非常新并且很脆弱，必须通过练习去强化和巩固。尽管如此，改变的蓝图已经在她的想象当中得以建立。这就是解梦可以带给我们的一种好处——梦可以播撒渴望改变生活的种子。必须有人注意到这些种子，认识其重要性，并培育它们，使其能够生长起来。而那个人正是可以称之为解梦师的人。

我的从业历程

20 世纪 80 年代中期，我还是自然疗法学院的一名学生，当时已经沉浸在荣格心理学的研究当中，并且对梦具有的效力和力量深信不疑，这就是我进入解梦师行列的起点。而我在 1985 年 1 月做的一个改变生活的梦，使事情发展到了一个新高度。我把这个梦称之为“水中的三只狼”：

我正沿着湖边的小径漫步。一起的还有我的同伴，一只似狗像鸭的雌性动物。它正在我前方约 30 码的地方沿路跑着。突然，我发现从我左边的洞穴里出来了三只巨大的深灰色的狼。它们向水边走去，把我和同伴隔在了两边。我开始觉得它们可能很危险。它们会向我扑来吗？我小心谨慎地进入水里。三只狼也下了水。突然，我意识到它们可能就是自身的黑暗动物面，我应该游向它们而不是试图逃离。因此，我开始径直游向第一只狼。当我们相遇的时候，第一只狼的脸溶解成了模糊的一片，就是万花筒里的那种全是黑白线条的模糊景象。我又径直游向第二只狼，然后发生了同样的事情。接着是第三只，这一次碰面后，紧接着，就感觉它变成了一束明亮的黄色的光，翱翔到了天际。就算过了这么久，我还是记着我的似狗像鸭的同伴在小路的前方等着我，准备一起继续我们的旅程。然后，我就醒了。

从这个梦中醒来，我有了一种不一样的感觉，我感受到梦中有一些东西改变了我。我甚至不需要做任何事去接收这份梦的礼物，它就已经发生了。正是在那个早上，我确切地知道自己将成为一名解梦师，不仅解自己的梦，还会学习如何帮助别人解他们的梦。三只狼的梦告诉了我的职业方向，有的人会把这种梦叫作“萨满式（通灵）”的梦或者“启蒙梦”。在梦中，我经受住了考验并通过了测试，现在是时

候和我的同伴回到路上继续旅程了。

重新开始旅程意味着在解梦方面寻求进一步的培训和积累更多的经验。在做了那个狼梦后的10年中（同时完成了我的学业，取得自然疗法医师执照，并开始从业），我一直在接受解梦方面的深造。我不能说走遍了天涯海角，但回头看生命中的这段旅程，我自己也被这样的发现震惊了，那就是，我在四个完全各异的地方找到了四种非常宝贵的教义，然后把它们糅合在一起，得到了自己需要的东西。

在荣格心理学的丰富世界中，我发现了一种现代的让梦为个人健康和自我发现服务的传统。像我一样，荣格和他的追随者都非常重视梦。在信奉荣格理论的人中，我体会到了深深的熟悉感以及如亲人般的相互欣赏。我如饥似渴地阅读和学习，甚至为可能成为一名荣格分析师而窃喜。如果不是因为两件事，我还真可能走上了那条道，一件就是，因为我刚刚以自然疗法医生的身份毕业，我觉得是时候开始工作了；另外一件是，在经济上，我不可能负担得起。

从我多年集体疗法和格式塔疗法的个人经验中（既作为一名参与者，也是一名团队协调者），我了解到我们所有人都有“子人格”或“部分”，这些部分当中的每一个都有它自己的欲望和自己的议程。我一次又一次地观察到，每个人的这些部分是如何在他或她的梦中出现的，它们通常以一个看似外在的人物来伪装自己。我开始理解，梦中的角色扮演到底有多重要，以及它在我们自我意识和个人发展中的促进作用。

从原始疗法的世界中，我感受了我们从胚胎时期到童年早期经历的持久印迹，会作为被深深物化的感觉状态，伴随我们的一生。我对这些“原始”经历在梦中出现的普遍性感到震惊，它们并不是以词或故事的形式出现（因为它们起源于生活的前语言阶段），而是作为身体记忆和普遍感觉表现出来。例如，一个人是如何在生活中，“觉得”这个世界是充满敌意和不可信的，而同时在他或她的意识头脑中又“知

道”事物是相对安全的？这种两分法是怎么形成的？我了解到，这通常来源于我们的原始经验，它们被无限期地牢记在我们的身体里，并在夜间作为感觉背景出现在我们的梦中世界。

从现代神经学中，我意识到，在大脑功能中，在清醒和梦中都困扰我们的停滞到底有多根深蒂固。神经可塑新科学已经向我们展示了适应和发展新的神经模式是如何成为可能的，但反之亦然，人类大脑非常容易陷入重复性和失调模式，任何一个正和不良嗜好或坏习惯做斗争的人都可以证明这一点。一大类梦的主题（我将其称之为“大脑场”主题）都来源于并描绘了这种固有的神经卡滞。这些梦不断重复（此类梦的一个典型例子就是梦到重返校园，但感觉没有为考试做好准备），通常会让做梦人体会到非常折磨人的焦虑感，然而它们却可以成为机会的金矿。因为这些梦是做梦人停滞点的一个夸张快照，这张快照给了他们理解和改变停滞的机会。

到20世纪90年代末，我开始觉得自己似乎已经接受了足够的培训，也积累了丰富的经验，可以从学生模式切换到全职医生模式了。对于进入另一个人的梦中世界，并帮助他们更充分地体验梦这一点，我很自信。我知道我无须提供任何才华横溢的见解或解释，只需帮助做梦人自己去到达并体会这些领悟就可以了。而我学习到的四种教义也已经相互渗透和融合，所以不久我便意识到自己已经发展出了个人专属的解梦方法。在过去的15年中，我不断地练习和实践这种方法，并用它探索了约15000个梦。因为这些年来实际上我变得越来越像一名治疗师，所以我决定让这种方法合法化。2015年，我在加拿大安大略省获得了注册心理治疗师的执照，继续在多伦多以心理医生和自然疗法医生的身份进行我的私人问诊。

治疗师的角色会迅速转化为教师角色，这是在疗愈行业经常发生的情况。2000年初，我开始觉得有必要用更正式的方法教授其他从业者如何解梦，这些从业者都曾经向我寻求过非正式的帮助。将解梦

挤进脚注和自然疗法及顺势疗法讲座的茶歇间隙，令我感到沮丧。解梦通常被视为医疗保健培训的副业或者辅助（如果确实要赋予它一席之地的话），但我知道它会凭借自身的力量成为一剂猛药。因此，自2003年伊始，我开始传授解梦这剂良药，并举办了一系列持续到今天的研讨会和工作坊。

我的教学生涯告诉我，很多人都对梦或基于梦的个人成长着迷。他们希望能够为自己和他人提供持续有效的解梦指导，他们只是在等待获取相关的工具和这方面的自信。假如你是他们中的一员，那么这本书就是为你而写的。它将为你提供一个可靠的工具包，这个工具包可以在你进入梦境时供你使用。

本书旨在帮助你从梦中获取更多的东西——更细致的领悟，更多的连接，更深入的理解，更丰富的内容——不管是你自己的梦还是别人的梦。当这本书在解梦的关键方面对你提供指导的时候，它就直接将你放在了解梦师的位置。本书详述了一套五步解梦法，你可以在为自己、朋友和家人或者客户解梦的时候使用这套方法。当你将这一理论付诸实践的时候，本书会为你提供所需的技巧、短语和问题以及可以遵循的理论准则。解梦贴士解决了你在解梦过程中将会遇到的常见问题，并提出了切实可行的解决方案。本书的设计有一个特点，那就是，如果你在诊疗的过程中迷失了方向或者试图找到更好的方法，它可以让你很容易查找到所需资料。要是你打算使用这种方法深入研究自己的梦，我建议你把自己从精神上分成两个人——作为做梦人的你和作为解梦师的你。这可以帮助你在采访自己和解自己的梦的时候保持一定的客观性。

本书“并非”一本梦词典，且不应作此用。它并不会告诉你一个有关蛇的梦是什么意思（实际上这个梦可能有任何意思，取决于做梦人个人及他或她的当前境况）。此方法的目的并非解释或分析梦——而仅仅是帮助做梦人取得共鸣的见解，这些见解是关于他们的梦是如

何与其生活相联系的，然后支持他们就这些见解去做些什么。本书分成三个部分，理论、方法及梦主题的辨认。

让我们从解梦工作的基础理论部分开始吧。

理论

当你在学习解梦的时候，并没有什么可接受的替代物可以代替真实的梦材料；你不能推己及人，或者使用模拟主题的模拟梦境。你也无法伪造梦境。基于此，本书讨论的每一个主题都有一个或多个梦的文字材料作为支撑和说明，这些梦都是我在从业过程中别人和我分享的；此外，也包括几个我自己个人的梦。我非常荣幸能与你分享这些梦。

我已经尽量精简理论部分的说明，把重点聚焦在实际解梦过程中的“为何”及“如何”上，以及你在开始解梦之时为了“留在游戏中”所需要的术语和概念。对于那些有意深入探索的爱好者，也会提到很多其他来源的材料，这些材料支撑、证实并扩展了我的理论模型。

不管使用何种方法，至关重要的是，牢记目标。在这个解梦方法中，有两个主要目标：其一是，为体验梦是如何与你的（或做梦人的）生活相联系创造条件。对爱丽丝来说，这种连接是当她在重新感受梦中的令人不得动弹的恐惧，并意识到这种恐惧和在她梦醒之时阻止她接受新挑战的恐惧其实是同一种的时候，产生的。这一领悟很自然地引领她走向第二个目标——弄明白梦对她提出的要求，并试图通过某种创造性的方式回应梦的请求。在这个案例中（这在我的解梦方式中很典型），第一次回应发生在她的想象中。爱丽丝想象着强迫自己摆脱了麻痹状态，并沿路走了几步。这一新发展随后通过进一步的沿路行走的想象练习得到强化（这就是爱丽丝的“作业”）。

这种解梦方法的目标并非对梦做出解释或者分析。这两个术语都

带有后弗洛伊德联想，即只有训练有素的分析师才能对梦进行深入了解，辨认出隐藏的含义，并提出成熟的分析。以我个人的经验来看，亲自去体验自己与梦的联系比别人向你解释你的梦更有用。如果你不参与这个过程，不对做出的连接产生共鸣，那么这个过程也许对你没有什么帮助，就算你对此印象深刻。所以，我们使用这种方法的目的去促进，而非解释。

方法

第二部分介绍了解梦的五个步骤。以下是该方法的基本特征：

◎该方法是促进性而非解释性的。假如你使用这个方法去帮助他人，其促进性品质有助于防范你将自己的理论、联想及心理内容投射到另一个人的梦中（这一直是解梦的中心问题）。这种方法的构建是为了将重点放在做梦人自己的联想、感觉上。

◎其设计是为了在有限的时间内达到切实的效果（平均每个梦20—30分钟）。

◎它分为几个阶段，所以假如你迷失或困惑的话，可以通过重返五阶段模型重新定位自己。

◎该方法以目标为导向。第一个目标是帮助你理解梦是如何与你（或做梦人）的生活相联系的。第二个目标是支持你做出一些基于这个领悟的真正改变。

我建议开始的时候你可以模仿使用这种方法，无须进行过多的改变。在练习、实践过程中，你会越来越熟悉这些步骤。经过数月的消化吸收，这些步骤将变成你的第二天性；你会发现自己本能地、无须有意识努力就可以驾轻就熟地使用它。到这时，你就可以把方法抛诸

脑后，放松自己，更自由地遵循你的直觉来解梦。

解梦时使用的“词语”非常重要。找到適切的问题或短语可能会成为帮助解梦的关键。欢迎你随时模仿和借用本书提供的材料；试用这些问题，改编它们，并自主开发一些好的问题。每个短语都应尽可能短小精悍，并始终专注于使梦得到联系这个目标。当你在解梦时，需要对这份材料了然于心。在本书后面的附录1中，你会看到一份快速参考列表，上面列举了每个步骤的关键问题和短语。下次你在解梦的时候，就可以查阅这张表，试着逐字逐句地使用这些短语。看一看它们从你嘴里说出来的时候，听起来是怎么样。用了几次之后，它们就会成为你自己的解梦词汇的一部分了。

辨识常见的梦主题

第三个部分围绕梦的主题展开——如何辨认以及处理它们。所有我们将讨论的主题都是在梦中经常遇到的，并且都关乎我们的个人成长、自我认知、身体健康及生活幸福。每个主题都会从以下角度进行分析：

- ◎该主题的中心信息是什么。
- ◎这个主题可能在要求什么。
- ◎如何识别该主题在梦中的普遍变体。
- ◎引发该主题的心理动力是什么。
- ◎可用于该主题的常见解梦技巧。
- ◎该主题的梦的例子。

你会注意到，本书讨论的每个梦都被赋予了一个名字。由于种种原因，我总是鼓励我的客户给他们的梦命名。这样做有助于把梦固化

在长期记忆中，也将赋予梦价值感和“真实”感。在为你的梦命名的时候，尽量使其反映最关键的方面。梦中是否存在一个中心人物、关键事件或强大的情绪？——这一关键因素可以通过你选择的字得到强化。第10章将更充分讨论梦的命名这一话题。

你还会看到，本书对梦的叙述是以一般现在时进行的，而不是过去时。我建议你在解自己的梦时，也这么做。因为把梦保持在“现在”状态，可以在你重新进入梦境并探索新的可能方向之时为你提供帮助。它培养了一种感觉，也即你正处理的是一个有生命的东西，一项正在进行的工作，而不是对某一发生在过去的事情的静态记录。

在附录2中，你将会找到一个快速参考列表，它列举了所有常见的梦主题的特征。如果你真的想提高自己的解梦技能，我建议你仔细地看看这个表并开始吸收它。你会立即辨认出自己梦中生活的这些特征。开始将所有这些区别性特征与一类梦主题进行联系是个很好的练习，这么做会反过来让你认识到这种梦可能正请求你去做什么，而这又会帮你取得某种程度的定位。

熟悉度会增强辨识能力。你对这些常见的梦特征越熟悉，就越能在梦中世界进行更精准的定位，也能更好地去帮助别人。很多人报告的另一个有趣的好处就是，他们回忆梦的能力显著提高了。所以，如果你“认出”了什么，就更可能体会其重要性，因此，也就能更好地记住它。

爱丽丝的梦很简单。它并没有感天动地的热烈情感。尽管如此，这个梦在她人生旅途中所起的作用显然非常大。她借此拥有了重新进入梦境，并“意识到”这种恐惧是如何在生活中阻碍她的体验性经历，同时也获得了挑战这种恐惧的体验。这种体验首先是以想象的方式进行的，然后逐渐通过越来越现实的方法得以实现。我们都做过和爱丽丝一样的梦，但并非总会去理解它们。所以，这些梦的潜能通常都被浪费掉了，原因可能是人们并不会费力去记住或锚定他们做过的梦，

或者是因为从未尝试过任何解梦的方法。我建议你与自己的梦中生活建立更良好的关系。

梦每晚都会来敲门。走过去，打开门……看看发生了什么？

CONTENTS · 目录

前 言	001
-----	-----

第一部分 解梦理论

第 1 章 梦是理解潜意识心理过程的捷径	002
第 2 章 梦的材料及来源	010
第 3 章 梦一定是有某种寓意的	017
第 4 章 人们为何羞于解梦	028
第 5 章 解梦的目标	039
第 6 章 那些值得研究的梦境	044
第 7 章 梦的固定含义	052
第 8 章 梦是欲望的满足	057

第二部分 解梦的 5 个步骤

第 9 章 梦的解析方法	066
第 10 章 醒来后把梦捉住	077

第 11 章	澄清梦的具体信息	088
第 12 章	定位：梦在请求什么	097
第 13 章	将梦和生活连接起来	128
第 14 章	对梦做出回应	141

第三部分 万万不可忽视的梦境

第 15 章	16 组梦境主题	162
第 16 章	影子主题	
	梦见遇到危险，被坏人跟踪	169
第 17 章	自我审视主题	
	梦见高空坠落或沉入海底	177
第 18 章	脑部主题	
	梦见错过考试或考试不及格	183
第 19 章	人格意识主题	
	梦见受伤、死亡或谋杀	189
第 20 章	家庭主题：	
	梦见父母、兄弟姐妹或儿时故居	196
第 21 章	亲密关系主题	
	梦见前任伴侣	204
第 22 章	心理投射主题	
	梦见某物质塞入或置入体内	210
第 23 章	自我发现主题	
	梦见被人带去某地或见到某物	220