

读完此书，在您面前，梦已不再是秘密

DREAM PSYCHOLOGY

梦境心理学

孙大兴
——
著

20年 砥志研思 1000名 梦者专访 200个 典型梦例

90幅 精美手绘 1条 万能解梦公式

通俗易懂，谁都能学会的解梦技巧

生动有趣，人人都爱看的床头读物

科学解梦，心理疗愈

中华工商联合出版社



梦境 心理学



孙大兴 著

图书在版编目(CIP)数据

梦境心理学 / 孙大兴著. -- 北京 : 中华工商联合出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5158-2800-8

I. ①梦… II. ①孙… 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(2020)第142395号

梦境心理学

作者: 孙大兴

出品人: 李 梁

责任编辑: 李 瑛 袁一鸣

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 无锡市极光印务有限公司

版 次: 2020年9月第1版

印 次: 2020年9月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 260千字

印 张: 27.75

书 号: ISBN 978-7-5158-2800-8

定 价: 88.00元

服务热线: 010-58301130-0 (前台)

销售热线: 010-58302977 (网店部)

010-58302166 (门店部)

010-58302837 (馆配部、新媒体部)

010-58302813 (团购部)

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

投稿热线: 010-58302907 (总编室)

投稿邮箱: 1621239583@qq.com

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

楔子

我梦见自己在草原上，遇到一匹白色的马。

马的个头不高，我很容易就骑了上去，感觉它很温顺。然后我驾着马快乐地奔驰了一段路，看到不远处有一个城堡，我就跑过去，想进入城堡。

城堡被护城河拦着，我骑马趟过河，在河中央的时候，河里出来很多的怪兽，把我从马上拖了下来。我吓醒了，醒来后泪流满面。



梦《白马城堡》

序

PREFACE

有先哲讲过：“人最难了解的是自己。”为啥难了解？人几乎不会知道自己潜意识中的内容是什么，这就是问题所在。心理学家研究发现：挖掘潜意识可以从日常生活中的失误、自由联想和梦境去探寻。100多年前弗洛伊德就有《梦的解析》一书，但该书晦涩难懂，且理论分析内容与国人的文化属性较难兼容，特别是“性”的泛化解释阻碍了理论的普及与推广。

孙昕作者曾是我的学生，也是我的忘年好友，他是一名长期从事心理咨询行业的实践者和探索者，其通过近20年大量的案例积累和精进求索，创造性地提出了不止于常规流俗之理论——“梦的功能是验证心理公式”，并且用大量的案例来佐证这个论点，这在梦境研究中是一个重大的突破，具有深远的意义。

该书文笔通俗易懂，案例生动形象，行文流畅自然；学术问题科普化、心理分析大众化、实践操作公式化是此书精华所在。故而，很适合需要自我心理调整人群、心理学爱好者及专业工作者阅读。

社会压力对人群造成心理焦虑、难以化解之内心冲突随处可见。《梦境心理学》出版不失为助人减压的一本良册，通过了解自己的潜意识使个体活得更明白。

查智群

2019年10月17日

前言

FOREWORD

各位读者好，我是孙大兴，江南人氏，是一名心理咨询师和梦境学研究者。

“大兴”是我的笔名，其实在我们江南方言中这是个贬义词，其意思是“假冒伪劣”和“言过其实”（笑）。这个词怎么来的呢？说来话长，在上海有个讨巧的做法，就是把全国各地的地名作为道路名，比如南京路、北京路，作为枢纽型的大都市，这样可以给南来北往的全国各地的人亲切感。

而“大兴”也是个地名，对对，就是大兴机场那个地方。在上海有条临近火车站的路叫大兴街，在旧社会，大兴街边的商家经常售卖伪劣商品，反正顾客大部分都是过往旅客，买了就走，不会再来，想维权也没办法。长此以往，大兴街上的货物就成了假冒伪劣的代言词了，于是人们把这种货品称为“大兴货”，而把“吹牛”“言过其实”此类属性形容为“大兴”。

在我上小学时有一部电影叫《两个小八路》，主角就叫“孙大兴”，我的本名接近这个名字，于是淘气的小伙伴们就调侃地给我起了这个绰号，一喊就喊了40年。一开始我很排斥，后来不知哪一天突然就爱上了这个名字，我想，它既是一种自嘲，也可以时刻警醒自己——做人做事不能太“大兴”。

言归正传，这本书是关于梦的，有人问我为什么要写梦这个话题？

嗯……因为“关于梦到底是什么”这个问题，我曾翻遍古今中外的各种相关理论和著作，发现竟然没有一种是能说服我的，既然没有，那么我来创一个吧（捂脸）。这个回答听起来还真是“大兴”的不要不要的，但我真的是认真思考过的，这一思考，就是20年。

说到梦，几乎每个人都会做梦，梦自从人类诞生以来就伴随着我们，可它却始终戴着神秘的面纱。几千年来，无数学者为了理解它而作出不懈努

力。相传在3000多年前的中国商周时期，周公姬旦就著作了一本梦书《周公解梦》，尝试从神秘主义角度对梦作出解释，但此后的数千年来，关于梦的研究却一直没什么大的进展。到了1899年，奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德发表《梦的解析》，率先从心理学角度阐述了梦的原理，被学界奉为经典。又100多年过去了，时代在发展，但直到今日，科学界就“梦到底是什么”这个问题仍然未达成统一的共识，面对奇幻的梦境，我们依然在思考：

为什么会有梦？

梦到底有什么用？

如何解释梦的含义？

当我还是个孩童的时候就以这些问题好奇地问父母，大人们往往回答“日有所思、夜有所梦”，或者说“梦都是反的、假的”，“梦是乱七八糟的，并没有什么意义”，这些回答并没有能解答我的疑惑，反而激起了我的探究之心。

其实，关于梦的理论已经有很多，但我总觉得还不够清晰。在20多年前，我开始接触心理学，正式开启了对梦的研究之路，这是一条艰辛而少有人走的路，在无数个深夜至清晨，我把本该属于梦乡的时间奉献给了梦的工作，我也曾一度想放弃这项研究，幸好还有我的家人、朋友、心理学界的同行给予了我大力支持，这才有了本书，我很愿意把我对梦的研究成果分享给大家。

本书关于梦的观点是一种全新的假说理论，是我在分析了大量案例基础上经过缜密推理论证而来的，至少我查阅了大量的资料，到现在为止还没发现和我相同的观点和论文。为了尽量贴近普通读者，我选择采用更通俗的语言而少用术语，可以说这是一部科普读物，适合家长、青少年、儿童或其他的兴趣者。

同时，我作为一名工作多年的心理咨询师，积累了很多的案例，我也希望为更多心理工作者提供经验，所以这本书也是一本心理咨询师的解梦工作手册。

书分上下两篇，上篇《梦理篇》将从科学心理学的角度，探索性地讲述梦的原理、功能和表现形式；下篇《解梦篇》运用大量的梦境分析详解实例，手把手教你如何解梦和读懂人心。

接下来，我们就开始吧。

上篇 梦理篇

第一章 梦的思考 / 003

- 一、梦是什么 / 003
- 二、梦的用途 / 004
- 三、梦到底是什么 / 010
- 四、日有所思夜有所梦 / 011

第二章 潜意识 / 016

- 一、潜意识是什么 / 016
- 二、潜意识和意识的关系 / 018
- 三、潜意识是怎么出现的 / 020
- 四、潜意识有什么用 / 024

第三章 心理公式 / 026

- 一、心理公式是什么 / 026
- 二、心理公式的提炼代入 / 027
- 三、心理公式的形成和改变 / 029
- 四、心理公式的模糊原则 / 030

第四章 梦的原理 / 035

- 一、梦的器官 / 035
- 二、梦的功能 / 039
- 三、解梦原理 / 043
- 四、梦的工作流程 / 046

第五章 梦的种类 / 060

- 一、生理体验梦 / 060
- 二、心理反应梦 / 066



第六章 和现实行为相联系的梦 / 072

- 一、促醒梦 / 072
- 二、梦魇（鬼压床） / 079
- 三、梦语 / 081
- 四、梦游 / 084
- 五、白日梦 / 087

第七章 灵性梦 / 092

- 一、灵性感应梦（托梦） / 092
- 二、出生记忆梦（胎内记忆） / 098
- 三、心灵感应梦 / 104
- 四、出体附体梦 / 109
- 五、转世记忆梦 / 115
- 六、胎梦（孕梦） / 125
- 七、清明梦（觉梦） / 130



第八章 梦为什么能预示未来 / 135

- 一、预知结果梦 / 135
- 二、场景复现 / 150

第九章 梦的各种表现形式 / 162

- 一、场景梦 / 162
- 二、剧情梦 / 165
- 三、话语梦 / 167
- 四、画面梦 / 169
- 五、文字梦 / 173
- 六、电子游戏梦 / 176
- 七、重复梦 / 179
- 八、连续剧梦 / 187
- 九、同一晚的梦 / 190
- 十、梦中梦 / 194
- 十一、不同人称视角梦 / 199
- 十二、多人相关梦 / 205

第十章 正梦和反梦 / 213

- 一、弗洛伊德：梦是愿望的满足 / 213
- 二、梦是检验心理公式的工具 / 216



下篇 解梦篇

第十一章 为什么要解梦 / 223

- 一、解梦的意义 / 223
- 二、心理公式的进化 / 225

第十二章 如何记梦 / 232

- 一、心理准备 / 232
- 二、营造条件 / 232



- 三、求梦的方法 / 233
- 四、记录梦 / 235
- 五、回忆和补充梦 / 236

第十三章 如何解梦 / 238

- 一、开场设置 / 238
- 二、公式提炼法 / 240
- 三、元素演绎法 / 249

第十四章 入手技巧的选择 / 263

- 一、从心思入手 / 263
- 二、从人物入手 / 268
- 三、从冲突入手 / 274



- 四、从对比入手 / 279
- 五、从变化入手 / 284
- 六、从情感入手 / 292
- 七、从环境入手 / 299
- 八、从事物入手 / 307
- 九、从天气入手 / 313
- 十、从关系入手 / 317
- 十一、从数字入手 / 321

第十五章 “此路不通”怎么办 / 330

- 一、多点探索 / 330
- 二、倾听跟随法 / 346

第十六章 解梦的伦理 / 351

- 一、什么梦不解 / 351
- 二、梦者的需求和解梦师的目标 / 355

第十七章 不同深度的介入 / 357

- 一、社交 / 357

- 二、解惑 / 362
- 三、分析 / 370
- 四、咨询 / 376

第十八章 梦的疗愈工作 / 388

- 一、觉察 / 389
- 二、升级 / 395
- 三、改写 / 400
- 四、追梦 / 406

第十九章 长梦的解析 / 409

第二十章 关于梦的问答 / 422

特别鸣谢 / 427





上篇

梦理篇

第一章 梦的思考

一、梦是什么

在中国古代有不少关于梦的传说故事，比如人们耳熟能详的“黄粱美梦”，说的是有个青年卢生在旅居途中遇到修仙道士吕洞宾赠与一个枕头，他枕着睡着后进入了梦中世界，在那里一直活到80多岁，享受了子孙满堂、荣华富贵的日子，醒来后发现只过了一小会儿，连一锅黄粱饭还没煮熟。在很多著名的文学作品中梦也成了推动情节进展的重要桥段，比如四大名著中《西游记》唐太宗梦游阴曹地府，《红楼梦》中贾宝玉梦游太虚幻境，《三国演义》中曹操的梦中杀人，《水浒传》中宋江梦到九天玄女授予天书。



图1-1 黄粱美梦

古人解释梦有几种观点：

第一种是灵性带有神秘主义色彩的，《庄子·齐物论》提到“其寐也魂交”，屈原的《九章·惜诵》“昔余梦登天兮，魂中道而无杭”，意思是人睡着了魂魄会离体进行活动。

第二种是与身体生理有关，《黄帝内经》认为“身冷梦水，身热梦火”，“甚饱则梦予，甚饥则梦取”，这是朴素的科学经验解释。

第三种认为是现实事物影响了心理，比如《列子·周穆王》“藉带而寝

则梦蛇，飞鸟衔发则梦飞”，意思是衣带会使人梦到蛇，飞鸟使人梦到飞；王充《论衡》认为独卧空室心中害怕就会梦到鬼趴在身上哭。

而比较全面的解释来自于东汉王符的《潜夫论·梦》，他认为梦有十种来源，分别是“直、象、精、想、人、感、时、反、病、性”。

回到本节的主题，梦是什么呢？

想知道梦是什么，首先应该想一想梦有没有用。

很多人认为梦是毫无用途的东西，时至今日，依然有很多的神科学家还持有类似的观点。但我们设想一下，人类睡眠的时间按每天8小时算，总量占生命的三分之一，其中梦又占睡眠时间的三分之二，也就是说，生命约五分之一在做梦。那么问题来了，如果梦没有用的话，为什么人体要浪费这么多的时间来做这么一件无用的事情呢？

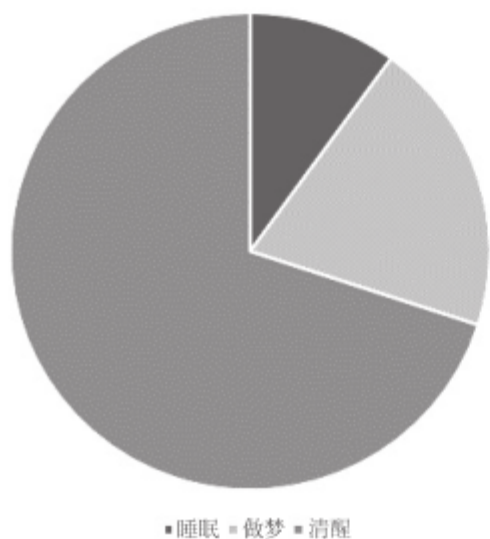


图1-2 睡眠、做梦、清醒对比

人类从550万年前的南方古猿以来经历了漫长的进化过程，人体器官功能在“用进废退”原则下，为了与环境相适应而不断地改变。据科学家研究，人类直立行走以来，为了方便在捕捉猎物奔跑过程中散热，原本浓密体毛在120万年前就基本退化了，这样曾经重要的东西一旦人体不需要就没了，如果梦对人体来说并没有实质的功能性作用，为什么500万年了还存在呢？非但存在，还占了生命长度的1/5！

所以，我认为，梦既然还存在，那么必定是有用的！

既然有用，那么用途是什么？

二、梦的用途

梦有什么用？当我们开始思考这个问题时似乎觉得无从下手，不过可以从人类如何理解世界的过程来试试。

人类认识世界的过程是这样的：**灵性—宗教—哲学—科学**。

比如人类如何应对洪水呢，最初是从灵性角度出发的，认为是水神在惩罚人类，人对洪水很无力；后来出现了宗教，通过庙宇等宗教场所和祭祀等行为建立人和神之间的“联络”，祈求护佑。但宗教也不能解决所有问题，《史记·滑稽列传》记载巫婆淹死少女以祈求河神，但洪水非但没有控制还

害得民不聊生，于是地方官西门豹把巫婆扔到河里；后来宗教又催生了儒学、佛学、存在主义、人本主义等无神论的哲学思辨思想；随着科学的进步，现在人类已经完全能从科学角度理解洪水和控制洪水了。

那我们就按照这几个方式来看看怎么理解梦吧，最初是灵性或宗教方面的，比如中国的“周公解梦”或古希腊神话中睡神和黑夜女神生了三千个梦神儿子，这个咱们先不谈；然后就到了19世纪末，以哲学思辨为基础的心理学家们崛起了，他们的代表人物就是弗洛伊德。弗洛伊德是个精神科医生，最初他也想走生理科学的路线，但限于当时的医学条件的局限，这条路走不下去了，所以他就走到了思辨派，代表学说是“精神分析”。

1. 理论家们认为

弗洛伊德说，梦是为了满足人们压抑的愿望，是释放情绪的功能。他据此创立了精神分析学派，这是当前在心理学界占据主流地位的学派和梦境分析理论。

——也就是说，弗洛伊德认为白天人内心深处有欲望，被理智限制而不能实现，情绪积压就有害身体。梦就通过虚假的满足释放压力，但梦里也还残留了一些理智，所以梦是伪装和变形的。**简单地说，他认为梦的用途是减压。**



图1-3 弗洛伊德：梦的用途是减压



图1-4 荣格：梦的用途是传承和预示

荣格说，梦是集体潜意识的产物，也就是人类进化过程中整个精神宝库的遗传。

——荣格认为祖先的经验会保留在心理里，以某种概念人物形象的方式遗传给后代，并通过梦境提示他们。就像很多人从未见过真的蛇但依然天生怕蛇。**简单地说，他认为梦的用途是传承和预示。**听起来很像是基因记忆，荣格很有前瞻性，因为毕竟在他的年代基因这个词还没流行。