

ZGUXJANGXINLINGLUZHOUCONGSU

走向心灵绿洲丛书



内心的声音

梦与心理健康

●朱建军 孙新兰 著

●京华出版社



梦：内心的声音

——梦与心理健康

朱建军 孙新兰 著

京 华 出 版 社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

梦：内心的声音/朱建军，孙新兰著. —北京：京华出版社，
1996.10
(走向心灵绿洲)
ISBN 7·80600·178·6

I. 梦… II. ①朱… ②孙… III. 梦-研究 N. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 12283 号

京华出版社出版发行

(100032 北京市阜成门外大街 34 号 8 号楼)

国家建材局情报所印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 7.75 印张 150 千字

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册 定价：7.80 元

目 录

第一章 梦是什么	(1)
一、科学释梦不是迷信.....	(1)
二、弗洛伊德的发现——梦是如何产生的.....	(2)
三、弗洛伊德释梦.....	(4)
四、荣格和弗洛姆的说法.....	(5)
五、且听我说.....	(8)
六、梦是“原始人”的来信	(10)
第二章 释梦的方法	(13)
一、先叮嘱几句	(13)
二、释梦技术	(16)
三、释梦的步骤	(26)
四、由梦引导出领悟	(37)
第三章 梦中常见的象征	(40)
第四章 梦中常见的主题	(64)
一、梦中常见的主题就是生活中常见的主题	(64)
二、被追赶的主题	(66)
三、迟到和没有赶上车的主题	(68)
四、飞翔的主题	(71)
五、考试的主题	(74)
六、掉牙的主题	(76)
七、赤裸或穿戴不当的主题	(78)

八、战斗的主题	(79)
九、死亡的主题	(80)
十、性的主题	(84)
十一、上下楼梯的主题	(85)
十二、被监禁的主题	(86)
第五章 梦中的出生、死亡与性	(88)
一、梦中的出生	(89)
二、梦中的死亡	(92)
三、梦中的性象征	(94)
第六章 梦是怎么说话的	(101)
一、“原始人”只说自己的事	(102)
二、梦不说废话	(105)
三、梦的基本表现手法之一：综合	(106)
四、梦的基本表现手法之二：变形	(107)
五、梦的基本表现手法之三：省略	(108)
六、梦的基本表现手法之四：借代	(110)
七、梦的基本表现手法之五：并列	(115)
八、梦的基本表现手法之六：相反	(116)
九、梦中的动不了、跑不动和找不到	(118)
十、梦中如何表示人名、数字、比例、时间等等	(120)
十一、梦中的颜色	(123)
十二、梦中的情绪	(125)
十三、梦的其它表现手法	(128)
第七章 找旁证、联想和验证	(131)
一、再谈寻找旁证	(132)

二、让梦者联想.....	(135)
三、如何知道解释是否正确.....	(141)
第八章 梦与心理健康.....	(145)
一、从梦中获得知识与智慧.....	(146)
二、自我接纳.....	(149)
三、因势利导，完善自我.....	(153)
四、梦与心理状态.....	(155)
五、梦是报警器.....	(157)
六、梦与人生选择.....	(159)
七、梦与性格改善.....	(161)
八、梦与生存策略.....	(164)
九、梦与人际关系.....	(167)
十、释梦解除疑虑.....	(169)
第九章 释梦经验谈.....	(171)
一、先释自己的梦.....	(172)
二、如何判断梦是否真实.....	(173)
三、男女老少梦不同.....	(177)
四、重要的梦.....	(182)
五、同夜的几个梦是相关的.....	(184)
六、再谈梦中的人物.....	(185)
七、掌握不同的人的不同风格.....	(186)
八、扩充梦和表演梦.....	(187)
九、扩充细节.....	(188)
第十章 各种类型的梦.....	(189)
一、恶梦.....	(189)
二、清醒的梦.....	(193)

三、提示疾病的梦	(197)
四、传授知识的梦	(202)
五、创作的梦	(205)
六、似乎有预言性的梦	(207)
七、似乎有心灵感应的梦	(214)
第十一章 记忆梦、影响梦和控制梦	(219)
一、记忆梦的意义	(219)
二、为什么梦容易忘	(220)
三、记梦的方法	(222)
四、利用梦解决难题	(226)
五、向梦提问	(227)
六、引导梦境，改善心理	(228)
七、主动做梦与梦境改造	(233)
后记	(238)

梦
是
什
么

一、科学释梦不是迷信

打开这本书的读者朋友，肯定绝大多数都对释梦感兴趣，尽管程度有所不同。此刻，我仿佛已看到了在这本书面前所呈现出的各种各样的神情：有的人一脸好奇，正急于要看出个究竟；有的人则半信半疑，想看看这本号称专讲释梦的书是否名副其实；也有的人则显得漫不经心，如能偶有所得，当然最好不过，如一无所获，也权当消遣而已；当然，肯定还有的人，他们根本不相信释梦，他们之所以也在看这本书，完全是因为要批驳它。

在最后这种人看来，释梦完全是一种迷信活动。有人干脆把释梦与算命相提并论，他们以为：“梦不过是人在睡眠时，大脑所产生的一些乱七八糟的活动，虽说日有所思、夜有所梦，但充其量不过是人白天活动的杂乱无章的反映。在梦里，人会飞，狗会说话，死去的人又活了，活着的人却死了……荒谬绝伦，全是假的。而企图对这种虚无荒唐的东西加以解释，什么问题也说明不了。”

他们的话并非毫无道理。受民间传统的影响，许多老百姓所相信的那种释梦的确是迷信。迷信的释梦者认为梦是一种预兆，分析解释一下这个预兆可以让我们知道未来的祸福。甚至有些人认为，梦就是鬼神或别人的灵魂与梦者灵魂的交往。

然而，我的释梦与这种迷信不同，我不谈预兆、也不谈灵魂。我认为人在睡眠时大脑不肯歇着而偏要做梦，必定有其道理。梦肯定与现实生活有着千丝万缕的联系，是有意义的；只不过，这个意义被深藏着，需要我们进行深入的分析并加以解释。梦虽然千奇百怪，但它毕竟是人的一种心理活动。既然是人的心理活动，就要遵循心理学规律；我们就可运用心理学规律来释梦。显然，这种释梦不是迷信。

二、弗洛伊德的发现——梦是如何产生的

有一个奥地利人叫弗洛伊德，是个很自负的人。他总想做出点出类拔萃的成就来。他是个医生，医学博士，经常要治疗一些精神病或其他“脑子有毛病”的人。别人对病人的话不屑一顾，但是他却总觉得这些人的话也值得分析。比如这些精神病患者是一辆撞坏了的汽车吧，我们不正好可以借

此看看汽车内部的结构吗？如果车子完好，我们还想不起来去观察它的内部呢！在分析心理疾病的过程中，他发现梦和精神病有些类似，于是他开始用科学的方法研究梦。

有一天，他终于发现了梦的秘密。他高兴极了，高兴得发出狂言，说：“在这个酒馆里应该竖一块石碑，上边写上‘某年某月某日，弗洛伊德博士发现了梦的秘密’。”

这话看起来够狂傲的吧，可是现代的心理学家们不觉得他狂傲，反而说他伟大。因为，他的确发现了梦的秘密。

弗洛伊德发现，在我们的心灵里，有一个我们不知道的部分叫“本我”。它就像心灵里还存在着另一个人一样。“本我”这家伙极端自私任性，像一个小孩子一样，不安分。他贪吃好色，谁惹了他，他就想报复谁，一点没涵养。要是依着他，他就会无法无天的想干什么就干什么，从不管别人怎么想。

好在我们的心灵中还有一个“自我”，他是相当明智的，知道一个人不能任意胡为，所以当我们见到一个美女时，“本我”虽然想立即占有，但是“自我”却不许“本我”这样做。“自我”会说：“别着急，慢慢来。让我先送给她一支玫瑰。”

况且我们还有良心，良心也好像心灵里的另一个人一样，不过这是一个严厉的人。弗洛伊德称之为“超我”。“超我”像个警察，他像盯贼一样盯着“本我”，不许他干坏事。

“本我”的欲望发泄不了，就只好靠幻想安慰自己，从而编一些美梦。咱们中国人常说的一句话是：“做梦娶媳妇”。不过“本我”这家伙的欲望不仅仅是娶媳妇，有时候，他甚至想把邻居的老婆霸占过来；有时候，他还想有十个美女左拥右抱；还有时候，他又想杀了总经理，夺取他的财产……有

时候，他的想法坏到让我说不出口。

这就惹恼了正直的“超我”。当“超我”看到在心灵的世界里，“本我”一天到晚“出版”一些黄色下流的“书”，“出版”一些凶杀暴力的“书”时，“超我”不禁怒火冲天，决定采取“书籍检查制度”，不允许坏“书”“出版”。

而“本我”为了对付“书籍检查”，只好有话不说，故意把话说得含糊、晦涩、拐弯抹角，再用上些双关语、黑话等等，于是“本我”的“书”终于骗过了“书籍检查”，得以“出版”。也就是说，“本我”在经过一番乔装打扮之后，进入了我们的意识。

这就是梦。

梦表面上的荒谬，就是为了通过“检查”而做的伪装。

三、弗洛伊德释梦

弗洛伊德运气不好，年纪好大了还没被提为副教授。有一回他总算被两位教授提名为副教授候选人。这天，在一位朋友 R 来访后，他做了个梦：“我的朋友 R 是我的叔叔——我对他很有感情。我看不见他的脸就在眼前，略有变形，它似乎拉长了，周围长满黄色胡须，看上去很是独特。”

弗洛伊德感到很困惑：“R 是我的叔叔，这意味着什么？”他的叔叔是什么样的人呢？弗洛伊德告诉我们，“30 多年前，他为了赚钱卷入违法交易，并为此受到了法律制裁。”“我父亲说他不是坏人，是被人利用的傻瓜”。因此，梦的第一个意思是，R 是傻瓜。

在实际生活中，R 早就被提名为教授候选人了，但是却迟迟得不到正式任命。弗洛伊德现在也被提名，正在担心自己

会遭到 R 的命运。他在梦里把 R 说成傻瓜，用意是安慰自己：“他是傻瓜，所以当不上教授。我又不是傻瓜，我怎么会当不上教授呢？”

为什么在梦里他对 R 很有感情呢？弗洛伊德解释说，这不过是一种伪装罢了。把人家说成傻瓜，良心上过不去，于是就装出对 R 有感情来掩饰。

“叔叔是罪犯”又让他想到，另一个同事 N 也是迟迟评不上教授，而 N 涉嫌有男女关系问题。所以这个梦还有个意思是：“N 是罪犯，我又不是罪犯，我怎么会当不上教授呢？”

弗洛伊德又解释道：“梦里我把两位同事一个当作傻瓜，一个当成罪犯，我仿佛像部长一样发号施令”。梦为什么这样做呢？“部长拒绝任命我为教授，因而在梦中我便占了他的位置，这就是我对他的报复”。

四、荣格和弗洛姆的说法

荣格是瑞士人。他从小就喜欢一个人东想西想，探索一些神秘的事情。他和弗洛伊德在有些地方挺谈得来。他也发现心灵里有我们不知道的部分，像是黑暗里躲着的一个人，在暗地影响着我们的行动。荣格不把它叫“本我”。荣格在有些地方不同意弗洛伊德。荣格认为梦没有什么伪装。那为什么梦这么难懂呢？荣格说，因为这个“人”是个“原始人”，这个“活在现代人心灵中的原始人”不会现在的语言，只会一种原始的“语言”，那就是梦。

荣格说这个“原始人”挺好的，当我们遇到难题时，他帮我们想主意；当我们面临危险时，他提醒我们；当我们犯错误时，他警告我们；只可惜他用的语言是梦，而我们却不

懂这种古老的语言。

“原始人”想方设法想告诉我们，我们也想知道，苦于语言不通，怎么办？

只有想办法破译这种原始语，也就是释梦。

还有个美国人叫弗洛姆，他说梦所用的语言叫象征语言。他说：“所有的神话和所有的梦境都有共同的地方：它们都是以相同的语言，象征的语言‘写成的’。”

“巴比伦、印度、埃及、希伯来和希腊的神话，是以相同的语言写成的。生活于纽约或巴黎的人所做的梦，与几千年前住在雅典或耶路撒冷的人的梦是一样的”。（当然也和咱们中国人的梦一样）。

梦是古今通用、世界通用的语言，这门语言真值得学吧！学外语的朋友，不妨也学学释梦。梦发自内心，可称为“内语”吧。内语外语一起学，内外兼修，对人大有好处。

弗洛姆在《梦语教程》里说：“梦里的象征主要有二种，一种叫普遍的象征。比如火的象征，它可以表示光明、能量、热情、激动、荣耀等种种东西，有时也表示危险。还有一种象征叫偶发的象征。比如有一天我剃了个光头出门，恰好遇见了外出刚回来的女朋友，她见了我很高兴，全然不在乎我的光头，上来就吻我。那么我在以后的梦里，一梦见自己光头就表示幸福、快乐和艳遇。”

一天，一个病人来找荣格。他40多岁，出身寒微，靠奋斗当成了一所学校校长。近来他患了一种病，眩晕、心悸、恶心，衰弱无力，类似瑞士的高山病。

他说他做过三个梦。

第一个梦是：他梦见自己身在瑞士的小村庄里。身穿黑

色长袍，显得庄重严肃；他腋下夹着几本厚书。有几个孩子是他的同学。孩子们说：“这家伙不常在这儿露面。”

按荣格的解释，这梦说的是：不要忘了你已从小村庄走到了校长位子。有如一个登山者，你一天爬到了海拔 6000 英尺，已经累坏了，不想再“往上爬”了。荣格说：“你产生高山病症状也正是这个原因。”

校长的第二个梦是：他急于出席重要会议，但衣服找不到了。好不容易找到衣服，帽子又找不到了。等找齐东西出门时又忘了公文包，等他取了公文包跑到火车站，火车刚刚开出。此时他的注意力被引向铁轨，铁轨不长，中间有一处急转弯呈“S”形状。当火车头行驶在“S”的上半部分即直轨处时，列车的最后一节车厢还处在“S”的下半部分急转弯处。

他望着正在急驶的列车，心想：“司机如果聪明，当火车车头到直轨处时不要加速，要不然他身后处于拐弯处的车厢就要出轨。”果然，车头刚到直轨处，司机就全速行驶。于是火车出轨了，他大叫一声醒来。

荣格说他梦中的阻碍是自己的内心。内心提醒他不要急着上火车。火车司机就是他的理想，司机看到前边的路是笔直的，就急于加速。正如他急于追求更大的成就。但是司机却忘了火车车尾，正如他忘了他的心灵的另一部分——无意识。

他的第三个梦里梦到了一个怪物，半像螃蟹半像蜥蜴。他用竹竿轻敲怪物的头，把它打死了。

荣格说这个梦反映了梦者的“英雄主题”，他与怪物的搏斗是英雄与龙搏斗这种神话的变形，这个怪物又是脑脊髓系统和交感神经系统的象征。梦的意思是再次提醒他，如果再

这样下去，你的身体要和你作对了。

三个梦都是要警告他，不要继续拼命工作。

弗洛姆所释的一个梦是这样的：当梦者走过一座果园时，从一棵树上摘下一颗苹果。一头大狗出现并扑过来。梦者恐惧万分，于是惊醒了，嘴里大喊救命。

弗洛姆解释，梦者对一个已婚妇女产生了欲望。他想和她发生关系，却又有所畏惧。

事实确是如此。

五、且听我说

怀疑者听了以上这些话，大概不再会认为梦是迷信了吧。不过热心于释梦的朋友也许会有点不耐烦了，我听到有人喊：“你不用讲这些原理了，就讲怎么释梦吧。”

还有人问：“梦是正的还是反的？”

“梦见蛇是好是坏？”

“梦见杀人呢？”

别急别急，且听我说。

梦是正的还是反的？

你问梦是正的还是反的，就说明你对释梦还有误解。

什么叫正？什么又叫反？你是不是说梦和第二天发生的事相同就算正，相反就是反？

也就是说你认为梦能预见未来？

这就与我的看法不同了。在我看来，绝大多数梦的意义不在于预见未来，而是在于揭示你自己内心中那些连自己都不知道的东西，那些潜藏的欲望、直觉的洞察和判断。恰如荣格见到的那个校长，他的梦是提示他不要太努力，应该放

松一下自己。

再说，如果你梦见狗追你，那么什么叫正，什么叫反？“正”，是不是说你第二天真的会被狗追？“反”，是不是说明天你会追狗呢？

如果你梦见飞上天空，就用两个手臂当翅膀自由飞翔，那么，“正”，是不是说你明天真的会飞上天空？就像天女、像神仙或妖怪那样；“反”，是不是说你会从天上掉下来，或者说你会入地？

用正梦、反梦这种说法谈梦，缺乏起码的科学依据。

梦见蛇是好是坏？

问这种问题的人大概是受到《周公解梦》一类书的影响。在《周公解梦》这类书里，梦见蛇主什么，梦见吵架主什么，都一一列出。那种释梦法倒真是方便，手持一卷《周公解梦》，像查字典似的一查，就知道梦的意义了。

可惜的是释梦并非这么简单。如果你不信，可以买一本《周公解梦》，每天用你的梦检验它的准确度，你会发现十次里也难得有一次沾边。

梦见的蛇是什么样子的？这条蛇做了什么？这条蛇在什么地方？梦里的你又做了些什么？你有什么感觉？……所有这一切，对梦的意义都有影响。

譬如有人问你，我听到一个人说“去”，这意味着什么？

我必须问他，是谁，在什么语言环境下说的？语调如何？我才能知道这个字的意义。

如果你问朋友，想不想去苏州玩，他说“去”，意思是他愿意去苏州。

如果是小孩子缠着母亲，而母亲正在做饭，“去”的意思

是让孩子离开她自己玩去。

如果你很害羞，走到别人介绍的女友门口不敢进门，陪你来的“红娘”一推你，说一声“去”，意思是让你鼓足勇气进去。

一个“去”字，会有这么多种意思，梦中的蛇，意思就更多得多了。

我怎么能回答你的问题呢？我只能说，讲讲你的那个梦，讲讲梦里你怎么遇见蛇的。

六、梦是“原始人”的来信

我对梦的看法和荣格、弗洛姆相近。我通过释梦和心理治疗发现，在我们内心深处的黑暗里，的确有另一个我，一个如同原始人的我，就叫他“原始我”或“原始人”吧。而梦，就是“原始人”写来的信。

“原始人”不会写字，所以他写信只好不用文字。用什么呢？用图画！用连环画！现代的文盲不也是这样写信吗？

“原始人”想说，某个人勇猛威严如同狮子，可是他不会写字，也不会说话，于是他就画出一个人面狮子的人来。金字塔前的人面狮身像就是这样创造的。梦里的形象也是这样创造的。

“原始人”想说，某女人狡猾，阴险，我被她诱惑了，这很危险。

可是“原始人”不会写字，于是他便创造这样一个梦：一个熟悉的女人带我到一个屋子里。我到屋子里以后却发现她不见了，屋里有一条蛇，我吓得飞跑，但却跑不动。

“原始人”的信是用象征的笔法写的，类似一个寓言故事。

这种笔法和文学家的笔法有些相似。

要想知道“原始人”的信是什么意思，你应该从头到尾看完它。至少，该看上一段话。如果从这封信里抽出一个字“蛇”，谁也不知道它是什么意思。

“原始人”的信会写些什么呢？

什么都会写。当“原始人”饿了的时候，他喜欢写信谈饮食。当“原始人”性欲不满足时，他喜欢写信谈女人（女“原始人”就谈男人）。有时他会编一个色情故事来过过瘾。当“原始人”生气时，他写信痛骂他的敌人，编一个故事，在故事里这个敌人被杀死了，好让自己痛快痛快。

有时候“原始人”心情很好，一切都满足，他就会写信描述一下他的美好生活和好心情。

白天遇到了什么人或什么事，晚上“原始人”也会加以评论，并且提醒自己应该怎样对待这个人或这件事。如果你白天做错了什么事，“原始人”就会指出应该如何改正。当你面临一些重大的选择时，他也会为你出谋划策，为你详细说明如何做会带来何种后果。

白天有什么难题解决不了，“原始人”也会动脑子帮你想。你听说过吗？有许多科学家都是在梦里得到启发，才做出伟大发现或发明的。比如说有个科学家研究如何使橡胶更牢固，便梦见一个魔鬼告诉他可以往橡胶里加硫磺。他醒后一试，还真对！于是他创造了硫化橡胶。

当然世上并没有魔鬼，告诉他主意的是他内心中的“原始我”，或者说他心灵的原始部分。

小提琴家帕格尼尼还在梦里向“魔鬼”学了一首曲子呢，他为这个曲子起名叫做“魔鬼的颤音”。

所以说“原始人”的信里有时也作曲、写诗、写小说，他还很多才多艺呢！

“原始人”有时还有特异功能。比如，它能知道遥远的亲人那儿发生的重大事情。

所以，释梦就是翻译“原始人”来信。

我们心中的“原始人”虽然文化程度不高，可是却具有一种朴素的智慧。他不会被表面现象欺骗，更能看清事物的本质。他时时注意着周围的事情，所以能注意到很微小的细节，从中得出一些判断。他很有自知之明，当你狂妄自大时他会及时提醒你。他还有几十万年来人类积累的经验，因此他很善于辨别善恶，知道什么对你是好的，什么是危险的。他也不自欺欺人。

所以我们实在应该看看他的信，应该学会这门“原始语”，学会释梦。

“原始人”也会有恐惧紧张的时候，有不知所措的时候，有自相矛盾的时候。但是，他很少有说谎的时候。

他能让我们自知。

释梦的方法

一、先叮嘱几句

释梦的方法说难不难，说易不易。说难不难，我曾经在大学心理学课上讲过释梦术，不过两三个半天，就有许多学生初步掌握了这门技术，而且成功地破译了自己或别人的梦；说易也不易，是说如果无人指点、完全靠自己摸索，只怕十年八年也未必能摸索出梦的规律来。弗洛伊德的《梦的解析》、弗洛姆的《梦的精神分析》都是关于释梦的好书。读这些书，并且认真实践，那么半年一年之后，你或许就能释梦。当然，你如果把我这本书读完并且认真实践，半月一月之后，

你或许就能释梦。个别聪明人还可以更快些。为什么说看我这本小书比看伟大的心理学家弗洛伊德和弗洛姆的书效果还好呢？原因很简单，弗洛伊德和弗洛姆的书都不是为了教人释梦而写的，而是为了说明他们的理论而写的，所以比较高深，学起来当然不容易。

弗洛伊德的《梦的解析》，80年代末在我国出版了几万册。读过这本书的人很多，可是从这本书学会了释梦的人只怕一百个人里也未必有一个。因为弗洛伊德的书非常难懂，梦的显意、梦的隐意、意识、前意识、潜意识、原发过程、继发过程……等等术语你必须都明白了，你才能搞清他说的是什么。厚厚的像砖头似的一本书，又充满思辨、推理和论断。一般人就算下定决心，没有一年半载你也读不完这本书，如果你决心不够大，那只怕你永远也看不完。我听许多人说他们读过《梦的解析》，但是当我问他们，“你读完了吗？”十个人里有九个人说“没有”。

弗洛姆的那本书还好些，薄薄的一小本，不过十几万字，语言也还比较通俗易懂。可惜那本书里直接写释梦术的只有第六章一章，25页纸，举了十来个例子。对说明什么叫释梦术来说，这些篇幅够了，但要教会读者释梦，这么一点篇幅是远远不够的。

近几年来，在大学讲课时，和心理学者同行讨论时或参加心理学学术会时，我时常介绍我对释梦技术的研究。大家都很感兴趣，时常有人问我要想学会释梦该看些什么书？我一般总是推荐这两本书。可惜的是弗洛伊德的书太难懂，而弗洛姆的那本大家又买不到。于是大家就建议我写一本介绍释梦技术的书，一本通俗易懂的实用的释梦术教程性的书。

可是我却有一点犹豫，因为我担心释梦术普及了会有消极的作用。有人对我说：“不要写书。即使写，也不要把所有秘诀和盘托出。要不然大家都会了，你也就没有优势了。”这可以说是写书对我自己的消极作用。对此，我倒是不大在意，因为我至今也不曾靠释梦赚过一分钱，我不必像过去的厨师一样严守着自己的烹调秘诀不外传。

我所担心的是有些心地不够善良的人利用释梦术探查别人的内心，发掘别人的隐私；担心有些人不能正确理解梦所揭示出来的事实，而导致心理疾病；担心有些人使用释梦术时出现错误而误导他人。

古代人，比如周公吧，很可能掌握了释梦的技术，可是他却从不传徒弟，也不写书。《周公解梦》之类的书浅薄错谬之处很多，肯定不是真懂释梦术的人所写。那么，古代的释梦大师为什么不愿意传授这种技术呢？一方面是为了垄断：我会写字你不会，我就胜过你。我会释梦你不会，我也胜过你。另一方面则是出于一种信念，认为：“天机不可预泄”，认为“多知者不详”。教人释梦会泄露天机，使别人多知，是不好的。

不要从迷信的角度去理解“天机不可预泄”，这种信念的意思是，如果我们知道了有关他人未来的事，而且我们把这种可能说了出来，就会干扰事件的自然发展，而这是不好的。

所以，我在犹豫过后决定还是写这本书的同时，我也决定了至少要先说上几句话给有心学习释梦的朋友，以减少可能会出现的消极作用。

首先，希望大家把释梦术用来帮助别人或了解自己，不要用于伤害和算计别人。不要损害自己的“阴德”。

再有，对释梦的结果不要完全相信。假如你通过释梦，断定你丈夫或妻子与他人有奸情，不要贸然相信。因为你的“原始人”可能会有错的时候，再说你对梦的分析也极有可能会出错。记住，要把梦当做启发，而千万不要当成证据。

还有，对人对己要宽容。人非圣贤，很多人在梦里都会有一些“不好”的愿望，比如想揍他的亲哥哥，或者想非礼邻居女孩等等，释梦者对此一定要能宽容，梦者也不必为此感到内疚。因为我们的道德只要求人们不干坏事，并没有严格到不许人们在梦里想想坏事。如果在梦里人们也要遵循道德标准的话，这世界或许能增加几百个好人，可是却会增加几百万个精神病和心理变态者。如果你自忖做不到这么宽容，你就不要学释梦了。什么都知道未必是好事，你无妨让自己的生活蒙上层面纱。因此，释梦的一个重要前提就是：为梦者保密。

最后一点是，当你为别人释梦时，务必要考虑一下，能不能把释梦揭示出的事情告诉对方。如果对方心理很脆弱，那就不要把他承受不了的事情告诉他。再有，假如在大庭广众之下，一个女孩说出一个梦请你分析，而这个梦是表现她的性幻想或性隐私的，你最好假装释不出来。总之，释梦者应抱定与人为善的宗旨，这样自己也才能做个好梦。

如果你能接受这几点劝告，那么，就让我告诉你如何释梦吧。

二、释梦技术

释梦的技术有点像破译一种用未知的文字所写的文章。考古学家挖出一块石碑，上面是一种谁也不懂的古文字。考

古学家想知道石碑的内容，他怎么办呢？他会首先寻找某种与之相似的现代文字。因为很可能这种古文字和那个现代文字意义相近。假定他看到一个字“○”有点像“日”字，他就先把这个“○”当成“日”字，然后再看石碑上这个字出现了几次，前后是些什么字，从而猜测出前后字的意思。猜出一定数量的字后，他再由这些字猜测这篇文字是写什么的？是记载一次日食？还是记载一次祭典或一次战争？最后他根据猜测的主题去推断其它的字是什么？尽可能地寻找旁证证明自己的猜测。最后他能自圆其说地把全文翻译出来。

释梦也有点像文学评论家解释一首难懂的诗词。比如李商隐写了一首诗题为《锦瑟》：“锦瑟无端五十弦，一弦一柱思华年。庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春心托杜鹃。沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟。此情可待成追忆，只是当时已惘然。”这首诗是什么意思呢？我们首先要找在诗句里寻找可以理解的片段。比如从“思华年”上，我们猜测这首诗或是感叹年老，或是追忆往事。从“此情可待成追忆，只是当时已惘然”，猜测这首诗是追忆往事。因为提到了“当时”，可见写的是过去的事。由这样一些片段材料加起来，我们可以猜测，本诗主题是写一个爱情故事。当然另外一些人可能猜测为只是对人生的感慨，对没有当上大官的惋惜。从主题出发，我们又可以去推断一些难解的句子：“沧海月明珠有泪”，或许是追忆女友的一次垂泪，甚或是对性爱过程的描写。最后能自圆其说，旁证充分，也就成了一家之说。

释梦的过程类似译远古文字或解释文学作品，但是却稍有不同。有时它甚至比破译远古文字还要难，难就难在每个人的梦都使用了一些只有他自己用的“词汇”。有时它又比译

远古文字容易，容易处在于我们可以通过和做梦者交谈，从中获得许多信息。而译远古文字时，我们总不能要求墓中的枯骨告诉我们刻这块石碑是为了什么吧！

下面我讲讲如何在梦中找出“能懂的字”来。

(一) 梦的词汇是象征

象征就是用一个形象表示一种意义。在日常生活中我们也常用。比如人们说纳粹德国的隆美尔将军是“沙漠之狐”，这决不是说隆美尔长着一条毛绒绒的大尾巴，四爪着地在沙漠里跑，而是说他像狐狸一样狡猾，他仍旧是个穿纳粹德国军装的人。我们在年画上看到小孩骑着一条硕大无比的鱼，这也并非是记载以前有个小孩抓住过大鱼的故事，而只是表示“年年有余”罢了。画一个倒挂的蝙蝠，也只是表示“福到”而已。

梦主要就是用象征。只不过在梦里，我们不说“张三胆小得像个兔子”，我们在梦里遇到的情形很可能是梦到一只兔子，这兔子有张三一样的小三角眼。有个女人梦见把便壶做成花瓶状，白天用它作摆设。这个“便壶——花瓶”就是一个象征，请猜猜它象征什么？这是我们的第一个课堂作业。便壶是什么用的？是排泄小便用的。花瓶是什么用的？是摆设。什么东西又像便壶可供人排泄，又像花瓶可供人观赏呢？而且是夜里作便壶白天作花瓶。是女人。女人夜里可供男人泄欲，白天可供男人观赏。过去不是常常有人把漂亮但没有才能的女人叫做花瓶吗？

由这一梦的象征，我们可以看出这个做梦的女人对男女之间性交往的态度。她认为性行为是肮脏的，有如男人往女人身体内排小便。她认为男人对女人的需要只有两方面，一

是性对象，二是观赏对象。

学习释梦的过程就是认识各种象征的过程。如果你对许多象征的意义很了解，你释梦就会很容易。比如这个便壶花瓶的例子，弗洛伊德的《梦的解析》一书中，就提出过瓶子可以作为女性生殖器的象征。如果你知道这一点，就可以知道“便壶——花瓶”和女性生殖器有关，进而和女性有关。

下面我再从一个简单的梦例出发，讲三个象征。

某女从十几岁起，在十几年内常常做同一个梦：在厕所里刚一脱裤子，就掉进深深的茅坑里，很恐惧。

释梦者遇到这种梦例，首先应该询问梦者是否有过和梦中情景相似的真实经历。如果有，也许此梦只是由于过去的经历印象太深，被吓坏了。如果没有，那这个梦肯定是用象征的语言在说另一件事。

在这个短梦中有三个象征，都很常见。第一个是：厕所和其中的茅坑。第二个是：脱裤子。第三个是：掉下去或说跌落。

除此之外，梦中还有一种情绪，那就是恐惧。厕所和茅坑象征着肮脏。脱裤子象征着性交。掉下去象征着堕落。

因此这个梦的意思就很清楚了，翻译出来就是这样：性交这件事是一种堕落行为，是肮脏的，是很可怕的。

懂得什么是释梦了吧！

当然实际释梦并不这么简单。因为有许多象征的意义你不知道，释梦专家也不知道，这个象征是梦者无意中独创的，甚至连他本人也不知道。对这种“梦的词汇”我们只好猜测或从侧面摸索其意义。有的象征的意义我们还没有总结出来。有的时候梦者把一个普遍的象征加以一定修改表示一个特殊

意义。有少数时候梦也说谎。还有一点要提醒大家的，就是一个象征往往有很多重要意义，也就是说，它是个多义词。所以我们在理解象征时，也必须联系整个梦，联系梦境的上下文，才能较准确地理解这个象征的意义。

（二）象征的多重意义

比如说梦见跌落吧，它就会有多重意义。安·法拉第总结说，如果你梦见跌落，它可能表明在你的生活中真的有跌落的危险。“例如，当我梦见从新建的七层公寓的阳台上跌落下来时，我立即检查了阳台栏杆，发现它们明显地摇晃。”再有“我的邻人梦见他儿子从一架梯子上跌落下来。他检查了他家的梯子，发现确有一处松动了”。

安·法拉第说：“如果一场跌落的梦没有这类表面的警告信息，那下一步就要问梦者目前可能遇到哪种比喻性的‘跌落’……一个大学生因成绩差而害怕留级，遂梦见自己从学院的楼梯上跌落下来。这个梦表明他害怕失去地位……一位无线电台主任的妻子在丈夫晋升之后，立即做了许多跌落的梦，这意味着她感到自己配不上丈夫了。一个出身天主教徒家庭的少女与男友同居后，做了一连串不愉快的跌落的梦，这表明她很内疚，因为她感到自己‘堕落’了”。

所以同样的跌落，可能表示真的跌落，也可能表示留级，表示地位下降，表示堕落，或表示其它意思。具体在某个梦里它表示什么，则要根据梦的“上下文”来确定。例如前边例子中的大学生，梦见从学院的楼梯上跌落，这说明他的“跌落感”与学校有关，于是我们可猜想他所指的是留级。如果跌落的具体形式不同，其意思也会不同。比如一个女性梦见在床上躺着，如雪花般地飘飘下落，感到有些害怕。我们

从“床”猜测到此梦必然与家庭或性有关，因为床是休息或性爱的地方。这个女性已结婚，不存在把性视为堕落的心理。由此我推断此梦中床的下落表示家庭根基不稳，表示婚姻生活不尽如意。梦者随即证实说她的确觉得丈夫对她不如以前关心了，她感到“失落”，因此此例中的“跌落”代表的是“失落”。

释梦时决不能机械地解释象征，必须根据情况来进行判断。

(三) 寻找旁证

有时单单从梦本身，我们一时搞不清其意义，或者对梦的意义没有把握，我们就需要靠一些旁证材料来启发我们。

例如，问问梦者在昨天做了些什么事，想了些什么，遇见了些什么人，就可能会发现一些关于梦的线索。

俗话说：日有所思，夜有所梦。梦和白天所遇到的人与事总有联系。

另外，我们还需要了解一下梦者是什么样的人，近来正处在什么情绪状态中，这样我们就有可能发现更多的线索。

我的一位学生所释的一个梦，可以作为一个实例讲讲。

“我有一位室友做了这样一个梦：‘他身穿中世纪服装走进一幢很暗的房子，屋内很乱，突然有几个人冲出来向他进攻。他猛地拿出一支冲锋枪，向敌人扫射，把坏人全打倒后，他转身走出房子，很悠闲地点上一支烟，然后拿出一柄手榴弹向后甩去，屋子在他身后轰地炸了。这时他忽然意识到自己的教科书落在屋里了，可屋子已成一片瓦砾，找不到了。他一转念，没有就没了，也无所谓。’

释梦者了解到，当天梦者看了电影《最后的英雄》，电影

中的一段场景与梦相似。还有，这个同学很爱玩又不愿受约束，初来学校见学校条件不很好，规矩又多，不只一次抱怨过。还了解到这个同学在这学期没有好好学，当时又正面临期末考试。于是他断定：梦中黑暗的房子指学校，梦中杀敌炸房子是发泄被压抑的感情。教科书落在屋里被炸代表“该科成绩落下了，怕考试通不过”。但是这个同学平时就对什么都无所谓，所以梦中他对教科书落下的事也全不在乎。

这个释梦虽不完全，但基本上是准确的，而且，做梦的那个同学在期末考试中，该科果真不及格。

美国心理学家弗洛姆所释的两个梦也说明了旁证材料的作用。这两个梦都是一位年轻同性恋者做的。第一个梦是：我看自己手中握着一把枪。枪管很怪，特别长。第二个梦是：我手中握着一根又长又沉重的手杖。那种感觉就好象是我正在抽打什么人——虽然在梦中没有其他人存在。

这两个梦不是在同一个晚上做的。

枪和手杖都可以看作是男性生殖器的象征，但是弗洛姆认为把这两个梦都说成和性有关是没有把握的，于是他便寻找旁证，他问这个年轻人做梦的前一天想到过什么。年轻人回答，在做“手枪梦”的当晚，他看见另一个年轻人，曾对他产生了强烈的性冲动。在做“手杖梦”的前一天，他对他所在的大学很愤怒，但是他又不敢提出抗议。他还联想到，小学时的一个老师用手杖打过学生。

因此，旁证材料使弗洛姆断定，这两个梦虽然相似，但意义完全不同。第一个梦表示他希望有同性性行为。而第二个梦表示他对老师——大学教授和小学老师的愤怒，而且他希望以其人之道还治其人之身，用手杖去痛打老师。

(四) 顺藤摸瓜展开联想

有个女孩的初吻是在汽车上，她心中的“原始人”就把汽车当成了被禁止的浪漫、爱情和性冲动的象征。在 16 年之后，她早已结婚生子，却陷入一次婚外恋。于是她梦见自己站在汽车里，又害怕又高兴，而且在猜测汽车要开往哪里？

外人是不大可能从“汽车”上猜出她的心思的，因为对大多数人来说，汽车并不意味被禁止的浪漫爱情和性冲动。

这种特殊的象征往往需要另一种方式分析。

那就是联想，让梦者从汽车开始进行联想，问她，从汽车你能想到什么呢？因为在她心中，汽车和她的初吻之间有联系，所以她很可能就会从汽车想到初吻。

“初吻事件”是我们要找的瓜。它藏在厚厚的叶子后面，只要我们顺着“汽车”这条藤一直摸下去，我们终归可以找到这只瓜的。

让我们看看“顺藤摸瓜”法创始人弗洛伊德的例子。

弗洛伊德介绍说，1895 年夏，他曾以精神分析治疗一位女心理病人伊玛，但效果不理想。他想用一个新方法，但患者不接受，于是停止了治疗。弗洛伊德的同事奥图谈伊玛的情况时说：“看来似乎好一些，但仍不见有多大起色”，弗洛伊德觉得像是指责他，心里不痛快，就把伊玛的治疗经过详细地写下来，寄给当时的权威 M 医生，想让他评判。当晚弗洛伊德做了个梦：

“大厅里宾客云集，伊玛也在。我走近她，责问她为什么至今不接受我的‘办法’。我说，‘如果你仍感痛苦的话，那就不能再怪我，那是你自己的错’。她回答：‘你可知道我最近喉咙、肚子、胃都痛得要命！’这时我发现她变得苍白、浮

肿；我不禁担心自己会不会疏忽了什么。于是我带她到窗口，借灯光检查她的喉咙。她有点不情愿，像带假牙的女人不愿开口一样，其实我认为她不需要这种检查……。我在她喉头发现一大块白斑。我很快叫 M 医生来再作一次检查……M 医师说：‘这是病菌感染，但没关系，只要拉拉肚子，把毒素排出就可以了！’我很清楚那感染是怎么来的。不久以前，当他不舒服时，奥图曾给他打了一针，打的药是 propyl…… propyls……propionic acid……Trimethylamin……其实，这种针不能轻率地打，可能针筒也不干净。”

弗洛伊德从第一根藤开始摸瓜。

“大厅里宾客云集”。

他联想到他正打算为妻子开一个生日宴会，伊玛也是被邀请者之一。因此这个梦似乎是预想生日宴会的情景。

这是第一个小瓜。

“他责问伊玛，说她病不好怪她自己。”

这是他的内心想法，也反映了他推脱责任的愿望，这又是个小瓜。

“伊玛抱怨喉痛、胃痛和腹痛”。

弗洛伊德知道她有些胃病，但她从没有喉痛和腹痛。从这条藤中，弗洛伊德没有找到瓜。他说“为何在梦中我给她造出这些症状，至今我仍不明白”。

“我不禁担心自己会不会疏忽了什么？”

从这条藤上摸出一个瓜，他在内心里说，也许我以前疏忽了。伊玛不是心理疾病，而是生理疾病，那治不好她就不怪我了。仍是在推卸责任。

“我带她到窗口借灯光检查她的喉咙。她有点不情愿，像

带假牙的女人不愿开口一样。”

弗洛伊德联想到有个富婆，外表漂亮年轻，但最怕检查口腔，因为她有假牙。站在窗前的一幕使他联想到另一个女人，他曾见过她那样站在窗前让医生检查。弗洛伊德希望这个女人也找他看病，但又知道她不会来。这时弗洛伊德从梦中伊玛的“苍白、浮肿”想到了另一个人 X 夫人，她苍白而且有些浮肿，她一向和弗洛伊德过不去。

由此，弗洛伊德知道，这段梦的意思是在说：伊玛像那个富婆一样害怕让我检查，像另一个女人一样不来找我，像 X 夫人一样和我过不去，所以我才治不好她的病。我们可以发现，如果不让他自己作联想，谁也不知道在窗口作检查、带假牙似的怕开口和苍白浮肿意味着什么，象征着什么。

“M 医生说：‘这是病菌感染，但没关系，只要拉拉肚子就好了’。”

弗洛伊德梦中由“白斑”断定伊玛患了白喉。他联想到庸医中有人相信得了白喉，拉拉肚子就好。他把这种庸医之见加到 M 医生头上，目的是报复 M，称 M 为庸医，原因是生活中 M 也反对了他。

还有一个“瓜”是针对奥图的。梦中“奥图打了一针造成了伊玛的感染”。由梦里的 propyl …… propyls …… propionic acid 弗洛伊德联想到奥图送给他的一瓶酒，酒味道很差。所以梦中他的意思是：奥图能送我那种酒，也就会给伊玛打有害的针。这一点，也只有通过弗洛伊德自己的联想才能破译。

“Trimethylamin”使他联想到不久前，一位老友告诉他，他发现 Trimethylamin 是性激素代谢的中间产物。由此可见，

梦中的意思是说，伊玛的心理疾病与性有关。

“通常这种针不能轻率地打，可能针筒也不干净。”

这是指责奥图，同时这又使弗洛伊德联想到，他曾极力推荐过一种药古柯碱，但是他有个朋友却因滥用古柯碱而早死。因此这里又包含了他对自己“是否太轻率”的担心。随后他又联想到有一位病人，两年来弗洛伊德每天给他打两针。但最近找别的医生打针却因针筒不干净引发了静脉炎。梦中以此安慰他自己：“从这件事看，你不是轻率不小心的人”。

如果不用顺藤摸瓜的联想法，弗洛伊德这个梦中的许多细节我们都不可能破译，因为它们用的不是普遍的象征。

因此当我们面对一个解不出的梦时，也应该问梦者：“由此细节你能联想到什么？”

三、释梦的步骤

如果把释梦比作烹调，前面所讲的就是怎么洗菜切菜，怎么发海蜇皮，怎么配调料和怎么翻炒。这些都会了，是不是就算会做菜了？不是，你还需要知道做每道菜的步骤，先做什么，后做什么。

所以我们下面要讲讲释梦时的步骤。

(一) 一语道破式

假如某个梦很简单，梦里的象征你都懂，而且你也很容易知道这个象征在此梦中的意义，那么你可以用一语道破方式。其步骤是，先把梦的意义原原本本解释给做梦者听，然后问他对照不对，核实你的解释。如果对，释梦初步完成，不对，再重新释。

例如：某人小时候梦见一个人长了个鹅卵石脑袋，而且

用鹅卵石砸她（梦者）的头，把她的头砸出一个个坑，后来她的脑袋也变成了鹅卵石。

这是一个较简单的梦。鹅卵石脑袋象征着顽固、生硬和冷漠无情的性格。砸头表示伤害。梦的意思是，在她小时候，有个性格顽固而又冷漠的人经常伤害她，由于常常受到这种伤害，长大后她自己的性格也变得顽固而又冷漠。

在使用一语道破的释梦步骤时，可以根据你对梦者的经历及心理的了解，加上一些合理的推断。比如此梦可以这样解：

在她小的时候，她家里有个人（因为对儿童来说，影响最大的人是家庭成员，特别是父母。对那些由祖父母抚养大的孩子来说则是祖父母），可能是她爸爸或妈妈，是个性格很顽固、很冷漠无情的人。她经常被训斥、批评和责骂，于是她觉得很痛苦。为了不痛苦，她只好让自己变得冷漠、麻木，就如同把血肉的脑袋变成鹅卵石脑袋。于是她发现自己也成了那种顽固而又冷漠的人。这种性格影响至今，使她感到生活得不幸福，她很难和别人建立亲密关系，友谊和恋爱都不顺利。在她内心中，她认为这一切都应归因于童年的经历，归因于她的父母。（由于她至今记着这个梦，可见此事对她的今天仍有影响，具体影响如何，我是根据心理学知识推断的）。

那么，情况是不是这样呢？

经核实，完全正确。梦者的母亲的确性格固执而且对她没有温情，梦者童年不幸福，因而性格孤僻、冷漠，现在正为此进行心理治疗。

一语道破式释梦的优点是：

能让梦者信服释梦者。梦者只说了一个短短的梦，有经

验的释梦者就可能说出他目前的心理、目前的生活状况、童年经历、婚姻状况、家庭状况、性格等等多方面的情况。这会使梦者惊讶并且信服释梦者。这样，释梦者对梦者心理的进一步分析和对梦者提出的建议都容易被梦者接受。

另一个优点是可以突破梦者的心理防御。许多人对内心中的心理冲突和矛盾讳莫如深，尽力掩藏不让人知道；而如果不揭开这些内心的秘密，梦者的心理冲突就无法解决。在这种情况下，懂得释梦术的心理咨询工作者如果使用了一语道破法，就可以一下子突破梦者的掩盖或隐藏，一语道破他内心中的问题所在。相反，如果释梦过程很缓慢，释梦者释一点点梦，问问梦者对不对，梦者就有时间构筑一个防御，从而使内心中的东西不暴露出来。这恰似审讯员在审讯犯人时，把关键的证据突然拿出来，让犯人在猝不及防时暴露真象。假如审讯员把证据一点点分批拿出来，犯人就有时间编造谎言了。用心理学术语说，一语道破法有利于突破来访者的阻抗。

一语道破法的缺点是：

释梦者需要有较丰富的释梦经验和心理咨询经验。假如释梦者经验不足，就很容易作出错误的推断，反而使梦者不信任释梦者的能力。再有，如果释梦者作出了一个错误的解释，而这个错误的解释本身言之成理，很能自圆其说，梦者也许会相信这个错误解释，这反而使梦的真意得不到阐释。

(二) 一语道破式的变式

复杂梦也可以采用一语道破方式。

例如你对梦者的生活、性格、经历十分熟悉，或者你释的就是自己的梦；那么即使梦很复杂，你仍可以用一语道破方式。即使梦中有许多偶然象征，你也可能猜得出它的意义。

心理咨询工作者如果对来访者的情况很了解，也常常可以用此方式释较复杂的梦。

我有一个学生对梦的象征所知并不很多，可是他却很好地分析了一个较复杂的梦，因为，这是他自己的梦。

“我坐在一列地铁中，列车在疾驰。我忽然发现自己没有带够车钱，只有五角，于是发愁如何解决买票问题。忽见同班一同学也在这一车箱里，与他打招呼，他说：‘我也只有五角！’我只好无奈地站在一旁。这时第一站到了，有人喊：‘××队的，下车了！’车厢里的乘客下去不少。这时我透过车窗，看到站上有一辆广州的公共汽车（该生是广州人），像是等着接人。列车又继续开，这时那位同车的同学拿来一叠各种车票，撕下两张给我就走开了。我正在惊异这是哪来的车票，有一个女乘务员来查票，把票端详了一下，就拿走了。过了一会儿，她带着两个高大的男子来了，那两个男子立刻把我包围起来，女的则守着车门。我要下的第二个站就要到了，可我却下不去……。”

由于是自己的梦，所以他不很费力就作出了一语道破的分析：

“在疾驰的地铁中”是指在北京的学习生活，因为当时地铁在国内只有北京才有。

“没带够车钱”，指身体素质不过关，不能通过体育考试，难以顺利地大学毕业。

“××同学也没带够钱，和我一样只有五角”。××同学也是经常体育不及格的，在这里是体育不及格的象征。“只有五角”表示只能考 50 分。

“第一个车站，站上的公共汽车”未能分析出。

“××拿来假车票”。××曾和他谈过找人冒名顶替考体育。

“假票被发现后，两个高大男子把我围着，一个女的守着车门，使我在第二站下不了车”。高大男子象征体育老师，“把我围着”象征不放过。“女的把着车门”，印象中学校里管学生行政的都是女老师，考试作弊就会被管行政的女老师卡着，不能毕业。

这是一次很好的释梦。

有时，你对一个复杂梦的意义大致上弄明白了，但是有些细节还不清楚。你可以使用一语道破方式的变式——一语道破引出式。

一女学生梦到：“我爸、妈被送到精神病院，是我姐送他们去的。爸爸把自行车锁打开，和妈妈，还有我，一起逃走了”。

“送到精神病院”意味着把他们当成疯子。打开自行车锁意味着解脱禁锢。“逃走”意味着偷偷地摆脱。但是，一般来说，她姐姐不大可能把她的爸妈当精神病人禁锢起来。而她爸妈要摆脱她姐姐的控制也不用偷偷逃走。根据我的经验，梦者常常用父母代表自己和自己的异性朋友。于是我猜测，这个女孩现在有了男友，她很喜欢他，而在她姐这类人看来，是“疯狂”地喜爱他。估计她姐是个保守、严肃，并且权威感极强的人，梦者有些怕她。梦者偷偷打开了对自己的禁锢，和那个男孩一起逃脱了限制。甚至，她有可能偷偷和男友有过性接触。

但是我不能肯定是否如此，因为她姐姐也可能是另一个人的象征，当时我也不知道自行车代表什么。于是我说出了

自己的解释。那个女孩很惊讶，因为她从不曾和人说过她的男友，我也不可能知道她有男友。惊讶之后，她对那些我不知道的细节作了解释。

有时你对一个梦还不完全了解，只要你把你懂的部分一语道破，梦者会恍然大悟，自己就会弄明白几乎全部梦的意义。有一次一位朋友讲了他的一个梦：“梦见某人死了，身上裹了白布。突然他一只手举了起来，而我发现那是我妻子……”。我当时并未弄明白此梦的意义，于是就仅仅作了一般性的“一语道破”：“你不要担心，这不是什么不好的预兆。这是一个关于你和妻子对某些问题价值观的梦。某人表示一种旧价值，一种旧价值死了，于是你妻子复活。”这个朋友——当然这是个很聪明的朋友，当即回答说：“我懂了，我完全知道这个梦在说什么了，你不用释了”。

(三) 层层剥笋式

层层剥笋式步骤是：把梦分成一些部分，一部分一部分地边解释边核实，边解释边了解背景材料，边解释边让梦者联想。应用这种方式释梦，整个释梦过程就是释梦者和梦者合作共同寻找梦的意义的过程。

前述弗洛伊德“伊玛”梦例，就是应用这一方式，只不过释梦者和梦者都是他自己而已。

假如释梦者对一个梦很难理解，他就必须用这种方法和梦者一同找出梦的意义。

让我们再引一个弗洛姆讲的例子。

有一位律师，年纪已 28 岁，做了这样一个梦：“我看自己正坐在一头白色战马上，检阅成群结队的军人。大家都

狂热地向我欢呼致敬”。

心理分析家问：“你认为这有什么意义呢？”

（我们可以看到，心理分析家对此梦意义肯定已解出几分，但是他不一语道破，却耐心地和来访者一起寻找梦的意义。）

梦者答道：“毫无意义。你知道我讨厌战争和军队，我说什么也不愿意当将军。我也绝不喜欢成为人们注意的焦点，被成千成万军人凝视、欢呼。你从我告诉你的有关职业困难的事上，就知道要我站在众目睽睽的法庭中辩护一个案子多困难。”

心理分析家：“不错，这是真的。但它并没有否定这是你的梦，是你所写的情节及你自己扮演一定角色的梦的事实。不论矛盾多明显，这段梦一定含有某些意义而且一定表示什么。让我们从你对梦内容的联想开始吧。你集中注意力于梦境：你自己以及白色战马以及军队的欢呼……并且告诉我在看见这些情景时，你心中想到什么？”

“真好玩，我现在看见一张我十四五岁时很喜爱的图画。它是一张拿破仑画像。他骑在白马上，在军队前驰骋。它与梦很相似，只是军队没有向他欢呼。”

“这回忆很有趣。请告诉我更多的关于对这画喜爱，以及对拿破仑感兴趣的事”。

于是梦者回忆道，他十四五岁时很害羞，身体也弱，害怕野孩子。有一次他曾邀请一个野孩子到自己家玩显微镜，却被粗暴轻蔑地拒绝了。他当然很羞恼，从那时起，他狂热地读关于拿破仑的书，搜集拿破仑的画，成天幻想自己成为拿破仑。直到进大学后才渐渐淡漠了英雄崇拜和幻想。

心理分析家说：“你忘记它了，但另一个你，那决定你的许多行为及感觉的并且在白天清醒时隐藏得很好的另一个你，仍然希望成名，希望被人赞扬，想要拥有权力。另一个你昨夜在梦中说话了。不过为什么昨夜你会做这个梦，昨天发生了什么重要的事？”

“没什么。平淡无奇。我去办公室工作，搜集一些法律资料，吃晚饭，看电影，然后上床。”

“这说明不了为什么你会在晚上骑白马，请告诉我详细些，例如你在办公室做了什么。”

“噢，我想起来了……不过这不可能与梦有任何关系……好吧，还是详细告诉你。我去见我的上司——他是律师公司的大股东。我替他搜集法律资料，他发现我犯了一些错误。他严厉地凝视我并说道：‘我实在十分惊讶，我以为你可以比这做得更好呢。’那一刻我很感震惊，同时一丝念头闪过我的脑际，我不愿被解职，以为他以后不会再留用我。不过我告诉自己这只是胡思乱想而已。任何人都会犯下一点错误，他只不过是正在气头上，而这段插曲对我的前途没什么影响。在当天下午我已忘记了这件事。”

“你后来的心情如何？是否感到不安或有些沮丧？”

“不，一点也不。相反的，我只是又疲倦又想睡觉。我发现工作非常吃力，并且在下班的时间来临时，感到很高兴。”

“那么当天最后一件重要的事，是去看电影了。你愿意告诉我那是什么片子吗？”

“好的，它是叫做《贾来兹》(Juarez) 的电影，我很欣赏这部片子。我还哭了呢。”

“为什么会哭呢？”

“首先是为了贾来兹的贫困及痛苦情形，然后为了他的胜利而哭。我不记得以前曾看过如此这么令我感动的电影。”

“然后你就上床，入睡。并且看见你自己骑在白色骏马上，接受军队的欢呼。现在我们更加明白你为什么会被这个梦了，不是吗？你小时很害羞、腼腆，而且不受人欢迎。我们从以前临床的经验中，知道这大部分是由于你父亲的影响，父亲将他的成功引以为傲，但却不能与你亲近，并毫无感情——更不必说显出感情了，而且不知给予鼓励。你今天所提起的那件事，被野孩子所拒绝的事，只是牵强附会而已。你的自尊早已被深深伤害了，而这段插曲只是火上加油，使你更确信永远不会有父亲那样的成就，永远会被你所仰慕的人所拒绝。你有什么办法呢？只好逃入幻想中，你幻想能达到你认为在现实人生中不能达到的成就。在那幻想世界里，没有人能进来，也没有人能否认你是拿破仑，伟大的英雄，为千万人及你自己——这也许是最重要的——所赞扬及敬慕。只要你能保留这些幻想，就能避免由于你在与自己以外的外在现实相接触时，从你的自卑感所产生的痛苦。然后你进了大学，依赖父亲比较少了，并对自己的学业感到有些满意，感到你可以重新开始并有较好的基础。于是，你更为自己的“幼稚”梦想而感到羞耻，因此你不再做梦了；以为你正朝向成为大丈夫男子汉的道路走去……然而，正如我们所见到的，这种新的信心，有些自欺的性质存在。你在每次考试前都非常恐惧。你认为只要世界上有其他男人在，就没有一位女孩子会真正的对你关心，你永远害怕上司的批评。我们再看看你做梦那天的事吧。你努力避免的事又发生了，你的上司责备你。你再度开始感到那种不如别人的老感觉了，但是你把它

搁在一旁。你没有感到不安及沮丧，反而感到疲倦。然后你看了一场电影，它触到你的老梦想，银幕上的英雄以前是位受人轻视、毫无作为的年轻人，然后成为可赞扬可敬佩的国家救星。你把自己当作那位为人敬仰，为人欢呼的英雄，正如你年轻时所作的白日梦一样。难道不明白，你并没有真正地放弃以前沉湎于荣耀幻想的行为？你并未把那使你退回幻想王国的桥烧掉，反而在任何时候只要现实使你感到失望且恐怖时，便又开始退回幻想。难道不正是这一事实，反而更容易产生你所十分害怕的危险，使你仍然幼稚天真，使你无法成熟，并无法成为人们及自己所尊重的人吗？”

层层剥笋式可以按梦的顺序进行，也可以从梦中最引人注目的部分开始。有时梦者对某一部分印象最深刻，可以从这一部分开始。有时某一部分比较容易突破，也可以从那一部分开始。

层层剥笋式是一种更安全、更可靠的方式，它不大容易出错误。原因是这种方式是把各种证据都收集全了以后才下结论。一语道破式使释梦者有如福尔摩斯，仅从很少的细节就得出许多结论。层层剥笋式使释梦者有如一个法官，他只有听取许许多多证据后才下结论。

因而层层剥笋式就没有那种戏剧性的效果。有时在释梦者得出结论之前，梦者早已明白了梦的意思。这种情况有时是件好事，梦者自己得出了结论，这结论他就更为相信。这有助于他增进对自己的了解。但是有时这又不是好事，如果梦者害怕别人了解自己，他就会在这种时候停止谈梦，以避免释梦者了解自己。在打开人们封闭的内心之城时，一语道

破式是用猛攻的方式，一次战斗后，或者城被攻破；或者没有攻破，守门者反而加强了防卫。而层层剥笋式是用一个个往敌方城门混入士兵的方式，每天混进三五个士兵，直到混进的士兵足够多。这样也许守门者会不知道有人想攻城，因而也就没有防卫。层层剥笋法是用渗透方式突破梦者的心理防御。

（四）混合式

一语道破式和层层剥笋式是两个极端，而在实际释梦中，更多地是采用这两种方式的混合式。也就是说，释梦者一语道破梦中某些部分的意义，以此启发梦者，让梦者说出有关的事件、想法等。然后释梦者以此为根据，再一语道破另一个部分，或者让梦者通过联想，自己弄懂另一个部分的意义。

某女孩的梦：“我和妈妈姐姐坐在一辆汽车上，下车后发现有两条路。一条通往一个拱门，拱门有铁栅栏，栅栏后面似乎有绿叶，另一条通向火车站……”

释梦者：“坐汽车在这里象征着你和妈妈姐姐在一起的生活。下车后发现有两条路是指你现在面临的生活选择。梦中这两条路就象征着你生活中的两条路。第一条路上有拱门，有铁栅栏，还有绿叶。铁栅栏象征障碍，说明这条路上有障碍，那么，在你实际生活中，这是指哪一条路呢？”

“我想指出国的路吧，铁栅栏表示办出国很难、拱门让我联想到飞机场，至于绿叶，我记得爸爸出国后说过国外绿化很好，皮鞋可以一周不擦仍很光亮，给我印象很深。”

“那么火车站表示在国内吧？因为坐火车是国内常见的。”

“是的，我们去了火车站……后来到了一个地方，像饭店

前厅。我们在长条桌边吃饭，吃盐水花生豆，我的男朋友吃鸡翅和青菜。姐姐换了盘花生豆，大了点，但是放在桌布上吃不用盘。有两个农村姑娘想换花生豆，人家不给换。自己也想换，觉得脏没换。……”

“吃的饭代表生活水平。盐水花生豆代表较低的生活水平。你的男朋友能给你带来高一些的生活水平，鸡翅和青菜……。”

“还不是很高，梦中我梦到有人在喝酒，那意指更高的生活水平。”

“是的。你姐姐想换个伴侣，但你认为那也不过是换一盘大点的花生豆而已。然而相比之下，农村姑娘想换还换不到呢！但是你仍旧觉得换个更好些的男朋友这种事你是不愿做的，因为‘脏’，也就是违背了你的道德标准。”

“真的是这样……”

当运用纯熟后，实际释梦不需要脑子里想着用什么方式。你可以根据当时情况随时改变释梦步骤。

四、由梦引导出领悟

仅仅把梦这封原始人来信破译出来，这还不是释梦的结束。还要分析出这封信的更深层意思，帮助梦者调节心理状态，以利于今后的生活、学习和工作，这才是释梦的最终目的。比如生活中你接到一封某女友的来信，信中捎带问起你是否有女朋友，她说想在下次见而时带些礼物给你的女友；或者她提起有人向她求爱，她征求你的意见是否该接受。这时你不应该只是按字面意思去理解这封来信，然后简单地告

诉她你有没有女朋友，或傻乎乎地为她是否接受求爱而出谋划策，你应该想一想，她为什么要和你说这些？

当你确认了她只是试探一下你是否会爱她之后，你才算真正看懂了这封信。

梦，这封原始人来信，常常也有着这种言外之意，需要释梦者点破。

就拿我们前边的例子来说吧。

有个女人梦见把便壶做成花瓶状，释梦结果是指女人夜里可供男人泄欲，白天可做摆设。释梦者还应该告诉梦者，梦者对男性有潜在的敌意，她认为女人只是男人的工具，而不是男人平等的伙伴。她和男友或丈夫的关系必定不够融洽。也许是这个男人只把她作工具，也许是她以往的偏见影响了她和他的关系，也许这两种原因都在。她应该面对这一个观念深入思考，思考为什么自己会有这种观念，是什么经历铸就了这种观念，思考男女之间是否可以有其它形式的、更好的关系，最终克服这种观念的消极影响。

同样，另一个女人梦到在厕所一脱裤子就掉进便坑里，释梦结果是她认为性是肮脏的、堕落的。释梦者也应进一步指出，这种观念必然会对她产生消极影响，她或者会不结婚，结婚了也很容易离异（实际上这个梦者的确结婚后很快离异了）。她也应该寻找一下这种观念的根源，并且想办法消除这种观念。

再如那个时候梦见自己脑袋变成鹅卵石的小孩。她现在已长大，但是她却仍旧有个“鹅卵石脑袋”，执拗顽固而又冷漠，她因此增添许多烦恼痛苦。释梦者应该告诉她，“你现在性格上的缺点，是小时候受父母过多的批评指责造成的。你

现在的性格恰恰和你小时候所不满的父母的性格类似。所以你的友谊和恋爱才不顺利。过去你把脑袋变成‘鹅卵石’，是因为在那时候你只有这样才能保护自己不受伤害。但是现在不同了。现在你长大了，你可以离开父母自己生活，他们的‘鹅卵石脑袋’已不能再那样伤害你了。你可以放弃自己的‘鹅卵石脑袋’，试着去体会温情，试着用一种更开放的观点看事物，让自己的脑袋变成血肉的，血肉的头虽然不如鹅卵石那么抗打击，但是却更能感受到爱抚。你现在是一个成人，你有能力选择一个没有那么多伤害的环境，然后把头变成血肉的头，去感受爱与快乐”。

弗洛姆分析那个“骑白马”的梦时，在释梦的最后一段也是这么做的。他在释梦之后指出对方现在仍旧还用幻想的方式逃避环境，指出这对他人格发展的坏处，并指导他摆脱幻想，走向人格的成熟。

梦中常见的象征

“梦见死人表示什么？梦见鱼表示什么？”常常有人问我这类问题。许多人都希望我写一本类似《周公解梦》的书，或者说一部《梦象征词典》，上面写清梦见什么表示什么。这种词典能写吗？前面我说过，严格地说不能。因为同一个东西，比如鱼，在不同的人的不同的梦里，表示的意思是不同的。我们必须根据整个梦，根据对这个人的了解才能知道在这个人的这个梦中，鱼代表什么。但是从另一方面来说，这种词典也不是完全不能写，虽然同一个东西有许多种意思，但是在大多数情况下，它所表示的不过是少

数几种意思。例如跌落，虽然在某次梦里，某个人用它来表示旅游，他也许是觉得旅游有危险，会从山上跌落下去吧。但是在大多数情况下，跌落无非代表：真的跌落、堕落、失落、失去地位等几种意思。人们在梦里创造力也是有限的，在想不出太多的新鲜比喻、新鲜象征时，人们也只能用那些生活中最常见的事物来作为象征。这样我们编一部词典，把那些常用的象征列出来，人们在释梦时至少有个参考，知道可以从哪几种意思上去推测梦的意义。象征一般都有多重意义，但这不是写不成《梦象征词典》的理由，因为就是在一般汉语词典里，一个汉字也往往有几个义项。我们只有在具体的语言环境里才能知道这个字当时的确切含义。因此，梦中的象征虽然意思比较多，但是我们仍可以编部词典，把其常见的含义都写出来。

本章或许就是这样一部小小的词典。这部词典虽然只收了少数很常见的象征，对每个“词”的解释也不全，但是对尝试着了解自己的梦来说，已经够用了。记住，要活用，不要死套。

梦中的鱼 古代释梦书说梦见鱼表示发财，有一定道理。因为鱼和“富裕”的“裕”字谐音，所以有些人做梦梦见鱼与“富裕”有关。另外“余”也与“鱼”同音。年画中的鱼所表示的正是“有余”。但是鱼表示财富决不仅仅由于它的发音。从远古，鱼就在人们心目中代表财富。也许是因为对原始人来说，打到鱼就是财富吧。

例如，某男子梦见在海边游玩，发现海里有许许多多的鱼，有几个人下海去捕捞。他也想去捞，但是害怕有鲨鱼，于是没有下去。后来，他下了决心要下海，不再担心鲨鱼了，却

发现海里的鱼已所剩无几了。

这个梦描绘出了当代许多人的经历。一开始想下海去经商，知道会发大财，但是又怕风险。顺便说一句，鲨鱼也是鱼，但是在这个梦里它不代表财富，而代表风险。这个例外也不难理解，当人们提到鲨鱼时，你首先联想到的不会是它的肉，而一定是它的牙，是吧？再说刚才那个人，等到他壮起胆子，打算下海时，却发现钱已经让别人赚走了；或者说，赚钱已不是那么容易了，鱼少了。

类似的一个梦是某人梦见池塘里有许多鱼，他想抓几条吃，却发现那些鱼长得极为难看，让人恶心。

鱼在这里代表财富，难看的鱼代表不义之财，赃物。在释梦时，应首先判断出鱼是不是代表财富，下一步就是根据鱼的样子、种类，鱼处在什么地方等等判断这鱼代表什么样的财富。有时候鱼代表的不一定是有形的金钱物质，而是无形的精神财富。

某人梦见自己在池里养了许多金鱼，但是池子在干涸。他急着到处找水。好不容易找到一个水龙头，但是水龙头的水不够，池子仍在变干，许多鱼死掉了，剩下的鱼也半死不活。

经分析，这个人感到自己找不到滋养自己心灵的养料，他感到自己的内心世界正变得贫乏。

鱼还代表性。在西安半坡遗址展出了一种饰有鱼鸟纹的陶瓶，图案是一个鱼张大嘴，吞一个鸟的头。谁见过或听说过鱼吃鸟这种怪事？就算有这种事也一定极为罕见。为什么原始人这么愿意画这种画呢？如果仔细看看那种鱼鸟纹你就会清楚了。那个鸟头形状极像阴茎，而那鱼嘴的形状很象阴道的横截面。非常像，让人惊奇原始人的解剖知识。所以这

表示性交。

在中国民间的说法中，所谓“鱼水之欢”，就是指男女欢爱。《三国演义》中刘备招亲一段写他与孙尚香成亲，就用了欢如鱼水的说法。在其它古书中用“鱼水之欢”表示性爱已经多得成了俗套。

在情人之间，用鱼作为生殖器的昵称也是常见的，有时鱼代表男性生殖器，有时也可以代表女性生殖器。

例如，有个女士梦见骑鱼在水上玩，那鱼摆尾拍了她一下，她感到很愉快。后来她随鱼沉入水底，发现水干了，鱼身上有青苔。她扯开青苔，发现里边是粘滑的鱼身。

这个梦很可能是与性有关。骑鱼表示性爱，水干了表示结束，鱼身上的青苔表示阴毛。（这个梦也可以作其它解释。有时一个梦可以作两种不同解释，却都是对的。梦就好像一个大双关语）。

鱼还可以表示“机遇”，因为“鱼”与“遇”谐音。例如，一女孩梦见一条大红鲤鱼从天而降，她很想要这鱼，又怕被吞，就想用只椅子塞到鱼嘴里以防鱼吞她。就在一迟疑间，鱼没了。

这个梦里，鱼就表示转瞬即逝的“机遇”，但是在这个梦里，鱼不仅指机遇，还代表性。又想要又怕被吞正是这个女孩对某个异性的态度。

荣格在一次讲演中提到：鱼，特别是生活在海洋深处的鱼，表示人心理上的低级中心，表示人的交感神经系统。这种说法也是很有道理的。

梦中的蛇 蛇也是梦中最常见的意象之一。蛇表示的内容很丰富。

首先，蛇表示性，特别是男性生殖器。从形状上看也的确相象。

某男子梦见在一个小池塘里有一条蛇，这条蛇昂起头来，越变越大，变成了龙，然后它吐水。

蛇和龙常常可以互相转换，十二属相里提到蛇，人们也都叫做“小龙”。关于这一点，以后我们再谈。这个梦，正是一个性过程。

做此梦者是位年轻的军人，夫妻长期分居，做这种性梦也是情理之中的。

再例如，一个女青年梦见一条蛇咬了她的腿，腿上出了血。这表示一个男人侵犯了她，使她失去了贞操。如果这个女孩早已不是处女，那就表示她已受到了伤害。

毒蛇往往象征着有害的性际遇，例如被强奸。但是毒蛇或蛇也可以表示与性无关的毒害、伤害，或表示憎恨、仇怨等等。

例如有人梦见自己和一个名人在一起，发现从地下冒出了许多毒蛇，要咬他们。那个名人跳起来避开了，而他却跳不起来。经分析，蛇表示别人对他的嫉妒。他认为如果自己是个名人，就可以不被嫉妒或者说让嫉妒者“咬不着”，但是作为无名小辈，则不可能避免嫉妒者的伤害。

某人梦见自己被一条小白蛇咬了一口。经分析，这表示他被一个穿白衬衫的同学伤害了。蛇表示他对那个同学的仇视，又表示那个同学对他的憎恨。

蛇还代表邪恶，狡诈、欺骗以及诱惑。这与许多神话和民间传说中的蛇的形象相同。在《圣经》中，是蛇诱惑夏娃吃禁果，蛇往往被看成地狱中的动物，是魔鬼使者，把人拖

向黑暗、堕落和邪恶。而蛇采用的手段主要是诱惑。民间传说，蛇吃青蛙不是主动捕捉。蛇一旦发现青蛙，就用眼睛盯着它，而这时的青蛙就像被催眠了一样，会一步步自己跳进蛇的嘴里。在人们心目中，蛇正代表了这样一种催眠性的诱惑力量。因此当人们发现某个人有这种诱惑力量时，就称之为“蛇”。如果这个诱惑者很邪恶，就称之为“毒蛇”。如果这个诱惑者是个女人（常常是女人），那我们就称之为“美女蛇”或者干脆说这女人是“毒蛇”。

因此，梦中的蛇也许会是一个邪恶、狡诈、惯于欺骗、有催眠般的诱惑力或魅力的人。

从另一方面说，蛇又表示智慧，一种超人的智慧、深刻的智慧。荣格指出，“医神埃斯枯拉皮俄斯是和蛇联系的……在埃斯枯拉皮俄斯的神殿里，有一个被称为阿斯克勒皮亚的古代诊所。这个诊所就是一个洞，洞口用一块石头挡住，洞里有一条圣蛇。石头上有一个孔，求医者把钱从孔丢进洞，钱就是他们所付医药费。……蛇还具有智慧及预言的本领。”在中国民间，迷信认为蛇能通灵，它甚至被称为“长仙”。这种迷信也是有心理依据的。即蛇在人心理中象征智慧。古代中国，人们把灵蛇作为圣物。伏羲和女娲的形象就是人首蛇身。龙的形象也和蛇有关，但是龙一般不再有邪恶，而且比一般蛇更有威力。神话中常常说到龙或蛇守护着洞中的宝藏，这宝藏就是那种智慧，那种对人性的洞察。

在一般人梦中，蛇很少用来象征智慧。一般说来，只有梦者面临重大的内心冲突时，或他深入思考了时，才能梦到象征智慧的蛇。

在生理上，蛇代表脊柱。脊柱的病变会以受伤的蛇来表

示。从阴阳的角度说，蛇表示阴。

梦中的狗 狗对主人忠诚，对敌人凶狠。它常常被用来象征道德、自我约束、自我要求和纪律，或者精神分析心理学所说的“超我”。梦中的狗往往是内心行为规范及道德的保卫者。狗是防贼的，所谓贼，就是内心中那些不合乎自我道德的欲望和意念。狗会发现它们，死追不放，咬住他们。狗是平日人们所说的良心。

某女士梦见被狗追赶。她四处躲藏但仍藏不住，拼命逃跑但还是跑不掉，用棒打狗也打不死。

联系到她的另一个梦，我分析出她有婚外恋的念头，但是她的道德观，她的良心不允许。（先不说她的道德观是对是错）于是她内心中的狗就去追赶她，使她恐惧万分。

弗洛姆提供的梦例中，一位男士梦见：他路过一个果园，从树上摘了一只苹果。忽然，一条大狗跑来向他吠叫。他害怕极了，喊着“救命”醒了过来。

想偷吃禁果，却害怕良心和舆论的谴责，这个梦生动地反映了梦者内心激烈的矛盾冲突。

梦中的马 加尔文·豪尔收集了几个美国人的梦，统计发现梦中出现最多的动物是马，其次是狗和猫。在中国，没有人做过这类统计，但以我的经验，梦见马的没有这么多。

加尔文·豪尔认为马是野性的动物本能的象征。马力大无比、精力旺盛而且鲁莽冲动，因此常常表示男性性欲。古代的阿德米多斯则认为马代表女性性欲。弗洛伊德分析某儿童的恋母情节时，发现这个儿童把马看成他父亲的象征。当然也是他父亲的性——针对他母亲的象征。

我认为马主要是象征人，特别是象征有力的男人，而当

梦者梦到这个人时，主要是被他的性能力所吸引。美国女性梦见马的次数是男人的两倍。正说明马主要象征男人。

当然男人也同样可以把女人比做马。

某中年女士梦见一匹白马悬在半空中。

白马象征男人，这匹马不落地是因为它下面有一个看不见的支撑物，那就是一个女人。

野马还可以象征自由，无拘无束。上了套的马表示生命力被控制人了轨道。

梦中的猫 猫常常被用来象征人的某种特性，或者说象征某种女人。她们慵懒、漂亮而又可爱。她们有点自私，有点小脾气，有点贪嘴、贪睡，有点狡黠，但是她们仍旧被男人喜爱。因为她们的那种乖样、那种柔顺让人怜爱。

但是这只是猫白天的样子，晚上的猫就完全不同了。夜里的猫双眼贼亮，一扫白天那种懒洋洋的样子。猫对待老鼠十分残忍，抓住了不马上吃，还要逗它玩，要看老鼠那种绝望的挣扎。夜里猫要闹春，情欲旺盛。像猫的女人，表面上像白天的猫，实际上都有夜里的猫的一面，到那时你不要惹她，否则她会像猫一样抓你的。你知不知道，猫的爪子可伸可缩，缩进去后，它的小爪软和地可爱，而一旦伸出来，抓人可狠了。

古人称猫为狸奴。猫有奴性，但是猫的奴性不同于狗的奴性。狗是人的爪牙，人手下的打手；猫是人的弄臣，帮闲。狗忠诚于主人，而猫对主人也不忠。

鲁迅在他的杂文中，提到过他仇猫，那是因为他讨厌那些像猫一样的帮闲文人。

某男学生，梦见两只猫，一只黑猫、一只红猫。他奇怪

地问我：“猫为什么有红色的？”我笑着问他：“你是不是身边有两个女孩，一个爱穿黑衣服，一个爱穿红衣服。她们表面上都挺柔顺的，可是你隐约觉得，她们也挺狡黠，挺厉害的？你对她们俩都有点喜欢，又有点怕她们‘抓你’。”

全对。

猫也有象征别的事物的时候，但是象征这类人的情形居多。

梦见其它动物：梦中动物的含义大多与童话中和日常比喻中差不多，因此，像理解诗歌童话一样去理解动物表示的意义大都与实际相符。

例如，梦见蚂蚁代表极其微不足道的小人物。梦见狮子猛虎象征威严勇敢的人。梦见老鼠表示胆小怕事的人。梦见蜘蛛代表束缚——因为蜘蛛是会结网的，但蜘蛛有时也代表性。

有一个大学生梦见一个大王八咬了他一口，实际上是一个同学曾挖苦过他。在梦中，他还在耿耿于怀就把这个同学变成王八。

某男人梦见他乘着凤凰在天上飞，这是一种性象征。他把自己的女友比作凤凰。

某男生梦见把一只小鸟踏在脚下，骂：“看你还跑不跑，再跑我就扒了你的皮！”这个男孩的女友有心和他疏远。男孩对“小鸟依人”般的女友突然地背弃大为愤怒，于是做了这个梦。

一年轻人梦见一头公牛正在村子里大路上横冲直撞，跳进了水池，一下子变成了一只天鹅，平静而优雅地在水面游动着。这个梦的意义据我估计，是指一向粗鲁莽撞的他，在

遇到一个中意的女孩后，变得优雅稳重了。

对中国人来说，动物还有另一种意义。那就是用十二属相的动物代表相应属相的人。例如用牛表示梦者生活中属牛的亲友。

梦中的动物也可能并不象征这些特性。例如，狮子一般象征勇敢、威严等，但是某人梦中常常梦见黄狮子。为他释梦的心理学家发现，那是由于他小时候有过一个玩具狮子。因此在此梦中的狮子，也许象征着“过去的爱物”。

梦中的汽车 汽车往往象征着自己的身体或自己的情感，或者象征自己。查尔斯·莱格夫特是位对梦素有研究的心理学家。他认为“正如柏拉图时代人们用骑手和马之间的关系”表现人自己和自己欲望的关系一样，现代人用汽车来代替被自己驾驭的欲望。

因此，梦见掌握不好方向盘表示无法自控，梦见车灯或挡风玻璃的雨刷出毛病表示看不清方向，梦见油用完了表示缺乏精力，梦到车胎爆表示“泄了气”。

例如，某年轻男子梦见他做了大官，开车去视察，发现土地荒凉贫困，为此，他痛哭一场。

大官是他对自己的评价，开车视察表示驾驭着自己的意识去观察自己的“领域”。土地荒凉是对自己身体、心灵和事业的评价。

这个人本来是以身体不好，以及手淫等问题去某校心理咨询部就诊的。

心理学家亚历山大·格林斯坦举过一例：一个年轻男人梦见自己与一个年龄同他相仿的男人在一起，另有一个年龄大一些的男人指给他们看一辆汽车。这是一个有帆布棚的绿

色小货车。梦者在梦中很有礼貌地问后座能不能拿得出来。

亚历山大·格林斯坦分析：这个男子有同性恋倾向，汽车代表人的身体。梦中的这辆车有些像梦者叔叔的一辆车，绿色在英语中的发音又和“格林”相似，即指心理学家亚历山大·格林斯坦自己。这个男人对他叔叔和对心理学家的汽车即身体都有兴趣。后座能否拿出来所指的是相反的意思即放进去，把什么东西放到后座里。

汽车也可以象征一个小环境，例如一个家庭、一个班组等。

某女士梦见和她丈夫在公共汽车上，没有座位，站着。车上要装空调，需要密闭，用泥去泥缝，但是缝又裂开了。梦者想，这样有缝多费电啊。

此梦可解释为：梦者夫妻不是自己过，而是与某方父母共同生活在一起。公共汽车代表大家共同的家。没有座位表示在家里没有地位或位置。梦者证实了这一解释，并说前一段时间家里想装空调，让她们夫妻出钱，她有点怕费钱——这正对应着梦中的费电。而那种想密闭又闭不上的处境反映了她渴求有自己的私有的空间。

梦中的自行车 也是象征着自己的身体或心灵。

某人梦见女友和同学同骑一辆自行车，感到非常嫉妒。这是一个性象征，两人同骑一车表示性爱。

在上一章里曾讲过，一女学生梦见姐姐把爸妈送到精神病院的例子中，也出现了自行车。梦中爸爸把自行车锁弄开，象征着让男友打破别人对她身体的禁锢，也就是勇敢地“打开”她的身体。

另一个女孩梦见和女友各骑一辆自行车，她自己的自行

车是用橡胶之类软的物件制造的，骑一会儿就软，要下车摆弄修理一下。但她在心里对女友并不羡慕。

经分析：这个女孩是和她同宿舍的同学，即梦中女友，曾议论过关于对男友爱看别的女人的看法。女友说这是不可避免的，她能控制自己的嫉妒。而梦者说她不能不嫉妒，忍也忍不住了一会儿。因此梦中的自行车代表自己的情绪。梦者认为自己的情绪不稳定，但是对女友的那种严格控制自己情绪的行为又深感不以为然。

梦见摩托车和自行车意义相近，只是代表有更强的能力。

梦中的房屋 房屋也可用来象征身体。它不仅可用来表示自己的躯体，也可以用来表示别人的身体。同时，房屋也可以象征人的心灵或头脑。

房子的确像人体，房子有前后门，像人有嘴等器官。人们常说眼睛是心灵之窗。古人说身体是灵魂的宅舍，所谓“魂不守舍”就是这个意思。

有一个女人听说同事家中被盗，当晚做了一个梦，梦见她回到家里，发现家里好象来过人。她走进一个房间，发现里边被翻动过。她又想去另一个房间去看看，却担心小偷还在那间屋子里没走。虽然担心又害怕，但她还很好奇，很想看看那个人。

表面上看这个梦很简单，只不过是听说窃案，担心自己家也被窃而已。但实际上，此梦中的房子代表她自己的内心。她发现，有人偷偷潜入她的内心，把她的心搞乱了。她不知道这个人是不是还留在她心里，她有点害怕。但是，出于自身对浪漫经历的好奇，她又有些留恋。

心理学家荣格做过一个梦，梦见他站在一幢陌生的房子

里，尽管陌生，却还是他自己的家。他在二楼找到了一扇大铁门。打开后，他发现一条通地下室的楼梯。他走了下去，发现这是一个富丽堂皇的地窖，陈设古老精致。他又看见一条楼梯通到下层地窖，下面白骨成堆，有一些破碎的陶器和两个头盖骨。荣格分析，房子代表他的内心，地窖是他的潜意识，下一层地窖是更深的潜意识。

某人和一个有关之妇交往。梦见攀墙进入紫禁城，有些害怕。

如果对方不是已婚者，他就会梦见买票进城而不是跳墙了。

和汽车类似，房子也可以代表一家家庭，一集体。例如学生梦见身穿中世纪服装走进一幢很暗的房子等等，经分析他梦中的房子指他所在的大学，他认为这个学校很灰暗。

当然，也有很多时候房屋不象征任何其它东西，只是表示房屋而已。

要了解具体梦中房子代表什么，可根据房子的具体情况分析。先看是什么样的房子，再根据前后的情节决定。

梦中的亭台也可以称为房屋。我在梦中就经常梦到风景区中的亭子。原因是我把人生比作一次旅游，每个亭子代表人生的一个阶段。

梦中的衣服 衣服是人的外表，因为衣服往往表示人的外表。还有，当人们不在梦里直接梦见某个人时，也往往用衣服代表人。正如古诗文中常常用“裙钗”代表女人一样。衣服还可以象征虚伪，因为衣服是一种掩盖。衣服还是身份的象征，因为从衣服可以看出一个人的地位。衣服还可能代表人的特性，如同商品包装上画着商品的样子。

一个女士梦见早上赶着上班，匆忙中穿着睡衣出了门。到了单位，她借了一件外衣和裙子，却不肯穿别人借给她的内衣，说“只要让顾客看到外表就行了”。

显然，她认为为了应付社会，她需要“借”一个不适合自己的别人的样子出现，但是，她不愿在内心中，或私生活中，也借用别人的样子。

一位年轻的男士原有一个女友甲，比他大三岁。他又对另外两个女孩乙、丙有好感，想和甲吹。

于是他梦见乙在公园里卖东西，穿一件红色运动服。甲也在公园里，穿一件旧军大衣，上面贴着小孩玩儿的贴画。

在此梦中，衣服的不同指穿衣服的人的不同特性。甲年纪大（用旧军大衣表示），人又幼稚（用贴画表示），而乙热情开朗，充满青春的活力。这个梦告诉我们，他的心已要变，大概不久之后他就会离开甲而去了。

梦中的鞋 鞋最常见的是用来象征异性，或象征婚姻。俗语说：“婚姻就像鞋子，合不合脚只有自己知道。”

例如，一已婚女人梦见她的一个男朋友，这位男士是某公司经理，独身，梦里他像平日一样穿着笔挺西装，却穿着一双大号旧解放鞋。

经分析，我断定她对这个朋友有意，希望离婚嫁给这个人，但是她却担心对方会不会接纳她。因为她年纪比对方大，不是很漂亮，又结过婚。

鞋大，表示人年纪大。旧，表示结过婚。解放鞋的“解放”两字，表示离婚。

另一位已离异的女士做了两个梦，都是和鞋有关的。第一个梦，梦见一个女友送给她一双鞋，鞋是黄色底的，黄色

是她不喜欢的颜色，八成新，她穿上却挺合脚。我由此分析出她的女友为她介绍了一个男朋友，这个人或者年龄大或者结过婚，但是她感觉挺合适的。另一个梦，梦见某位男士送给她一双鞋，是她所喜欢的黑色，她试了试稍大，但是也很舒服。我也作了类似的解释。梦者证实的確是有这两件事。

梦中的帽子 有时固然只表示帽子。但是它也常被当作性象征。也可代表男性。

例如：一个人梦见自己和妻子及他的朋友夫妇去戏院看戏，散场后去衣帽间取帽子的时候，发现他的帽子变得式样古怪可笑：大了很多，柔软有折皱。他笑了。

这个梦的意思是：他对朋友的妻子有好感。他用帽子代表自己，自己的能力，特别是自己的性能力。

梦中的灯 灯往往代表智慧、理智的指引。因为灯是光明，能照亮人前进的方向。

某女，梦中沿着一条道路走，途中遇到过许多危险但是都度过了。在一个休止处，有人告诉她，前边路上会有一盏灯，这个灯亮起来足有 4000 瓦。有人讨厌这盏灯，而走另一条路，这些人会死掉。

分析后发现灯象征着她当时的心理治疗者。治疗者提出关于她的内心的一些解释，她不大愿意接受。但是她也知道，讨厌并回避这些解释对自己心理是不利的。

灯还常常象征生命力。

弗洛伊德的一个梦例：一个老年男子梦见他和妻子在床上睡觉，有人敲门。他想打开电灯，灯却怎么也不亮。

灯不亮象征他的生命力已经近于枯竭。我们说一个人生命力枯竭时，不也是说“灯尽油枯”吗？

顺便再提醒大家一下，灯也许就是代表灯，不象征别的东西。前面提到的鞋也许也就是代表鞋，当你发现用象征解释牵强附会时，就不要一定用象征解释。一个小孩白天看中了一双运动鞋，爸爸妈妈却不肯给他买。晚上他梦见自己穿上这双鞋在打球——这不表示他对婚姻有什么想法，而只表示他通过做梦，满足一下拥有这双鞋的愿望而已。

梦中的钱 有时钱代表钱本身。例如有个经济上比较窘困的人梦到捡了一大笔钱，无比高兴。只可惜一觉醒来，梦中的钱了无踪影。他叹息不已：“假如我当时把钱存到梦中银行里就好了，那样我至少可以在下一次做梦时去花——醒着时虽是穷人，睡着了还能当富翁”。再如某人梦见丢了钱包，第二天早晨却发现钱包还好好地放在手提包里，只是手提包开线了。于是她赶快修好了手提包。此梦就是那个“我们心中的原始人”发现手提包开线，用梦提醒她要防止丢钱。

钱还能表示价值。如某个女孩梦见地上有一个闪闪发亮的硬币，仔细一看是一口痰。这说明她一开始认为某人或某物有些价值，后来发现这个人或这个事物不仅没有价值，而且让人厌恶。

心理学家安·法拉第分析的一个梦例很说明问题。梦者是一个刚离开丈夫的少妇，她感到孤独和忧虑。因此多次梦见从船上掉到水里（丈夫就是她的船）。后来有一天，她又梦到在船上，但不是一个人，而是与一大群人在一起，他们从船头落入水中。她虽然也入水了，但没有吓醒，而是梦见自己又稳稳地站到岸上，还意外地捡到了银币。醒来之后，她不再忧虑了。

这个梦的意思是，她后来虽置身于危险中（用水表示），

但是却没有被淹没，还发现了新的有价值的东西。银币象征她的所得，即她新获得的独立性。

梦中捡到钱后，梦者都会很高兴，但是对待这笔意外横财，处理方式却不尽相同。有的人收下，有的人把钱交给警察。哪种人好呢？收下好。那些把钱交给警察的人，不要表扬你自己，不要说你在梦中都那么高尚。因为在梦里捡钱交公的人，往往反映了一种不自信，一种认为好事轮不到我头上的心理。下次梦见捡钱，一定要努力让自己收下。当你能梦见捡钱并收下时，说明你的自信心已提高。或者，在醒后的白天多努力提高自信，当你做梦又梦到捡了钱，并且收下了时，这就说明你已获得了自信。

当然，在实际生活中，“拾金不昧”的风格还应继续发扬。在这里，梦境与实际绝对是两回事。

梦中的坟 坟象征死亡、埋葬。但是死亡或埋葬未必是可怕的，如果被埋葬的是你的伤痛、你的错误、你的缺点，那么这或许还是一件好事呢。所以梦见坟时，看看梦中坟里埋的是谁，再分析一下这个人代表什么？如果这个人很笨，也就是说也许你埋葬了你的愚笨，从此聪明了。

坟还象征安宁。某人梦见坟开着口，他走进去，发现里边是一张舒适的床，于是他就躺下睡了，一点也不害怕。这个人生活中是一个紧张忧虑的人，胆子很小，很怕这怕那，为什么在梦里却这么胆大呢？是因为梦是反的吗？不是，只是因为他把坟当做安宁的象征，他渴望安宁。

一个女孩在一个关于她该不该结婚的梦里梦到了坟墓，这似乎是那句名言的图释：婚姻是爱情的坟墓。

梦中的鬼 曾有人问我梦见鬼表示什么？后来仔细一问，

他梦见的是死人。鬼和死人不是一回事。梦见死人有两种情况：一是梦见已死去的人，但是梦中不知道他已经死了。二是梦见已死的人，在梦中也很清楚他已经死了。这都不是鬼。除非在梦中，你发现这个已死的人是鬼或变成了鬼，那才算梦见鬼了。

所谓梦见鬼，是指在梦里你把他叫做鬼。

例如，某女孩，梦见好多鬼围在她身边，她对鬼吐口水，用手按鬼的头，鬼就变小了，但是，过一会儿鬼又会变大。

这里的鬼象征什么呢？我问她，这些鬼长得什么样子，她说像一些同事。可见这个女孩在人际交往中遇到了问题；她发现许多同事很坏，因此把他们比作鬼。吐口水表示轻蔑，按鬼头表示企图压倒对方，她用轻蔑和骄傲保卫自己，让自己不被别人的“鬼蜮伎俩”伤害。但是，她仍旧还是害怕的，而且这样也消除不了“鬼”。

鬼在这个梦里，象征邪恶。鬼还可以象征危险。

有个小孩小时候和妈妈睡在同一屋，长大些后自己睡一个屋，心里很害怕。于是他每天夜里做梦都梦见鬼。

这就和人走夜路害怕时会想到鬼是一个道理。因为鬼是可怕的，恐惧在梦中会引来鬼。

梦中的粪便 民间传说粪便表示财。梦见粪便会发财。在过去，的确有时是这样的，但是现在已经基本不是了。为什么呢？因为过去农民种地，没有什么化肥，要庄稼长得好，就得施粪肥。因此，粪便便意味着肥料。农民做梦时，用庄稼代表自己，有了粪庄稼就长得好；同样，有了钱人就活得好。钱对人来说相当于粪对庄稼。因此，粪便代表财宝。

而现在不同了，不要说城里人不用粪肥，就是乡下人也

不需要粪作肥料，有化肥就行了。所以，如果一个农民要用什么表示发财，他或许会梦见化肥，而不大会梦见粪。只有年纪较大的人，以前拾过粪的，梦见粪才可能代表发财。

现在粪主要表示脏、可厌。

梦例：某人常梦见自己去厕所，发现厕所地上这里那里都是粪便，几乎没插足的地方。勉强找了个干净的地方方便，心里感到很恶心。

经分析，我发现他对女友不是处女一事耿耿于怀。于是我帮助他对这个问题重新思考，让他放弃了一些不合理观念，于是他再也不做粪便梦了。

粪便还可以用作肛门的象征，对此，后面的篇章中再谈。

梦中的水 水包含的意义很多，因为水的种类有很多。是杯中的水还是河水？湖水还是海水？是清水，浑水？还是加了糖的水等等。如果你梦见了一条河，那么我或许得按河来释义，不能按水释。如果你梦见了海，那么我或许得按海释，也不能按水释。如果你梦见茶水，那或许得按茶释，不能按水释。这里边问题比较复杂了。什么样的水能按水释呢？不好说，只能凭感觉。

按水释时，水可以象征生命力。例如某人梦见土地干裂，草木枯萎，他用车拉水浇地，但是水根本不够用。这表示他自觉生命力不足，买补药吃但是发现效果很微小。梦中拉水的车是一辆出租车，生活中他的侄子曾乘这样的一辆出租车来看他，并且送给他一些名贵补药。

水还象征女性。《红楼梦》里贾宝玉说，女儿是水做的。这句话也正是人类内心中“原始人”所说的。

有人梦见一湖碧水，没有一片树叶杂草在上面，清澈无

比。他高兴地下湖游泳，却发现有另一个人也要下湖。他心里极不愉快。

表面看这个梦很怪，湖里多一个人游泳有什么关系呢？但是如果你知道，这个湖是女性象征，象征着他的女朋友。那么你也就知道，另一个人下湖意味着什么了。你当然也就知道，他为什么如此不愉快了。

再如前边提到过的例子，某军人梦见在水池中有一条蛇。我说过那条蛇是男性生殖器象征。那么水池呢？很显然，指女性生殖器。

水还常常象征潜意识，也就是我们内心深处自己意识不到的内容。什么东西被水淹没，表示我们把它遗忘了。但是这些被遗忘的东西并未消失，只是深藏在心底了。相反，如果梦中我们从水底捞出了什么东西，表示我们在内心中打捞出了思想或直觉。梦中捞到珍宝是最好的，表明你从内心中获得了心理财富。某人梦中从水下打捞出宝剑，表示他从内心深处获得了勇气和力量。使他不畏惧任何敌人。

中医认为，肾主水，肾有病的人会梦见涉冷水，淋雨等。再如关节炎患者会梦见涉水。

当梦者口渴了，梦见喝水，这水也许什么都不象征，只表示水，也可以同时象征其它事物。例如梦中喝水的杯子是同班一女生的，表示渴望得到她的爱。

梦中的水还可以作为出生的象征，这一点以后再谈。

梦中的路 表示生活道路。当一个人面临选择时，他就会梦见路有分岔，不同的岔路有不同的景象，表示他的不同选择。而在梦中你走了某一条路，则表示你内心深处，或者说你潜意识里，你的“原始人”，选择了那一条路。路旁的建

筑物或树木风景表示在生活历程中所经历的事物。

我的一个学生所释的一个梦，可以说明路边事物的意义。诸位如有兴趣，我把这个梦稍为详细讲讲。

梦者梦见自己和几个朋友在花园散步，但身穿古装，类似和尚的打扮，这时有一伙歹徒袭击他们。于是他们拿出兵器一阵厮杀，把歹徒全部击毙。他们一连杀了几批歹徒，最后又来了一伙女盗，梦者仍毫不犹豫地杀了过去，手中的刀已抵在对方腹部。这时他突然发现对方是他的小学同学，于是没能忍心下手，那一伙人便走了。梦者想去问问那个小学同学，于是追上去，见那人出了花园，走在一条长长的小路上，路两边是破旧的楼房。他一直追上去，越追越近，但这时他突然想起要买墨水，于是他进了一家文具店。当他出来时，那人已不知去向。于是他顺着一条路追下去。这条路高低不平，非常长，终于到了一个十字路口，他感到应当拐过去坐车追。于是他到了汽车站，那里人很多，来了几辆车但都不对，忽然他又意识到应到对面坐车。他到了对面站台，那里一个人也没有，他抬头看看站牌，上面却是日文，他不禁茫然了……

梦者解释说，他从初中就喜欢班里的一个女生，两人一直保持联系，但他怕影响学业始终未向那个女生表白。上大学后他本想说出来，但是又想全身心投入学习，清除杂念。他在梦中与歹徒搏斗表示战胜杂念，没有杀死女盗指不能战胜这个“杂念”，身穿古装是表示逃避现实，（衣着像和尚表示远离爱情，作者加）他梦中的小学同学与这个女生有很多相似处，因此是代表这个女生。他追上去，表示想得到她。

下面一大段是关于路的。追女盗走的是长长的小路，梦

者解释为他感情起伏的过程。这是对的，长长表示他们过去交往的时间长，小路表示过去感情并不很深。同时长长小路也表示他心中认为这条路很长很难走。当他快追上时，他又想到学习，于是进了文具店，出来已不见人。梦者解释为他因学习忙和那个女生疏远了，这也对。另外，路边破旧的房子表示那个女人“陈旧”了。十字路口表示选择，梦者解释说有另一个人闯入了他的感情世界。因为在高中时有另一个女生对梦者很好，而这个女生正自学日语。梦者说后一个站牌上的日语代表这个女生。他想坐车追，指他想迅速地走完追求的道路。但是他发现在第一个站牌处（代表第一个女生）人很多，车也不对，这或许指追这个女生的人很多，他也不能找到合适的、迅速的追求方法。于是他想到另一个女生，但站牌写的是日文，表示他不能与这第二个女孩沟通。

梦中的河 河流是水构成的，所以有时它可以表示滋养、女人或其它水所代表的事物。河流又可以通航，这一点像道路，所以河流也可以表示生命历程。

梦例：日本鬼子侵略，梦者逃到河边。河里有一条木排，木排上搭着草棚，似乎是个水上人家的临时居所。梦者潜伏在木排下，探身看草棚，棚中无人，似乎可以进去住，但是他没有进去。

这个梦中主要象征有四个：日本鬼子、河、木排、草棚。河上的木排相当于地上的汽车，在这里表示一个小的环境。草棚属房子的一种，此时代表家庭。上下文结合，木排在这里也取家庭那一个意义。河流在这里代表颠沛流离的生活，不稳定的生活。日本鬼子象征危险。

梦者当时正在考虑是否与某女孩恋爱，但是他认为自己

前途还不够确定，不稳定，同时对这个女孩也不太满意（是草棚不是房子）所以决定还是顺水漂流。

河流隔开土地，因此它又是阻碍、分界的象征。

弗洛姆举过一个例子：梦者是一个很受宠的男孩。小时候父母把他当成未来的天才。他从小过着饭来张口、衣来伸手的生活，父母总怕他有危险，处处护着他。因此，长大后他依赖性很强，一天，他梦见：“我想过河，想找一座桥但是没找到。我还小，才五六岁，我不会游泳。一个高个男人要抱我过河。开始我高兴地让他抱。但当他抱着我开始行走时，我突然感到害怕。我知道若不逃脱必死无疑。这时我们已在河中央，我鼓起勇气从那男人怀里跳下水。起先我以为我会被淹死，但是我却游过了河”。

弗洛姆指出，这个梦中的此岸是幼年，彼岸是成年。梦者意识到，要想从幼年变成成年，不能依赖别人让别人抱着成长，而应该独立自主。

河流，在这里就是从幼年到成年的分界。由于河会有淹死人的危险，所以它所指的往往是一种需要突破的分界。

河流是水的通道，因此河流还有道路的意思。用河流的畅通和淤塞可以象征其它事物的畅通与否，例如老年人梦见河流淤塞，可能象征着动脉硬化、冠心病、脑血栓等血管硬化引起的病变。应该及时去检查，不要忽视潜意识发出的信号。

我曾作过一个河流的梦：梦见到一个地方玩，发现有一条大河，河流已淤塞，这里那里还有一些细流。于是我和另外两个人一同治河，使河流畅通，巨流滚滚。

经分析，这个梦代表我的愿望，我希望能打通心理学各

个流派之间的分隔，把它们融会贯通为一整体，认为只要我与别人一起这样做了，我国的心理学事业将发展壮大。

梦中的警察 警察主要代表一种秩序、法律与道德的维护者。他也常常是“超我”的象征或者是良心的象征。

梦中被警察追捕表明你有一些想法和冲动是你的“超我”所反对的。你应该想一想为什么警察抓你。看看你是不是有些坏想法，如果有，就不要想了，更不能付诸行动。当然人非圣贤，我们也不可能处处以圣贤的标准要求自己，否则你的内心会不胜负荷的。

梦中的外国人 如果梦者时常和许多外国人在一起，那么，梦中出现外国人就没有什么稀奇的。他不过是约翰，是乔治，是玛丽。乔治也许是另一个人的替代，但是和“外国人”的象征毫无关系。

如果梦者不常和外国人接触，那么，外国人就是一个象征：“外人”的象征。

某女孩梦见：“和一个外国人在屋里看书……看那个人相貌也是和中国人一样，不过我知道他是外国人……我担心我男友看见我和外国人在一起会怎么想……”

为什么外国人和中国人相貌一样呢，有人猜是日本人或朝鲜人。而答案是，这不过是一个外人——相对于男友来说，男友不是外人。这里，和外国人在一起，就是和外人在一起。

梦中常见的主题

一、梦中常见的主题就是生活中常见的主题

读完上面三章，朋友们已经可以解释一些简单的梦了。你们会发现释梦很有趣，表面荒诞无比的梦实际上却是在有条有理地说一件事情。

但是释梦不仅是为了有趣，释梦不是游戏，也不是为了闲聊时作为话题用的。如果释梦仅仅是个有趣的游戏，我们不值得写这么一本书去讲它。

梦与生活息息相关，梦是生活实际在我们心中曲折的反映。梦可以反映出我们内心中潜藏的愿望，可以反映我们目前的生活处境。我们可以借

此对未来进行推断，甚至可以借此来解决平时我们难以处理的难题，可以帮助我们理解事物，从而作出决定。我们心中的“原始人”聪明睿智，像一个原始部落的智慧长者。懂得了释梦就是与他交上了朋友，就是学会了他的语言并与之交流。就可以借助他的智慧——一种直觉的智慧，帮助我们更好地生活。实际上，这位“原始人”本来就始终与你同舟共济。

在上一章讲梦的象征时，不知你是否已发现，梦中常见的象征所代表的，正是我们生活中常常遇见的人与事。这正说明了梦与生活的联系是多么密切。例如我们生活中常常会想到自己的人生道路，于是梦中就会常常梦见路。

在本章中，我们要讲梦的常见主题。你会发现，这些主题也正是象征着我们生活中的常见主题。

例如，一个人生活中常常和别人斗争，他的梦中就会常常出现战争主题。

通常，一个梦的主要情节讲了什么，就是梦的主题。

上一章所讲的象征只是梦中出现的角色，而不是主题。

梦的象征相当于文章中的词或概念，而这一章讲的主题就相当于文章的故事情节或论题。

每个梦的故事都是独特的，正如每篇小说都是独特的。但是总有一些共同的主题贯穿在各个独特的小说中，如奋斗主题、爱情主题、生死主题等等。

梦的主题都有哪些呢？让我们先看看常见的主题，看看它们是否也正是生活中重要的主题。

二、被追赶的主题

被追赶的梦大概是最常见的梦了，几乎每一个人都做过这种梦。

这种梦是一种恐惧情绪的表现。表现的是梦者在当时的生活中正面临着某种危险，他对此危险很恐惧，希望逃避、摆脱这种危险。

逃跑可能是我们的动物祖先遇到危险时的第一反应。猴子见了凶猛的野兽时，不像蛇可以躲到洞穴里，也不像刺猬可以缩成一团，更不像乌龟有壳可以往里一缩。猴子最佳选择就是——跑。

所以，恐惧时逃跑是人本性中最深处的本能。当恐惧时，就自然地梦见逃跑，而那个危险的敌人，则会在身后紧追不舍。

因此，如果释梦者想知道，是什么让梦者这么恐惧，就应该问梦者梦中追他的是什么样的人，如果不是人，那么是什么？这个追他的人或兽或怪物，就象征着他现在在生活中所恐惧的人或事。虽然梦者不一定承认他害怕，但是在潜意识中，他已经害怕了。让梦者知道自己内心的恐惧不是坏事，下一步就可以帮助梦者面对这一个可怕的现实，帮他解决这一困难，从而消除恐惧，获得内心的安全感。

曾经有一个十七八岁的女孩，说她常常梦见被追赶。我问她被谁追赶，她回答说：是一个乞丐。

于是我再问她，在她的生活中，有谁像一个乞丐一样，向她乞讨实物或情感。

“有”，她回答：“那就是我的父母。小时候我是爷爷奶奶带大的，和父母没有多少感情。现在我和他们在一起，他们

总是像乞丐一样，乞讨我的感情。他们还常责备我对他们没有感情。所以我挺怕见到他们的。”

“他们就是你梦中的乞丐，你想逃开他们但是逃不开，所以挺害怕。他们的行为是可以理解的，父母都希望孩子爱自己。”

“所以我也觉得自己不好，为什么就不能爱他们呢？”

“你也不是不好，感情有它自己的规律，不可强求。你从小不和他们在一起，怎么可能一下子对他们有感情？对此你不必自责。对他们也不用害怕，因为你并没有错，就像对待乞丐，你愿意给钱就给，不愿意就不给，不用逃跑。这样，他们也会慢慢明白感情不可强求的道理了。这样也许过一段时间，你与父母之间反而会有真正的感情了。”

如果梦中你不知道谁在追你，努力放开胆子去看一看，这样你就知道你内心那种莫名的恐惧来自何方了。这种看一看，就是所谓：敢于面对危险。

还可以分析你是怎么逃跑的，是健步如飞，还是想跑却怎么也跑不快。多数人梦中是想跑却怎么也跑不快的。跑不快的感觉使他们在梦里十分害怕。这反映了一种自我认识，认为自己没有能力逃避生活中面临的危险。梦中的你是如何逃跑的也能说明许多问题。例如我曾梦见被人追赶，我想逃跑却总跑不快，于是我向上一跃，想顺势飞到天上去。却被后面的人一把抓住脚腕子，很恐惧。这个梦反映了我企图用幻想（飞上天去）的方式逃避现实，却被现实抓住了脚腕子。

你有没有做过这种梦：在被追赶的时候，你想藏起来，但是不论藏到何处都会被发现，不论你把门关得多紧都没有用。你跑到哪里，追趕者都在你身后几步处。或者就像那个梦见

狗的女人一样：她用棒子使劲打狗，却打不死那狗。

在这种时候，追赶你的人或动物就是你自己的一部分，是你的良心或你的价值观、或是你自己的回忆、忧虑和痛苦。因为这个追赶者实际上就在你自己的头脑中，你当然不可能藏得让他找不到你，因为你不可能欺骗你自己。

顺便说一句，是不是我们必须服从内在的良心呢？也不尽然，因为对一般人来说，所谓良心只是幼年所受的教育和家庭的影响而已，未必一定正确。例如一个旧时代的人，可能会认为寡妇再嫁是十分丢脸的、不道德的、违背良心的，而这种良心无非是旧道德而已。通过梦，我们可以知道内心中什么在“追赶”我们，然后再具体分析我们该如何做。是服从追赶者，是战胜它还是说服它。

三、迟到和没有赶上车的主题

我相信在近十几年，肯定有许多人做过这个梦，不仅仅因为这个梦也很常见，还因为这个梦所反映的生活主题在近几年来很常见。

“没有赶上车”多数时候都表示：没有赶上机会。

1978年以来，改革开放给我们每个人提供了多少机会啊，但抓住机会的人毕竟是少数。看到别人抓住了机会而自己没抓住的人必定时时担心自己会不会错过另一个机会，因此他们会梦见错过车。

这个主题有时会以变式出现，如梦见自己终于赶上了车，或梦见自己到了车站，但还没看到车是否已开走时，梦便结束了，让你醒来还对自己赶得上车而担心。这自然就是表示自己能赶上机会，或自己不知道能否赶上机会等等。

意义。

有一个女学生说：“过去我常做梦赶火车赶不上，醒来之后还十分沮丧。”

我问她：“那时你是否正面临某个机会，而你担心你赶不上机会——或者你发现你已错过了机会？”

“对啊，那时候我想去深圳发展，但总担心已错过了最佳时机。——现在我才知道梦是这个意思，你知道吗，那时做完这个梦我总是很烦，连梦里我穿的那件衣服我都不爱穿……”

“等一等，”我问她，“你梦里那件衣服是怎么回事？要知道梦不说一句废话。如果你能注意到梦中你穿的是什么衣服，那么这件衣服必有意义。”

“那就对了。”她恍然大悟，“这件衣服是一个朋友送给我的。就是这个朋友，她最先去了深圳，并且和我谈起过深圳。我也是因为她才想要去深圳的。”

“所以梦中你用她送你的衣服来指示火车的去向，深圳。”

梦中赶火车时，你可能会遇到许多阻碍，或者你会莫名其妙地卷入许多不相干的事，从而耽误了你的时间。这有时反映着你对现实处境的认识，即你会受到阻碍，使你难于抓住机会。有时则反映你对自己的认识，即你正在做的许多事是不重要的，它们反而耽误了你做重要的事的机会，使你可能错过人生中的重要机会。还有的时候，这种阻碍反映的是内心中的反对态度，说明你内心中有另一个声音在告诉你，不要去赶这次火车。好像有另一个你不愿意让你抓住这个机会，他在消极反抗，有意拖延，让你赶不上火车。而这对你说，也许是坏事，也许反而是好事——假如这辆车会翻车。

心理学家荣格讲了一个和赶火车有关的梦，正好用来说 明这一点。这就是在本书一开始荣格为那个校长释的第二个梦，让我把这个梦再详细复述一遍吧：“他知道要去参加一个重要的会议，他正拿着公文包。但是，他注意到时间正在一分一秒过去，列车即将开出。所以他手忙脚乱，担心他会迟到。他尽快收拾衣服什物，但帽子不知在何处，礼服也不知放在哪里；他东奔西跑，找来找去，并在屋里大声喊道：‘我的东西在哪里？’最后他包好了所有的东西，刚冲出屋子就发现又忘了带上公文包。他又奔回屋里去取公文包，一看手表发现时候真是不早了，于是他奔向车站。他感到所走的路十分柔软，好像正行走在沼泽地上，双脚抬都抬不动。最后终于气喘吁吁地到了车站看到列车已经徐徐启动……”

荣格指出：这类受到百般阻挠最终迟到的梦和现实中人们对某事感到焦虑的情况很相似。人为什么焦虑呢？因为好象有个无形的魔鬼在背后捣乱，不让他赶上车。这个“魔鬼”正存在于他心中，是他心中的另一部分反对他“赶火车”的意志，千方百计阻挠他。而这种阻挠对这个校长是有益的，因为如果让他总是像赶火车一样急急工作，总有一天他的身体和精神都会垮掉。

这个主题的另一变式是：赶上了车但车开后才发现坐反了方向。这往往反映着生活中的同类情况：或许是你选错了专业，或许是你发现你选择的工作并不适合你等等。

当然，迟到或赶不上车的梦也可能只是表示对生活中迟到或赶不上车的担心。例如，第二天一早要坐早车走的人常常会梦见赶车，这不过是一种怕误车的情绪的表现而已。同样，迟到也许只是表示一种迟到。

我的一个好朋友曾梦见她的男友去应聘时迟到了，然后还特担心地告诉我。我想这可能是表面现象，于是问她，她俩的约会男友是否常迟到，她说是，而且奇怪我怎么会知道。

在这个梦里，梦者把自己比喻为招聘的考官，把男友比喻为应聘者。这个应聘者竟然会迟到，他有不被录用的危险，“考官”的梦正是考虑是否还录用他。此梦中“应聘迟到”表示“约会迟到”。

四、飞翔的主题

飞翔的主题所显示的是关于“高高在上”时的情况，或“青云直上”时的情况，或“不断提高”的情况。但由于飞离了地面，有时也表示的是不“脚踏实地”，或是“好高骛远”的表现。甚至，有时飞翔只是逃避现实，逃入幻想的表现。

发现自己“青云直上”、“不断提高”当然是件好事，所以飞翔的梦多是兴高采烈的、快乐的、骄傲的。青少年在青春期和十八九岁时较常做飞翔的梦，这往往是由于他们发现自己的能力在迅速地提高。因此，常做飞翔的梦的人往往是充满自信的。

青少年易做飞翔梦的另一个原因，是正处于发育期的身体正在迅速成长。

如果一个人一段时间内常做飞翔梦，而且梦中基调很快乐，那说明他最近一定在生活中收获很多。

有一个电视主持人，每当出色地完成节目时，常梦见自己在飞机上或在空中演杂技。这表明他在口才的技巧上自认“有所提高”。

我有一段时间比较顺利，也常常梦到自己飞在高楼顶上。

那一段做飞翔梦很多，以至于我总结出了在梦里飞翔的技术。

当然在梦里也不是想飞多高就能飞多高，有时梦中你只能飞起一定高度，再往上飞就很难了。这表明你的“原始人”告诉你，你可以有所成就，但是你的成就是有限度的。或者说，你的水平高度是有限的。

有时飞翔不是出于能力和成就，而是出于一种逃避现实的愿望，这种飞翔梦往往带有紧张焦虑的情绪而不是快乐情绪。

例如，我曾梦见自己在天上飞，像一只鸡，猎人用枪在瞄准我，我想飞得更高但却飞不上去，于是我往远处飞，直飞到灯火城市之外远处的地方。梦里我告诉自己，这是“世界尽头”。于是我只好往回飞，在猎人的追击下，飞到一间屋子中躲起来。

这个梦和那首《我是一只小小鸟》的歌何其相似，它的意思也和那个歌相似。我一方面有一点自信，认为自己有些“高明之处”，但是我发现一个人只要有些高出别人之处就会遭到打击，别人会用枪打你。我想让自己地位更高，让那些人无力再打击我，但是我又做不到。于是我逃避，飞到人少的地方，飞到世界尽头，即回避与人交往，但是我发现这样做也不行。于是我只好躲进屋子里。

在这个梦中，飞翔既是一种自信的表现，同时又是一种回避伤害的手段。这不是一种健康的倾向。如果一个人长期用飞翔逃避危险，那么他将倾向于走入幻想，走向脱离现实。梦见这类飞翔逃避梦时，不要忽略梦的警示。

再看看我的另一个梦，你试试释它。

“我绕着街道和房屋飞，看到别人屋里的女人。有人出来

驱赶我，我飞上天空。看到地上人们拼命地争夺绿宝石，我也想去抢，可是又不敢。于是我飞到高高的冰山上，这山叫做凤凰石山。我在山上拾了几块冰，有白的，有红的，也有绿的。后来我惊喜地发现，冰是宝石，白的是钻石，红的是红宝石，绿的是绿宝石，别人所抢的宝石只不过是糖块”。

释出来了吗？看看你的解释和我的有什么不同？

此梦中的飞翔同样有自信和逃避两种意思，我和别人一样，想有一个家，但是我只能梦见在房屋外飞，只能看着别人的女人。我想争夺绿宝石，这种生命所需的财富——金钱。也许当时我很想也下海去挣上一大笔钱，但是我害怕强烈的竞争。于是我只好逃避到高空，和上一个梦相比，我更自信了，我认为我可以飞得更高，到高高的山顶。焦虑也减少了，因为此梦中没有猎人，只有一个人驱赶过我。高处象征着精神世界，我当时让自己潜心于研究，冰象征清寒的生活。但是在研究中我颇有所得，即意外地发现了宝石。与之相比，人们所抢的金钱，虽然仍旧有价值，但是价值就小得多了，好比糖块。

这个梦里固然有些自欺，有些吃不着葡萄说葡萄酸的味道，因为人们所竞争的金钱也不一定只是糖块。但是此梦中更多地是一种喜悦，是发现自己得到了有价值的思想时的喜悦。

梦中的飞翔还可以表示自由。无拘无束地飞翔，摆脱贫地的限制，这是多么形象地显示出自由啊。梦见自由飞翔时，也许你会觉得自己是一只鸟，也许仍是一个人——不需要像鸟一样扑打翅膀，只要保持一种姿势，头稍向后抬，胸部挺起，两臂向后，你就会越飞越快，越飞越自由自在。

梦中飞翔者还会感到孤独。当然了，曲高和寡嘛。

梦中的飞翔有时表示快乐。很快乐，快乐到有些心理学家愿意研究如何让自己做快乐的飞翔梦。盖尔·德莱尼就是一位，他指出这种快乐的飞翔梦甚至有助于使舞蹈和滑冰技术更好，请想象一下自己轻盈地滑行在冰面上的感觉，那和飞翔不是很相似吗？

梦中的飞翔还可表示性的快乐。某人梦见他像鹰一样从空中降下，一把抱起一个女子，然后飞上天空，越飞越高，越飞越快乐。同样也有过女人梦见一个男人抱起她飞上天空，同样很快乐。但是我没有遇到过那种像歌里唱的：“今天今天我要和你一起双双飞”的情景。我不太清楚为什么人们似乎不常梦见“比翼双飞”？是这种梦的含义太清楚，以至于人们不需要让我去释，所以我才没遇到？或者在性爱中，男性主动的意识太明确了，以至于人们只能梦见男人带着女人飞？

印度古人认为性能量沿通道到达头顶就会梦见飞，中国古人认为“上盛则梦飞”。中医认为上焦即头到胃口这一部位，包括胸、头、心肺处有病，病属于实症，则容易梦见飞。此病还伴有头眩耳鸣、头痛、呃逆、喘息等，多见于高血压、急性支气管炎。由于我本人对此类身体疾病研究较少，对此我尚未遇到实例。

五、考试的主题

当一个人面临考试时，自然会梦见考试。担心考不好，就会梦见考试时忘了带笔，题目全都忘了等等情境。或者相反，梦见自己考得很好，这属于“做梦娶媳妇”类的梦，为了安慰一下自己，让自己高兴一下。

当一个人没有真的面临考试时，梦见考试表明他在生活中“面临考验”。在现实生活中，我们常常要面临“考试”的。教师讲课，是考试，是考你有没有能力做教师；一个战士参加阅兵演习，也是考试，考平日训练的好坏；一个人谈恋爱，是考试，考你是否能被对方喜爱并接受；一个商人进行一次交易，也是考试，考输了就有可能赔本。

弗洛伊德指出，考试的梦往往发生于梦者隔天就要从事某种可能有风险而且必须承担后果的大事时。同时他认为，梦者不会梦到他以前考试不及格的经历，而会常梦到过去那些当时担心通不过，花费了很大心血，而后却发现并不是这么难通过的那类考试。他说：“我曾经未能通过法医学的考试，但我却从未梦见此事。相反，对植物学、动物学、化学，我虽曾大伤脑筋，但却由于老师的宽厚从未发生问题。在梦中，我却常重温这些科目的风险”。因此他认为：梦的用意是安慰梦者“不要为明天担心！想想当年你参加考试前的紧张吧！你还不是白白紧张一番，最后顺利地拿到了学位。”

后来的一些心理学家，包括我，都发现考试梦不仅仅是用来安慰人的，有时它也用来提醒人或用来指示处境。前者的例子可见于安·法拉第，她在作一次关于梦的讲演前夜，梦见自己参加生物学考试。梦中她突然醒悟到她已好几年没做这方面的研究了，她很紧张，对生物老师说，“让我先看看题，答不出我就走”。结果是第二天讲课时，一位女生物学家问了她一些有关梦的生物学方面的问题。看来，梦是提醒她，该预备一下生物学方面的知识，也许明天会有人问你。

再如，一位女子梦见她参加考试，考生只有她一个人，考官、监考是一个中年妇女。她突然发现有一个英俊的男子也

出现在考场中，又像监考又像考生。她暗地里希望这个男子能帮她通过考试。但是这个男子又消失了，她极为失望，在梦里说：“再也没有了”。

梦中的中年妇女经仔细辨认，有些像她的一位同事。而这位同事正在为她介绍朋友。至此，梦的意思已很清楚了。她把约会当成一次考试，不知道自己能否通过，对此很担心。她希望那个英俊男子，即她心目中最理想的白马王子能在场，或者说她希望将见到的朋友是她理想中的白马王子。那样她就会表现得很好，很热情，从而给对方也留下好印象，即顺利地通过这场考试。但是她知道她理想中的白马王子在现实中是不存在的。因此她失落地说“再也没有了”。或许，她把过去爱过的某个男子，某个曾遇到过又消失的人当成了白马王子吧。那个人不在了，所以她说“再也没有了”。

另一个中年妇女也是梦见自己参加考试，考生也只有她一个人。不幸的是，监考者说她作弊。她否认，并让她的丈夫作证，但是丈夫却不肯为她作证。

我们可以很容易猜想到这是场什么考试。这是在考验她能否经得起其他异性的诱惑。“监考者”认为她作弊，就是说她还是可能有不够检点的行为。她想让丈夫相信，她没有。但是显然丈夫也对她有怀疑。

史特喀尔指出，考试梦常象征着性经验和性成熟。这也有道理，因为没有性经验的人对自己的性能力心中无数，经验过程也就是考验过程。

六、掉牙的主题

当你梦见牙齿松动或掉落时，应首先看看你的牙是否真

的有什么毛病。也许牙有些轻微松动，白天你没有注意，所以你的“原始人”就在梦中提醒你了。

但是往往并不是牙有毛病，却梦见掉牙是怎么回事呢？

过去民间的说法说掉牙要死老人，这是一种迷信。但是有些时候掉牙和老人去世的确会先后出现，为什么呢？

因为当人隐隐感到老人可能要去世时，“原始人”的确会用掉牙这一方式来告诉你。因为牙是露在外面的骨骼组织，掉牙意味着“骨肉分离”。

我曾梦见我的一只牙要掉（醒来后发现在梦中那个位置的牙是我的假牙）。牙和牙床间只有一根纤细的神经连着，牙也已经残缺了。我想把牙拔掉算了，后来想那样太疼了，还是先把牙对正方向，放入牙槽，再去找医生固定好吧。

做梦的前一天，我在电话心理咨询热线，有一个少女来访。她说被强奸，而且是被亲人强奸，不想活了。经我们劝慰，她总算打消了这一念头，但是她不能回家面对侵犯者，无处食宿。我想对这种具体困难我们自己没有办法，于是介绍她与妇联联系。此梦中牙要掉表示她有自杀危险，有一根神经相连，表示她还有一线生机，也表示我对她的关切。但是那个牙实际上是假牙，表示实际上她不是我的亲人不是骨肉相连。对正方向表示我应做的安慰，找医生则表示让妇联解决她的生存问题。

既然做梦掉牙和老人或其它亲人去世的确有联系，为什么我还说“掉牙死老人”是迷信呢？那是因为掉牙不仅仅有这一个意义，它还会有许多其它意义。

掉牙还表示“丢了脸”或“破坏了自我形象”，因为牙掉了面容要受影响。表示说话不谨慎，因为掉了的牙也是要从

嘴里吐出来的东西，和语词相似。还可以表示忍耐，即俗语所说的“打落了牙齿往肚子里吞”。表示失去行动决定权，因为牙也可以象征决断力。

掉牙也可以表示两种相反的感受，一是衰老的悲哀，因为人老了就会掉牙。二是成长的喜悦，因为孩子长大时要脱落乳牙换新牙。不论梦者年纪多大，他只要自感衰老，或自感老气横秋，他都可能做前一种掉牙的梦。同样，只要他自感在成长，在弃旧求新，他都可能会做后一种掉牙的梦。

弗洛伊德认为，掉牙是一种被阉割的象征，男孩子梦见掉牙表示他害怕被阉割，而这种害怕被阉割和他与父亲的潜在敌意有关。此说仅作参考。

七、赤裸或穿戴不当的主题

梦见赤裸也同样可能只是一个警告：“你旅行所需的衣服准备好了吗？你该洗的衣服洗了吗？小心，你会没有衣服可穿的。”

当然，就算你忘了带换洗衣服，你又不至于像梦里那样，赤身裸体上街，可梦中的原始人就喜欢用这种形象的方式来和你说话，用这种夸张的方式和你说话。我想，他也许是让你印象深刻些吧。

裸体还表示真诚、坦率和不欺骗。《围城》中一个风骚女子鲍小姐被称为“局部真理”，因为“真理是裸体的”，所以半裸的鲍小姐就是局部真理了。有个笑话说一次罗斯福闯进了丘吉尔的浴室，赤身裸体的丘吉尔为掩饰窘况，灵机一动摊开双手：“大英帝国的首相对你是毫无遮掩的啊”。

作者自己就常梦见自己裸体，而且并不为之羞愧。因为

裸体表示的，是我对人的坦率真诚。

裸体还表示被人看穿自己。据说有位大学讲师常梦见自己在校园散步或在阅览室里看书时突然觉得人人都在看他，他低头一看，发现自己全身赤裸，只穿着袜子和鞋。释梦时了解到梦者对自己评价不高，认为自己的论文都是有欺世盗名之嫌的。因此，他常常处于怕“被人看穿”的恐惧中。

弗洛伊德在分析裸体的梦时，指出裸体的梦是对童年时的快乐之一，即不穿衣服的快乐的怀恋。而且这种梦也是梦者在与其关系密切者面前想裸露的表现。

此外，脱衣服或裸体的梦往往是与性有关的。梦中脱衣服时自己的感受或发现自己裸体时自己的感受，正表明你自己对性的态度。是坦然接受，还是为之窘迫。

一个国外的例子：某人梦见老师赤裸，而且阴茎很细小。这个梦表明他虽然很敬佩这个老师，但心里暗暗觉得他不够有男子气。

梦中别人对待你裸体的感受，反映着别人对你的看法，对你的真诚或对你的性欲的看法。

梦中有时会有裸体的异性出现，并且唤起梦者强烈的性冲动，这种梦不须再解释，只是一种满足欲望的梦而已。在青少年中，这种梦是很多的。

八、战斗的主题

做梦打仗，或与歹徒搏斗，这是极为常见的梦。只要人们白天还喜欢看战争暴力的电影，夜里他们就还会做战争打仗的梦。

为什么人们会这么好斗，以至于在梦里还要战斗呢？

说到底，是人们不得不战斗，和自己所恨的人斗，和阻挠自己的人斗，和自己的弱点斗，和面临的困难斗。这些斗争在现实中可能是以种种不同形式出现的，可能是竞争，可能是勾心斗角，可能是克服困难。而在梦中，原始人看到了这些不同行为的核心——战斗。

战斗的梦多数时候是和紧张焦虑的情绪相伴的。

前面讲路的象征时，曾举例有一梦，说到和歹徒搏斗，那表示和自己内心中的杂念搏斗。我相信许多人做过这种梦，你和敌人战斗，开枪向敌人射击，一枪枪都打中敌人，而敌人——像相声中讽刺的那些低劣影视剧中的英雄一样——怎么也打不死。你知道为什么吗？因为，敌人往往是你自己，是你自己的一种你不愿承认的想法，是你人格中另一个方面，总之是你头脑中的东西，你想，你怎么可能轻易把他们打死呢？

由于八年抗日战争给人们留下深刻的记忆，日本侵略军常常被当作敌人的象征。和日本鬼子打仗，是梦中常见的主题，表示一种紧张情绪。

九、死亡的主题

常常有人问道，梦见死人是怎么回事？我说这是最难用一二句话说清楚的。要看你梦到的那个人是谁？你在梦中知道不知道他已死？“死人”并没有一个固定的意义或几个固定的意义。如果你梦见你已故的祖父，那么你应该问的是：我梦见祖父是怎么回事？

在这里我能讲的与死亡有关的梦，只限于：梦见不知名的死人，在梦中他们也是作为尸体出现的而不是像活人一样活动的。或者，梦见现实生活中活着的人死去。还有，梦见

自己死去。

梦中不知名的死人或者干脆说尸体往往代表已“死亡”的事物。这里所说的死亡是象征意义的死亡，而不是真的死亡。例如，一个人梦见他走上一座山，路两边都是死人。心理学家分析后，发现在这个梦中，死人代表他自己丧失了生机和活力。

梦见自己认识的人死去也有这一层意义，即表示这个人（或这个人所象征的另一个人）正在失去活力，变得僵死。梦见自己死表示担心自己变得僵死。这种关于死的梦有时会梦见人变成了石像。

一位 25 岁的姑娘梦见自己做好了晚餐。她叫人来吃饭但是没人答应。只有自己的声音传回来，就像是一个深邃的洞穴的回声。她毛骨悚然，感到整个屋子空无一人。她冲上楼，在第一间卧室里，看见两个妹妹分别僵坐在两张床上，毫不理会她焦急的呼唤。她走过去想摇醒她们，但突然发现她们是两尊石像。她恐怖地逃进母亲的卧室，可母亲也变成了石头……绝望中，她只好逃向父亲的屋子……可是，父亲也是石头。

当一个人感到“虽生犹死”，感到自己如“行尸走肉”，感到自己的心已经死了，感到自己已不再成长时，他就会梦到自己死。

举一个童话的例子吧，童话和梦是同类事物，而童话比梦更让人熟知。格林童话中有一个睡美人的故事，故事里说一个小女孩受到巫婆诅咒，说她会在 15 岁那年被梭子刺死。另一个善女巫忙更正说，她不是死了，只是睡了。后来，女孩果然在 15 岁时被梭子刺中。于是，她突然死去或睡去了，

直到有一个王子用吻把她唤醒。

这个故事中的死或睡就是指不再成长，指心灵的死。小女孩受到了伤害，于是她的心灵死亡或沉睡了，直到纯洁的爱情把她唤醒。

顺便说一句，死和睡的象征意义极其相似，人死时我们说“安息吧”，说他“长眠于地下”，都是指出死类似睡。死与睡的唯一区别是：死了就不会再醒，而睡了会再醒。所以上述童话中恶巫婆的话和善女巫的话区别只是：恶巫婆认为女孩不会在伤害后复原，而善女巫认为她可以复原。实际上，在心灵世界，死了也不是一定不能复苏。在各民族神话中常见的“复活”主题就是表示心灵可以死后复苏，可以在丧失生机后又恢复。

“我梦见妻子死了，躺在棺材里，满身裹满白布。我悲伤地拉着她的手哭，突然她的手变暖了，她渐渐地活了。”

这个梦意思很简单，梦者发现他妻子失去了活力生机。他很悲伤。而他的这种情感唤醒了妻子内心沉睡的——或说死亡的爱，使她又恢复了活力。

死还象征着遗忘、消除、克服等等。

一个失恋的女子时时梦见她以前的男友，后来有一天，她梦见那个男友死了。当时并没有任何事件会让她担心那个人出事。她已经几年没有听到他的消息了。

这里的死就是遗忘的意思，女孩认为自己已经把他遗忘了。在做梦前一天，她认识了一位很好的男子，也许梦在暗示，新的感情使旧的感情让位了吧。

有个人在接受了一段时间的心理咨询后，梦见自己杀了一个。他俯身去看死人，却发现那也是自己，不过长得很有

丑陋。

我应该为他庆贺，因为通过心理咨询，他杀死了“过去的我”，杀死了那个心灵丑陋的病态的“我”。

“我梦见被人杀死了，一把匕首正刺入了我的胸口。我气愤之极，但那个凶手说，这不过是一个手术。我倒在地上，凶手解剖我。这时，我站在一边看着我的尸体，突然明白死去的并不是我。”

这个人也是在接受心理治疗。从梦中看出，她把心理医生看成凶手，因为他杀死了她。他使她痛苦。但是后来她发现，被杀死的只是过去的她，而真正的她却仍旧活着。

因此，梦见死不一定是坏事。如果死去的是美好的人物或事物，那是坏事。如果死去的是丑陋的，那无疑是好事。

在梦中相貌丑陋的人代表坏的事物、邪恶、仇恨、愚蠢和种种恶习。相貌美的人代表好的事物。

弗洛伊德指出，梦见亲友死亡而且梦中很悲痛，往往是幼年时希望亲友死亡的愿望再现。他指出人在幼年时会希望自己不喜欢的人死，当儿童在憎恨与他共同分享父母之爱的兄弟姐妹时，他也会盼望他死。在儿童的心中，或在成年人的潜意识中，让别人死并非什么大罪，只是“让他永远不能回来”而已。当人怨恨别人时，会梦见他死亡。如果这个别人是亲人，梦者会在梦中刻意地过度地表示悲痛。

当然，也不可否认，有时梦见亲友死亡也许就是表示一种猜想而已。例如某人梦见爷爷死了。在睡前他收到信说他爷爷病了。他自然会想到年纪大的人病了是很有可能会死的。此时，梦只是表示一种担心与猜测而已。

十、性的主题

非常遗憾的是，对性作为主题的梦，我收集得较少，因而研究得也就不够。如果我自己不是人类的一员，只是个研究人类梦的外星人科学家，我甚至可能会误以为人类很少做直接表现性内容的梦。因为很多人找我释梦，但是很少有人讲有关性内容的梦。

好在我自己也做梦，以己度人，我相信性内容的梦一定不少见。人们之所以不愿意把这种梦讲给我听，不过是因为不好意思而已。另外，也许人们觉得，这种梦用不着讲出来让我去释，不过是性欲的满足而已。

性梦的确往往不过是性欲的满足而已，但是，它也可以表示其它的内容。它可以表示兴奋、激动、快乐、被侵犯，表示你与另一个人相互沟通，保持密切联系，或表示你的意见被歪曲等等，一切看具体梦境而论。

如果一个人——未必是女人，梦见被强奸，也许他表示的意志，只是对对方“强奸民意”的愤怒而已。有个女孩梦见她母亲强奸她。心理学家问她在前一天发生了什么事。她说，当她白天正和孩子们玩得高兴时，母亲突然命令她不要玩，去扫地。她心里很愤怒，认为母亲强迫她服从母亲的观点和意志。

一位女心理学家梦见她和一位著名老人发生关系。这位老人代表传统，因此此梦表明她的思想与传统思想的代表取得了交流。

心理学家杰里米·泰勒指出，性梦有时与宗教、哲学和精神方面的问题有关。在潜意识中，人会把人与神的交往比做情人间的交往。对此，我没有收集到国内的例证。但是，用

性表示思想的交流，我自己在梦中也曾有过。

当一个人成功地做好一件事，心情激动而兴奋时，梦中可能会出现性。在这种梦里性表示兴奋与快乐。古龙的小说中就有过这种情节，主人公在高度兴奋的应战状态下，感觉到了生理上的反应。

十一、上下楼梯的主题

楼梯是一级级升高的，如果你从上往下走，那就是一级级降低的。越往上爬，你的地位或水平就越高；越往下走，你的地位或水平就越低。楼梯要一步步地往上爬。

说到这里，你知道为什么楼梯常常在梦里出现了吧，那是因为在等级界限较突出的社会中，许多人一生都是在辛辛苦苦地往上爬，许多人不幸常常会往下走。上下楼梯，这实实在在是现实生活中人们常做的事。

当然，也有一些人，爬的不是社会地位这架楼梯，而是自我提高、自我完善的楼梯。

梦中上下山路、上坡下坡、爬软梯、坐滑梯等等，都是这上下楼梯主题的变奏。

有个机关干部，梦见在爬楼梯，楼梯很难爬，而且爬着爬着，楼梯变成了滑梯。他小心翼翼地往上爬，担心不小心一失足滑下去。突然，爬在他上面的一个人一不小心，从上面滑了下来，他大吃一惊，一旦被撞上他就完了，在强烈的恐惧中，他吓醒了。

这是个典型的官场故事。这个人一步步往上爬，小心翼翼怕犯错误，怕“一出溜到底”。但是不久前，他的上司，即那个爬在他上面的人，被举报有经济问题。而他，众所周知

是那上司提拔起来的。于是他十分恐惧，担心受到牵连。

一个女大学生，梦见从楼梯上往下走，好像是想去舞场。

表面看来这个梦是白天情景的再现。因为她的宿舍在4楼，梦中她正是从宿舍楼的楼梯上往下走，和睡前去跳舞时的情景一模一样。

但是实际上梦却另有所指，我问她，是不是她认为自己本来很出色，但是由于贪玩，现在学习上或其它方面走下坡路。

她回答说，正是这样。她在中学一直是全校的学生尖子。到了大学，发现在人才济济的大学里，自己已经没有了原来在中学的优势，本来想努力学习，但是又克制不住想玩一玩，放松一下自己的诱惑，时常去跳舞。然而，每次去玩，心里都自责，认为这样下去，自己会越来越不如别人。

佛洛伊德认为：楼梯的梦是一种性的象征，因为上楼梯的节律运动和做爱相似。我们必须承认的确有一些上楼梯的梦是性梦。但是似乎更多的上下楼梯梦是和地位相关。

我们具体释梦时，可以根据梦中其它因素来判断在特定的梦中上下楼梯的意义。例如，如果和你同上楼梯者为一个有魅力的异性，或许你这个梦就是性梦而与地位无关了。

十二、被监禁的主题

梦见被监禁的人如果是个小偷之类的人，那很好理解，是他害怕被抓起来。

而许多守法公民也会梦见被监禁，那怎么理解呢？

也很好理解，是他害怕失去自由，害怕心灵进入牢狱。

有一个人结婚前，做了一个梦，梦见警察把他抓了起来，

让他在证件上签字，证件上写着：“无期徒刑”。他被送入牢房，牢房中有一个大双人床。

这表明，他把结婚当成自由的丧失，对结婚有些不情愿。

另一位女子在准备结婚时，也曾做梦被人抓捕。她妈妈让她快跑。她还犹犹豫豫，问：“抓住又能怎么样呢？”她妈妈说：“最少 25 年徒刑。”

这个梦里一开始，这个女子并没有急于逃跑，可见她对结婚的态度是矛盾的。但是，她妈妈，在这里代表一个更成熟的她，这个心理中成熟部分认为结婚意味着 25 年徒刑。后来她果真没有结婚。

梦中的出生、死亡与性

弗洛伊德说：“梦所要象征的事物并不多，只包括人体、父母、孩子、兄弟姐妹，出生、死亡、裸体，以及一些难以启齿的东西”（这里所谓难以启齿的东西指性）。“梦中的象征绝大部分是性的象征，而且令人奇怪的是，我所提到的这些主题虽然寥寥无几，但用来表达它们的象征符号却多得不计其数”。

在后来的心理学家看来，梦所象征的事物当然不只是上述那些东西。但是，弗洛伊德的话大致是对的，那就是梦中最常见的就是那些。而且，那些寥寥无几的人、事物或主题，每一

个都有许许多多的象征符号。

道理很简单，因为上述人、事和主题是人生中最重要的东西，是人们最关心的东西，是人们最常思考的东西。对人们越重要，人们与它打交道越多，用来表示它们的“词”，即象征符号也就越多。就像对古人来说，马是很重要的，因此马的名字就很多，不同颜色的马、不同特点的马都有一个特有的名字，如红马叫骊，黑马叫乌骓。现代人就只叫马，不再细分。但是对汽车，现代人却分得更细，每种不同的车都有自己的名字。

在这一章里，我们用的是与前两章相反的方式。前两章我们讲的是：“梦见鱼代表什么？”这类问题，这一章讲：“梦中的性用什么代表？”这类问题。

一、梦中的出生

当一个囚犯改过自新时，我们说他“获得了新生”。同样，一个陷于痛苦中的人有了脱胎换骨的转变，从此有了新的生活方式，这也是新生。因此，就整个意义来说，出生，这种事情并不是只在你生命的第一年出现，也许在 20 岁、30 岁的时候，你还会出生的经历。

可以说梦见出生是一个象征，象征着一个人正经历着巨大变化。那么，梦中出现的一些事物象征着出生，这也就不奇怪了，它们更进一步象征着自我的变化。

妇女梦见出生象征，不一定是象征自我的巨大变化，而可能是象征着一个真正的出生，她将要生一个孩子。

象征出生的第一种方式是入水或出水。

严格地说，入水应该是死亡象征，用入水象征出生是经

过了一次转化过程的。出水才是最纯粹的出生象征。

弗洛伊德认为，水和出生有这种联系，是因为每个人潜意识中都还记得出生前在母体子宫内羊水中的生活。而在我看来，至少不仅仅如此，前边说过，水下是无意识世界、未可知世界或者幽冥世界的象征。水底有许多事物，但是我们看不到。正如地下的事物我们看不到一样，因此那里代表着“另一个世界”，从另一个世界来到这一个世界，这就是出生。

有一个年青孕妇梦见：“一个地下通道，直接由她房间地板通到水源。她拉开地板的机关门，很快地冒出一只全身长毛的，很像海豹的动物，这动物突然变成了她的弟弟。她平时总好像是她弟弟的母亲似的”。

这就是一个出生象征。

出生还可以用头向下表示。

请诸位试试释一下这个梦。

“我梦见在一个洞窟中，洞中有佛教壁画，金莲花中有佛像。还有一个人站在旁边，我感觉壁画是活的。我说：‘我想出去，我怕我会有关亵渎的想法，不适宜这么神圣的环境。’旁边的人说：‘你不妨多呆一会儿，感受一下这气氛’。我想，好吧，于是我就感受。我感到我身体慢慢转了个脚向上头向下，转得感觉如同在水里一样”。

证明这个梦是出生象征很容易，梦中头下脚上，是第一个证据。“转得感觉如同在水里一样”，指在胎内羊水中的感觉。佛像是母亲的象征，因为菩萨特别是观世音常常被比做母亲。除此之外，金莲花是女性性器官象征。这一点以后再细谈。洞穴也是女性性器官阴道和子宫的象征。

“怕有亵渎的想法”指性的想法。

当时梦者正对佛教感兴趣。他的一个朋友劝他信佛。这个朋友即梦中站在他旁边的人。梦者认为自己对世俗享乐还贪恋，不适合学佛。但是在朋友影响下，认为也不妨信佛。

为什么这件事要用出生象征呢？因为他希望这件事能让他“获得新生”。

到一个没去过的地方，有时也是性的象征，这个以后再说，有时还是出生的象征。到一个去过的地方，有时是死亡的象征，有时也是出生的象征。

关于前一种情况，举一个例子吧：某少年时常梦见走到现实生活中存在的某胡同的一个小院里，见到那个小院内住着一个白发老太太（这是现实中没有的）。他走进她的屋子，又看见屋子后墙上的一个洞，他穿过洞，看到的是实际生活中没见过的新地方。

这里住着白发老太太的院子是母亲身体的象征，屋子后墙的洞是阴道的象征，穿过洞去到一个新地方是出生到一个新世界的象征。

房屋洞穴象征女性性器官是极常见的。五台山上有一个洞，洞口很窄。佛教徒就把它作为子宫象征。风景也是一样，如果一个人初次做爱后梦见去一个没去过的地方，那大多是性象征。

那个少年也许是厌倦不满足现有的生活吧，因而他在梦中想重新出生。于是梦见自己去一个没去过的地方，也许代表新世界，是出生象征。

梦见回到去过的地方，也可以表示回到子宫。这表示死亡。如果又走出来，则表示再生。弗洛伊德解释这类梦时往往说成是俄底浦斯情结作用下的乱伦幻想。但我认为这种说

法有欠妥当。

二、梦中的死亡

死亡和出生是一个事物的两方面，因此有些象征是共用的。例如出水入水，入洞出洞等等。严格地说，入水是死，入洞也是死。

同时还有一些和死亡有关的象征：例如，飞上云端，这大多是表示高傲和快乐，但是有时也可以表示死。在俗语中，“升天”不也正是死的委婉说法吗？

荣格讲过一个梦。某人梦见登山，越登越高，直到山顶。这时他继续往上登，发现自己到了空中。结果不久后，他登山时失足摔死。

也许这个梦者潜意识中已早在梦想死亡。这毫不奇怪，生活得不快乐的人，常幻想用死逃避现实，甚至期望能够有一次转世。而这种想死的愿望会促使他在无意中失足落山，或者出车祸，出事故，或者得上癌症。当一个人不想死时，他是很难遇到灾难和大病的，而当一个人想死时，他是会在无意识中寻找死亡机会的。

因此，能够确认梦中死亡象征，有助于我们及时发现那些对生活失望的、想到死亡的梦者，也有助于我们帮助他们摆脱死亡念头的纠缠。

死亡还可以用化蝶、化鸟飞走表示。弗洛伊德举例说，一个小孩子梦见他的兄弟姐妹和他一起玩。突然，兄弟姐妹们都变成了蝴蝶飞走了。这就是说，这个小孩希望兄弟姐妹都死掉，以免他们与他分享父母的爱。

难怪在“梁山伯与祝英台”故事中，男女主人公化成了

蝴蝶。在潜意识中，这就是指死亡。

收割也可以表示死亡。死神收割我们的生命如同农民收割粮食。

入地也可以表示死亡。特别是在地下发现房舍，发现了已故的亲人。在我国，由于迷信的影响，这种梦是比较常见的。

梦见一个人离开，梦见出门旅行，都可能是死亡象征。对我们来说，别人的死就是他“永远离开了我们”。因此，梦见亲友来辞行，有时可以代表死亡。例如《红楼梦》里秦可卿死时，托梦和凤姐告别，就反映了人们对这个象征的认识。

梦中想到自己死亡，可能会用回家来象征。这也是所谓：“视死如归”。死亡是我们的归宿，我们来自那无生命界，死亡就是回到那里。因此，死亡就是回家。李白说：“生者为过客，死者为归人”。还有人指出，“鬼者，归也”，鬼就是归人，是回归到一个永恒的家，安宁的家。

当然，梦到死，并不一定就意味着梦者自己就真的要面临死亡了。有时梦境也只是在表现梦者对人生的一种思考，对生死的一种态度。

一位老作家在一篇文章里写过一个梦：“昨天夜里，我忽然梦见自己在大街旁边喊‘洋车’。有一辆洋车跑过来了，车夫是一个膀大腰圆，脸面很黑的中年人，他放下车把问我：‘你要上哪儿呀？’我感觉到他称‘你’而不称‘您’，我一定还很小。我说：‘我要回家。’他就把我举上车去，拉起就走。穿过许多黄土铺地的大街小巷，街上许多行人，男女老幼，都是慢条斯理地互相作揖、请安、问好，一站就站老半天。”“这辆洋车没有跑，车夫只是慢腾腾地走啊，走啊，似乎走遍

了北京城，我看他褂子背后都让汗水湿透了，也还没有走到！”

在这个梦里，回家实际上指的就是回梦者最早的家。一般老人梦到回家时往往有恐惧感，正是因为他们害怕回家。而这位梦者却不然，他就像一个刚下小学的孩子一样，叫上洋车要回家。这种坦然的态度反映出了他对生死的态度很达观。

三、梦中的性象征

与性有关的象征是非常多的。

首先，建筑物可以表示性器官。塔、高楼、柱子常用来象征男性生殖器，而可进入的房间、洞穴则常用来象征女性生殖器。门、窗常常象征着身体的开口。而当一个人梦见钻过很窄的洞穴，其意义则再明确没有了，或是出生，或是性爱。当一个人梦见爬上爬下一面墙，这墙往往象征着人的身体，进门或进窗代表性爱。

当然，我们不能把所有的梦中建筑物都说成性象征，需要仔细判别。作为性象征的建筑物在梦中出现时，其中常有一些细节提醒你这是性象征。例如，在房子里有一个异性的照片，或者有其它性象征物存在，等等。

例如，某女士梦见，在一个大厅中，有一个透明玻璃盆扣着一条大蛇。她担心蛇会打破玻璃冲出来。

蛇，我们前边已讲过，可以是男性生殖器的象征，透明玻璃盆自然是避孕套了。大厅在此梦中是女性生殖器的象征，无可置疑，因为大厅中有蛇。

再如佛洛伊德所举的一梦例：他和父亲散步……看见一个圆形建筑，前面有个附属建筑，看起来有点歪，而且连着一个圆球。父亲问他这是做什么用的，他对父亲的问题有点

惊奇，不过还是向他解释了……。

此梦中圆形建筑为臀部，附属建筑指阴囊，前边的圆球则指阴茎。此梦中无其它可供解释的细节。但是建筑物本身的独特奇异就足以提醒你，这不是一般的建筑物了。

梦中的水果常用作性象征，苹果用作女性性象征，有时代表臀部（苹果牌牛仔裤的广告就刻意使用了这一象征。说“让”你的臀部如苹果一样丰满）。有时代表女性乳房。香蕉用作男性性象征。（香港有首歌曲唱，“姑娘们吃了香蕉还是要香蕉”）其它水果也都可以用作性象征。

弗洛伊德指出，所有长的物体如木棍、树干和雨伞都可以代表男性性器官，同样那些长而锋利的武器如刀、匕首和矛也一样。手枪也是性象征的一种，特别是当女性梦见有人持枪追她时。如果男人梦见手枪，有时代表性，有时只代表武器。

这方面的例子不胜枚举，我姑且举上几个，各位读者可以很轻易地在自己的梦中找到实例。

柯云路在一本书中引用过某个人的幻觉，那个人自称“盘古转世”，并用天眼看到盘古开天地的过程，大致如下：

盘古是一棵芭蕉树，只看见树干，是粉红色的。从中冒出一些白雾，画外音说，这就是元气。元气流到一处凝结形成物质……

很显然这是性象征，芭蕉树为什么是粉红色的呢？很简单，它是由肉组成的，它不过是男性生殖器的象征。白雾或说元气是精液的象征。盘古开天地过程即性爱过程。从某种意义上说，这也的确是创世过程。对一个人来说，他自己的世界不正开创于他父母的性爱吗？

有位女士梦见在卫生间马桶边有一个门，她从这个门进去，发现里边写着“天堂”。这个天堂路边长了许多树，树上有小鸟在唱歌，这小鸟是假鸟、玩具鸟，她十分快乐。她说她和别人讲这个梦，别人笑说，原来你的天堂门在卫生间马桶边。

这很可能是个性梦。梦中的小门和内部的天堂，指女性性器官。天堂里的树指男性性器官，小鸟也是性器官象征。日常生活中，人们不是玩笑地说孩子的性器官是小鸡鸡、小家雀吗？

一位女学生曾做过这样一个梦：梦见她和她的同学，好几个男生和女生在一起玩，大家玩得非常开心。她当时也非常开心，突然一抬头，发现远处站着一个男生在望她们，这男生是她同班同学。她发现之后，也没有打招呼，继续玩，其他人都没有看见。这时站在远处的男生突然向她们冲过来，手中拿了一把刀。这时大家四散奔逃，她也吓醒了。

这个梦实际上就是含有性意义的。其实这个女生一定有些喜欢这个男生，暗中有性欲望，但是她自己害怕这种欲望，因而梦中被男生持刀追赶。

还有一位女士梦见奇怪的树，没有树叶，树干发黑。她害怕这树会倒。

作为男性生殖器象征的树往往是没有树叶的。害怕树倒，也许是耽心他性能力差，也许是怕他会使她怀孕。

用刀、枪、矛象征男性性器官时，还带有攻击的意味，表示带有攻击性的性举动。

箱子、柜子、手提包等可以代表女性性器官。船、飞机舱内也可以代表。锁门、锁柜子象征着保护贞洁，钥匙则可

以作为男性性器官的象征。

弗洛伊德还指出帽子和领带可以作为男性性器官的象征。据我的经验，领带的确常常作为性象征，因为它的形状和因为只有男人带领带。而帽子作为性象征，我接触过的只有很少几例。也许在这里有民族差异吧。因为弗洛伊德是确实发现帽子常用作性象征的，而且在美国的一些资料里，帽子也是经常当作性象征。

弗洛伊德指出，梦中的许多风景，特别是有桥或有树木的小山，都是性象征。这一点，从我释梦经验得到了证实，至少可以说，这常常是性象征。在风景中，梦者往往感到心旷神怡。

桥作为性象征或许是因为：男性生殖器也是一座桥，它把两个人连接在一起。树木既可以代表男性性器，又可以代表女性的。还应该指出，风景中的河流也常常有性含义。

曾有诗人用“茂密的黑森林”暗指女性私处。用泉水象征女性分泌物。证实梦与文学所用的象征方式是相同的。

“有人闯进屋里来，她很害怕，大叫要警察来。但他却和两位流浪汉攀登梯级，溜到教堂里去。在教堂后面有座山，上面长满茂密的森林。警察戴着钢盔，披一件斗篷，留着褐色的胡子，那两个流浪汉静静地跟着警察走，在腰部围着袋状的围巾。教堂的前面有一条小路伸沿到小山上。它的两旁长着青草与灌木丛，愈来愈茂盛，在山顶上则变成普通的森林了。”

这是弗洛伊德在他的名著《梦的解析》中引用的梦例。此例通篇都是性象征。教堂、小山、森林、灌木、青草、楼梯，以及警察和两个流浪汉。我们应该很容易猜出他们三个人象

征着什么。有时，人也可以象征男性性器官。

一般来说，用人来象征性器官时，大多用小孩象征。小东西、小家伙都可能是性象征。

一个女学生梦见：“一个小孩子，没有眼睛，要有眼睛也是很小的，坐着，我觉得有点奇怪，有点害怕”。

当我问她是男孩还是女孩时，她说她是男孩，问及孩子的发型时，她说她是秃的。

显然这是她看到男性性器时的感受；感到奇怪又有点害怕。

鱼、蛇、鸟是性象征，这前边已说过了。另外，蜘蛛、老鼠、蜗牛也都可以是性象征。

花，很自然地常用来表示女性生殖器。采花、浇花都是性象征。所以古代把某种强盗称为采花大盗。印度人也把莲花作为女性生殖器的象征。

某女孩梦见她把一束花放在中央，四周布着一圈草，她感到很快乐。这也是个性梦。

还有一种常见的性梦是游泳。游泳十分常见，大多都是表示性爱。特别是在游了一会儿之后，游泳池也许会干了。这种情况在实际生活中是几乎不可能的，它几乎只能代表性。因此，毫不奇怪，许多人都说游泳的梦是很快乐的。

某人梦见在儿童玩的塑料球堆里游泳，而且很快乐。

在非水环境中游泳，往往代表没有感情的性爱。这一点得到了证实。

月经虽然与性有关，但并非直接是性。它在梦中也常出现。

有时它用土、粮食或饭象征。

一女孩梦中有这样一个片断：一辆汽车，车上装满了土，又像是纸，听司机说这车货马上就要送走。

汽车，我们已经知道，是身体象征。土是经血的象征，纸是例假时必用之物。因此这个梦是有关于月经的。

为什么土可以象征经血呢？还不完全清楚，或许，土对于植物如同血对于动物一样，所以人们以土喻血吧。

荣格指出，在月经将来时，人们常梦见与毁灭有关的场景。因为月经是生理上的一种毁灭吧。对此，我手头没有例子，请各位朋友留心是否如此。

关于月经的梦，往往在女人担心自己怀孕时做。有时，这种梦会表现为等候一个人，久等不来，十分焦急。

再举一个例子吧：一个女人梦见从嘴里吐出饭来，饭带着血。

这就是月经的象征，饭已经象征血了，但“原始人”还怕不清楚，又直接显示了血。嘴在这里象征女性性器官。

关于性象征，我还要讲几句话。

自从弗洛伊德在释梦中高度评价性的作用以来，许多人对此已作了批评。认为他过分强调了性的作用。的确，如果我们把所有含有上述象征的梦都说成是性梦，那就几乎找不到不是与性有关的梦了。在房内是性，到外面看风景还是性；凡尖锐凸起的都像男性性象征，凡凹进中空的都像女性性象征。实际上，所有这些象征都有可能不象征性。因此，在实际操作中，我们还必须谨慎地分析、判断，看它在一个具体梦境中是否代表性。不要轻率地对号入座。而弗洛伊德的观点，在此仅供参考。

但是，我们也必须看到，梦中性象征的出现的确是比较

频繁的。其原因很简单，因为它的确是人们生活中的一个重要内容。其实这一现象也不难理解。由于长期以来，有关“性”的话题在人们心目中总与“羞耻”联系在一起，人们在公开场合也总是尽可能地回避它，以至于性观念大都深藏在潜意识中。正惟如此，性梦较多一些，也就不足为奇了。

需要强调的是，对待这类梦，我们应持健康、严肃的态度，或者说，我们应为自己建立一个健康的性观念。应该懂得“食色，性也。”性并不是肮脏的邪恶的，它是人正常身心需要。因此，自己梦里或别人梦里有性象征出现，决不是下流的、罪恶的或不道德的。我们可以利用这类梦，了解自己当时的心理，调节自己的心理，合理合法地满足自己的欲望；或选择其它活动转移自己的注意力，把精力引向学习、工作和创造上去。

梦是怎么说话的

如果把梦当成“原始人”来信，那么第三章讲梦的象征就是讲“原始语”的词汇。这一章我们要研究一下梦的语法和修辞。

看了前几章，诸位读者有什么感觉，是不是觉得梦并不难懂？我也认为梦不难懂，说到底，这是我们自己内心中的声音，是我们自己心灵一部分所说的话。我说了蛇象征什么，大家一听就明白了，而且谁也不会怀疑吧？我相信谁也不会怀疑。假如有人问我，“为什么蛇不代表温顺、安静、胆小呢？在我梦里就是这样。”我首先想到的不会是“我对蛇象征是不是看

错了？”而是“这个人是不是在故意和我捣乱？”因为，用蛇代表温顺、安静、胆小那几乎是不可能的。如果有人问我为什么蛇代表狡猾、狠毒、仇恨、智慧，我也不一定能说清楚，仇恨、狠毒或许有些和蛇有毒有关。但是为什么说它狡猾、智慧，我也不能说清楚。动物学家会说，蛇智力并不高。然而，在流传最为广泛、久远的《圣经》里，不是早早地就给曾蛊惑亚当、夏娃的蛇确定了“恶毒”、“狡猾”的名声吗？并且，从远古以来，各民族的人都认为蛇狡猾或有智慧。

假如有人梦里用蛇代表温顺、安静、胆小，而又不是故意捣乱，我想他大概是个动物学家或者养蛇的人，因为蛇在这些人眼里或许有这些特点。

有些朋友可能会反驳说，梦并不好懂，虽然梦的词汇简单易懂，但连成梦后就不那么好懂了。我想，这些朋友大概是看完前几章就试着去解梦了吧。因为看前几章，会觉得释梦极其简单，但是用它解梦，就会发现还有困难。如果梦简单，正撞在讲过的象征和主题的“枪口”上，还好解；如果梦复杂，用这些知识解显然还远远不够。

因为梦还有它的语法，它的修辞法，编梦的那个“原始人”也不一定总有话直说，有时他还会拐弯抹角地说。这样，我们就不一定一看就懂了。

所以下面我要讲讲“原始人”是怎么讲话的。

一、“原始人”只说自己的事

梦里大多数时候都有自己在，但是也有少数时候没有自己，好像自己身置其外在看别人的事。你有没有过这种梦，梦里你像看电影一样，看别人在干这干那，或者干脆你就梦见

看电影，一大段梦全是电影。

其实那全是在说你自己的事，电影的故事也是在说你的事。十有八九那主人公就是你的化身，当然也可能电影里某一个配角是你的化身，但是那可能性较小。因为谁不愿意做主角啊，在生活中做主角不容易，但是在梦里反正没人和你争，你何必不做主角呢。

如果问我，这么说有没有根据，当然有，根据就是每次有人讲完这样的梦，我都能找出来某个人物实际上正是梦者自己。有人说，梦里我不是看电影的人吗？怎么同时又成了剧中人？实际上这一点也不奇怪。这就叫“客观地看自己”，是自己的一部分看自己的另一部分，或者，是现在的自己看过去的自己，就好像一个人看自己的录相片一样。你有没有过这种梦，一开始是看电影，看着看着，你就变成电影中的一个人物了。如果你有过这样的梦，你就应该懂得我的话了。实际上，你后来变成的那个人物，从一开始就是你自己。电影就是你的内心生活的真实反映。

还有些梦，虽然是有自己在场，但所涉及的事，却与自己关系很小，是一些国家大事，甚至国际上的事件。例如“两伊战争”时有人梦见看“两伊战争”报道，并且还对此作出了评论。再如，海峡两岸关系紧张、李登辉支持“台独”时，有人梦见自己乘船到了台湾，见到李登辉，痛斥他分裂国家的行径。不要以为这是他们心中的“原始人”关心国家、国际大事。不是的，“原始人”只关心自己的事。表面上他会显得关心别人的事、国家的事，实际上他不过是把这些事作为一个比喻，用来说自己的事罢了。比如那个痛斥李登辉的人，他自己梦醒后解释自己的梦时，说自己的确很关心这件事，而

且对李登辉很愤怒，他认为这个梦只是这种爱国心的表现。而我们分析后则发现：他的一个商业合作伙伴打算和他分开干，他对此极为不满和愤怒。所以他真正痛斥的不是李登辉，而是他的合作者。

前面提到过一个女孩子的梦：“我”爸妈被姐姐送到精神病院去了。爸爸把自行车锁弄开，和妈妈，还有“我”一起逃走了。

一开始似乎说的全是爸妈姐三人的事，爸妈被送到精神病院，而逃走时也需要他俩逃走，为什么突然加上一句“还有我”呢？说穿了，前面用爸妈代表男朋友和自己，被关的毕竟还是她自己。说着说着，梦就把实话说出来了，“还有我”。

因此，这里梦还是讲自己，而不是讲爸妈和姐。

需要特别说明的是，在这里我决不是要否认两位梦者爱国爱家的赤子之心。但正如我们所知，梦毕竟是“原始人”的心声。“原始人”是极端自私的，他只关心他自己，甚至自私到利用别人的事、国家的事来表现自己。幸好，人并不完全听从“原始人”的支配。在人的心理结构当中，理智、正义、良知、道德修养等等也占有重要的一席，在它们的约束监督下，“原始人”不得不乔装打扮，借在他心目中同样很重要的事作为自己的载体，方得以表现。因而，从这一角度来说，梦者的“原始人”借国家事来表现自己，不也正说明了这两位梦者的确是爱国爱家的吗？

因此说，由于“原始人”只关心自身的直接利益，所以我认为，梦中所展现的他人、他事，很可能只是表面现象。因为，“原始人”只说自己的事。

二、梦不说废话

还记得吗？我曾释过一个赶火车的梦，梦者提到梦里她穿的衣服，我马上问她那件衣服有什么来历特点，并且说梦不说废话。

你也许会问，只要不是梦见裸体，我身上总归有衣服吧，难道这衣服一定表示什么意义吗？

我说，如果梦不打算用衣服来说明什么，它会让你注意不到穿什么衣服。也就是说，梦里你不是裸体，但是你也根本没梦见你穿着什么衣服。如果梦里你注意到衣服了，那衣服必有意义。

同样，梦中你看到的每一个细节，每一件东西，都有意义。正如如果一个小说里描写了主人公的服装、居室布置或描写了风景，这些描写也必定和主题有关。如果小说家一句不提主人公的衣服，主人公当然仍旧穿了衣服，只不过不必去提它而已。或像话剧中场上的道具，不论是墙上的画、桌上的花，必定都是为了说明什么才布置的。

因此释梦时，梦中的每一细节都应该加以解释，假如梦中你走进了一座尖顶房子，要问自己，为什么这房子是尖顶的？假如梦中你没赶上火车，刚好看见火车开走，只留下一个铁路职工站在站台上，就要问自己，为什么会有个铁路职工，他表示什么？

再说前面的一个例子。讲鱼的象征意义时，讲过一个例子，一个女孩梦见一条大红鲤鱼从天而降。她很想要这鱼，又怕被吞，就想用只椅子塞到鱼嘴里以防鱼吞她。我说过鱼代表机遇和性，这个梦表示她对某个异性的态度。但是，为什

么用椅子塞到鱼嘴里？

大概因为这个男子是她的老师吧，椅子代表她的学生身份，她想用这种学生身份作为自己的保护。

三、梦的基本表现手法之一：综合

梦中身边的人物有时会长相像 A，但言谈举止像 B，梦者在梦中又把他变成 C。或者长得既像 A 又像 B。这种时候这个梦中人到底是谁？

梦中的事物也往往如此，又像这个又像那个，这种时候这个东西又是代表什么？

这种四不像的人或物往往代表的是 A、B、C 共同的特点，或者说与 A、B、C 有共同特点的另外的人或物。

这就是梦的表现手法：综合。

一个女人梦见一座房子，又像厕所，又像海边的更衣室，又像家里的阁楼，这三不像的房子代表什么呢？代表这三处的共同特点：一处脱衣服的地方。

综合可以表达“*A 恨我，B 也一样*”，其方式是让一个既像 A 又像 B 的人在梦中出现，并和我作战。同样它也可以表达和 A、B 有共性的 C。例如某人梦见，他在一个很美的湖中游泳，这时一个熟人 A 出现而且也去游泳。过一会儿另一个人 B 也来游泳。A 与 B 互相不认识，他俩的唯一共同之处是他们都是博士，因此，梦中这两个人代表“一个博士”。经分析，梦者的女友当时认识了某个博士 C 并对他有好感。

再如弗洛伊德所举的例子：他的女病人梦见一个男人，长着漂亮的胡子以及一种奇异的闪烁的眼神……

这个梦中男人的眼神像罗马近郊圣保罗教堂中的教皇

像，又像她的牧师，梦中男人的胡子像她的心理医生弗洛伊德，梦中男人的身材像她的父亲。

因此，这个梦中男人所代表的，是这四个人共有的特点——指引她生命道路的人。

四、梦的基本表现手法之二：变形

就像我们画漫画时，为了突出某个人的特点，我们把他夸张变形，把他的特点突出出来。我们画陈佩斯时，把他的鼻子画得格外大，大到不合比例。这种夸张变形反而让我们一眼就能看出，画的就是陈佩斯。

变形也是梦的基本特点，只不过有的时候，它变形变得太厉害了，以至于梦者都不知道它表示什么了。

例如，前边提到，一个女孩梦见乞丐追她，那个乞丐就是她父母的变形。这个变形强调了父母乞求她的情感这一种态度，以至于变为乞丐形象，让女儿都认不出了。而父母在女儿心目中的形象也就可想而知了。

再如前边讲象征出生的梦时，提到某少年梦见一个院子里住着一个白发老太太，那院中某屋内后墙有个洞可通往没去过的什么地方。那个白发老太太就是他母亲的变形。

各位朋友，我发现写这一章时，有一个举例上的困难。前几章讲象征举例很容易，因为象征是普遍的，蛇象征什么，房子象征什么，容易举例。而这一章所讲的梦的特点，梦者用的都是他生活中具体的人、具体的事物，这些人和事，他人是不知道的。因此举例就难了。我说梦者张三某一天做了一个梦，梦见一个老头，后来发现这个老头是他爸张老汉的变形。这种例子对大家用处很小，因为如果李四梦见一个老头，

这个老头未必就是他爸李老者的变形。因为在这个梦里老头也可能是李四的上司赵大的变形。

因此，我可能引用的梦例要少一些了。只能把道理讲清，请各位在释梦过程中，根据梦者所提供的具体情况，自己去发现在这个具体的梦中，某人、某物是什么的变形了。

这一章讲其它内容时也是这样。

五、梦的基本表现手法之三：省略

这种手法和电影蒙太奇相似，还是用电影作例子吧。在电影《乱世佳人》当中有一个镜头是白瑞德把郝思嘉一把抱起来上了楼，然后就是第二天郝思嘉在床上躺着哼歌的镜头。这两个镜头之间发生的事就不演了。但是影片继续往下放，提到郝思嘉怀孕，观众们却毫不感到惊奇。因为大家知道在前面那二个镜头之间省略的是什么。同样，在一个喜剧片中，一个小个子男人和大个子男人之间发生了冲突，于是他们一起走进了一座房子。过一会儿，小个子男人出来了，神态自若，整了整衣领走了；随后，大个子男人也出来了，东倒西歪，鼻青脸肿。刚才屋子里发生了什么事呢？被省略了。省略的是什么？每一位观众都很清楚。

梦也是一种影像作品，因此它和电影很相似，所用的技巧也相似。

有一位离异的女士，梦见有一个很大的孩子，在一个特制的婴儿车上。实际生活中她是没有孩子的。因此她奇怪地想，怎么会有孩子？……

如果这是电影中的一个镜头，你看到会怎么想？在这个镜头前的一个镜头是她离了婚，回到自己的家。

你会理解成，“过了几年之后，这位女士已经重新建立了家庭，有了一个可爱的孩子。”

是的，这就是梦的意思，梦省略了重建家庭这件事。证据就是此梦的下半部分。

“……随即她梦见一个高大魁梧的男子，也躺在婴儿车上，她推着。她想，怪不得孩子这么大。”

“怪不得孩子这么大，因为孩子的爸爸个子大。”这是她所要表达的意义，后半句省略了。

为什么那男人会躺在婴儿车里让她推呢？是因为这个女人很有母性情结，她喜欢她未来的丈夫在她面前是个“大孩子”。同时，躺着的男人还暗示性。不信请看梦下面的内容。

“她也躺在了婴儿车上，车自己在走。”

“她和男子躺在了一起。这个婴儿车就像一张大床。”

同时这个梦又反映了另一方面的愿望，那就是自己能像一个小孩子一样，躺在婴儿车上。说到底，这位女士在心里还是一个孩子，一个渴望在婴儿车上躺着的小孩子。她不喜欢长大，不喜欢担负成人的责任，难以忍受成人生活的困难。

“车自己在走”。车怎么可能自己在走，必定是有人在推着这个车。这个人呢？省略了。这是梦比电影更进一步的地方，梦可以把场景中的某些角色省略，如同那个人成了隐身人。这个梦中那个推车的人就是隐身人。

他是谁？据我想，应该是她未来的丈夫，她希望未来的丈夫能宠爱她，照顾她，把她当作一个小孩。

同时这个推车人还应该是她的父母，她渴望回到童年，让父母推着。

如果以弗洛伊德的观点解释，或许可以把一开始梦中的

孩子当成男子性器官的象征。那也说得通。这个梦是我这样解对呢，还是用性象征解对呢？都对。

总之，梦者渴望三个层面的东西，第一层，性快乐。第二层，稳定安宁的婚姻生活。第三层，像一个孩子一样被照顾宠爱。

再如，前面讲马的象征时，我提到过一位女士梦见一匹白马在空中悬着。我说白马是某男人的象征。马在空中悬着是因为马下面的事物被省略了，是什么被省略了呢？她自己。

六、梦的基本表现手法之四：借代

以此代彼，号称借代。

生活中邻居不和，这家主妇想骂那家主妇时，不好直接骂，便一边打自己家的鸡一面骂：“你这个不要脸的东西，一天到晚到处招摇，……”骂一些不能复述的难听话。或者，对寄居在自己家的侄子不满，于是，骂自己的儿子：“你这个懒货，一天到晚只知道吃，什么活也不干……”

鸡和邻居主妇并无相似之处，鸡也不是邻居主妇的象征。同样，儿子和侄子并不相同，儿子也不是侄子的象征。在这个主妇心中，那只鸡还挺好的，更不会厌恶自己的亲生儿子，但是她需要这样借骂鸡骂儿子骂别人，这就是所谓指桑骂槐，或者说是借代，借鸡和儿子代别人。

梦中也常常有借代，以此人代彼人，以某种物代人，或者，用人代一种名词。

以一个人代另一个人在梦中太常见了。一个女孩子爱慕一男同学，但是自己不愿承认，“一个女孩子怎么能主动爱别人呢？何况这个男子对我还总是一副冷傲的面孔。”她从心底

里不愿承认，但是在梦里，她梦见了香港歌星刘德华和她在一起，还对她十分好。醒来她很高兴，这个梦是可以对同学讲的，因为，崇拜歌星是大家都理解的事。但是她自己却不知道，刘德华只是一个借代，如同被骂的那只鸡。直到有一天她突然发现，“那个男生”长得还真有点像刘德华呢，她才知道自己真正梦想什么。

因此如果你梦见了什么明星、小学同学或是很久没见过而且也没有想起过的老相识等等，如果你找不到什么理由说明你还会想起他来，如果你梦中所表现出的爱或恨不应该是由他来承受的；那么，就应想一想，他会不会是谁的借代？

你可以问问自己，这个人和谁长得有点像？这个人有什么特点是和昨天我见到的、想到的人所共同具有的？他会是谁的借代？

梦中梦见谁就是谁的时候很少，大多数时候，梦中人物都是其他人的借代。

曾有一个总经理，和手下女公关经理关系十分密切，已有了较深的感情。如果不是因为双方都已结婚，而且双方婚姻都很美满，两人也许早已成为恋人了。一天，总经理梦见公司里一个已婚男子与这个公关经理做爱。醒来后，他醋意大发，竟借故辞退了这个男子。

这个可怜男子到最后也不知道自己为什么好端端的就被辞退了。其实，如果那个总经理懂一点释梦的话，他就不会辞退这个无辜的人了。因为他应该知道，十有八九，梦中这个男子是代表别人的，是一个借代。代表谁呢？十有八九是总经理自己。前面说过，梦里不会没有梦者本人出现的。如果梦中没有，那本人必定是由别人所表示的。总经理自己出

于道德观约束，即使在梦里也不能让自己做对妻子不忠的事，于是他找了一个和自己有几分相似的人，在梦中作自己的替身。

梦中最关心的人，无非是自己感情上关注的人，即自己、父母、兄弟姐妹、配偶、恋人、子女等。不过这些人却以种种不同面目出现，像孙悟空七十二变一样。父母可能变成国王王后，变成妖婆强盗，变成老师医生，甚至变成马、牛、虎、鹿，其他人也如此。但是不论如何变化，总有一些蛛丝马迹，让人能分辨出他是谁。就像孙悟空变成了一座庙，眼变成窗，嘴变成门，却因一根尾巴变不成合适的东西，只好变成旗杆。最终让二郎神看出了破绽，从而猜到这个庙是孙悟空所变。

总之，在大多数梦中，人物或事物往往是借此喻彼的，特别是当梦中“我”没出现时，很可能已托身为他人，这就需要释梦者要具备较强的分析能力，根据梦者的具体情况，找出“我”的替身。

(一) 以人形出现的抽象事物

借代还有一种特殊形式，那就是把抽象事物和抽象观念用人的形象表现出来。

因为在梦中在思考一些较抽象的事物时，一般不会在梦里的黑板上通过写出的一行行字讨论“正义”、“权利”、“义务”等抽象的概念。因此在需要讨论这些事物时，梦往往借用形象的人或事物表示。

这就如同我们看文艺复兴时期的绘画，如一幅画的主题是：丰收带来繁荣和幸福。这幅画会画什么呢？画面上一个女人，高坐上方，在她前边，两个女人朝向着她。这高坐上方的女人就是丰收女神，另两个女人则是繁荣和幸福女神。三

个抽象的概念是用三个人代表的。

同样，当画一个人被死亡缠绕时，画一个面容可怕的男人在这个人身后，这个可怕的人形就是死神——他是形象化的死亡。

代表抽象概念的人形，也可以是有名有姓的人。例如诸葛亮在人们心目中，就是智慧的化身。这个人形代表的不再是三国时期某个人，而是智慧。阿凡提则代表机智和幽默。据说，所谓阿凡提的故事，实际上许多都不是这个纳斯尔丁·阿凡提本人的事，只是因为人们把他当成机智的化身，就把所有聪明事都归到他头上了。《三国演义》里著名的“草船借箭”一事，据考也不是诸葛亮所为，但是罗贯中却把这事算在他头上。为什么，因为诸葛亮是智慧的化身。

在梦里也一样。

因此如果你梦见诸葛亮，那不过代表智慧；如果梦见张飞，代表勇猛和莽撞；梦见关羽，代表正直和骄傲。如果一种借代人人都用，那我们也可以称之为象征，比如说诸葛亮象征智慧。

这些以人形出现的抽象观念也可以是熟悉的人物，假如你的一个同学聪明异常，你也有可能用他代表智慧。

例如，一个刚上小学的小女孩梦见一个小脚老太太追她，她很害怕。

这个小脚老太太很像邻居某小孩刚死去的姥姥，梦者见过这个老太太的尸体，当时很害怕。因此，这个小脚老太太代表恐惧。

小女孩刚上小学，父母不能像以前那样随时保护她了。她感到很恐惧，因此她用一个人形把恐惧表示了出来。

再如，我有一次在梦中，和三个同学在一起。这三个人有的是我小学同学，有的是研究生同学，按理不可能在一起。而梦中我却和他们在一起做了很多事，我是他们的主宰。梦了之后我分析梦，发现这三个人一个现在小有名声，一个有点权力，还有一个发了点财，所以在梦中我用他们分别代表名、利和权。

（二）以部分代表整体

还有一种借代方式是用部分代表整体，也可以说是用特征代本体。这种方法，说来也不稀奇，在文学中常用。所以懂文学的人学释梦很容易，诗人更容易，因为诗人就是睁着眼睛做梦的。

有这样一句诗，“记得绿罗裙，处处怜芳草”。这人喜爱草，为什么呢？因为草和某一条裙子颜色相同。绿裙子又有什么可爱的呢？因为它是诗人所爱的某女所穿的。

因此这条绿裙子，在诗人心目中就代表了一个人。

在中国古代的文学作品中，可经常见到这类词：须眉、裙钗。须眉就是胡须眉毛，裙是裙子，钗是古式发卡。在这里，须眉往往用来指代男人，裙钗往往用来指代女人。这就是用有特征的部分来代表整体。

在梦里，我们也常常这样做，用人的某部分或某特征代表一个人。

当我们想到一个秘书时，我们脑子里可能浮现出一个模糊的形象，唯一清楚的是他微弓的腰和手里拿着的纸笔，在梦中，我们有这样一个形象就够了。至于他穿什么鞋，不必在梦中出现。

小说《围城》中，孙柔嘉画汪太太，只是一个嘴唇和十

个红指甲。这就够了，梦也是一样。

因此，如果你在梦中看到不完整的人物或事物，也许这只是以部分代整体。

再如，一个女人梦见一个花瓶，说这就是女人。其实，花瓶只是女性性器官象征，只是身体的一部分，但是在这个梦里，这个部分足以代表女人整体。

七、梦的基本表现手法之五：并列

电影中也常常用两组并列的镜头表示某种关系。

例如：先出现一只狮子在奔跑的镜头，再演一个黑人孩子在惊恐地奔跑，再演狮子奔跑，再演黑人孩子在跑，然后演狮子扑向深草。

任何一个观众看到这两组并列的狮子和人的镜头，都不会认为这只是演狮子和人在跑，也不会理解成狮子和人跑的动作的比较。观众都能理解这是在讲狮子追人吃人的故事。

虽然镜头里并没有一次同时出现狮子和人。但是狮子和人都出现了，人们就会很自然地找出他们之间的联系，用想象和推理建立一种联系。在梦里也是一样。

并列在梦中往往以两小段梦的形式出现，两小段梦似乎说的是两个故事，但是实际上却是相关的。

并列可以表示因果，因为什么，所以怎样。它还可以表示非此即彼以及表示共同存在的几个因素。例如在前边提到过的弗洛伊德所做的“伊玛打针”的梦，其中并列了几个因素，（经分析后为）伊玛害怕让弗洛伊德检查，不来找他，和他过不去。弗洛伊德梦的意思就是：“我之所以治不好她的病，不是因为她害怕检查，就是因为她不来找我，再不然就是因

为她和我过不去。”

并列还可以用多个象征反复说明同一件事，或说明事件进程。

例如：“我走在路上，路边有树，树上有金花，我想采但没有采到。再往前走是草地，草地上有母鸡和小鸡，我想偷只小鸡，但是有人看守，没成。后来又看到放焰火，烟花落下来化成真的花朵，我抓住了一朵花，感到十分地快乐。”

这时连用的三个象征，实际上是同一件事，也就是怀孕。这种并列主要是为了防止重复单调，有人也可能借此表达一些细微的差异。如此例中第二次用母鸡小鸡比喻母子，想偷小鸡指领养孩子。第一、三次都表示想怀孕，但第一次未成，第三次成了。

这个梦是梦者在多年不育后终于怀孕而后做的。后来她生了一个女孩。

八、梦的基本表现手法之六：相反

清醒的人不也常常说反话吗？被日军抓住的老百姓讽刺地说：“皇军好，皇军不杀人，不抢粮食。”而每一个当时在场者都能听出他对日军暴行的愤怒。再如，马克·吐温在《镀金时代》的序中这样写：“这本书写的纯粹是个想象的社会……在我们这个国家里，要想为我们虚似的这么一部想象国的小说找材料，当然是找不到的。因为在这里既没有投机的狂热，也没有顷刻致富的炽烈的欲望。所有的穷人全都心地单纯，安分守己，所有的阔人全都正直慷慨，社会风气仍然保持着原始的纯朴，从事政治的都是有能为的爱国之士”。

人人都知道他的真实意思。

梦也常常说反话。

弗洛伊德曾引一梦例，梦中梦者演完戏，在楼下换衣服，另外一些人包括他哥哥在楼上接衣服。此外，他又梦见独自由山路登上山顶，脚步十分沉重。后来，快到山顶时，他的脚步变得轻松自如。

经过分析，他认为他自己的地位比哥哥高，但是在梦中他使用了“相反”法，变成了他在楼下。另外一段是表示他希望能抱着心爱的女郎上楼，但又知道那样的结果是一开始脚步轻松自如，以后会越来越重。（意指一开始很快乐，以后会越来越觉得是个负担）在梦中这也以相反的形式，脚步先重后轻表示出来了。除此之外，更深一层的分析表明，他希望能像小时候一样，让奶妈抱着。而这又用他抱女人这一相反的形式从梦中暗示出来。

还有一例，弗洛伊德梦见歌德批评一个小人物，其实是指一位在弗洛伊德心目中的像歌德一般的大人物被无名小辈批评。

我遇到过许多相反的梦例，试举一例：某人梦见他在一个船上，船晚点了。无聊之余，他和一个女人攀谈，那个女人热情邀请他到家里作客。他感到，那个女人对他有意，而他也愿意有一次艳遇。于是他到了那个女人家，那个女人做菜款待他。他一边等着一边想将会发生的事。这时女人的丈夫突然出现了。于是他和那个女人只好装成一般朋友。丈夫疑心重重，但也不好说什么，只好一起吃饭。在准备就餐时，丈夫把一盘醋不小心洒在自己身上了。

表面上看这是个愿望满足式的梦，不过经过分析发现：实际上梦者是担心自己的妻子会有婚外恋。梦中的自己是指他

意想中的第三者，相反他梦中的丈夫才是梦者自己。

梦为什么要采用这种“相反”的手法呢？在这个例子中，道理很简单，梦者希望“如果事情是相反的，那该是多好。”弗洛伊德认为除了这种原因外，另一个原因是梦掩饰自己的真意，在某些时候，也的确会有这种情况。

从梦使用“相反”手法这一点上说，梦有时的确是“反的”。但是，这种“反”不是简单地把梦中事实翻一个个儿就行了。梦中丢钱并不意味着捡钱。我们还必须把象征翻译出来。因此梦见丢钱（在梦中使用了“相反”手法时）也许表示获得某种荣誉、地位、信心等等有价值的事物。

九、梦中的动不了、跑不动和找不到

这常常出现在一些恐惧的梦或焦虑的梦中：火车就要开了，你急着要赶车，但是就是跑不动；有人追你，你要逃走，但是就是跑不动；恶鬼来了，你想搏斗，但是手却抬不起来……这是一种很可怕的感觉。

弗洛伊德早就指出，这种梦反映着梦者内心中的矛盾。他心灵的一部分想逃脱、想赶上火车；而心灵的另一部分却不想逃脱，不想赶上火车；这时就会出现想跑跑不动的情形。同样，遇见鬼动不了也是因为心灵的另一部分不想动。

总是如此吗？我不敢说，但是我释出来的这类梦总是如此。动不了，的确是由子内心矛盾。

例如一个女生梦见同班一男生持刀冲过来，她想跑却跑不动。为什么，因为她一方面害怕那个男生会袭击她，另一方面却又希望他能袭击她。

梦中干什么事总出岔子，也往往反映出内心的矛盾。例

如前面引用的荣格所说梦例：一个校长梦见赶火车时，不是这个忘了就是那个丢了，最后好不容易出了门，路上又走不动。原因是他内心中有另一个声音告诉他，不要这样急于追逐名利。

我的一个学生提供了一个梦例。“‘五一’假期中，我原想去一同学那里看牡丹花，但终未成行。结果‘五一’后我经常梦见自己不远千里去找他。总是历经千辛万苦，梦见自己清晰地见到他们学校的校门，但不知为什么总见不到他本人。我拼命拨电话找他们宿舍楼。他不是去执行任务了，就是与很多人在大操场上踢球。反正见不到他。又梦见他到北京来，同学打电话说他到了，但我急急忙忙去接他总也接不到。”

我没有和这个同学讲过这种“见不到”现象的意义，但是她自己凭直觉明白了。她说：“我自己急于见到他，向他说明一些误解，所以总是梦见去找他。但我又唯恐见到他以后，他不能原谅我，不能冰释这些误解，所以梦中无论如何努力总也见不到他，是潜意识中害怕见到他。”

这种又想见又怕见的矛盾，就引出了梦见去找但又找不到的情节。

还有一种情况，“走不动”代表一种否定。弗洛伊德有这么一个梦例：“我因为不诚实而被指控。这个地方是私人疗养院和某种机构的混合体。一位男仆出场并且叫我去受审。我知道在这梦里，某些东西不见了，而这审问是因为怀疑我和失去的东西有关。因为知道自己无辜，而且又是这里的顾问，所以我静静地跟着仆人走。在门口，我们遇见另一位仆人，他指着我说，‘为什么你把他带来呢？他是个值得敬佩的人’。然

后我就独自走进大厅，旁边立着许多机械，使我想起了地狱以及地狱中的刑具。在其中一个机器上躺着我的一位同事，他不会看不见我，不过他对我却毫不注意。然后他们对我说，可以走了。可是我找不到自己的帽子，而且也没法走动。”

这个梦中细节的意思，我们已无法破译。因为弗洛伊德没有说明做梦者当时的具体情况。但是我们仍旧可以看出，这个梦如同一部欧·亨利式的短篇小说，在结尾处突然翻转。在梦的前边，他一直自认无辜，而且仆人也认为他无辜，甚至审查者最后也相信了他无辜。但是，在他可以走了的时候，他的“有罪”使他走不了了。

因此这梦的意思是：尽管人人都以为你无辜，你也自以为无辜，但你不是。

说到底这仍是一种内心矛盾，内心中一部分认为自己无辜，而另一部分反对。

十、梦中如何表示人名、数字、比例、时间等等

梦是形象的。当梦想说出一个人的人名时，它不会把这个名子写在一张梦中的纸上，也不会直接把它说出来。

在我们进入深睡时，我们几乎是从不用文字的，也不懂文字，不记得文字。“原始人”大多是“文盲”。

因此梦只有用形象来“说”人名。

例如我曾梦见到一个风景区，那里景色如同仙境，青翠的山间是一个个翠玉一样绿或宝石一样蓝的湖泊。在游玩中，我看到了一个奇异的景象：一个人赶着一匹红马走，那红马不走路上，而是在直上直下的陡峭山壁上行走。

后来我才知道，我梦中的风景区是九寨沟，而那幅奇异

的景象实际上隐含着一个人的名字。这个人是我的一位四川籍同学，我也许是用她来指示出我梦见的景区是四川的九寨沟，也许她和我谈过九寨沟。

她叫马红骊，名字反过来的谐音是：“立红马”，正是我梦中那直立如人的红马。

再如，一次我梦见一位叫薛建康的朋友，他在梦中变成了我以前的学生，一位叫马宏达的朋友，后来又变成了我弟弟，他叫朱建新。

在做过这梦以后没几天，我接到了一封信，来信者名叫薛建新，正是我梦中前后两个人的名字所拼成的名字。而他与我的关系则类似马宏达，属于师生型的朋友。

这个梦似乎是预言性的梦。这类预言性的梦在梦中占极少数，以后我再具体说。在这里我们可以看到梦是如何说名字的。

梦也可以用形象的方式表达年龄或时间。

例如，梦中早上5点30分往往是指梦者5岁3个月的时候。

再如，梦见花费3元6角5分钱，很可能是指某件事需要化费一年（即365天）时间。

用表上的时间表示一生的时期，这是极普通的用法。在人们心中，把一生比作一天，把天亮比作出生，天黑比作死亡这是最常见的比喻。毛泽东说青年人：“好像早上八九点钟的太阳”。李商隐在年老时则叹息：“夕阳无限好，只是近黄昏”。在梦中，或许你会看到一个表，上面标着一个时间，象征着你的年龄。或者你会注意到日出日落，象征着你的时间。

某人梦见出外游玩，看到许多人在河里游泳，他也想游，

但发现自己穿着整齐的中山装，脱起来不方便。而且天也已经晚了，他在想值不值得为游这么一小会儿费这么大劲。

这个梦中都是一些普通的象征，因此请诸位试着释一下。提示一句，“天晚了”，在这个梦中，指年纪大了。

梦中表达比例也用形象。

例如，梦者梦见他带着妻子在飞，飞过电线杆。他发现自己飞的不高，大致在电线杆高度的五分之二处。

带着妻子飞是性象征。飞到电线杆五分之二处表示只发挥出了五分之二的性能力。

再如，梦者梦见一早出门，结果搞不清楚方向了。他想借阳光方向判断东、西方，结果发现阳光在东西向街道的南侧射过来，方向在正南还略偏一个小小角度。

经分析，梦者对一件事没有把握。梦中正南方射来的光线代表两种可能性对半开，方向和正南偏一个小角度表示两种可能性仅为四六开而已。

用这类指示法，梦可以清楚地告诉你一个确切的比例数。在释梦时，对这类和比例有关的梦境不可忽视。梦中路的方向，光的角度，人的高度，捡的钱数等等一概是有意义的。

当然，猜出梦中的人名、时间和数字的真义不容易。特别是名字，释梦者哪里知道梦者的亲友都叫什么？在对此一无所知的情况下，猜这种姓名谜，几乎不可能。只有让梦者自己联想，一旦他联想起一些人名，释梦者再核对梦境中有没有这个名字出现。

某一个女士梦见：一个蝴蝶，很美很大，翅上有一个奇特的图案，好像孙悟空拿着一个很大的桃。

如果不是梦者说出名字，我永远也释不出来这个梦的意

思。

这个人名叫胡超群。蝴蝶，扣一个胡字。很美很大是“超群”。孙悟空是猢狲，带胡字。大桃也是超群。

十一、梦中的颜色

大多数的梦是黑白的，而有彩色的梦只占少数。有的人竟然从没做过彩色梦。我曾遇到一位老先生，五六十岁了，竟不相信人可以做彩色梦，因为他从未做过这类梦，五六十年的夜晚竟然全是像全色盲一样地生活，我真为他遗憾。

我相信读者仔细回想一下，大半能想起一两个彩色梦吧。有单彩的梦，也就是说只有一种彩色出现；也有多彩的梦，也就是有多种彩色出现，如同彩电。

你想把黑白电视换成彩色的很容易，多花点钱就行了。但是做梦却不同，能否做有彩色的梦，却并不是主观努力就能实现的。

只有“原始人”愿意而且认为有必要加彩色时，他才会加颜色。梦中如果出现了颜色，那它必定有意义。

例如，梦中出现一个面目不清的人物，你能看清的只是她的衣服颜色。她是谁？请从她的衣服颜色上找线索，谁最爱穿这种颜色的衣服？你昨天入睡前看到谁穿了这种颜色的衣服？这种衣服颜色和谁的名字谐音？比如她是不是姓洪、姓蓝、姓黄？

梦中的动物有颜色，你也要找出其原因。也许这动物代表一个人，那么动物的颜色也就相当于人的衣服颜色。有个男孩梦见两只猫，一个黑猫，一个红猫。他大为奇怪地问我：“猫为什么会有红色的？”我告诉他，当然，红色的猫很多。而

且我知道他梦见的红猫是谁，是他同班的一个女生，几乎总穿红衣服。

如果动物不代表人，只代表一种特性，那颜色是一种补充说明。例如梦见蛇，是黄色的。这是补充说明一个缠绕着她的危险是来源于“黄色的”事物的，例如色情书刊。

梦中出现有颜色的事物也都有意义，具体意义是什么要具体分析。有些时候其意义是偶然的。例如昨天刚好看了一张海报是用蓝纸印的，其它几张有红的也有白的，而梦者只对蓝纸海报的内容有兴趣，于是晚上他就可能会梦见一张蓝色请柬。有些时候颜色的意义和这一颜色所代表的情感和象征意义有关。例如红色代表热烈、激情、灼伤、危险等，蓝色代表平静、安宁、博大或忧郁。紫色代表矛盾、冲突、诱惑等。最特别的是黄色，除了颜色本身的意义外，它常代表性，也即黄色的东西。某人梦见街上贴了不少广告，都是黄纸的，广告上内容看不清，但都写着他名子。这个梦显然和他自己的评价有关，他认为别人都会知道他很好色。

下面讲讲梦中出现的全彩色，特别是五彩缤纷的情景。例如，我曾梦见在秋天上山去玩，看到山上红叶、黄叶和绿叶杂呈，而且红有浓淡不同，黄也有不同的黄，有银杏那样的黄，金子一样的黄，也有杨树叶枯后的那种暗黄，十分美丽。这种梦往往是快乐的象征、幸福美好的象征。此时，每种具体的颜色就不一定有意义了，“原始人”已经不那么认真了，他在欢乐中不怕浪费颜色，他把彩色都染上只为了表达欢乐。

一个人如果经常做这种梦，说明他生活的很幸福。天堂是彩色的，人间就平淡些了；而地狱，谁能想象五彩缤纷的地狱？由于光线少，地狱总归是没有什么明显颜色的，就算

有地狱之火，那也是暗红。当一个人在人间看到天堂时，例如姑娘初恋时，她的梦就可能是全彩的。一个人常常梦中见到人间天堂，那他在日常生活中一定是幸福的。

就是黑白这二色，在梦中有时也有意义。如果你发现你特别注意到了黑白，那它们也在告诉你一些东西。

黑代表未知，梦中一只黑狗在追你，那表示你还不知道是什么事违背了你自己的价值观。梦中一个黑衣女子与你相爱，表示你还不知道谁会爱你，或说还没有遇见和你相爱的人。

白表示已知，所谓已“真相大白”。在你对一件事疑惑很久后，梦见白色的某物某人，请赶快分析它象征什么，那就是你要的答案。

黑还表示恨、邪恶。一个人在梦中见到黑猫，经分析黑猫是她自己。这时，她正有着严重的心理问题。经过心理治疗，她心境越来越好，梦中的猫也从黑变成黑白相间的了。

白表示无辜，也就是所谓清白，一个人被怀疑干了坏事，梦中他梦见自己穿了一身洁白的运动服，结果让别人溅了许多泥水。白表示纯洁，也就是所谓白璧无瑕。白还表示善良，天使不都是穿着白衣服吗？

有个小孩反对说，他常梦见可怕的白衣女鬼，这是一个例外。原因是这个小孩因病住院，让护士打针打怕了。白衣女鬼无非是护士的化身。

十二、梦中的情绪

在你对一个梦拿不准怎么释的时候，梦中的情绪可以为你提供线索。因为梦的情境经过了象征和其它方式的加工，和

实际情况有很大不同。但是梦中的情绪却大多保持不变。正如一个叫史笛克的人所说：在梦中如果害怕强盗，当然这强盗只是想象的，不过那害怕却是真实的。也许有时候梦中没有强盗，只有一些看来毫不可怕的事物，但是你仍旧很害怕。这也一点不奇怪，因为这“不可怕的事物”经分析后，一定代表着可怕的事物。反之，梦见本应很可怕的事物却不害怕也不奇怪，这事物必定代表着某些不可怕的事物。

例如弗洛伊德所举的一例：一位女士梦见在沙漠中看到三头狮子，其中一头向着她大笑，但她并不感到害怕。

为什么不怕呢？原来她父亲留着一把大胡子，就像狮子一样。她的老师的名字和狮子一词发音相似。有人送过她一本题为《狮子》的歌谣集。这就是她梦中的狮子。有什么可怕呢？另外，当天她还见过她丈夫的上司，这上司个头很大，而且是重要人物，她用狮子象征他，但是也谈不上怕他。

再如我梦见在一个公园玩，公园里人山人海，不过我却觉得很可怕。

在想我为什么害怕时，我脑海里提供了一个答案：也许这些人不过是幻想，并不是真的人。于是这可怕也就可以理解了。看起来热热闹闹，实际上完全空虚，这是多么可怕的生活啊！不是吗？

我梦见在一个公园玩，里边没有一个人，安静而且很好看，不过我仍觉得很可怕。

因为我想到，也许有许多我看不见的幽灵存在，在山石花草后边看着我。这不可怕吗？

也就是说，在看起来平静的人际关系中，实际上并不平静，不知有多少小人在暗中窥视着你。

如果梦想表达一种情绪，而这种情绪违背自己的道德观，怎么办呢？一般来说，没什么关系，只需要用一些较难懂的象征就是了。在这一点上我同意弗洛伊德的观点：梦有时会伪装。但是我认为梦多数时候不伪装。比如一个人怨恨他父亲，想杀了他，他可以梦见自己格杀了一只猛虎，感到十分高兴。这样，他的道德观就不会反对了，杀虎难道不道德吗？但是有时梦没有伪装，也没有象征，直接就把他的愿望“演出来了”，比如他梦见他父亲死了，这时他本该高兴，因为他父亲是个暴君似的人物，对他太残暴了，但是盼父亲死这种梦，自己在理智上又不能接受。梦就会采用另一种伪装方式。

那就是：装得格外悲痛以掩饰自己的高兴。

于是梦者梦中会非常悲痛。

在清醒的时候人们不也会这样吗？当他们在心目中蔑视自己的上司又怕得罪他时，他们装得格外恭敬；当一个女孩单恋一个男子又不愿承认时，她会对他显得格外地冷淡。

例如，一个人梦见她奶奶死了，她十分悲痛。梦者在当天接到一封信，说她奶奶病了。于是她做了这个梦。这个梦可不可以解释为她担心奶奶死呢？也可以。那样的话，情绪就是真正的情绪。但是却也有一点可疑。那就是，她奶奶还没有死呢，她悲痛得早了一点。按理说，她更应该表现出一种内心的情绪。所以有可能这个梦中的悲痛是伪装。梦者实际上希望奶奶死。不要用道德谴责这个梦者，人的潜意识往往是自私的，更多地是考虑自己。如果觉得一个人可厌，很自然地就希望他死掉。这倒无须苛责。因为只要她在实际生活中，不做对老人不孝不敬的事就可以了。这里需要强调的是，一个人的潜意识决不等于他本人的思想品德。更何况我

们评价一个人，最主要的，不是要看他的实际行动吗？

弗洛伊德还指出，有一类梦中的情绪是与梦实际所讲的事一致的，但是强度却超强。这往往是由于有其它原因加强了这种情绪。比如你出于某种原因讨厌、仇恨某一个人，平日你找不到他的毛病，也只好压抑这种厌恨。但是有一天这个人做了件坏事，于是你就会异常愤慨。虽然别人也对此表示了愤慨，但是怒的程度恰当。而你的愤慨却远甚于他人。因为你借这个机会，找到了一个正当理由，把你以前压抑的愤怒都一齐发泄出来了。

十三、梦的其它表现手法

梦的表现手法是很难说尽的，太多了。几乎凡是醒着的时候人会玩弄的手法，梦中的人也都会。文学中玩弄的手法，梦也都会。

这里大致列举一些。

找借口 要什么不明说，找一个借口。如：某女生梦见一个人满身伤痕躺在病床上，脚又细又长。她不顾一切走了进去，并且当众握住了他的手。原来，梦者前几天看过一个生病的亲戚。当时病人躺在病床上，医生不允许她进门，她只在门口望了一望，看到病人的脚又细又长。在梦里她把这两双脚移到了另一个人身上，意思是希望这个人和那个亲戚一样生病住医院。梦者坦率地承认：她很想和梦中人讲话，但是总鼓不起勇气。于是她让他在梦中伤病在床，这样她就有理由可以去见他，帮助他，就可以不顾一切地冲过去握住他的手。

这种痴情很感人。

影射和双关 表面上说一件事，但实际上意指另外一件事；表面上说一个意思，在此之后还藏着另一层意思。话里有话，这也是梦常用的花招。

比如睡前吃过咸的东西，结果梦见喝水。这看起来毫不稀奇。但是细分析下去，也许梦还用喝水来表示“渴望”什么事物。

以形象表示字词：例如，梦见一个独腿的人躺在暖气旁边。梦者解释说，有了爱的温暖，他就能站起来。至于独腿站着，那表示“独立”。

在中国古代关于梦的记载中，这种梦很多。例如《三国演义》中说魏延梦见头上长角，有人解释角字可拆开为用刀两字，说头上用刀是不吉利的象征。还有人梦见站在槐树边，有人解释为树木边站着的鬼。即这个人不久会死。因为槐是由木字和鬼字组成的。中国古代对梦的看法是有迷信成分在内的，如认为梦的作用是预兆未来。但是这种用形象讲字的方式却符合梦表现的规律。读者请注意，看有关古代梦记载，最好采用“姑妄言之，姑且听之”的态度。因为其可靠性很差。

当代也有类似例子，有一本书中举例说，一个高考考生，虽然考试成绩不错，但总担心能否被录取。于是他梦见一个小孩，右边多长了一个耳朵，待一会儿又发现小孩没有手臂。释梦者对此解释说：耳边又生一耳，是“耳”“又”两字，合起来为“取”；小孩是“子”，“子”无臂是“了”；梦的意思是“取了”。

我相信梦会用这种方式显示“取了”两字，但是，这是否是一种预兆呢？未必！也许这只是他的一种愿望而已，或

许只是他潜意识的判断。

用空间代表时间 梦中有时用空间关系表示时间。例如梦见人都很小，如同看远处，也许表示看很久以前的事情。但这种用法较少。

提示：这是一种十分重要的方法，只可惜难于举例。简单说来，就是用一个本身无关的形象提示一件事情。例如弗洛伊德梦见他写了一本关于某种植物的书。如果你问植物象征什么？也许在此梦中它什么也不象征，但是它提示弗洛伊德一些事，包括他确实写过一篇关于植物的专论，是谈古柯植物的。这篇专论促使另一个人研究此植物，从而发现了古柯植物含有有麻醉作用的古柯碱。就在几天前，弗洛伊德看到一本刊物上写古柯碱的发现过程，根本没有提到他的功劳。

有关植物学的书只是一个提示，一个引子，目的在于提示他自己记住这件与古柯植物专论有关的事，特别是与之有关的情绪——那种自傲以及对不被承认的不满。

如果梦用了提示这种技巧，那我们只能用“联想”法才能破释，关于这一方法，我下面还将作更详细的解释。

找旁证、 联想和 验证

前面我已经讲了梦的词汇、主题和语法修辞，按道理说，各位读者应该已经可以释梦了。试着释一释后，我想有的朋友会很满意，发现自己已经能知道不少“原始人”的来信的意义了。可是也必定有些人不满意，因为他们发现，有些梦还是释不出来。

不要怀疑我像教老虎功夫的猫老师，故意留一手。是梦有不同，有的梦就是由普遍象征组成的，当然容易释；但也有些梦，本身就说话“吞吞吐吐”，或好多内容没有说出来，或话里有话，或者使用了一些只有梦者自己懂得的比喻，或者隐含着与一些个

人经历有关的东西，释梦者是不能一下子看明白的。这就好比两个极熟的朋友聊天，用一些只有他俩都知道的事打趣，第三者就听不明白他俩说的意思了。

这种时候，释梦者就需要让梦者联想，让他通过联想到那些有关的事。释梦者必须要借助梦者提供有关的资料才会明白。

小张和小王开玩笑：“爱喝牛奶吗？”这时小王打了小张一拳，小李莫名其妙。于是他就问小张：“喝牛奶又怎么了？”小张就会告诉你关于小王喝牛奶的趣事。小王小时候生活贫困很少喝奶，一天到奶牛场，人家让他们随便喝。小王痛饮一顿喝得腹泻。这样小李就明白了那句话的意义。

联想就是让小张说出这件过去的事，好让小李明白是怎么回事。

寻找旁证也能起到帮助我们了解梦的作用。

所以在这一章里，我先大概说说找旁证与联想的方法。

一、再谈寻找旁证

关于寻找旁证，在第二章已说过一点了，所以现在只是再谈。

前面我说过，释梦者应问问梦者昨天做了什么事，想了些什么，遇见了什么人，从中寻找线索。还应了解一下梦者是什么样的人，近来心情如何，等等。

在梦者讲完梦后，如果你不能解释，马上就可以问这些问题。

在问这些的时候，要在脑子里记清：你不打算记录他昨天的生活史，你了解这些事是为了释梦。因此你要把每一件

他昨天做的事、想的事，他遇见的人都试着和梦联系一下，看看是否有些关系。

比如他说：“昨天我早上上课，中午睡了一会儿午觉，下午看了一会书，晚上看了场电影，就干了这些事。”

这还看不出和梦有什么关系。这时你就要继续找关系，更细致地找。

你可以问梦者：“晚上你看了什么电影？”梦者介绍了电影的内容后，你就可以从梦的内容中寻找与梦相似的或有关的东西了。

最先发现的，可能就是电影里的某个情景或人物经改装后进入了梦。比如白天看电影里出现过狮子，也许梦里也就会上出现狮子。这种表面上的相似必定与内在的相似联系着，释梦者应该先看看电影里的狮子怎么了，然后再以此推断梦里的狮子怎么了。

人们睡前看的电影，读的书都会唤起他们对自己的感想，这就会引起梦。因为人们看电影、读书时，总是要把自己投射在内。由于看电影时，人们往往會把自己想象成主角或其他角色，为角色的悲喜而哭笑时，也在为自己哭笑，这种感受必定会进入梦里。

“日有所思，夜有所梦”，的确如此。实际上，没有一个梦和前一天他所见所做所想的事无关。只要细心寻找，释梦者总可以找到这些引发梦的事件，而由这些事件启发，总可以更好地去理解梦。

再有，梦总是和情绪有关的。白天你所做的那些不影响情绪的事，很少会进入梦。比如你日常的工作、读的课本，一般与梦无关。而那些引起情绪的事，比如谁说了一句伤害你

的话等，虽是小事，仍旧会进入梦。所以释梦者要重点去问那些与情绪有关的事。

白天我们总是多少压抑着自己情绪，所以，白天的情绪表现也许不明显。但是在梦里，这种情绪就会以很大强度出现。白天也许被人抢白一句，只是稍稍有点不满，到了梦里也许就要把那个无礼的人杀掉。所以如果白天有一点点情绪，而这情绪和梦中情绪相似，那么，这件白天的事与梦就很可能有关系。

如果释梦者发现，梦和白天的某种事有关，但是白天的情绪与梦中不同，那么，梦中的情绪是真实的。

问梦者白天遇到过什么人时，梦者会说出一些人来，释梦者当然不可能都认识。这时，可问一下梦者，这些人和他说过什么，对他做过什么，或问这些人有什么特点？

了解梦者是什么样的人也很有用，因为知道了他是什么样的人，也就大致可以推断他对人、对事的反应，这种反应也将在梦中继续出现。

特别要注意的是人际关系上的变化。因为这往往是对人最重要的事。

弗洛伊德在《梦的解析》中提出，梦往往是很早以前，特别是童年经验的复活，这是有一定道理的。如果一个人童年时父母对他十分冷漠，他可能会容易做找不到家的梦、在空屋子里没有人的梦或者石像的梦，这正是受冷落时的经验和感受。但是，为什么他在这个晚上做这个梦呢？或者说，为什么他在这个晚上想到了童年呢？必定还是因为，在这一天他遇到某种事，使他感到人的冷漠，而这种冷漠唤起了他以往的感受。一个人童年时的经历往往是他影响最大的，是

印象最深的，因此，他在梦中往往就要把童年记忆中的一些景象回忆起来。

所以说到底，梦还是由前一天发生的事引起的。

二、让梦者联想

如果一个人白天因某事被别人嘲笑了，而晚上却梦见了一个表面上与被嘲笑完全无关的事——开商店。那么，当你问这个梦者，开商店这个梦中情节会让他联想到什么时，他就应该能想到被嘲笑。因为在他心中，这两件事是联在一起的。从被嘲笑这一端能走到另一端做开店的梦，那么我们释梦就能抓住被嘲笑这一主题。

释梦者所要做的，就是要启发梦者联想。

下面我试用我的一位学生提供的梦作例子，作一次假想的联想释梦。

“有几个女孩子到了我们宿舍。其中有一个姓刘的比较有气质，另一个很漂亮，我却很不在意后者。不知为什么我由下铺改为睡上铺，而且床侧墙上开了窗，可以看到外面。那个漂亮的女孩睡到我对头的床铺上，后来她又变成外系的一个女孩，她收到两个邮包，一大一小。有个男生帮她打开，里边有许多乱七八糟的东西。我从邮包中抓东西，好像在抓阄，但我却总抓不到有号的，却抓到了像生石膏样的东西，点着便炸响。我抓出一个说不能响，却被那个男生接过去扔到墙角，炸响了一声。后来场景又转入一个老人办的什么协会，拍了许多照片供展出。在好多人中，我看到了刘与家人在一起，她非常美丽，却总躲着我。我们被允许从相册里拿些照片回去。我拿了一些，有些不是照片的被我放下了。这时，刘的

家人要她回家，我很着急，看她，她却不说话。于是我很生气，骑上一匹好马，觉得自己很英俊，抢先出了那间没人的屋子。刘被一个男生带着，骑一匹颇负盛名的马在后面追我。那个男的很面熟，却不认得了。我们在一条河边相逢，我的马依然神骏听话，可是它的孩子却死了，我到河边洗了洗，游玩了一番，那个男生也下来了，我看他很像我哥。我们上了岸，我以最快的速度穿好高雅的衣服，没和刘说话便走掉了。”

这里边有一些常见象征，如骑马、下河洗澡、穿衣服，但是其它的内容却只有通过联想去寻找答案。这个梦我实际上没有解，是这位同学自己作的联想。现在用假设我是释梦者的方法，说说如何使用联想法。

“有几个女生到了你的宿舍，这几个女生是谁？她们有什么特点？怎么你会梦到她们？”释梦者问。

“这几个人是大专班的老乡。我一直很想扩大社交范围。这几个人是我认识的仅有的几个外班的人。”

“前一个有气质，后一个很漂亮，这又让你想到什么？”

“我一向比较看重气质，所以我一直担心我会看重刘而轻视吕。刘是我高中的一个同学，脾气温和，有气质；吕是我的女朋友，很漂亮。”

“看来你想在气质与漂亮之间进行选择，或者说是感情选择。你梦见漂亮女孩睡在你对头铺上，床侧墙上开窗，你认为是什么意思呢？”

“我想我是用那个漂亮女孩代表我女友吧；她们都漂亮，而且睡在我对头床上，和我头对头。我的女友和我关系很好。我还想到临睡时，曾有一个脚臭的同学睡在我床上，我当时想我如果是上铺就好了，不会有人到我床上睡，多清洁。窗

子，我想是自己想扩大空间吧。”

释梦者这样想到：梦者更喜欢有气质的女孩。梦不会无缘无故提到这件事，十有八九有个有气质的女孩打动了他。漂亮女孩睡在对~~她~~床上是表示和女友关系很好。但是他却联想到了睡前不愿意让同学睡在自己床上，却又不好意思当面拒绝的事，这很可能是他对女友也有这样的想法：不愿意让她睡在自己床边，却又不好拒绝。床边的窗指与异性交往，扩大空间指自己与女友之外的女生交往了。和谁？自然是那个有气质者。

对这些，释梦者可以点破，也可以先不点破，以免干扰梦者下面的联想。最好是轻轻点出一点，不要点多了刺激梦者情绪，干扰下面的联想，也不要一点不点使梦者认为你一点没听明白。

“看来你把目光投在了女友之外的女孩身上。继续联想下面的梦，看看你内心的想法到底是什么？”

“那个漂亮女生变成了外系的另一个女孩。这个女生，我担心这几天她正在生我的气。她和刘很相似。我和这个女生一见如故，却保持着一定距离。这一点与我和刘的关系也相似。这个女生气质很好。我想我的女友要是具有她的特点就好了。至于她收到邮包，她家境不错，总会有邮包吧。”

梦中漂亮的女生变成了另一个有气质的女生，这指的是他希望生活中他漂亮的女友能变成有气质的女友，或者想让女友有所改变，也许就是想变换一下。那外系的女生和吕已不相似，反而与刘相似。看来梦者似乎希望他的女友由吕变成刘，又担心刘生他的气，关系难以拉近。

如果当时我把这一点说穿，我想梦者可以告诉我一些事，

比如刘以前是否生过他的气等等。但是没有追问，这一点就没有弄清楚。不过，继续往下联想，事情就越来越清楚了。

“外系的女生是代表刘的。大小邮包代表她现在的男朋友和我。”

“抓号码如果中奖，也就是成为她的男友，对吗。”释梦者问。

“是啊，可是我的实力较弱。那个和她一同骑马的男孩应该指她的男友吧，他总比我强吧，所以他能从同桌变成她的男友，而我不行。”

“所以你认为你是那个小邮包。生石膏让你能想到什么？你最近见过生石膏吗？”

“睡前看《青年文摘》上面有女性人体的软雕塑，像生石膏，我不知生石膏在梦里代表什么。”

在这里，女性人体的软雕塑诱发了他对异性的向往。但是不幸的是，他所喜欢的女生对他无意，象生石膏一样冰冷。或者说，他只能看着石膏像去想她。他说生石膏不能响，而那个男生能让它响，反映了梦者的自卑。梦者接着说：

“场景转入老人办的展览也和《青年文摘》上的一篇关于老人的文章有关，那是些老人组织的一个协会，而那些图片却是引起轰动的东西。图片也许代表某种成就。”梦者这种时候联想已经可以很容易了，因为他已经知道这个梦与刘有关。他说：“老人让我想到我老了，我希望到老了时，刘仍能跟随我，我要创造出成就来，让她作我的女秘书。在梦中她是展览会中的服务人员。而且在寒假里我还对她开过玩笑说，让她做我的女秘书。生活中我也害怕她的家庭，而她却偏和家人在一起，和梦里一样。我近日也感觉她在躲我。我拿了些

图片，又放下一些不是图片的东西，指我事业取得了成就，却放下了爱情……。”

下面的负气而走，骑骏马等等情节也都表示了他当时的心情。对这些事他也都有一些联想，联想中的事勾画出了他对这个女生的全部态度。

联想时释梦者应随时引导启发。引导时的话可能是这样说的：

“梦里这个人有什么特点？”

这种问话主要是帮助梦者想到梦里的这个人代表谁。因为，梦里的人往往代表其他的人。

“梦里这件事能让你想到什么？”

“昨天有过类似的事吗？”

“随便聊聊你梦见的这个人（或这件事），想到什么说什么。”

在梦里一时联想不出什么时，让他随便聊聊，放松一点，他所聊的事必定和梦有关。

“你梦见的东西很奇特，它像什么呢？”

.....

有时，梦的真实含义是比较隐晦的，或者说，梦者认为梦的真实含义是下流的、邪恶的，他的潜意识不愿意暴露自己。那么，他的联想就很困难。他有可能什么也联想不出来，或者让联想避开梦的真实含义。这不是他有意识做的，他自己也在努力联想，但是他内心中的“原始人”，或者用弗洛伊德的话说，“本我”在小心翼翼地怕自己说漏嘴。

在这种时候，如果你只是找朋友释梦玩，也就算了，不必再去释。如果你是心理咨询员，或者你是释自己的梦，那

么可以这样做。

首先消除梦者“原始人”的顾虑。你可以对自己这么说：“每个人都有些说不出口的事，甚至一些似乎是肮脏邪恶的念头，这没什么。只要在你本人身上，善与美占主要地位，你就仍旧可以爱自己。人非圣贤，不必要求自己过于苛刻。再说，只要行为上没有不好的表现，偶尔有个坏念头于人也无损。说吧，没关系。”

再有就是放松。让梦者舒舒服服地躺下或坐在椅上，不去努力思索，最好放松到半睡半醒懒洋洋的样子。然后让他把梦中一个片断展现在脑子里，比如说，把骑马的形象展现在脑子里，不去管它，等着。过一会儿，脑中也许就会冒出一些念头、想法，想到一些事，回忆起某个人，或者看到一个新的画面。不管脑中出现什么都说出来，不管这事物有没有意思，是否琐碎，看起来似乎与梦无关。当经过分析后，就会发现这些事物就是对梦中那一片断的解释或注解。这是弗洛伊德自由联想法的一种简化，我们或许可称为：“等注解法”。

有的时候，你对等到的注解也不能理解，那么就从这个注解开始再联想，一环环联想下去，就会恍然大悟，原来梦是在说这件事啊！

比如，某女孩梦见一个从未见过的亲戚，看起来莫名其妙，为什么要梦见他？从他开始联想，联想到一个同事和这个亲戚有相似之处。但是又为什么要梦见这个同事呢？看不出原因。再由同事联想，想到这个同事要出国，忽然发现这个国家的名字和女孩人名相似，而且别人拿这个开过玩笑。到这里才知道，梦所要表达的是她对别人开她玩笑的不满情绪。

三、如何知道解释是否正确

给梦找出一个解释太容易了。就算你一点不会释梦，你也一样可以编一个解释。“梦见一个小孩过河，这就是说，你要遇到小人，你可能过不去这个坎了。”这也算释了。实际上，给同一个梦找上三个五个解释也不难。比如梦见小孩过河，我还可以解释为：“小孩是性器官的象征，这一点弗洛伊德早就说过了。河也可以象征性，河水表示女性，所以小孩过河是性象征”。这又是一种解释。还可以解释成：“小孩是你自己，你认为自己还很幼稚，你想跨过分隔孩子和成人的这条河，让自己长大”。

还可以有别的解释。

那么，哪一个解释才是正确的呢？因为，只有正确的解释才能让人了解自己，才能对人有益处。

也许，正确的解释不止一个，梦常常是一语双关的。但是，我们必须做到我们的解释至少是正确解释之一。

当释梦者作完解释后，我们要问他：“你根据什么说你释对了？”我们自己释完梦后，也要这样问问自己。

我想，从下面几个原则，我们可以大致判定解释的可靠程度。

（一）解释至少要能自圆其说。

这是最基本的要求，至少解释要不互相矛盾，要能说明梦的大部分内容。最好要能说明梦中所有细节的意义，而且言之成理，不能牵强附会。

例如弗洛伊德的一个女病人梦见：

“夏天，我正走在街上，戴着一顶形状奇特的草帽，中间部分向上弯曲，帽沿部分向下垂落，而且一边比另一边垂得

更低。我心情愉快并充满自信。当我走过一些年轻军官身旁时，我心里想：你们都不能对我怎么样。”

弗洛伊德的解释是：“帽子暗示的是男性生殖器。她的帽子也许特别应该假定为一个男人，而且一个人会说：‘钻到帽子下去’，（在德语中）意思就是：‘结婚去。’……因此如果她的丈夫具有这样完好的条件，她就不必害怕那些军官。这就是说，她并不希望从他们那里得到什么。”

这个解释可以自圆其说。而且所有细节都得到了解释，这些解释相互不矛盾而且能互相证实。帽子表示生殖器，这可以解释帽子的形状。梦中的“你们都不能对我怎么样”，指军官们不能诱惑她。这和前边对帽子的解释正好可以相互证实。

这个和科学家构建理论是一个道理。如果一个物理学家提出一个理论，它可以解释几乎所有物理现象和物理实验结果，我们就接受这个理论。梦的解释就是一个微型理论。

好的物理学理论应该用尽量少的定理说明尽量多的现象，好的梦的解释也一样。上例中弗洛伊德用“性”解释了整个梦，不需要任何附加的说明，这个解释应该说很好。

当然，仅仅自圆其说是不够的。自圆其说的解释仍有可能不正确。为了增强解释的可靠性，还要考虑其它原则。

(二) 梦和实际生活中的事件能相互印证，释梦者要能由梦猜测推断出梦者生活中发生了什么或将发生什么。

还用上面例子讲，弗洛伊德凭什么说他释梦对了呢？他还有理由，实际生活中这个梦者有广场恐怖症，她担心独自外出会受到男人诱惑。释梦者认为梦的主题是：“如果我丈夫性能力强，我就不会害怕诱惑。”显然弗洛伊德对梦的解释和梦者生活中的事情（怕受诱惑）恰好一样。梦与现实如此一

致，这显然不会是巧合。

这种外在证据很有说服力，据笔者经验，当通过释梦说准了梦者生活中的一件事，梦者就会很信服地接受这个解释。

而只要你释梦没释错，说准一件梦者生活中的事太容易了。因为梦已经把这件事清清楚楚说出来了。例如，一个女孩梦见自己饿了，要买烧饼吃，结果发现烧饼很凉。她犹豫了一下，还是买了。我马上说，你认识了一位男孩，对他有好感，但是对你很冷淡。你虽然对此不满，但还是打算促进你们的关系。她惊奇地问：“你怎么会知道？这件事我和谁都没有说过。”其实这有什么奇怪，她的梦已经和我说的很清楚了。

梦者听了解释后，感到有道理甚至恍然大悟，说明你释对了。

据我的经验，梦者虽然自己不会释梦，可以却能凭直觉判断出对梦的某种解释对不对。因此，如果你释对了，梦者就会点头称是：“对，你解释的有道理”，或者说，“我明白了”。有的时候他会恍然大悟地说：“太对了，太对了，就是这么回事。”这种情况下，梦者会对解释坚信不疑，而且他还会补充一些梦的细节或生活事件来证明你的解释是对的。

这是因为，梦者虽然无法意识到梦的答案是什么，但是其潜意识是知道答案的。正确解释一出现，梦者马上可以识别出来这是对的。而且正确的释梦可以让意识和潜意识“打通”。

有些时候，梦者听到一个解释后坚决反对，坚决不承认这个解释是正确的。这是不是说你释错了呢？不一定！也许这个解释击中了梦者的要害，揭开了他的伤疤，说出了他不敢面对的事实。梦者隐隐感觉到你说对了。但是，他害怕你

看穿他的内心，也不敢让自己面对自己的内心。出于恐惧，出于自我保护，他才激烈否认你的解释。这就好比预审员问嫌疑犯：“是不是你杀了人？”嫌疑犯决不会轻易承认。

也许有人会批评我，“你释了一个梦，梦者说对，说明你释对了。梦者说不对，你也说你释对了，那什么情况才能说明你没释对呢？”

当我真的释错了时，梦者当然也会否认，但是他否认时一般来说情绪比较平和。反之，如果解释切中他的要害，梦者情绪会过分激动。当我们日常生活中发现一个人否认什么事过分激动时，也会暗暗怀疑：“他至于这么激动吗？”“他是不是作贼心虚？”

根据这些原则，我们大致就可以知道自己是否释对了。

当我们释梦时，一定不要忽略这一步——检验。因为不检验，就有可能释错了而不自知。长此以往，就会像迷信的圆梦者一样，按照一个套路去释梦，却并非真的揭示了梦的真象。

梦与心理健
康

读完前七章，读者大致上已经懂了“翻译”梦的技术。在学习“翻译”梦上，各位已大功告成。在以后的章节里，我将再讲一些补充的知识，但是即使没有那些知识，各位读者现在也已经会释梦了。“修行在个人”，下面就要去实践释梦，在实践中提高技能，增长经验，特别是要培养对梦的敏感与直觉。高明的释梦者在经验的基础上，可以有一种直觉。在未分析时，就能对梦在讲什么有一种大致的感觉，感觉到一种情调，一种氛围。在释完之后，也能有一种感觉，感觉“没错，就是这样”，或感觉“好像有

点不对”。好的释梦者应该有一种洞察力，一种神奇的领悟能力。这就有些像有艺术鉴赏力的人对诗歌的那种感受力，能把握诗歌的底蕴，体会到诗的味道。而那些缺少艺术鉴赏力的人，尽管看了艺术评论，学习了“如何理解诗歌”的知识，也知道如何分析诗歌，但是仍旧难于真正理解诗歌。这种感受力也并不神秘，它是一种潜意识中的能力，也可以提高改进，提高改进的方式就是多读。对学诗的人来说是多读诗，对释梦者来说则是多读“梦”，日子长了，自会逐渐增进感受力。

至此，释梦的过程、技巧和方法基本上都讲完了。但本书的内容却还不能结束。因为，释梦的目的决不在于向梦者炫耀自己的洞察力和分析能力，释梦的意义也决不止于解答梦者心中的疑惑；释梦还有更积极、重要的意义有待于我们去开发、利用。

这就是如何通过释梦促进心理健康，这应该讲是释梦中最重要的一步。没有这一步，释梦还有多大意义呢？你们花这么多时间看这本书，又花更多时间去释梦，如果仅仅为了满足一下对梦的好奇心，那可太不值得了。只有通过释梦，让我们的心理变得更健康，让我们改善自己的性格，让我们成为更优秀的人，我们才值得为释梦付出这么多时间精力。

在写前面各章节时，我念念不忘的就是尽快把这一点告诉大家：释梦是为了心理健康与成长。

一、从梦中获得知识与智慧

释梦为什么能促进心理健康呢？因为梦是我们内心中的“原始人”的产物。这个“原始人”实际上是我们心理结构中较原始的那部分，它时时刻刻也在接收外界信息，分析各种

情况，并且通过梦把它的“思想”传达出来。由于以下原因，它的“思想”对我们有很多价值：

首先，在意识层，我们思考问题的方式是抽象的、概括的。同样，在意识层，我们观察事物也是有选择性的。例如，我们听一个人讲话时，主要注意力都放在听他说话的内容上，至多能留意一下他的声调或口音等。而在潜意识层，那个“原始人”像一个日夜开机的、功能良好的录相机，它会把那个人的每一句话连同声调，每一个细微的举动都录下来加以分析。这样，对方任何一点点行动上的异常都会引起“原始人”的注意。也就是说，“原始人”对人、对事的观察比意识层的我们细致全面的多。从而他可能会发现一些我们没有注意到的东西。

其次，在意识层，我们往往自己在骗自己。人有语言、思维，比动物聪明多了，但也正是因为人有了这些，人也能够自欺欺人。鲁迅说过这样的话，大致意思是：狮子、老虎要吃人，它们吃就是了。决不会先说一些我为何要吃你，你为何要被我吃的理由。但是人就不一样了，明明是要害人，还要假借公理、正义的名义，讲他吃人的道理。人欺骗自己的事更是太多了。有人明明讨厌他父亲，但是想到父亲有遗产，不得不讨好，就骗自己说我有责任感，我有孝心，所以我会对他这么好。有人明明是对女人有企图，却骗自己说我们不过是异性好友，是交流思想谈理想。有人明明是感觉到丈夫有外遇，但是怕揭穿了真相反而会被大款丈夫抛弃，从而失去物质享受，就骗自己说丈夫不回家是工作太忙。但是在内心中，“原始人”却更会直面现实，它知道事实是什么。因此，“原始人”能告诉我们许多真相，促使我们不要逃避现实而是

直截了当地解决问题。

还有，“原始人”更接近人的本能，它更知道你真正需要的是什么。人由于自欺，由于受种种观念的限制，往往不知道什么是自己真正想要的，追求一些社会上人在追求的东西，却看不到自己内心真正的渴望。“原始人”则不会，至少是不太会犯这类错误。

释梦或许可以比喻成潜海，从水面潜下去，潜到内心深处，潜到那幽冥的未知世界，从那里得到珍珠。这珍珠就是从书中难以得到的知识与智慧。

为什么这些知识和智慧能促进心理健康？因为许许多多心理问题都源于自欺，源于对自己内心的不了解。举例说：一个女孩，像中了邪一样，一次次“爱上”有妇之夫。在她自己，认为这都是为了爱，只不过“刚巧”她每次爱上的人已结婚而已。后来经心理分析才发现，这种“邪”是从她初恋失败后开始的，那一回她的男友被别的女人抢走了。实际上，她以后的恋爱根本不是真正的恋爱，只是为了证实自己也有能力从别的女人那里夺来一个男人所作的验证而已。同时她也是象征性的报复，她把一个个陌生女人当作那个夺走她初恋男友的情敌的化身，从她们身边夺来男人，似乎便可以报复她以前的情敌。她把有妇之夫当成初恋男友的象征，一心一意要把他夺回来。当然，这种象征性的报复和争夺不是真的，陌生女人并不是她以往的情敌，有妇之夫也并不是她的初恋男友。这种替代性的行为并不能让她得到真正的满足。如果她了解了自己内心；她就有可能放弃这种“引诱有妇之夫”的无聊行为，去寻找真正的爱。

再如，一个小伙子和他的上司总也搞不好关系。他的上

司为人并不坏，虽然稍有一点独断，但是并不过分。他自己人缘也很好。为什么他就是不能和上司处好呢？原来，他与父亲关系不好，而他的上司无论从相貌或性格都有些像他父亲。所以他把对父亲的不满转移到了上司身上。如果他明白了这一点，他就可以把父亲和上司分开，不带任何偏见地对待这位上司。

还有，一个女孩总是十分忧郁，而她自己也不知为什么忧郁。只是干什么都提不起精神，觉得自己没有价值，什么也不想吃，失眠。而如果她知道了她忧郁的原因，她就能摆脱忧郁，使自己恢复活力和快乐。如果我们分析她的梦，就可以很快知道她的情绪为什么低落。

梦向我们提供了一种特殊的智慧与知识，而这些知识与智慧则是心理健康的保证。

二、自我接纳

要靠释梦促进心理健康，有一点是要特别注意的，那就是自我接纳。

因为梦带来的知识，有许多是关于我们自己的阴暗面的知识，如果没有自我接纳，这些知识往往让人难以接受。

比如说：一个认为自己很纯洁的人，或至少认为自己不淫秽的人，却在梦中发现自己比所有见到的淫秽者还淫秽。一个认为自己很温和善良的人，却发现在梦中自己对他人有很深的怨毒，甚至变得冷酷无情。也许有人发现自己竟有乱伦的冲动，还也许有人发现骄傲的自己在梦中竟然自我评价很低……这种“知识”谁能接受？就算这是真的，恐怕人们也不愿睁开眼去看。

在前边的梦例中，我们发现许多梦与性有关，当梦者知道自己梦中的性欲望后，有些人会觉得：“我怎么这么下流。”心理极不舒服。

我曾经做过这样一个梦：梦见我和一个小学同学一起在学校里玩，学校教务长说由于我们玩色情扑克，责令我们写检查。我没有做这件事，所以不愿写检查。但是同学劝我说：“你不写，他说你态度不好，要加重惩罚。你写了，他认为你态度好，反而不会处分你。”我十分愤怒，瞧不起这个同学。并且想，也许他真的犯了这个错。这个同学在实际生活中就是个令人讨厌的傢伙，举止猥琐，品质低劣。我坚决不写检查，就这样醒了。

醒后我为自己释梦，根据对那个小学同学进行分析，意外地发现他是我人格的一部分的象征。难道我还会有这样的一部分吗？我还会有一种肮脏丑陋的心理吗？我会“玩色情扑克”，也就是说，从色情的游戏中获得性满足吗？这的确让我难以接受。

在我们释这种梦时，自我接纳是十分重要的心理准备。

所谓自我接纳，就是承认自己是一个凡人，正像一首流行歌曲中所唱到的：“既然不是仙，难免有杂念。”人有一些不够高尚、纯洁的念头，是正常的。不要为此不安、内疚；更不要掩耳盗铃，不承认这些杂念；更不要自欺欺人，假称圣人。

有个女人与丈夫长期两地分居，于是经常梦见以各种转换的形态与邻居某男人有私情。释梦者告诉她梦的意义后，她不接受，说“我怎么会这么坏”。而实际上，正如人饿了会梦见美味佳肴一样，在性方面产生饥饿自然会通过梦幻满足自己。

己，这谈不上坏，这只是她人性的特点而已。正如我们不能因为猫偷鱼去责备猫一样，对她的梦也无可指摘。法律、社会道德也只约束行为，而从不约束也无法约束梦想。只要不做违背道德的事，对梦何必苛求。

英雄人物也不是没有过不够高尚的情操或念头，只是他们不被这种情操所支配罢了。

有个人的梦经过解析，结果是盼他爷爷死。他对此当然不能接受。而实际上，这也不是不可接受的事。他内心中觉得，爷爷对他的成长是一个阻碍。在他内心中某一部分，自然愿意消除这一阻碍。但是这并不可怕。因为他心中也有另外一部分不但不盼爷爷死，而且对爷爷还很有感情。退一步说，有些长辈为人极差，甚至心藏邪恶，那么后辈希望他死去也不是大逆不道的事。

人就是这样充满矛盾，爱一个人欲他长生不老，恨一个人愿他马上死去。这些欲望只是表现爱恨情绪而已，人有爱有恨，这难道是不可接受的事吗？

爱慕一个人，从而希望与之共欢爱，这也不是不道德。只是说明一种情感而已。有情感才是人性。

也许有人会问：难道一个人不应该为自己的邪念羞愧吗？反而该把任何邪念都接纳下来吗？这样做不是纵容自己吗？不会阻碍人进步吗？

对这个问题，我这样认为：首先，许多“邪念”都有它存在的理由，有它存在的合理性。比如性的邪念。固然下流肮脏的性观念是不好的，但是，它的存在也有一定的合理性。当一个人压抑正常的性冲动时，被压抑的性冲动就会以一种邪恶的、肮脏的方式表现出来。曾经有个教士，认为纯洁的

人应当禁欲，才能接近上帝。他也自以为做到了。但是，他却逐渐变得性格怪僻，甚至，在街上看见狗生小崽，都气愤地去踢那狗。为什么呢？因为他从生育想到交配，感到恶心。这个人的心灵难道不是很肮脏吗？为什么他会心灵肮脏呢？因为他不接纳自己，不接纳自己也是生理正常的人、也应该有性欲这一点。于是，他拼命压抑性欲，反而使性观念变得肮脏。如果我们对他说，你心里有种肮脏的性观念，它使你对狗交配都要嫉妒，他显然更不能接受。但是，如果他想到心理健康的第一步正是要接受自己，告诉自己：我也是人，人在性被压抑时会滋生肮脏邪恶也是正常的，不必为此过分羞耻；这以后，才可以进一步找到正当的、健康的满足性欲的方式；或者，正像大学生不可能有性生活时一样，找到把性的能量升华，把它转移到艺术创作或其它兴趣、爱好上去，从而消除产生邪恶肮脏的土壤。如果那个教士这么做了，他看见狗生崽也许会产生一种慈爱的感觉：“多可爱的小狗”。这样，他才是接近了上帝，更接近了人。

再强调一遍吧，当梦中出现了“邪念”时，要告诉自己：恶的出现是因为善饥渴了。人在正常的需要得不到满足时会产生邪恶的观念也是正常的，我们不应该只压抑邪念，相反要想办法满足正常需要，从而消除恶的土壤。

个别的人，会把一些十分正常的念头也当成邪念。例如，梦见性，而且不是肮脏下流的性只是正常的性，比如对某异性同学产生欲望，就很自责。这更不必了，因为这是人性。你是人，有人性中所应具备的欲望是理所当然的。

再有，不自我接纳，对自己严厉批判，让自己内疚，往往并不能让你变得更好。它只是在已有的烦恼上，让你多一

层烦恼而已。

一个女人不爱丈夫，爱另一个人，她对自己很生气，也感到很内疚。因为她的丈夫对她的的确十分好。但是这种内疚并不能让她对丈夫更好，虽然她可以因此做得似乎很贤惠，但是丈夫能感觉到这种贤惠的虚伪。有时，内疚反而使她脾气变坏，对丈夫更为粗暴。

再如一个青年人手淫，手淫过度固然有点害处，但是并不大。可是他对此十分内疚，每次后都要痛骂自己一顿。处于这种深深的自责之中，心情自然也就没有好的时候。然而这种自责使他变好了吗？没有，反而让他多了一层痛苦烦恼。如果自我接纳，认为手淫也没什么大不了的，那么他的情况反而好得多，至多只是有些疲劳无神而已。

如果一个人不能自我接纳，释梦有时反而有害，因为它把潜藏的内心暴露出来了。而如果能自我接纳，梦就能给你一个了解自己，从而改进自己的机会。

三、因势利导，完善自我

释梦最大的益处，就是它提供了一个改善心理状况的机会。

假如你有一个朋友，为人内向，有事总埋在心里。这天和你谈起梦，你分析了他的梦，发现他与父母与妻子都有矛盾，而且发现这矛盾来源于他的处世方式。你便可以借谈梦，和他谈谈这些问题，启发他改变自己。如果不释梦，也许他决不会和你说这些事，你也就不会有机会帮助他。

用释梦去改善心理，要点是因势利导，逐步深入。

举例来说，假如有个中年女性梦见一只黑狗追她。她用

大棒打狗却打不死，跑也跑不掉，十分恐惧。

首先释梦者可以告诉她，这种摆脱不掉的追赶者往往是你自己心灵的一部分，“这只狗就在你自己脑袋里，当然你跑不掉。”而狗，往往象征着内心中的警察，它追你是它认为你犯了罪。那么你是不是作了什么事让你自己的良心不安呢？如果梦者想不起来，那这很可能是她不敢说。释梦者可以让她再讲一个梦，从中寻找她负罪感的来源，也可以安抚她使她安心。假设通过对另一个梦的解析，发现梦者有婚外恋的向往，而她的道德观很保守，因而十分内疚。

知道这些后，释梦者可以首先告诉她：“良心”未必总是正确的。人有两种良心，一种是源于最深切的人性。这种良心使人喜爱美好的事物，厌恶愤恨邪恶的事物。当一个人看到日寇在南京大屠杀时，他会义愤填膺，这是出于人性深层的良心；当一个人看到虚伪欺诈时，他会厌恶，这也出于人性深层的良心。人还有一种良心是源于幼年受的教育，源于社会道德，但这种良心有着社会、时代的局限性。例如，在封建时代，确切地说，在“五四”运动以前，如果一个寡妇想再婚，人们会认为她很丢脸，甚至很无耻。即使这个寡妇刚刚 20 岁，人们也不允许她再婚，更不许有“野男人”。那时的寡妇如果想再婚，她自己的“良心”也将谴责她。有些人的良心源于幼年的教育，而当社会道德标准已变化之后，他的良心仍旧没有变，这时他的良心就有可能是不正确而又不必要的。那个中年妇女有一个过于自责的良心，它不允许她想丈夫以外的其他男人，而当她动了一下这种念头时，就“让狗追捕她”。释梦者可以告诉她，她可以对自己说：道德如同法律，不是一成不变的。随着社会的发展，它是可以修

改的。实际上，在这方面，目前社会上能够普遍接受的道德标准大抵为：偶尔受到其他异性吸引，产生婚外恋的念头，这是难免的，不必当成不道德；但为了对家庭的负责和对爱情的忠实，要约束自己不实施行动。因此，从这一道德标准来看，她就不是“道德罪犯”了，狗自然也就不会追她了。

由此梦我们还应想到，为什么这个中年女性会产生婚外恋念头？一般来说，必定是对婚姻生活不满意。这种不满在哪里呢？夫妻之间是否相互掩饰，不愿意承认相互关系已经出现了裂痕？或者是否明知有裂痕，却找不出解决的方法？释梦者可以就势询问这些问题，并且尽可能帮助对方找到新的解决方法。

这样的释梦才有意义。

当我们释自己的梦时，也一样可以这样做。自己去问自己，自己去安抚自己，自己去对自己讲话、要求自己放弃旧的观念，重建新的、更合理的观念，从而使自己的心理更健康、完善。

四、梦与心理状态

如果把我们心灵领域比作一座园林，这也许应该说是一座夜间的园林：除在一间房子里有灯光而外，树林、池塘、草地和假山都处于黑暗中，借助淡淡星光，我们可以隐隐约约看到房子外的事物，但是那一切都是变形的：树木像高大可怕的怪人，池塘闪现着奇异的光泽，假山的洞穴更神秘。在这里，亮灯的房子是我们的意识，黑暗的区域则是潜意识。

潜意识会暗暗影响人的意识，正如树林里的风声会传入房子里，草地里的秋虫会闯入房子里，毒蛇偶尔也会爬入房

子。人有时会奇怪：“我今天怎么了？这么件小事我会勃然大怒？”他在意识中找不到原因，因为原因在潜意识里。甚至他会说“我今天怎么这么累，一句话都不想说。”而实际上，他这天对妻子很愤怒，而他不曾意识到愤怒，这怒就变成了一种累的感觉。累是假感觉，怒才是他的真情绪。

正确的释梦可以揭示出人所处的真实情绪状态和心理状态，从而解决心理矛盾，化解负性情绪，作出正确的人生抉择，使人走向幸福。

例如，某人常梦见正在向上攀登一架危险的梯子，或在高处行走，或在很高的地方跳来跳去，伴随这些梦的是恐惧的情绪。

在白天，也许他生活得很好，学习不错，受老师器重，也被同学所钦佩。他没有感到自己有什么可害怕的。

但是根据此梦来看，他是有所害怕的，他害怕他无法保持这种“高高在上”的地位，害怕哪一天不慎失足而摔落在地。

如果细加观察，这种隐藏着的害怕在日常生活中也会有所表现。比如表现为失眠、头痛、记忆力下降、易烦躁等等。

对他，应该这么说：“重要的不是战胜别人，不是永远领先，而是把事情做好。人的价值不在于被老师器重，被同学钦佩，如果你把自己的价值建立在别人的看法上，那是很危险的。你应该用自信代替他人的赞许，发现自己的真正价值。不要管别人怎么看你。不要刻意维持‘高位’，而要重点发展自己，享受生命”。

再如，有一段时间我发现自己不再梦见美丽的园林。相反，常梦见游乐场，梦见打游戏机，看自己的分数越打越高，

或从下往上爬滑梯等等。释梦使我知道，我这一段时间过于看重功名了，于是，世界对我来说不再是园林，而是成了竞争激烈的战场。于是我调节了一下自己，让自己不要过分看重外在成就。

再如，一个高中生苦读功课迎接高考。他梦见自己被剖腹，肚子里被掏空了。这表明他真正的内脏，他的生命力受到了严重损害，他应该适当地放松一下，应该劳逸结合参加娱乐活动，不然将会有生病的危险。据说汉代大文学家扬雄曾梦见肚子被剖，五脏流到地下，结果不久后就生大病而死去了。这个高中生如果继续苦读，至少也会有生场大病的危险。

经常梦见战斗，意味着过分地紧张。分析一下紧张的来源，也许来源于竞争，也许来源于害怕与人交往。下一步，梦者就应该想一想，自己如何才能削除这种紧张。也许，应放弃过高的目标，对自己提出一个更现实些的目标，放弃过强的好胜心。或许，应该尝试改变自己与人相处的方式。

五、梦是报警器

梦可以说是一个报警器，或者说一个忠实的朋友。当你生活中有什么危险时，梦就会提醒你。这里所说的危险也不一定是什么大的危险，只要是对你有害的事物，梦都会时时提醒你。

有这样一个梦例：某大学生梦见自己躺在床上，同宿舍有个同学站在床边。他可以看见这人的脸，印象较深的是这个人的高鼻子，而且鼻子有点红，好像在发炎一样。这人正叨着根烟。而在实际生活中这人是不吸烟的。

据分析：梦中的高鼻子同学实际上是梦者自己的化身。高鼻子又代表什么呢？梦者有鼻炎，而医生告诉过他，如果吸烟多会使鼻子流血。梦中让作为自己化身的鼻子被突出出来提示鼻炎，鼻子红表示流血或表示发炎。而为什么用这位同学代表自己呢？因为这位同宿舍同学以前也吸烟，只是现在戒了。

因此这个梦就是一个警示：如果你再继续吸烟，你就会鼻炎加重，鼻子流血。某某以前也吸烟但是他戒了，你应该和他一样。

再看荣格所说的一个梦例：一个登山者梦见自己越攀越高，直到山顶还往上攀，结果攀到了半空中，这也是警示：他可能会“上天”。

古人陶侃，即著名诗人陶渊明的祖父，曾经做过一个梦：梦见墙壁上挂着的梭子变成燕子飞上天。又梦见他自己飞上天，看到天门有九道，他走进了八道，只剩最后一道门。他要进门时，被守门人打落到地下，一翼被打伤。醒来后，他的臂上仍然很疼痛。陶侃自己解释，梦见上天代表想当皇帝，被打落在地代表失败。因此，在他拥有八州兵马，据有实力去争夺帝位时，他最终还是决定放弃了。

虽然陶侃迷信，相信此梦是种神灵的启示，但是他对梦的意义的解释是对的。梦，即他心中的“原始人”来信告诉他，不要轻举妄动，如果那样做，你可能会被打落在地。

不要忽视梦的警告，梦比我们更细心。它会看到我们所忽视的事。梦不会被野心、贪婪所蒙蔽，梦会更清楚地看到真相，听从它的警告会使你逃开即将到来的危险。

六、梦与人生选择

在我们的一生中，常常会面临选择，选择职业，选择恋人，选择做不做某件事等等，每一次选择的对错都会影响到我们的未来幸福与否。选择是意志的体现。如果一个人什么事都不自己选择而让别人代为选择，比如事事让父母作主或让爱人决定，那么，可以说，在精神上他是一个奴隶。选择是重要的，而又是困难的。因为，外界有太多的不可知，我们选择买哪一种股票后，不可能知道这种股票未来会涨会跌，涨多少，跌多少。因为国家经济环境、股票管理者的政策、其他股东的决策等等，都是不可能完全清楚的。报考一个大学时，我们也很难知道这个专业在四年后是不是仍旧是热门。然而最大的不可知却不是外界的不可知，而是内在的不可知。我到底该怎么做？每当你面临这种选择的难题时，梦也在认真思考之后作出选择，而它的选择几乎总是正确的。

这是因为，梦对你的内心更清楚。它知道你真正爱什么，不爱什么；真正的需要是什么，真正的愿望是什么。同时，对外界，它也了解得更多，它从许多细枝末节上得出了对未来的判断，正如见到一两棵绿草，就能判断春天已经到来一样。

有一个同学临毕业时，有两个单位可去，一个单位名气较大，另一个稍小些，待遇也是前者稍高。但是前一个单位工作比较紧张，压力较大，后一个较轻闲。他很难决定。到了晚上，他做了一个梦：梦见在一场战斗中，敌机在投弹。而他却在一个地窖里，或者说防空洞里，和朋友一起打扑克玩。

我们都很清楚，战争表示紧张。因此这个梦的意思是：如果我去了前一个单位，地位比较高（在地面上当然比在地窖里“地位”高），但是那样就会被紧张侵袭；如果我在后一个

单位，地位虽比较低，但是却不紧张，可以舒服地过日子。梦里的打扑克是指舒服轻松地生活。于是在这二者之间，他选择后者。（因为梦中他是呆在地窖里打牌的）。

在前边提到过的一个梦里，梦者梦见两个女生，一个漂亮，另一个有气质。他分析这两个女生前者代表他的女友，后者则是他有些倾心的女生。在那个梦里，实际上他也已做了选择，即选择更有气质的后者，而不是他现在的女友。同样，在前边“衣服象征”一节的梦里，梦者梦见自己的女友穿着一件军大衣，上面贴着贴画；而另外的女孩穿运动装。这也把选择明明白白地呈现了出来——他喜爱穿运动装的女友超过穿军大衣的女友。

如果事态继续发展下去，没有什么变化，那么这两个梦的主人都将在恋爱上出现危机。因为他们已在心里放弃了现在的女友，必有一天他们将在行为上放弃。未必是他们会先“甩了”女友，也许他们只是变得冷淡、粗心、粗鲁等等，让女友先提出分手。

聪明的办法是面对自己不喜欢对方的现实，当断则断。这也许看起来有些薄情，但是却可以把痛苦减到更少。比起心里不喜欢却又虚情假意要好得多。

弗洛姆讲过这样一个梦例：

“我坐在一辆停在高山脚下的汽车里，该处有一条通到山顶的狭窄而特别陡峭的路。我犹豫是否该开上去，因为路看来很危险，但是一个站在汽车旁的人告诉我不必畏惧开过去。我决定遵从他的劝告。于是我开了上去，路越来越危险，已没有办法使汽车停止，因为那里车不能调头。当我接近顶峰时，引擎突然熄火，刹车失灵，于是汽车向后滑回去并坠向

万丈悬崖，我很恐怖地惊醒过来”。

做这个梦的人是一位作家。当时，他正面临一个选择，他可以得到一个能赚很多钱的职位，但是他同时必须写他所不愿写的东西。梦中鼓励他开上山路的那个人，是他的一位朋友，一个画家。他选择了一个赚钱很多的行业，做肖像画家，现在很富有，不过丧失了创造力。弗洛姆将这个梦解释为：开车上山象征着像朋友一样选择钱多、地位高的职业。但是，他内心中知道，这条道路是危险的。根据我们前边所讲的知识，汽车代表自己的身体和自我的能力，他坐在车里和车一起掉下悬崖表示自我从身到心、到内在本质都面临危险。弗洛姆认为“这象征着他的智慧与精神上的自我正处于被毁灭的危险中。”

显然，梦的选择是，不要选择这个赚钱多的职业。

如果梦所提出的选择和我们意识中的选择不同，我们应该听从梦的劝说还是自行其是呢？一般来说，应该听从梦。

当然，听从梦的前提是，你确有把握你释梦没有错误。

七、梦与性格改善

性格不同的人，常做的梦也不同。

常梦见飞翔的人，性格自信开朗，朝气蓬勃。但是这种人往往缺少踏踏实实的作风，做事不够认真细致。这种人也许才气横溢，为人们所称赞，然而做起事来，却容易失于懒散、草率，结果成绩并不出色。他们有创造力，想象力丰富，但是过于放任自己。因此，常做这一类的梦的人，应该时时提醒自己，做事要认真细致，有责任感，要脚踏实地。要切切实实防止自己耽于幻想，待人接物要力戒夸夸其谈、骄气

凌人的弱点。

常梦见荒凉景象的人，往往性格孤僻退缩。梦见荒漠、寸草不生的石滩、荒山野岭，梦见在空无一人的屋子里、在废墟里，梦见自己或别人变成石头、变成死人等等，这都是生命力丧失的象征。这种人害怕与现实接触，害怕与人接触，退缩到自己的幻想世界中，让外人看到的往往只是虚假的自我，一个面具。由于他们的自我不接受外界现实的信息，又不能与外界交流，于是自我就慢慢枯萎了。

这种人发展下去是很危险的，他们的出路是自救；挣扎着努力让自己面对现实，表达真实的感受，积极与外界建立联系。这样，他们才能使精神生命复苏。

常梦见鬼、梦见别人追赶、梦见与别人战斗的人往往性格偏执、固执。由于偏执，于是常常会怀疑别人和自己作对；由于固执，容易和别人冲突。因此，他常梦见鬼，即恶人；梦见被追赶和战斗，即指被别人威胁和被迫斗争。

这种人应力求放弃偏见，放弃对他人的不信任。也许他们会说：“我身边的确小人很多”。但是要想一想，为什么偏偏是你身边小人多呢？有人说：世界是一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。我们也可以作这样的补充：你对他怒目而视，它也对你怒目而视；当你把别人当敌人时，别人自然会与你为敌；你首先攻击别人，别人自然会算计你。

对偏执者来说，信任别人、善待别人很难。这是因为：第一，他们不愿对自己负责，当出了问题时，只想把责任推给别人；第二，他们从父母那儿学到了苛责、挑剔的待人方式。因此，要想幸福，偏执者必须下决心替自己负责。只有不苛

责别人，才能做到信任和善待人，才能放弃偏见。

常梦见鬼、梦见别人追赶、但不常梦见战斗、反而常梦见隐藏逃避的人往往性格怯懦，害怕困难。这种人需要的是从小事做起，一点点锻炼自己的勇气。例如，过去买菜不敢讨价还价，就从讨价还价开始，然后一步步正视更难一些的问题，磨炼自己。

梦见道路曲折泥泞、步履维艰，梦见面对深渊、无法前进，梦见吓得不能动弹，梦见做事失败，梦见被别人对自己冷漠等；都在提示梦者性格忧郁、消沉，缺少自信。

这类人需要的是培养自信。要经常用自己有过的小小成功勉励自己，对自己说“我信任你”，“你是很不错的”。遭到失败也不用在意。有位心理学家说的好：没有失败这件事。如果你做一件事没做成，这只不过是说这事还在尝试过程中而已，不是失败。只要多尝试几次，你总会做成。

有人梦中常有很长的浪漫故事，并且往往是在早上临醒前做这种梦，贪睡不爱起床，梦显然是在满足一种愿望。这种人性格往往内向，好幻想，企图通过梦获得生活中缺乏的东西。他们所需要的，是走出幻想，进入现实，在现实中寻求真正的满足。

有些人感到，梦中的自己和清醒时的自己性格相反。有的人醒时十分勇敢，而在梦中却谨小慎微或胆小怕事。有的人醒时十分善良，而在梦中却仇恨别人。这里，梦与现实的不同是由于：也许醒时的自己是伪装，梦中的自己才是真相。一个怯懦的人，也许会刻意让自己显得勇敢，也许为了克服自己的怯懦故意去冒一些不必要的风险。《红与黑》中的于连是不勇敢的，所以他偏要做勾引市长夫人这种危险的事。如

果是这种情况，梦者不必在日常生活中刻意去勇敢，以免增加心理压力，应选择一个适宜于自己的生活方式。例如钱钟书是一个优秀的学者，个人生活也很幸福。但是让他去做军人或做商人，恐怕就难以成功。你也许正宜于做学者，就不必硬要去做商人。再有，梦与现实中性格相反也许是由于梦在提醒梦者，你的性格过分向某一方向发展了，现实应发展一下性格的另一面了。例如，某人勇敢已足够了，该学习如何谨慎了；善良是好的，但是也要正视自己对别人还有怨恨这种情绪，等等。假如唐僧梦见自己挥棒打死了一个妖怪，这也许是在提示他该发展一下性格中对恶的威力，而不仅仅是软弱地以善感化妖怪。

具体是哪一种情况，只能具体分析。

八、梦与生存策略

社会生物学家认为，各种动物的不同，说到底是生存策略不同。

比如一个危险的敌人来了，你应该怎么办？有多种策略。一种是逃跑，鹿、羊、兔子都选择了这一种。所以它们让自己发育成了较强的奔跑能力、轻巧的身体、和脆弱的胆量。胆小对它们也有用，设想一只鹿胆子比较大，总是在狼离它很近才害怕，才逃跑，它会遇到怎样的命运呢？

另一种策略是防御。乌龟就是这样。所以它有了硬硬的壳。还有一种策略是自卫，野牛、野猪就是这样，所以它们有了角和獠牙。

各种人的不同说到底也是生存策略不同。面对危险，有人战斗，有人逃避。这种不同在梦里清晰地体现了出来。

例如，有人梦见敌人来了，于是他逃走，逃过一条河，面前是一个高耸的山崖，他抓着草往上爬，因为逃上去就安全了。

由此可见，这个人面对生活中的紧张焦虑时，首先是想避开。由此可见他不是一个攻击性很强的人。有的人是过河，即想寻找新领域。还有的人是上山，这表示“往上爬”即提高自己。这种人应该还是较好的，也许他反而会因紧张的驱使而获得成就。

有人梦见敌人来了，但他却不是跑掉，而是倒在地上装死。他想这样敌人就不会杀他了。在生活中，他也是一遇到问题就躺倒，就装傻。在遇到竞争情境时，他总是退后一步，他信奉的哲学是：“枪打出头鸟”。采用这种策略，他的潜力将被埋没，他的发展将受阻碍。这种人应该以梦为警示，迅速改变自己的生活方式。

有人梦见敌人来了，他不知该怎么办，结果被敌人一枪打死。这种人在生活中也一样被动地任命运摆布，因此常生活在抑郁沮丧的情绪中。如果他努力让自己学会了新的生存策略，他的梦也将改变。

有人梦见敌人来了，他假装投降，但是暗地里和敌人作对。有一天敌人发现了他的真相，挥刀劈他，他恐怖地大叫一声醒来。

表面看这个梦不错，梦者似乎是个地下革命者似的人物。而实际上，这个人待人虚伪，表面上对人很好，而心里并没有真感情。当别人要他做什么时，他从不反对，但是却消极反抗，不是拖延就是故意出错。对他自己来说，生活也并不幸福，因为他要随时掩盖自己的真面目。

这类人需要做的，是逐渐学会以真面目示人，而不是欺骗。

还有人梦见和敌人战斗，战斗最终胜利了。这种人较少，大多数情况是不分胜负，少数是失败。这种梦反映了一种斗争性的生存策略。梦者好竞争，敢于斗争，不怕困难，被人们视为强者。但是他们也有他们的弱点，那就是性急、好胜、易独断专行等。对年纪大的人来说，这种弱点易引发心血管疾病。

还有人梦见敌人来了，她逃向某人求助。这是一种依赖的生存策略。在生活中，她的依赖性一定也很强。如果她有人可依赖，比如嫁了一个父兄型的丈夫，也可以生活得挺好。如果她不幸失去了依赖的对象，那对她是个灾难。所以她还是应该培养一下自己的独立性。

有人问，梦见敌人来了，梦者这样做、那样做都不是完美的生存策略，那什么才是最好的生存策略呢？就这些生存策略来说，也许没有哪一种是最好的。正如没有哪一种动物是在生物界立于不败之地的。有一利必有一弊。例如依赖策略利在省力，弊在受制于人。但是对于人来说，的确有较完善的人，他们可以很少使用上述策略。那么，当他们梦见敌人来时会如何呢？他们根本不会梦见敌人来，因为他对人无敌意，处世豁达，性情开朗，没有那么多紧张焦虑，所以他不会梦见敌人。

上面我用“敌人”梦为例讲了从梦看生存策略。实际上，在任何一个梦中，都会多多少少透露一些信息，反映出这个人的生存策略。例如在前边讲联想技术时，我引用了一个梦例：梦者梦见一个他喜欢的姑娘总躲着他，和她的家人在一

起。于是梦者很生气，骑上一匹好马，觉得自己很英俊，抢先出了屋子。这就是一种策略，“我生气了，我走了”。他用这种方式促使姑娘让步，促使姑娘追他。另一个男子梦见把一只小鸟踏在脚下，一扯它，不想扯掉了它的皮。他还威胁说，“你再跑就把你喂猫”。这里的小鸟当然指一个女朋友，这个男子的生存策略是“威胁和恐吓”。在对女朋友时如此，在其它情境，这两个男子也都会常用他们各自的策略：“我生气了，我走了”或“把你喂猫”。

了解了生存策略，就可以深入去想一想，自己的这种策略利弊何在，如何让自己采用更有建设性的方式生活。

九、梦与人际关系

“原始人”既然很聪明，便不免要对身边的人加以评论判断。通过释梦，我们可以获悉他的判断，从而帮助我们理解周围的人。在理解周围的人的基础上，可以使人际关系得到改善。

某人做了一个梦，梦中他的两个朋友合伙把另一个朋友杀了。他目睹了凶杀并且决定揭发两人。

在做梦前，两个“杀人犯”之一曾来找过梦者，在言谈中流露过对“被害人”的不满，暗示他要和“另一凶犯”一起做对“被害人”不利的事。梦者当时没有在意，而他的潜意识却留心了这件事，并且提醒他应该把这件事通知“被害人”。

当你认为某个人很好，而梦认为他不好时，要相信梦。反之也一样。因为“原始人”敏感而又细心，他可以注意到别人的许许多多细微特征和不引人注意的言行，并且根据经验

从这些小的地方去推断其品行。在清醒时，我们也有这种经验。有时我们初见一个人就莫名其妙地不喜欢他，我们虽然说不出理由，甚至宁肯相信这个人很好，但是心里就是不喜欢。这实际上就是“原始人”作了判断。它根据一些细节，判断这个人不好。而在平日这些细节我们很难注意到。举例说，当一个人说谎时他的瞳孔会缩小。我们谁也不会注意到别人瞳孔的放或缩，但是“原始人”却能感觉到瞳孔变化带来的眼神差异，当一个人和你说话瞳孔缩小时，“原始人”就感到他不可靠。“原始人”的这种判断一般称为直觉。一般人不太愿意相信直觉，因为直觉说不出理由。但是事实证明，直觉往往是对的。

弗洛姆举过一个例子，这个例子很说明问题。

梦者睡前会见过一位显赫的要人，“这个要人以智慧及仁慈为人所知。”梦者拜访他时，深深地被他的智慧及仁慈所感动。他逗留了约一小时后才离开，内心有种得以瞻仰一个伟大而仁慈的人之后的喜悦。这天晚上他做了这个梦：

“我看到某先生（那位要人），他的脸和昨天所见的非常不同。我看一个显露残酷及严厉的脸孔。他正哈哈大笑地告诉别人，说他刚刚欺骗了一个可怜的寡妇，使她失去了最后的几分钱。”

对这个梦分析表明，梦者在梦中没有用某先生代指别人。他在梦中看穿了这位要人的真面目，或者说面具后面的脸。经过以后的观察，证实了这个人的确是个无情残忍的人。

弗洛姆还举了一个例子，乍看像一个预言性的梦。有一次，A与B见面，以讨论彼此在未来事业上的合作，他对B印象深刻而良好，因此决定把B当作自己事业上的伙伴。见

面后的当晚，他做了这个梦：“我看见 B 坐在我们合用的办公室里。他正在查阅帐本，并篡改帐本上的一些数字，以便掩饰他擅用大量公款的事实。”

在合作了一年后，A 发现 B 的确做了这种事，擅自侵吞公款，并涂改帐本。

如果 A 听从了梦的提醒，也许他就不会和 B 合作了。即使合作，也会对他格外提防。

别人讲述他的梦，更是让我们了解他内心世界的一个顺畅途径。它可以让看到他不加掩饰地展示出来的内心世界。人们虽然不一定愿意对别人坦白内心，却往往不介意给别人讲自己的梦。

有个人爱上了一个人，但是他却摸不清对方的态度。一天夜晚，在同学聚会上谈天时，他找了个机会向对方作出了暗示，但是对方不动声色。于是他在第二天又找借口到这个女同学宿舍去谈天，并且把话题引到梦上。结果那个女孩讲了她昨晚的梦，让这个人喜出望外。因为梦告诉他那个女孩对他已心仪许久了。

十、释梦解除疑虑

有的梦表面看起来很可怕，例如梦见亲人死亡。梦醒后，梦者还会很担心，害怕梦是恶兆，怕这件事真的发生。而实际上，梦的真实意义与表面意义是不同的。梦见亲人死未必是凶兆。也许它所表示的是亲人所代表的某种事物的消失。例如，某人梦见一长辈死亡。释梦后发现，这位长辈一生贫困。梦者用他来象征贫困。这一天睡前梦者得到消息自己毕业分配已定下来了，所去的单位收入很高。因此，梦所表示的不

过是“贫穷”已离我而去，这是一个快乐的梦。

有相当一部分人还相信，梦是吉凶预兆。因此梦到不好的事，会让他们疑心种种，心神不安。通过释梦，当然我这里指的是科学的释梦，就可以解除其疑虑，可以消除迷信。这就好比一个孩子在夜里看到一个白影子，以为是鬼，害怕得要死。聪明的父母不会让孩子躲开白影子远远的，而会带他去看清楚那白影子到底是什么。同样，通过释梦，让梦者自己看清梦的真正含义，看清以后，关于梦的迷信也就不攻自破了。

释梦经验谈

我写完了什么是梦，又详细地讲了释梦方法，讲了梦的词汇、修辞，讲了常见的主题，也讲了如何从梦获得启发，改善心理健康。现在，各位读者，是不是也想放下书了？屋外阳光明媚，是不是？是不是你也想走出去，去看看野外的风景了？是啊，讲了这么多的梦，我也想收笔了。

可是且慢，有些朋友还兴犹未尽，他们还想和我谈谈梦。像我在大学教课时一样，当我讲完关于梦的理论下课休息时，也会围过来一些同学向我提问题。我想，各位读者一定也有些问题，是什么问题呢？可惜我无从知

道。那么让我猜一下吧！我想不外乎有三类问题吧：一类是问我对释梦有什么经验，还有一类是讲一些自己的梦让我释，再一类则是问一些和梦有关的奇异现象——譬如梦中梦、梦预见未来，等等。那么，让我先回答第一类问题吧。

一、先释自己的梦

要想学会释梦，一定要从释自己的梦开始。为什么呢？因为自己对自己最了解：昨天做了什么事？对什么事正在担心？小时候有过什么事影响到性格？梦中的人或物和什么相似？这些你自己都知道。自己的梦应该是最容易释的。因为对别人，你毕竟不够了解，你不知道他做这个梦前发生的事。当然，你也可以问他，让他联想等等。但是，如果你不是个有经验的释梦者，你不一定能知道该问什么，不一定能分辨清楚哪件事和梦可能有关。就如一个初学乍练的记者，你不一定能问得恰当，不一定能问出该了解的事来。而当你从释自己的梦开始，先学会释梦，对梦的规律有一种感觉后，你就能大致判断出对方的梦可能是讲什么的，也就知道该问哪些事了。再有，别人对你或多或少总会有些隐瞒，这也会加大你释梦的难度。你自己对自己的隐瞒总归可以少一些。当你学会释梦后，你就可以很有信心地揭穿对方的隐瞒，发现事情的真相。

再有，你一开始练习释梦时，应该经常释，多释一些梦才能熟练。你总不能每天让一个朋友给你讲他的梦吧。只有你自己是你最好的朋友，你可以让这个最好的朋友每天讲梦，“他”也不会生气，不会和你断交。

弗洛伊德在他的划时代的巨著《梦的解析》一书中，大量引用了他自己的梦例。由此可见，他大概也是由释自己的

梦开始的。

比较好的方法，是在早晨刚醒时，躺在床上释自己的梦。如果平时较忙，可以在周六、周日早晨做这一练习。不要起床后再释梦，更不要到中午以后再释梦，因为梦的遗忘是很快的，洗好脸后再释，梦中的许多细节就会被忘掉。再晚一会儿，有可能整个梦都会忘得一干二净。

如果实在不便躺在床上释完整个梦。比如梦又长又复杂，你又初学不熟练。不妨在床头事先备好纸笔，先把梦记录下来，等过一会儿有空再释。但是，也不要等太久，因为在刚醒时，你仍旧处在梦的心境中，你会较容易理解梦。

当给自己释出过几个梦，有了一点经验后，就可以给身边熟悉的人，如亲友、同学释梦了。在技巧进一步后，就可以为陌生人释梦了。

二、如何判断梦是否真实

一般来说，让你释梦的人不会说假梦欺骗你。因为，他也很想知道自己的梦是什么意思。如果编一个假梦骗你，对他有什么益处呢？在我的释梦经历中，只遇见过一次有人编假梦欺骗我。我当时对她说：“你说的这个梦不像是梦，不符合梦的结构。如果你没有骗我，那这就是个极独特的梦”。

但是，作为一个释梦者，还是要警惕梦本身的真实性。说到底，我们不可能亲眼看到别人的梦境，只能听梦者叙述。万一梦者欺骗，而我们却当成真梦释，那无论对梦者或释者来说，都毫无意义了。

既然我们不能像看电视似的看别人的梦，我们如何判断梦的真伪呢？只能靠经验。同时注意遵守几个原则。

首先，如果你判断讲梦的人没必要骗你，他的梦就可信。

古代有很多例子，一个大将或大臣有了很大的权力，想要当皇帝，又怕别人不服从，就编一个梦，梦见某种异象，不外乎象征着天命让他当皇帝的意思，以此欺骗别人。

例如《后汉书·冯异传》中有一个记载，刘秀问冯异天下形势。冯异说天下无主，劝刘秀称帝，刘秀这时提到一个梦：“我昨夜梦乘赤龙上天”。在中国古代人心中，梦见乘龙上天预示者将成为帝王。于是冯异解释说梦表明你应该当皇帝，刘秀也就顺水推舟答应了。

像这类事，虽不敢肯定是欺骗，至少有欺骗的动机。再如周文王遇见姜尚，很欣赏，想让他做大官，又怕别人不服气，就假托做梦，说梦见先王告诉他出外打猎会有收获，不是收获野兽，而是收获人才。这样大臣们也就无法反对了。

再有，如果梦暴露出梦者不愿意让人知道的心理内容，那么这个梦显然不会是假的。例如，某女大学生闲谈中对第一次见面的男生讲“梦见一个男的要给我打针。我有些害怕。那个男人说，不要紧，吃了这片药就没事了”。这梦的意义显露了她的内心，而且如果她知道这梦的意义，她显然不会对初识的异性说。所以这个梦肯定是真的。

再有就是看这个梦是否符合梦的规律，符合则可信，不符则不可信。例如一般人在梦中计算能力、推理能力都较差。如果说一个人说他在梦里计算了数字，而且计算比较复杂，比如用了二位数以上的乘法，那就不太可信。除非他是个数学家。梦中进行复杂推理也不大可能。反之，如果梦中使用了“综合”，那么就可信。

如果梦者不懂梦的理论，或者没有能力编出一个这种梦

来，那么梦也可信。例如儿童讲梦，不太可能有假的。

在实际生活中，我发现讲假梦的事虽然很少，但是讲真梦时加上少量改编删节却是极为常见的。

最常见的是和你说：“我有一个朋友做了一个梦，梦见什么什么……”那么，很可能这位朋友就是他自己。在这种情况下，一般我不去管他是谁，释就是了。如果需要了解背景情况，或需要联想，就直接问讲梦者，“做梦前他是不是生过气？”或者“他结婚了吗？”等等。如果讲梦者对答如流，那也许这个梦就是他自己的，否则他不会对梦者的情况那么了解。如果讲梦者说不出来，那也许真是他朋友的梦。

有一次我释梦，一面释一面提问，“你这个朋友工作了吗？是不是想换工作？”对方一一回答。一开始回答时她还说“我这个朋友的确想换工作”。到后来她说着说着，就说成：“我就是和这个头儿合不来，我想今年一定要调走。”之类的话了。

在对方不明说的时候，我一般仍不点破，除非对方说出“我”如何如何。显示自己聪明，能看穿别人，是没什么意思的。根据梦，把该注意的事告诉他就是了。

把梦加以删节也是常见的，删节方法是把一些不好讲的内容省略。这种情况往往可以从梦的前后文中发现不连贯。但是一般来说，只要不影响释梦，不必管它。

删节有时候是无意识进行的，当梦者讲梦时，会说：“这儿有一段我忘了”。这忘了的一段往往包含着不欲令人知道的意义。

弗洛伊德发现一个有趣的现象，那就是梦者讲梦时顺口说出的话都与梦有关。比如，一个人讲梦，中间忘了一段，他便说：“这儿好像少了点什么”。经分析，发现他的梦和一件

往事有关，小时候他曾误入别人房间，正遇上女人换衣服。他看到对方私处，惊奇地发现“少了点什么”。再有，一个女人忘了一段梦，便说：“这儿有些不清楚”。经分析，她的梦和她现在的处境有关，她有外遇，现在怀了孕却不清楚孩子的父亲是谁。

释梦中，忘了一段不用管它，先释别的部分。当把别的部分释好后，被忘却的部分往往会被从梦者脑中涌出。也许这是因为梦前后有联系，这段梦会令人联想到另一段梦，释这一部分可以提示出那一部分梦的意义吧。

改编梦的情况更少，往往只是把梦中的人名改一下等。经过改编后的梦听起来会有些别扭，较容易识别。如果你怀疑对方改编，只要问一句：“这地方好像有些不对，你再仔细回忆一下。”即可。

万一别人说了个假梦，你没有发觉，按真梦释了。当别人揭穿时，你也不必太窘迫。中国古代有这样一个故事：

有人问周宣，“我昨天梦见刍狗（古代结草为狗，供祭祀之用，是为刍狗），预兆什么？”周宣说：“你将要得到美食”。过了一会儿，梦者果然遇到宴请。后来这人又问周宣：“昨天我又梦见刍狗，预兆什么？”周宣说：“你要从车上掉下来摔断脚”。这一回又应验了。后来这人又问周宣：“我又梦见刍狗了，怎么回事？”周宣说：“你家要着火”。后来果然如此。那个人对周宣说：“这三次我都没有做梦，我是试你呢，怎么这么灵”。周宣说：“这是神灵让你说的，和真梦没有区别。”那人问：“三次梦的一样而预兆却不同，又是为什么？”周宣说：“刍狗是祭神之物，所以梦见它表示有饮食，祭完后刍狗被车辗过，所以表示你堕车断脚，刍狗最后当柴烧掉，所以

表示你家失火”。

周宣认为梦是神灵的启示，这一点我们当然不能同意。但是，有一件事他说的很对，那就是假梦也可以当真梦释。为什么呢？因为人的潜意识会影响人的言行。或用我们的话说，在白天你内心中的“原始人”也在活动。当你随口说一句话时，这个“原始人”会指使你说出和你内心一致的话。曾经有个人主持一个会议，他自己对这个会一点不感兴趣，结果在要说“现在我们开会”时，竟口误说成“现在我们散会”。这就是“原始人”借他的口，把内心深处想说的“散会”说了出来。在一个人编假梦时，也会出现这种无意吐真言的情况。因此，如果你释假梦释得很正确合理，这个解释也一样能揭示对方的内心活动。

三、男女老少梦不同

男人与女人的梦不相同，儿童、青年人、中年与老年人的梦也都不相同。对这些差异也应该有所了解，这对释梦有很大价值。例如，梦见飞上天空，对儿童、对青年人都是好梦，象征着自由和成功，而对老年人则未必是这样。有一次，一位老年人梦见他在云彩上走，想走到自己的家，有一种安宁的感觉。这个梦显然是象征死亡的。“上天”作为死亡象征出现，“回家”也是。

心理学家霍尔博士和范德卡斯尔博士发现，女性的梦境和男性迥然不同，熟练的释梦者能从梦境报告中判断出梦者是男是女。

女性的梦境多半在室内，而且往往在熟悉的环境里，例如家、宿舍、教室。女性梦中的人物比男性梦中人物数量多，

其中女性比例稍大，然而主角约男女各半。

女性梦中主角常常是熟人，他们的面容和服饰往往能被生动地回忆出来。女性不常做进攻性的梦，带有暴力的梦更少。在梦中，她们不打人，最多只是骂人。她们梦中的敌人多为女性。在梦中她们和男人比较友好。女性梦见性交往次数比男人少。

女性彩色梦较多。

男性梦中，梦者体力活动多，室外活动多。许多梦含有敌意。在约半数的带敌意的梦中，梦者对另一男性进行肉体攻击，被攻击者大多是陌生人。

男性梦中，男主角多于女主角两倍。而且职业受到重视。梦中人物不仅有梦者的同行，还常常出现其他职业身份明确的人。

在梦中，男性对女性比对男性友好。除了有公开性行为的梦以外，男性梦者通常认识梦中女性。不知为什么，梦中男人的性对象往往是陌生人，而在女性梦中的却通常是熟人。

这些比较意义也许并不大，因为在实际解释梦时，它们并不能提供什么帮助，但是其他一些男女差别也许就有用了。

例如，青年女性的梦大多是关于恋爱的，而在青年男子的梦中，关于恋爱的和关于社会地位的梦数量差不多。

女性梦中“旁观者”和“评价者”角色更常出现。

中年女性中，关于子女的梦比男性多。

这些都可以给了解梦提供线索。

不同年龄的梦也有其不同特点。

儿童的梦大多较为简单。许多孩子梦见吃糖、吃冰淇淋。白天想去公园玩没有去成，晚上就梦见去公园等等。

儿童的梦表达敌意也很坦率：一个男孩梦见妹妹死了，然后父母买了一条小狗。

儿童的梦里也有象征，比较常见的是动物。

儿童梦中的动物大多代表身边的人。

儿童的恶梦和紧张焦虑的梦比成人多，梦中常有的恐惧情节是妖怪、鬼和强盗等追他或抓住他。

这些可怕的生灵当然也是身边人的象征。弗洛伊德指出，强盗和鬼往往代表半夜把孩子叫醒、让他去小便的父亲和母亲。

也许你们不相信，孩子怎么会把父母想得那么可怕。事实上是，孩子很会区别对待父母温和的一面和可怕的一面，于是把父母可怕的一面比作强盗、妖怪等。

我常见到这种例子。

心理学家查尔斯·莱格夫特指出：儿童之所以更容易做焦虑梦，是因为世界对于他们来说，比对成年人要陌生，他们还得担心一旦离开了父母自己能否生存下去，能否独立对付这世界。孩子比成人更容易做恶梦，是因为他们更无助，他们怕父母一旦抛弃了他们，他们就会毫无办法。而父母又往往不能注意到孩子的需要，为了制服倔强的孩子，还会用“抛弃”或“叫警察把你抓起来”一类的话威胁孩子。

我还要补充一句。由于孩子对生活对外部世界知之甚少，又不知道父母只是威胁而已，他们往往会把这些话当真，从而内心格外恐惧。

如果对儿童的梦进行分析后，发现了对其心理健康不利的问题，不必对孩子解释梦；而应对孩子的父母做工作，纠正他们的那些不恰当的教育方式。

儿童的梦的主题除了简单的愿望满足外，大多和父母有关，这是了解儿童梦的要点。

青年人的梦的主要主题是：反对父母的控制，争取自主权，恋爱与异性交往，关于自我的评价和认识，学习和择业，人际交往与竞争，等等。这些主题也正是青年人生活中面临的问题。根据梦者现状，可以判断属于哪个主题。例如，临高考时的梦十有八九和紧张、焦虑、学习困难有关，或和选择志愿时与父母的冲突有关。

这些不同主题梦的形式不同，一般不难分辨。例如，有异性作为主角的梦总归是和恋爱有关。

中年女性的梦经常涉及到婚外的感情。原因大概是由于人到中年，夫妻感情转向平淡。男性往往把精力投入到事业上，或者投入到某种兴趣爱好上；而感情较丰富又没能得到满足的女性则幻想着一次浪漫奇遇。其实，中年女性的这种梦往往不过是一种幻想而已，很少把它付诸行动，因此夫妻双方都不必过分在意。可以以梦为契机，讨论一下如何改善夫妻关系。

老年人的梦有两个常见主题。一是对过去的回忆，二是疾病与死亡。人年老时，深感来日不多，就想回顾一下一生，为自己的一生做一个评价，因而在梦中会回忆一生中的事。如果他一生过得比较满意，没有多少可后悔的地方，则梦是平静的，快乐的。否则就会出现恶梦或忧郁的梦。梦见童年事件表示希望自己能返老还童。老年人比中年人更常梦见童年。

与疾病和死亡有关的梦在老年人中很常见，这反映出老年人对死亡的忧虑。

梦见上天，梦见到地下的房舍中去，梦见已死的亲人、回

到童年的家、出远门，这些都可以表示死亡。

由于民间很久以来就有“阴曹地府”的迷信说法，因此梦见到地下，见到那儿也有屋子，在那儿遇见亲人，在他们心目中就指到了地府阴间。梦中又从地下回来了，或梦中亲人留梦者住下而梦者拒绝了，指梦者“离开了阴间”。

老年人的死亡之梦是死亡的预兆吗？也是也不是。老年人忧虑着死亡，当他听到亲友死亡消息时，或自身有不舒适时，都容易联想到自己会不会死，从而引起死亡的梦。多数时候，这只不过表明他对死亡很担心而已。在少数时候，梦表明梦者感受到了身体潜在的致命病患，感觉到了死亡的临近。这种时候梦的确可以说预兆死亡。

孔子年老时，曾梦见自己坐在两柱之间。他对学生子贡说，夏朝的人死后葬在东阶，商朝时的人死后葬在两柱之间，周朝的人死后葬在西阶。他自己是商朝的遗民，昨天梦见坐在两柱之间，是将死的预兆。果真七天之后他便死去了。（见《史记·孔子世家》）

“原始人”对身体的病变更敏感，感觉到病势已不可挽回，就会用死亡预兆梦报告梦者。

如果你的长辈梦见死亡，你一定不要冒冒失失地解破。因为老年人对死是最担忧的，即使他们说不迷信，说不怕死亡，内心中仍旧会害怕。和老年人谈死是一种忌讳。相反，如果老年人自己疑心到梦是死亡预兆，你还应该曲解梦给他一个吉祥的解释。这不是欺骗，只是一种安慰的方法。即使梦已明明白白表示与死亡有关，你也可以告诉老人，梦不过是表示您对此很担心而已，并不是预兆。

当你为不同年龄的人释梦时，要参考各年龄段人梦的常

见主题，想一想梦者当前最关心的可能是什么事，这样可以对释梦有所启发。在我释梦时，我是很注意根据年龄、性别、职业等材料，去判断梦的意义的。

四、重要的梦

以前有几个心理学家，他们对释梦很有兴趣，也很勤奋。于是他们商定每天把自己所有的梦都记下来，一周一次在一起释梦。然而他们只进行了十几次，就坚持不下去了。有人以为他们没有恒心。不是这样的，是梦太多了，又太平常了。不论是谁都难以坚持这样释下去。

因此，在初学时固然不妨什么梦都释，而在掌握了释梦方法后，只挑一些重要的梦释释就可以了。

什么是重要的梦呢？在没有释之前怎么看出重要不重要？

印象深的梦重要。有的梦转瞬即忘，但是有些梦却刻骨铭心，以至于令人久久难忘。我讲释梦时，有人讲出十几年前的梦让我释。这种旧梦，有的还可以释，有的已无法释了，因为事过境迁，我们已经无法知道什么事使他做了这样的梦。但是十几年来，人做了多少梦啊，那些梦都已忘掉，而这个旧梦却牢记在心，那么这个梦一定很重要。

以我的经验，几年前的旧梦难忘，或许与一件至今未忘的往事有关。例如初恋，可能与一个重大的心理创伤有关；例如被羞辱，或者和自己性格密切相关。当你释出梦来后，对方也许会说，这件事当时我很痛苦，但现在事情早已经过去了，我也早忘了。但是事实却不是这样，如果那件事他早已忘记，他就不大可能仍旧记着这个梦。

有的梦，像一个寓言一样写出了梦者的性格，并且勾画

出了这种性格的人可能会遇到的命运。这种梦似乎是他一生的缩写，是他精神生活的写照。这种梦也难忘。而且这种梦也极有分析价值，分析出一个这样的梦，就完全了解了他整个人。

印象深的梦情绪波动大，早晨醒来，梦中的情绪还深深影响着你。梦中的情景历历在目，你忍不住想和别人说说这个梦，那么，这个梦你无论如何要释。

重复的梦重要。有时，梦中的情节会在后面的另一个梦中重复出现；或者，几次梦见同一个人，同一个地方；再有，梦中出现类似的主题等等。这种重复的梦都是值得释的。有人还会像小说连播一样，一个梦接着昨天梦的结尾做。这种梦也较为重要。

梦中重复出现的人和事，象征着一个你现在需要解决的问题。这个问题不解决，这个梦就一天天重复地做下去。这里所说的问题主要指心理矛盾、重要的抉择等，再有就是由特定生活方式引发的心理不平衡。由梦中重复出现的地方的特点，重复出现的人的特点，可以找到问题所在。由每次梦的差异，可以看到在梦者内心中，对这个问题的思考有了什么进展，对这个问题的看法有了什么改变。当你通过释梦，把问题弄清楚后，梦就不再重复了。否则梦会一直重复。

也就是说，“原始人”告诉你一件事，如果你听不懂或不重视，他就会反反复复地对你说。

重复梦的变化，反映出梦者的内心变化。或者是越来越深地陷入困境，或者是正在一步步地解决原来的问题。查尔斯·莱格夫特有个梦例：一个人老是梦见自己要从父亲家去，却怎么也走不到。后来他接受了心理治疗，梦也开始变化，先

是梦见自己逐渐走近了父亲家，后来梦见走进去了，再后来梦见走进了父亲的书房，发觉书房被别人占用着。以后就开始梦见推门走进自己的房间，却看见弟弟住在里面；最后他终于梦见，他在父亲家里找到了自己的房间。

梦见找到自己的房间，我相信他的心理困扰就解决了。这个梦的意义大概是找不到自我，找不到自我的位置。一开始他要从父亲身上找自己心理问题的来源，从父亲的教育上（书房）找自己性格来源，却发现自己心中的思想并不是自己的，而是别人的。最后，他发现自己的弟弟住在自己房间里，这大概意指不成熟的自我占据了心灵。最后，他找到了自己的房间，指他找到了真正的自我，从而也知道了自己在父亲心中可以有一个什么样的位置。

五、同夜的几个梦是相关的

同夜的梦大多是在想同一件事。如果在睡前梦者遇见过两个重大事件，梦会把这两个事件结合在一起。

例如，某女孩睡前想到两件事：一是例假期已过，月经却未来；二是她对家人的责任感，愿意牺牲自己以帮助他们。

在梦中，她梦见在家人吃完饭后，她去洗碗，发现自己吐血了。

碗可以作生殖器象征，洗碗表示清洗子宫，是月经象征。吐血是位置转移，也是月经象征。

另外，饭大家吃，碗一个人洗。这个洗碗者是为大家服务的，是帮助别人。吐血表示呕心沥血。

两件事在梦中结合到了一起。

再如，一个女孩相继做了两个梦，这两个梦完全相反。前

一个是她和男友一起站在帆船上，周围是阳光灿烂的大海；后一个是她独自在海水里站着，马上就要被淹没。这两个梦也是说一件事：过去我曾是那么幸福，和他一起航行在自由广阔的海面上，心中充满阳光。而现在我却独自一人处在危险中。

也许你会猜测这是不是一个失恋女孩的梦，不是，这女孩的男友不过是到外地上学去了。

六、再谈梦中的人物

梦中人物究竟代表谁，这是释梦准确与否的关键。

前边讲过，梦中必有一人代表梦者自己。梦中人物如果兼有几个人特点，他可以是一个综合，代表的是这几个人共同的特点。梦中人物可以代表另一个梦中没有出现的人物，例如以老太太代表梦者母亲。梦中人物还可以表示某个概念，例如以某个富人代表财富。

除此之外，梦中代表自己的人物常常不止一个，梦用几个人分别表示自己的性格多侧面。

例如前边我提到过的，梦中我和一个同学一起被指责玩黄色扑克。那个梦中的我固然是我本人，我的那位同学同样也是我。

同学常被用来表示自己的某一侧面。比如，我活泼的时候像张三，沉静的时候像李四，我和王五一样痴情，和赵六一样自私，等等。那么当你做梦分析自己时，张王李赵四位同学都可能会在梦中出现。

特别是朋友，朋友总归在某一方面与你相似，不然你们也成不了朋友。在相似的这一面，朋友可以代表你。

还有家庭成员，父母可以代表你性格中从父母那里得来

的那一面，受父母影响的那一面。子女可以表示你天真纯朴的那一面，你未长大的那一面。

我常常梦见母亲和弟弟，我发现他们代表了我性格中的两个侧面。

查阅了一些资料，发现不少心理学家这样说过。而在释梦经验中，这种例子更是比比皆是。

何止梦中的人，就连梦中的动物、梦中的物体，也都可用以表示自己的一部分。特别是汽车，那是最常用的自我象征。

还有，弟妹子女可以用来表示过去的自己，父亲母亲可以用来表示未来的自己。

梦中的怪人怪物，也都可以用来表示自己的一部分。

一个人梦见把一个丑陋的人推离自己。分析表明，这个丑陋的人就是指心理不健康的梦者自己，梦者正在努力把这个不健康的自己推开。

梦中追自己的人、杀自己的人往往都是自己的一部分。自己这一部分和自己那一部分斗争，这就叫内心冲突。

七、掌握不同的人的不同风格

正如写文章有不同的风格一样，不同的人做梦的风格也不同。有的人喜欢用象征，有的人喜欢用借代，有的人喜欢做简洁清楚的梦，有的人喜欢做复杂含蓄的梦。

如果你要常给身边的亲友释梦，最好留意一下他或她梦的风格，熟悉其特点，这样以后再释他们的梦就可以事半功倍了。

甚至其梦中出现的象征都可以记住。例如上次他用张三代表他自己勇敢的一面，下次他再梦见张三时很可能仍旧如

此。

八、扩充梦和表演梦

扩充梦和表演梦也都是释梦方法，只不过在本书中我不重点介绍了。扩充是荣格创造的一种方法，它要求做梦者自己扩充梦，讲出对梦的印象，讲出梦中最令之有感触的部分。同时释梦者寻找梦与神话情节、童话故事、传说等等之间的共同点以求理解梦。例如，一个女人梦见飞蛾扑火。释梦者可以由此联系到古希腊神话中有一个传说：有人装上蜡和羽毛做的翅膀飞上天空，飞得离太阳太近了，翅膀上的蜡被熔化，人也落下去掉到海里淹死；还可以联系到中国的夸父逐日故事，夸父追太阳，结果离太阳太近，因热而渴死了。从梦和这种传说中，可以看到一个共同主题：追逐光明，但因离光明太近而死。由对神话的理解，就可以启发我们去理解那个女人的梦的含义。

表演梦是格式塔心理治疗（注：格式塔心理学派是现代西方重要的心理学派之一，格式塔心理治疗的核心是“全形心理治疗”。）中的一种方法，即把梦当成一幕戏剧，然后让梦者自己再去演梦中的自己。这个过程，实际上也就是再重新体验梦中的情感。重新进入了这种情感后，梦者也就理解了梦的意义。

例如，一位妇女梦见泥地里有一个汽车车号牌。让她表演那个车牌，用车牌的口气说话，无论说什么都可以。她说：“我就是那个车牌，躺在泥地里，没有人管我。我曾经是一辆车的标志，可现在什么也不是，没有用处……。”这时，妇女解释说：“这个梦所表现的正是我的心情”。

九、扩充细节

当别人讲梦给你时，他们往往讲得很简略。例如：“我昨天梦见鱼是怎么回事？”“我梦见孩子从阳台掉下去了，这是怎么回事？”

在这种情况下，不要急于解释，梦见鱼可能是发财，可能是性，可能是什么什么。首先你要做的是把梦的细节问清楚：“梦见鱼有很多意义，要看你整个的梦，才知道你这次梦见的鱼表示什么，你能不能讲讲你整个的梦。”或问：“不用担心，梦见孩子掉下阳台未必是坏兆头，也许这象征了你的某种愿望或心情，你先告诉我孩子在梦里是怎么掉下阳台的？梦中还有谁在场？是从哪个阳台掉下去的？这一天你还梦到了什么？”

一一问清细节后，你会发现，那些细节对梦的意义揭示得往往最多。许多梦只有从这些一开始没有提到的细节才能得到解释。

梦见打仗，象征紧张。但是是什么让他紧张？如何做才能使他不再紧张？这些问题的答案都在细节中。

对我们改善自己心理来说，这些答案才是更重要的。

即使一个人把梦的情节讲得很清楚了，也仍旧会遗漏一些细节，通过追问细节，可以获得许多有用的知识。

例如一个人讲梦：“……后来来了一个人，告诉我这个迷宫很好走……”。你也可以问他“刚才那个告诉你迷宫好走的人，他的神情是怎样的？”

当然，询问对方的时机要掌握好，既不要让梦者因他的叙述被时时打断而不快，也不要错过时机。

各
种
类
型
的
梦

有些梦和一般梦明显不同，例如恐惧的恶梦，比如梦中梦到自己做梦，比如一面做梦一面又知道自己做梦，比如预示了未来的梦等等。这一章我们谈谈这些梦。

一、恶梦

相信你也在梦中遇到过这种情形，可怕的敌人在你面前，而你却一动也动不了，胸口好像压着个重东西似的沉得喘不过气来，你害怕得要命，想叫喊却又叫不出声来。

· 你做恶梦了。

古人想象恶梦是精灵鬼怪引起

的。《聊斋志异》中有多处描写一个人被怪物压在身上。有一个人是看见一个丑陋的女人和一个男人到了他的床上，似乎看不见他的存在。那个女人要同来的男人用刀剖开她的腹部，把肠子抽出来。抽出来的肠子就堆在那个人身上，越压越重。那个人也越来越害怕，但是却动不了。后来，经过长久地挣扎，他终于大叫一声把腹上压的肠子推开了。于是那两个人也不见了。

这是一个典型的恶梦，但是《聊斋志异》却把它当成神怪故事了。

还是一个《聊斋志异》中的情节，一个人午睡，外面正是雷电交加，忽然他感觉有动物爬上了他的脚，脚随之麻痹了，动物顺腿往上爬，爬到哪里，哪里就不能动了，当动物爬到他腰部时，他一把抓住了这个动物，发现这是只狐狸。

我想，这大概也是一只梦中的狐狸而已。当这个梦被当成真事传出去，而且越传越神，传到蒲松龄那里时，就成了一篇优美的狐仙故事了。

专家们把恶梦分成两类，一类出现于我们睡得很深的时候，一类出现于将醒未醒时，前者又称夜间恐惧，后者又称焦虑梦。但是我们不必分得那么清楚。

儿童做恶梦的次数比成年人多，这一方面是因为儿童分不清现实与想象，所以更容易害怕。他会真的担心床下会有一只老虎，或者会有一个青面獠牙吐红舌头的鬼。再有一方面是儿童担心的事也的确较多。其中主要一件事就是怕父母不再爱他们了，这对儿童来说是无比恐惧的。

青少年的恶梦往往是一种摆脱父母从而获得独立的努力。青少年恶梦中的可怕人物往往是父母化身。他们的“原

始人”通过梦把父母变成可怕的怪物，促使青少年逐渐增强自己的独立意识。在让小孩断奶时，有些母亲会在乳头上抹一些辣椒，让小孩受点苦，他也就不再吃奶而改吃饭了，这对孩子是有益的。如果孩子摆脱不了对母奶的依恋；他将会营养不良。同样，青少年在心理上是应该断奶了，他就应该不再事事依赖父母，争取人格上的独立。于是梦就在父母形象上“抹上辣椒”，好让青少年怕他们，避开他们，这对青少年也是有益的。

传说中有些怪兽会吞食自己的子女。如果父母不愿让子女独立，他们就在一定意义上如同那怪兽，从而也在子女的梦里成为怪兽。

当然，恶梦也会是令人恐惧的事件在梦中的反映。

莱格夫特举过一个恶梦的例子：一个年轻人连续几夜梦见自己跌进了一架庞大复杂的机器，眼看就要被肢解时，才一身冷汗地惊醒过来。那机器是脱粒机和发电机的复合体，而这两种机器都是他小时候在父亲的农场常见的。原来这梦表示他险些落进了父亲所设的机关，干上了父亲为他选择的职业，而他对这职业既没兴趣，也没能力。▲

由此可见，恶梦和一般梦的解法是一样的。不过，“在恶梦中惊醒”这种现象是一般梦中没有的。这种现象也有意义。惊醒时在梦中的处境，就是梦者现在的实际处境。比如这个梦中的年轻人，他已经被父亲说服了，表现为已跌进机器里，但还没有被肢解，表示事情还可以挽回。“惊醒”表示自己突然醒悟了。

恶梦在这时是一种警告，警告你一个危险正在临近。

有时恶梦是一种创伤经历的回忆。遇到过火灾、地震、车

祸，或被抢劫、强暴，事过后，恐怖的经历者会一次次梦到那个情景，这种恶梦用不着释，它只是再现那个创伤性事情而已。既然这种经历如此恐怖，人为什么还要一次次梦见它，而不把它尽快忘掉呢？这是因为那件事还没有完全解决。一个强奸被害人一次次梦见被害，是为了提醒她自己，“你还要再想想，为什么你会遇到这种事？怎么样才能保证以后不再遇见这种事？再遇到危险应该如何去应付？这件事对你心理会有什么影响？”这些都要去想明白，一天不想明白，这个恶梦就一天不会消失。虽然随着时间流逝，恶梦出现次数会渐渐减少，但是不知什么时候，它就会又出现。

除了心理原因外，生理上的原因也会导致恶梦出现。例如手压到了胸部影响了呼吸，或者由于鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等疾病影响到了呼吸，都会引起恶梦。

斯蒂文森的名著《杰克尔博士和海德先生》就是源于作者的一个恶梦。这个故事，或者说这个梦描写了一位善良高尚的杰克尔博士因喝了实验药物，在每夜周期性地变成了残忍暴虐的海德先生。我们从释梦可以知道，杰克尔博士和海德先生都是作者自己。当一个人过分严格地要求自己高尚时，他会压制心灵中他认为不高尚的部分，而这些部分由于被压抑就变得格外冷酷残暴。在白天，残暴者无法露面，而在夜里，他却会出现。于是杰克尔博士在夜间变成为海德先生。

人们都不喜欢恶梦，那么如何避免恶梦呢？对孩子，父母切忌用恫吓方式管教，“你再不听话，叫老猫把你叨走！”“让白胡子老头抓走你！”这种话对孩子的威胁太大了。

成年人，当然也要防止生活中出现恶梦。不要欺骗自己，不要扭曲自己，让自己幸福，就不会有恶梦。恶梦出现时，把

梦的警示记住并将其作为一种启迪，解决生活中的难题，恶梦就会消失。

从这一角度来说，恶梦也并非完全是坏事，因为它可以帮助我们在现实生活中避开恶梦。

二、清醒的梦

一般来说，做梦的人不知道自己正在做梦，而把梦境当成真事。梦见有人在追杀自己，自然会非常恐怖，但只有在醒后才会知道“这不过是一个梦”。而且醒后他还会说：“当时有什么可怕的，应该想到谁也不会杀我，谁会轻易当杀人犯呢。”但是在梦里，人忘了这一切，忘了有什么法律，有什么警察。

因为“原始人”还活在原始社会。

但是，也有些人会说，他们有时在做梦的时候知道自己正在做梦。梦者看着自己的梦境，同时自己又是清醒的。梦中的自己在和敌人殊死搏斗，而另一个自己却在这幕戏剧的观众席——那只有一个观众的观众席上看这幕戏剧，而且知道，这是在做梦。

我们把潜意识叫做“原始人”，那么，我们的意识可以称为“现代人”。平时，这两个人是轮流执政的。白天是“现代人”的世界，我们思考、推理、计算，遵守法律；夜晚是“原始人”的世界，是原始野蛮的世界、充满生机的世界，那里没有这么多文明，人们爱恨分明，人们为所欲为，人们神秘而又智慧。当“原始人”出现时，“现代人”或者说意识连同他的一切思维能力一起都消失了。梦是“原始人”的独白。当醒来之后，当意识重新出现，看到了“原始人”昨夜留下

的信，或录相，看到了梦的回忆，他还不得不凭借分析解释，才会了解梦的真谛。

而当清醒的梦出现时，“现代人”和“原始人”、意识与潜意识，是同时在场的。我们既是做梦者，又是清醒地看自己梦的人，既睡又醒。

荷兰医生范爱登最早提出“清醒的梦”这一术语。他举的一个例子是：

“我梦见自己站在窗前的桌子旁，桌上有几样东西。我十分清楚自己正在做梦，就考虑我能做些什么样的实验。我开始试图打碎玻璃，用一块石头打。我把一小片玻璃放在两块石头上，用另一块石头去打。但它就是不碎。于是我从桌上拿起一个精致的旧玻璃杯，竭尽全力用拳头打它，同时又想要是在醒着时这么干多么危险。但酒杯仍然完好不破。隔了一会儿我再看，杯子是破的。杯子是破了，但却太晚了一点，就像演员错过了提示。这点给我一种奇妙的在假造世界里的印象，这个世界模仿得很巧，可是有些小地方不像。我把碎玻璃扔出窗外，想看看我是否能听见‘叮当’声。我确实听到了声音，我甚至还看见两只狗被响声吓跑了。我想这个喜剧世界是个多好的仿制品啊。这时我看一只酒瓶，里面有红葡萄酒。我尝了一下，头脑十分清楚地注意到：‘唔，在这个梦的世界里，我们也会有味觉，这个很有点酒的味道呢’。”

范爱登强调说，在清醒的梦中，梦者记得自己白天做的事，能够自主的活动。而且这时睡眠依然没有受干扰。这种睡眠和一般睡眠一样能让人休息并恢复精力。

有些心理学家说，做过完整的、清醒的梦的人是很少的。平时我也问过一些人，有没有过这种梦，结果发现并不太少。

杀死、烧毁、消灭或改变这些形象。

据斯图尔特说，在马来西亚的塞诺伊部落，人们很重视梦。每天早晨全家人都在一起讨论梦。结果这个部落几乎所有人都能做清醒的梦，而且他们也能在梦里解决人际冲突，因此他们心理都很健康。

在下一章时，我们将详细介绍如何去获得清醒的梦，如何控制梦境。

当然，清醒的梦也不是都像范爱登的例子中那样，意识百分之百能自主。清醒的程度是不同的。有时意识只是在梦中一闪出现，例如在梦中闪过一个念头，“这是在做梦”。有时，意识到在做梦后，人就逐渐醒了过来，梦像晨雾一样逐渐散去。意识想让梦继续，但是梦却像手上捧着的水一样留不住。有时，意识想做一件事却做不到。

梦中梦也可能看成清醒的梦的一种变形，所谓梦中梦就是：发现了自己刚才是做梦，觉得现在醒了，而实际上却还在做梦。我常常梦见我醒了，和别人说我刚才做了一个梦，梦见如何如何。第二天真的醒过来才知道梦固然是梦，和别人说梦这件事也一样是梦，

梦中梦可以套好几层，我有一次套了七层。我先做了一个恐怖的梦，后来我觉得自己醒了。我想把这个梦记录下来，于是我拿来纸笔记录。记录到一半，我发现没有开灯，“没有开灯我怎么能看清字，何况我也并没有把纸笔放在床上”。这么一想，我发现记录梦这件事也是做梦，于是我觉得这才是真的醒了，有很明显地一下子醒过来的感觉。于是我拉灯绳，但是灯总也不亮。于是我知道，发现自己醒了并且拉灯这件事也是梦。这时我才觉得是真的，真的醒了。我拉开灯，灯

光昏暗，我起床去找纸笔，但是纸笔不在桌上。“怎么会不在，昨天我明明放在这儿的。”突然我意识到我这是在做梦，是在梦中的桌上找纸笔，因为这张桌子不是我的书桌，而是中学的课桌。于是我又醒了……。

梦中梦的另一种方式是，梦见自己回家，上床就寝，然后做梦，梦见如何如何。

佛家常说，梦固然是梦，清醒时又何尝不是做梦，人人都在梦中，人生就是一场大梦，等等。这是宗教的看法。但是这种说法倒颇类似在说梦中梦。

梦中梦的每一层都可以按梦来分析解释。同样，不论在梦的哪一层，你控制自己行动也就是控制梦。

三、提示疾病的梦

早在远古，中国人就提出梦与疾病有关的说法。《列子》中提出，阴气壮则梦见涉大水而恐惧，阳气壮则梦见遇到大火，阴阳两气都壮则梦见生杀。《黄帝内经素问》中说，“肺气虚，使人梦见白物，见人斩血藉藉；得其时，则梦见兵战。肾气虚，则使人梦见舟船溺人；得其时，则梦伏水中若有畏恐。肝气虚，则梦见菌香生草；得其时，则梦伏树下不敢起。心气虚，则梦救火阳物；得其时，则梦燔灼。脾气虚，则梦饮食不足；得其时，则梦筑垣盖屋。”

当代医学家也提出过这种见解，梦可以指示疾病。医学家阿沙托克分析了4000个梦例，发现梦可以预告疾病及某些疾病特有的生理状态。例如黄疸病人，约在消化系统紊乱症状产生前一个月，出现许多与饮水进食相关的梦。肺结核病人和高血压病人分别在症状出现前1—2个月和2—3个月内

出现多梦。上呼吸道感染患者多在病前一至几夜出现多梦，而且梦的内容与病相关。

梦能预报疾病，这丝毫也不神秘。因为在明显病症出现前，身体内部已经有了病理性改变。只是这种病变还不明显。在白天，我们心思纷乱，注意不到身体的轻微不适；而到晚上，敏感的潜意识则注意到了这种不适，于是把它转化为梦境。

预示疾病的梦重点强调某处身体的异常感觉，而且在梦中把这种感觉编织到一个情节里面。

例如《搜神记》中记载：“淮南书佐刘雅，梦见青刺蝎（即蜥蜴）从屋落其腹内，因若腹痛病。”肯定做梦前刘雅腹部已有微微不适，白天他没有注意，而到了晚上，就有了蜥蜴入腹的梦情节，用以解释这一感觉。

再如清朝《虫鸣漫录》一书中有一个例子：某人梦见一个僧人向他借辫子，他同意了。第二天他把这个梦告诉了别人，也没有在意，认为不过是一个梦而已。不料，不到一个月，他的头发竟然连根落尽。这也是同样道理，做梦时他的头发一定已经有了轻微的异常感觉。

前边讲过汉代文学家扬雄梦见五脏泻到地上，然后得大病的例子。还有一个例子与之相似，北齐有个叫李广的人，（不是那个汉代飞将军李广）梦见一个人从他身体里出去，对他说，“君用心过苦，非精神所堪，今辞君去”。过了不几天就得了病，一病病了好几年。在这个例子中，梦把病因都告诉了他，是过于用心思虑。

类似梦例在生活中很常见。例如，梦见被敌人抓去吊打，被敌人用烟头烫伤左臂，过了一两天左臂上长了疮。再如，梦

见吃鱼被鱼刺卡住咽喉，醒来发现得了喉炎。

有位学生举了他自己的一个很奇异的例子：在他上初二时，一个冬天夜里，他梦见仿佛被人倒挂在一棵树上，难受极了。当时有一种不祥的感觉。于是，内心有个声音告诉他：醒来，马上坐起来，摆脱那种倒挂的感觉。但是冬天屋里冷，他一懒就没有起来，结果第二天早上高烧 39.5°。第二天晚上，那种感觉又出现在梦里，他立刻坐起来，用力甩了甩头驱走了它。结果第三天早上病就痊愈了。奇异的是，这期间他没有进行过任何治疗。

实际上，这位学生已经作了治疗，那就是坐起来甩了甩头。后面我们还要详细讲一下控制梦的技术，这位学生的自疗行动也可以归于控制梦以治疗病。至于为什么他会梦见倒挂，为什么坐起来甩头能治好，这原因我还都不知道。但我估计，这与生活中某个事件有关，那个事让他有倒悬之苦，但是只要甩甩头不去想它，病就好了。

有时预示疾病的梦看起来似乎不是因为微弱的身子不适引起的。比如，有人做了预示疾病的梦后，过了一段时间，城市里流行一种传染病，他也被传染了。难道他能在传染病还没有流行前就感觉到身体不适吗？

对这一点可以这么看，为什么传染病流行时，别人不被传染而他被传染了？必定是他相应的内脏器官或有关系统抵抗力较差，所以才会被传染，而这种抵抗力的薄弱在病前就在梦中表现了出来。

再有，许多身体疾病本来就是心理“制造”出来的。

人的潜意识和身体是密切联系的。潜意识让人身体如何变化，身体就如何变化。当潜意识认为应该生病时，人就会

生病。潜意识让人什么地方不舒服，人就会不舒服。潜意识的这种能力有很多例证：瑜伽术师能自由地让心跳加快减慢，甚至停止跳动。他们就是利用了潜意识对身体的控制力。有的原始民族中，有所谓“神灵判决”。例如，当一个人被怀疑犯罪时，巫师作法祷告，然后拿来一杯清水；告诉嫌疑犯，这水里加了咒语，如果你犯了罪，喝了这水就会失明。于是真的罪犯喝了这水，就会真的失明，而无罪的嫌疑人喝了安然无恙。在这个例子中，水并没有魔力。只是真假罪犯都相信了巫师的话。真的罪犯的潜意识坚信自己喝了这水会失明，他就会控制眼睛让他看不见东西。在这种情况下，人不能自由控制身体，但身体仍旧被潜意识控制着。

日常生活中，我们的身体也时时在潜意识的控制之下。当潜意识让人病时人就会病，这就是所谓“心理制造疾病”。

例如，当我们遇到一个难题时，自己对自己说：这件事真让我头痛。潜意识听到了这句话，就把它当作一个指令，于是他就“让我头痛”，于是头就真的痛了。

或者，当我们受到侮辱时，说：“我咽不下这口气”，于是潜意识就让你的嗓子肿胀，咽不下东西，或让你的胃气胀。

再如，一个人工作很累，人际关系也不好，很想休息几天，但是也不能无缘无故请假不上班。不工作，自己也说服不了自己。他想：“我要是病了，就可以在家休息了。”于是，潜意识你就会让他生病。

更为常见的例子是：老人抱怨孩子不关心他（她），于是便时时希望自己有点慢性病，好让孩子们不得不去关注他（或她）。潜意识便会帮老人制造出许多病来。

这些病本来就是潜意识制造的，潜意识自然很清楚它们

的由来。因此，在梦中，这类病都会有梦兆。

例如，某人梦见父亲给他买了一顶帽子，他戴上了，发现帽子很高，但是有些紧，箍得头有些痛。醒后果真头痛。

这个人工作很努力，常受到领导的表扬。但是他发现这样努力工作太辛苦了，想要放松一下，却又做不到，这件事让他感到很难办。在梦里，领导用父亲代表；表扬，即“戴高帽子”；难办，即头痛。

在人还没有发病时，梦可以预示疾病。在病发作以后，梦还可以作为症状之一，帮助我们了解疾病。

神经衰弱病人，都伴有失眠多梦症状。梦境大都是让人不快的事。

高血压病人，梦中有登高、飞翔、生气等内容。

肺结核病人，梦中有行走乏力，咳嗽等内容。

扁桃腺炎病人，会梦见脖子被卡住，被勒住或有异物入喉等。

支气管炎、肺气肿病人，会梦见身处密室、地洞或水下等缺少空气的地方。

关节炎病人，很可能会梦见涉过冷水，双腿寒冷。

精神分裂症病人，会做带有恐怖、充满敌意内容的梦，或梦见荒凉的景象，梦见自己变成无生命物质。

梦也可以预示病症的预后。

清代周亮工曾举一例：宋主有病，梦见河中无水。占梦者说：“河无水，是一个可字，表示病要痊愈”。这个例子看来是可靠的。

艾拉·夏普提到的一个梦例则预示着梦者将病死，梦者梦见自己身上所有的病都聚集在一起，她仔细一看，发觉这

些病都变成了玫瑰花。梦者知道有人会来种这些花儿，也知道明年花儿又会开的。梦者在三天之后死去了。

四、传授知识的梦

“原始人”是乐于帮助人的，他常常在梦中用各种形象传授知识。

在迷信的人看来，这好像是鬼神托梦，而实际上所谓“鬼神”不过是内心中的“原始人”罢了。虽然他和我们同处在一个头脑中，可是他所知道的东西却常常是我们不知道的。于是，他便通过梦把知识告诉我们。

我曾经在梦中听人说到一个谜语，醒来以后想了好久，终于找到了谜底。在赞叹这个谜语编得巧妙的同时，我也在想，这个编谜语的人是谁？说到底不也是我吗？为什么“我”编的谜语我自己还不知道答案，需要去猜？答案是：编谜的“我”和猜谜的“我”虽然是在同一个头脑中，但是他们之间还是分隔的。这个“我”知道的事，那个“我”不一定知道。编谜的“我”就是“原始人”。

前面我曾提到过，小提琴家帕格尼尼在梦中创作著名的小提琴曲《魔鬼的颤音》的故事。在梦中，他遇见一个魔鬼。他拉了几首小提琴曲，魔鬼听了不屑一顾。于是，魔鬼抄起提琴拉了一曲，这一曲极为动听，让人叹为观止，特别是颤音的运用技巧，更是出神入化。帕格尼尼这个世界一流小提琴大师自叹不如。梦醒后，他把魔鬼演奏的乐曲记录下来，这就是小提琴曲《魔鬼的颤音》。

类似的记载在中国也有许多，唐代《明皇杂录》一书中，记唐玄宗梦见十几位仙人，乘云而下，演奏了一个曲子，曲

度清越。一个仙人说，“这是《神仙紫云回》，如今传授给陛下。”玄宗梦醒后记住了梦中曲调。

还有清代高其佩善于指画，据说也是梦中学来。他自八岁学画，很努力，自恨不能自成一家。有一天，困倦打盹，梦见一个老人带他到一土屋中，四面墙上都是画，画得十分好。他想临摹但是没有笔墨，只有一杯水，于是便用手指蘸水临摩，醒后就学会了指画。

这类记载或许会有夸大不实的嫌疑，但是在我看来是可信的。以我个人经验，我也在梦中梦见过有人唱歌，曲调异常优美，可惜的是我不会记谱，醒来后也就忘了。

不仅仅是艺术家常常在梦中遇见老师，科学家也常常在梦中遇师。苯的化学结构的发现过程就富有传奇性。化学家克库勒研究苯的化学结构时，总是搞不清苯的方程式。因为苯是一种碳氢化合物，当时已发现的碳氢化合物的结构都是长链状，而按链状计算，苯中应含有更多的氢。克库勒苦思冥想不能明白，一天他睡梦中看见一群蛇在游动，突然，一条蛇咬住自己的尾巴团团转。他恍然大悟，苯的化学结构是一个环！于是，他按环状计算，发现碳和氢的比例正好与实验结果相符合。

发明缝纫机针的设计者也在梦中受益，他梦见一群不讲理的野人命令他在 24 小时内发明出缝纫机，如果做不到就要用渔叉刺死他，当那些野人举起鱼叉时，他发现鱼叉尖端有个孔。于是他醒来后，想到把针眼移到针尖附近试试看，结果一举解决了设计中的困难。

还有一个化学家，研究如何增加天然橡胶的弹性。因为天然橡胶弹性太小，又很脆，限制了它的用途。在他屡次试

验失败后，他梦见魔鬼出现，让他用地狱的硫磺去炼橡胶。醒来后似乎还闻得到梦中硫磺的气味，于是他试着把硫磺掺入橡胶，结果发现橡胶弹力大增，从而发明了硫化橡胶技术。

类似例子比比皆是。我想大家不知是否听说过，西藏青海说《格萨尔王》的讲书人，都是在梦中学会讲这些故事的。他（她）们往往文化很低，甚至是文盲，但是未经学习，仅仅是梦中有人传授，就可以记住七天七夜讲不完的格萨尔王故事。

传授知识的梦很让人向往，睡一觉醒来就学会了什么知识，有了什么发明，这似乎太轻松了。但是为什么这种好梦我们很少能遇到呢？原因很简单，帕格尼尼、唐玄宗等人痴迷于音乐，日夜用心，他们自己的潜意识也就用心于创作，最终创作了出色的乐曲。科学家在创造发明时同样也经过了绞尽脑汁、苦思冥想的过程，与此同时，他们的潜意识也在同时思考而且先一步想出了答案。如果我们饱食终日无所用心，我们梦中是不会遇到魔鬼或神仙传授什么知识的。说到底，魔鬼神仙都是自己的化身。帕格尼尼的《魔鬼的颤音》虽然是“魔鬼”创作，著作权却理所当然地应该属于帕格尼尼。

事实证明，经过自我训练，可以利用梦帮助我们解决问题。下一章我们将讲一下具体方法。

梦中传授知识未必总是有人出现，有时我们会在梦中读到文章、对联等等，并从中得到知识。

诗人柯尔律治说，他的长诗《忽必烈汗》是在梦中读到的。那天他服了含鸦片的药，在读一本关于忽必烈的书时睡着了，在梦中他梦见了那首诗，梦醒后他忙把那首诗记了下来。这首诗成了诗歌名作。

我在梦中也曾梦见过读小说、诗歌等等，当时感觉其文笔都很好，可惜的是我醒后都记不住。在我的“梦记录”中有不少这类记载：“91年12月7日。早起梦里读了一篇文章，内容是从棋品到人品，早上我没有记录，现在已经全忘了，大致内容是：“××是品、××是格，可以付出品但不能失去格……，还有围棋教师教棋于千变万化之中，不能一节课讲××再一节讲××……原文文笔很好，值得记下来。”“92年4月10日：梦中读，佛家所说的‘贪嗔痴’之中的贪是什么？吃饱了还要饭。”“梦中读《兵赋》有句：‘床枕为情爱之兵、霜雪为严寒之兵’（兵这里指兵器、或称武器），可惜记不住全赋了。”

梦中自己创作诗、写文章、作曲等等也很常见的，这就是创作的梦。

五、创作的梦

在从事创造性工作的人之中，创作的梦很常见。《红楼梦》中的香菱向林黛玉学诗，连作了几首都不够好。最后她在梦中作了一首，博得了黛玉、宝钗的一致赞赏：“这首不但好，而且新巧有意趣”。这虽是小说家言，却很符合心理规律。人梦中的创作的特点恰恰是：“新巧有意趣”，或者说潜意识作品的特点正是新巧有意趣。

我本人曾做过一些创作的梦，梦中作曲、写诗、写文章、写小说，可惜的是记下来的很少。

清代文学家袁枚在《随园诗话》中说：“梦中得句，醒时尚记，及晓，往往忘之。似村公子有句云：‘梦中得句多忘却，推醒姬人代记诗。’鲁星村亦云：‘客里每先顽什起，梦中常

惜好诗忘。”

大文学家苏东坡似乎更善于做梦：“元丰六年十二月二十七日，天欲明，梦数吏人持纸一幅，其上题云：‘请《祭春牛文》’。予取疾书，其中云：‘三阳即至，庶草将兴，爰出土牛，以戒农事。农被丹青之好，本出泥涂；成毁须臾之间，谁为喜愠？’吏微笑曰：‘此两句复当有怒者。’旁一吏曰：‘不妨。此是唤醒他。’”他还曾梦见坐在南轩，见到几个庄客运土塞小池，在土中发现两个萝卜，庄客们高兴地吃了。于是，他取笔作一篇文，里边有这样的句子：“坐于南轩，对修竹数百，野鸭数千。”宋代著名诗人梅尧臣和妻子感情很深，妻子去世后，他梦见和妻子一同登山赋诗，醒后，还记得有“共登云母山，不得同宫处。”的句子。

梦中创作作品的优点是：流畅、优美、新奇，有独创性，有趣味，巧妙幽默。梦中的诗文很有些“清水出芙蓉，天然去雕饰”的意味。梦中的科学发现、发明都较有突破性，不拘泥于常规。梦之创作之所以能有这些优点，是因为梦是纯粹的形象思维，不受思想中的条条框框干扰，不受日常逻辑的约束。

梦中创作最大的缺憾就是：醒后不久就会忘掉；并且作品不完整，往往只是一些零星诗句而不是全诗；重自我表现而缺少与他人交流。

正如前边所说到的，梦中的创作归根结底仍是梦者的创作。所以其水平虽然有时比清醒时会高一点，但仍旧是梦者平时能力的反映，仍旧是梦者平时生活积累的结果。我的梦中也写诗，而且写得比平日好，但是我梦中的诗不可能比苏东坡的诗，包括他梦中的诗好，这是因为我平日对诗所理解

所想及我个人的文学修养远不能望其项背。想“做梦成诗人”和做梦娶媳妇一样，都是梦想而已。只有下功夫学习，认真读诗，思考诗，此外，还要注意从社会生活中汲取、积累，才可能在梦中写出好诗。

李白曾梦见笔头上生花，从此才思敏捷。这不是什么神异，而是李白认真读书习作，终有一天对生活已有所领悟，文学水平修炼到一定的高度，然后才会梦笔生花。真正使他才思卓异的，是他的学习与实践，而不是他的梦。

同样，我们如果希望自己哪一天也能梦中作好诗，首先要平日里多用心下苦功。“功到自然成”。

六、似乎有预言性的梦

梦中有些现象是现代科学还难以解释的。即使是反对迷信最坚定的科学家也不得不承认，有时梦似乎真的能预演未来事件。当然，这种梦很少。有些梦表面上看是带有预言性的梦，实际上只是巧合或者是其它原因。但是，事实上也的确有既不能用其它原因解释、也很难说是巧合、又带有预言性质的梦。我想列举一下这类现象，仅仅是列举一下，并不下任何结论。

也许有些朋友会说，这有宣扬迷信的嫌疑。我认为不能把这说成迷信。因为我不是盲目相信这种现象存在，而是在看到了可靠的例证，又经过了批评性的思维之后，才初步承认这种现象的存在。我不认为这是鬼神所示现，也不认为这是宿命论的证据。我坚持科学观，但是我们毕竟不能因为科学现在还解释不了这一现象，就不承认这一现象存在。但愿未来的科学可以很清楚地解释它。

在谈到“神秘的梦”这一题目时，伟大的心理学家弗洛伊德说，“十多年前，当这些问题首次进入我的视野时，我也曾感到一种担心，以为它们使我们的科学宇宙观受到了威胁：如果某些神秘现象被证明是真实的，恐怕科学宇宙观就注定会被唯灵论或玄秘论所取代了。但今天我不再这么认为了。我想，如果我们认为科学没有能力吸收和重新产生神秘主义者断言中的某些可能证明是真实的东西，那表明我们的科学宇宙观还不十分信任科学的力量”。

让我们信任科学吧，把这一奇异现象写出来，让科学寻找解答。

先从我收集的例子开始吧，虽然这些例子较为平淡，但是却是可靠的。

有位学生没上大学前，家住在哈尔滨。一天，他梦见一个繁华的街道的十字路口。他当时从未见过这个街道，后来他考大学到北京，上街时发现这正是梦中的地方。

那么，会不会是他记忆不可靠，会不会他梦中的街道只不过是和后来见到北京的街道相似，以至他误以为是看到了梦中的街道呢？

由于我自己也做过类似的梦，我也有些怀疑这是否只是错觉，所以我采用了这样一种方式来判别。如果感到某一个梦像预言性的梦，就记下来，以便以后见到实景时，和梦记录核对。再有，当看到一个景象似乎是梦中见到过的，马上站住，先回忆梦，回忆梦中还有什么情节和人物事物，然后再一一对比，看梦和实景是否相同。实际这样做当然有一些困难，困难之一是记录梦。我们做的梦如此之多，不可能一一记下来，我们也很难分辨出哪一个梦是预言性的梦。再有

是看到梦见过的实际景象，马上站住回忆不大容易。有一次我梦见一女同学和我讲话。第二天她果然和我讲话，我急忙回忆她梦中的话，但还没等我回忆起来她已经把话讲完了。我当时感觉她的话正是我在梦中所听到的话。但是，我没有证据。因为我不是在她说话前先回忆起她的话的。

即使如此，我仍有一些可靠的例子。

1992年4月30日，我梦见去钓鱼，还梦见街上扔着许多呼拉圈，脆而且细，我也玩了几下。

第二天我出门，第一个看到的情景就是小女孩在玩呼拉圈，下午去玉渊潭又看到好多人钓鱼。

还有一次我梦见某人来我家，他有肺结核病。在朦胧中，我还梦见曾读到“王有”两字。

醒来我解梦，也许我会遇见学生“王友朋”，他因肺结核已好久没来上课了。而果然这天王友朋来上课了。

如果说我会想到他来，这不大可能，他因患肺结核停课已好久，如果说巧合，也真是太巧了。

还有一种可能是心灵感应，王友朋昨夜想来上课，我感应到了。

但是还有些梦不太容易用感应解释。

1989年7月，我梦见在北京魏公村书店，看到书架上有一套书。书名是《贞德姑娘》（或《圣女贞德》），共五册。我要售货员给我拿了一本，书上注明“第四卷”。

一年后，一天我走进魏公村书店，突然有一种似曾相识感，周围的情景好像见过。售货员的样子，周围买书人都有些像见过似的。于是我站住了，回忆梦。然后我和梦对照，在梦中的那个书架上，我果然看到了“贞德”两字，而且书也

恰好是五册一套。我激动地让售货员给我拿一本。于是她用我在梦中见到的那种懒洋洋的样子拿给我，我看了一下，书上写着“第四辑”。是“第四辑”而不是“第四卷”，梦中错了一个字。但仍旧让我感到神奇。这是一个选本，所用书名是肖伯纳一个剧本的名字。

这个梦我有记录，回家后我核对了梦的记录，证实了回忆无误。这不太可能是巧合，我怎么会刚巧知道书店将要进这套书，而且在我去的那一天，恰好会放在书架的左上角。

这类梦我还做过一些，试再举一例。我曾梦见一处园林，其中有许多亭阁，都有很高的飞檐，这种轻灵飘逸的高高飞檐是我从未见过的，还有一个很高的塔，大门匾上写着“青羊”两字，这字也不知表示什么。

后来，我去成都青羊宫玩，一眼看到梦中见过的房子。于是我站住，对自己说，回忆清楚梦中的塔是什么样子的，然后找一找；如果有这样的塔，那么梦有神奇能力；如果没有，那我不相信梦有预言或传感能力。

我找遍了青羊宫，没有见到一座那样的塔。我嘲笑着梦的无稽，走到了邻近的另一座园林——百花潭，却惊奇地发现，梦中的塔正在那里，样子一模一样。

在心理学文献中，预言性梦的记载也比比皆是。下面请看心理学家路易莎·E·莱因提供的例子：“大约是我16岁的时候，有一次从堪萨斯旅游回来，途中……在霍尔布鲁克市过夜。那晚我做了一个梦，梦见回到洛杉矶的家。一位邻居站在前院一个尚未掩盖的坟墓前，我走上前去问他出了什么事，他说伊莱恩被汽车压死了。他伸出手，竖起手掌，作了一个压碾的动作说，‘她的头像鸡蛋那样压碎了。’”

“第二天早晨，我把这个梦告诉了母亲，一边作了这个动作。我们随后一起去邮局，邮局的窗前排着长队，排在我们前面的那位墨西哥人正在向邮局局长讲述刚才外面发生的车祸。另一个墨西哥人被火车压死了。那个墨西哥人显然目睹了这场事故，或者是刚出事就赶到了现场。他用梦中见到过的手势向局长讲述道：‘他的头就像鸡蛋那样压碎了。’”

当然，这件事也可能是个巧合。

亲人的死亡或遭遇危险是预言性梦的常见主题，也许是因为这类重大事件让潜意识不能不关注吧。这是一个颇有代表性的梦例：

“大约是五年前，那天晚上我睡得很不好……我梦见同母亲站在起居室里，看着床上躺着我们最好的一位女朋友的尸体。……我站的姿势同母亲的一样。她边哭泣边说道：‘她是我最好的朋友。’醒来后我简直无法排遣这个梦，但也不那么太在乎，因为这位朋友不可能躺在我家的那张床上……。

“可是，在这个梦后的一个月、……我的母亲因心脏病复发而在睡眠中去世。我被她的喘息声惊醒，立即通知了医生和她的那位朋友。”

“医生先赶到，他告诉我母亲已逝世。那位朋友走进屋，我俩站的位置中和梦中一样，她也用同样的语调说了同样的话。”

一位学生给我讲了一个例子：“几周前我做了一个梦，梦见回到了家里，而家里正在大摆宴席，张灯结彩，喜气洋洋。其中爸爸尤为高兴，满面春风，妙语如珠，不断地向客人敬酒，似乎正在庆贺什么喜事。然后，不知由于什么原因，爸爸出去了，等了许久不见回来。于是我走了出去寻找爸爸。当

时外面正天降大雪，积雪在地上铺了厚厚一层。我正在东张西望，忽见爸爸从远处走来，当他走到离我不远的地方时，突然倒了下去。我忙抢上几步想看看爸爸究竟是怎么回事，却见爸爸已停止了呼吸，脉搏也停止了跳动。顿时我嚎啕大哭起来，哭声引来了一大群人围观。几分钟后，爸爸忽然动了一下，接着又睁开了眼睛，看到了我，对我说：“没事，你爸爸死不了的。”然后我就惊醒了，心中十分恐惧。”

“前不久收到家里的一封信而得知爸爸不久前出了一场车祸，造成臂骨骨折，腿骨出现裂缝，当时的情景非常危险，没要了爸爸的命已算是不幸中的大幸。经过治疗已明显好转。”

涉及无关紧要小事的预言性梦也很多。例如一位美国妇女的梦：

“我梦见和丈夫，10岁的儿子一起骑车去野餐。中途休息时，我们把车子放倒在地上。这时驶来一车水兵，车在我们身旁停住了，他们问去威密岩洞怎么走。我们回答，没有岩洞，只有威密瀑布。他们非常失望，因为原想去岩洞野餐的。于是他们把所有为野餐准备的食物扔进我们的围兜里。有牛肉香肠，小面包、泡菜、煮鸡蛋，还有一加仑罐的芥末，足够一个团吃的。”

“梦醒后当天下午，我的一个邻居驾着车发疯似地向我家驶来，她一边钻出车子，一边大声笑着。她居然递给我一加仑罐的芥末，然后又给了我许多面包，生牛肉香肠，煮鸡蛋和其它我梦见的食物。”

她的邻居得到这些食物的经过几乎和她的梦一模一样，只有一点区别。水兵们听说没有岩洞很失望，邻居就邀请他

们去她海滩上的小屋去野餐。野餐后他们把剩下的食物都给了她。

预言性的梦和一般的梦有一个区别，就是它们是实景，而不是象征。预言性梦中不会出现老虎说话、自己在天上飞这类超现实的镜头。梦中有些镜头比较奇特，例如上面例子中，梦见别人会平白送给她大量食品。但是以后的事情证明，由于某个梦中没有提到的原因，这件事是可能的。

记得雨果讲过一个故事，有人预言某个穷孩子“将死在法兰西的王位上”。表面看这简直不可能，这个穷孩子怎么会成为国王。但是后来，在大革命中，这个孩子参加了战斗，他负了伤。别人急忙扶他坐在近处的一个椅子上，给他包扎，但是他还是死了。知道这个椅子是什么椅子吗？是法兰西国王的宝座。

预言性的梦和后来发生的事的关系往往和这个故事相似。即：梦与事实大致相同，细节略有出入。

尽管预言性梦和后来的事在细节上有差异，但有些差异可以找到动机，也许是梦者的潜意识在有意歪曲。例如上边讲过的梦中，一个女子梦见好朋友死，她和妈妈站在床边哀悼。事实是她母亲死，她和女朋友站在床边说哀悼的话。其动机是：“我希望不是母亲死，而是别人死。”有些梦与事实的差异没有什么潜意识动机，似乎只是梦“看未来”时没看清楚。例如我梦见的贞德的那本书是“第四辑”而我梦中是“第四卷”。在梦没看清楚时，它还会加上一些自己的理解，而这种理解也许反而歪曲了事实。

这是一位美国妇女的梦：

“我看一条美丽的绿色大道，约在 100 英尺远处有一个

露天帐篷。地上铺着地毯，我沿着它走着，就像在婚礼上那样。我还挽着一位近亲的手（但他不是我的父亲）。人们从两边聚拢过来，我听了他们说‘多么勇敢、多么勇敢’。醒来后，我想这个梦真怪，我为什么要在婚礼上表现得那么勇敢。”

“……12月7日我丈夫猝然身亡。当我来到以前从未到过的公墓时，眼前出现的竟然是我梦中的景象！天很冷，下着雪，地上铺着地毯，两边都是人，还有露天帐篷！人们评论我说‘多么勇敢’我挽着夫弟的手。”

预言性的梦看到了未来的镜头，但没看全，于是梦把葬礼误认为是婚礼了。

当然，这个梦除了“没看清未来”之外，也许还有潜意识动机：“如果不是葬礼而是婚礼多好！”

预言性梦中的人物可以替换。例如前边讲墨西哥人出车祸的梦，墨西哥人被邻居所替换了。这是否出于梦者对邻居的敌意呢？

预言性梦是很少的，当你梦见一个灾祸时，不要轻易把梦当成预言。先尽可能分析，看它是否是象征。如果你已精于释梦但仍难分析，这个梦又给你很深的印象，那才可能是预言性梦。

有些人一生也没有做过预言梦，有些人却常常做这种梦。这里有天赋差异，另外，是否相信预言梦，心理健康与否，都会影响到做这类梦的能力。相信预言梦的人、心理健康的人、对己对人坦诚的人做预言梦较多些。

七、似乎有心灵感应的梦

另一种神秘的梦是心灵感应的梦。这类梦和预言性的梦

很相似，也是实景，不用分析。我们常常分不清一个梦是心灵感应梦还是预言性的梦。唯一的判别方法是看时间：如果梦和事件同时发生，那么是心灵感应梦。如果梦比事件先出现，则是预言梦。

虽然心灵感应的原因尚未查明，但是这一现象还是比较容易理解的。也许由于我们的大脑有一种特殊的感知觉能力，借助这种能力，人接收到了远处人或物发出的信息，并且把这种信息转化为梦。

心理学家路易莎·E·莱因提到这样一个梦，梦者是位军人：“1918年12月，我从军中回家，事先没有通知任何人。大约在清晨4点15分，我乘坐的火车脱轨了。所幸的是我没有受伤。半夜时我回到家中，此时约晚点了15个小时。母亲见到我时第一句话就问：‘今天清晨4点15分时你在哪里？’我不露声色地说，问这干什么。她告诉我，她梦见我和布朗（他的马）遭遇到了暴力袭击，布朗没伤一根毛，而我的情况则不清楚。她醒来后看时钟正指4点15分。”

心灵传感常发生在相互关心、熟悉的人之间，特别是有血缘关系的人之间。像预言性的梦一样，心灵传感的梦往往注意死亡、重大危险等事件。

再看这个梦例：“那天我梦见自己沿着一条街走着，周围没有什么人。这时远处走来了一个全身穿黑衣服的人，过了一会我才看清那是我最喜欢的姨妈。她穿着长而飘逸的黑袍，带一顶有沿的黑帽子，帽子上有一块厚厚的面纱遮住了她的脸。”

“认出她之后，我笑了起来，因为她向来穿着整洁考究，现在她将自己打扮得这样令人不受欢迎，真是难以想象。我

记得，当我走近她时，我还在笑她。她越走越近了，我能看清她的脸了。她板着脸，只是看了我一眼，就向前走去，一言不发。这太令人吃惊了，因为她向来同我很亲密，胜过母女。她走后，我真的听见了敲门声，开门后见是我的女房东。她说有人打电话给我。打电话的人正是我梦中的那位姨妈，她说外祖母去世了。”

心灵感应梦和预言梦一样，事实和梦境未必全然一致。但是主要信息还是传达了：姨妈穿了丧服。

在心灵感应梦中出现的死亡征象和前边在讲死亡主题时所讲的征象有所不同。除了那些象征，如上天、入地等等之外，还有一些征象，是心灵感应梦和预言梦更常用的死亡征象：脸色苍白，僵硬的动作，沉默、或发出神秘的光。

我母亲有一次梦见敲门声，开门一看是一位同事，奇怪的是她一言不发地站在门口，脸色苍白。我母亲请她进屋，她也不进。

我告诉母亲说，这是个不详的梦，最好打听一下这个同事的近况。当时我心里判定这个同事大概病故了。过些天我母亲去打听，结果那个同事还在世，不过恰好在我母亲做梦的那一晚，这位同事心脏病突发，经过抢救，总算死里逃生。

弗洛伊德也曾提到过许多心灵感应的例子。一个从不相信神秘主义的人写信告诉弗洛伊德一个梦，他远嫁的女儿预期在12月中旬生孩子。11月16日晚，他梦见妻子生了一对双胞胎。11月18日他接女儿的电报，得知他女儿生了一对双胞胎，时间恰好在16日晚。

对心灵感应的梦有一些实验证明：美国心理分析家蒙塔古·厄尔曼博士为一位女士作心理分析时，这位女士讲了她

前一个晚上的两个梦。

第一个梦中，她在家中与前夫在一起。桌上有一只瓶子，瓶中一半是酒精，一半是奶油。她说瓶中装着些“白色有泡沫的东西”。她的前夫刚想喝，她说道：“等一下”。只见瓶上的标签上写着：“引起呕吐”。

在第二个梦中，她有一只小豹，她将它包裹起来，放在一只大碗中。母亲对她说：“把这动物拿出来，否则它会死的。”

厄尔曼博士听了大吃一惊，倒不是这梦象征着什么稀奇的思想，而是恰恰在前一个晚上，博士自己看了一场教学电影，其内容和这位女士的梦有很多相近。影片中有两群猫，一群是正常的，另一群被训练得有酒瘾。室内有两只碗，一只中盛着牛奶，另一只中盛着混有酒精的牛奶。正常猫选择牛奶，而有酒瘾的猫选择有酒精的牛奶。

心理学家斯坦利、克里普纳等人采用的实验方式是：让被试者在实验室睡觉，并连接上脑电图仪。在另一个房间有一个人，他打开密封的信封，每个信封中有一幅画，他整晚专门看这幅画，并且有意把思想传给被试者。开脑电图显示被试者做梦 10 分钟后，唤醒被试者，要求他描述梦境并录音。

第二天把 12 张画给被试者看，让他选择哪一幅画最像梦。结果发现准确率远高于猜测概率。而且有些梦和画十分相近，例如一个被试者梦见“自己在海边的一条路上或沙滩上行走……海岸。这个地方稍高一些，令我想起了梵高。”

当天夜里另一个房间的人看的画正是梵高的《海滩上的船》。

尽管有许多例子似乎表明梦可以预演未来或心灵传感，但是我们还应该对这类事件抱审慎态度，不可轻易相信。真

到有一天科学真的破解这个谜。

如果有人从这种梦例出发，提出一些宿命论的观点或涉及鬼神的观点，那更是大错特错了。因为即使这类梦真的存在，也不能证明宿命论和有神论的观点。似乎是预演未来的梦，也许只是爱因斯坦所说的四维空间的一种效应；似乎是心灵传感的梦，也许只是人脑的一种潜在功能。

梦的研究者，对这类现象表现出不同的态度。某些科学家倾向于相信此现象存在，但是仍旧不愿轻易下结论；而还有些科学家则根本不相信这种现象存在。

记
忆
梦、
影
响
梦
和
控
制
梦

一、记忆梦的意义

有人很想了解梦的秘密，于是他认真读了许多有关的著作，比如弗洛伊德的名著《梦的解析》，弗洛姆的《梦的精神分析》等等，然后他跃跃欲试，想先分析自己的梦。他带着这种愿望上了床，一觉睡到天亮，睁开眼睛，却发现自己夜里并没做梦。第二天终于做了个梦，醒后又忘了。

梦的科学研究表明，每个人每晚都会做梦。那些说自己从不做梦的人，实际上是把梦忘掉了。

记不住梦，释梦就无从谈起。因而我们也需要知道如何更好地记忆梦。

二、为什么梦容易忘

梦如同夜间月光下树丛中的影子，远看像人像兽，走近了却什么也没有了；梦如同晨雾，阳光一照就消散了。梦在我们心中很难留下痕迹，它不像夜间走过雪地的小动物，会留下清晰的足迹；却像喜欢夜间出没的幽灵，清晨，公鸡一叫就无影无踪了，到处都没能留下它的足迹。

梦是很容易被忘掉的。

原因有两个。

一是梦的记忆痕迹很浅，会很快自行消退。

我们都有过这种体会，刚醒时还记得很清楚的梦，过不多一会儿就忘了许多，等吃完早饭也许就忘光了。我们只记得做过一个梦，却完全忘了梦见了什么。

或者在半夜从梦中醒来，清清楚楚记得一个梦，于是又睡了，想第二天早晨再分析这个梦，而到第二天早晨，却“春梦了无痕”。

在睡眠实验室里，心理学家观察着仪器，有些仪器可以指明睡着的被试者是不是在做梦。（当然仪器不能知道他梦见的是什么）当被试者正做梦时叫醒他，他几乎总能讲出一个生动的梦。如果在被试者梦结束 5 分钟后再叫醒他，他只能说出一些片断，当梦结束 10 分钟后叫醒他，他几乎全忘光了。

可见梦忘得是多么快。

忘掉梦的另一个原因是：有的梦暴露了内心，因而被压抑，被有意忘掉了。

心理学家沃尔珀特在实验室做梦实验时，被试者中有一个青年很担心梦会暴露自己。在实验室中，他过了 3 小时才

睡着，刚睡着就做了一个梦。心理学家叫醒他，他叙述了这个梦，但是很难为情。然后他又继续睡。这以后，脑电图指示表明：他开始做梦刚一二分钟，还没等别人唤醒他，他的梦就突然停止了。第二天早晨心理学家问他做了什么梦？他回答说：“梦见打开了电视机，过了一会儿，就起身关上它。屏幕上一片漆黑。”

在日常生活中，人们如果怕梦暴露自己，怕梦中那些不好的念头被自己或被别人发现，不必在睡觉时“关上内心的电视机”，只需要毁掉录相带——也就是说毁掉对梦的记忆——就可以了。

我们内心中的“原始人”是知道梦的意义的。因而，如果连他也不愿说出来让别人知道，他就会让梦忘掉。

惠特曼和同事在梦实验室对两个正在接受心理治疗的病人的梦进行分析，发现了一个有趣现象：女被试者在对实验者讲梦时，忘掉了一些梦，这些梦在她到了治疗她的心理医生那里却想起来了。经分析，这些梦的意义是对实验者的性欲和敌意。还有些梦对心理医生讲的时候忘了，对实验者讲时却不忘，经分析，这些梦都是与性有关的。由于被试者知道心理医生更擅长于分析与性有关的梦，所以她到了心理医生那里就把这些梦“忘了”。而另一位男被试者在对心理医生讲梦时，把在实验室时还记得的一些梦忘了，这些梦的意义是关于同性恋的。

由于这两个原因，梦很容易忘，我们就需要想一些办法让我们能记下来我们的梦。

三、记梦的方法

美国心理学家帕特里夏·加菲尔德对如何记忆和记录梦颇有研究，根据她的经验，有这样一些要点：

(一) 重视你的梦。

把梦当成珍贵礼物。相信梦能带给你对自己对世界的洞察，提高你醒后应付生活的技能。不要抛弃表面上荒谬的和琐碎的梦。接受每一个你记得的梦，认真对待它，把它记录下来。

(二) 临睡前作出记牢梦的打算。

在临睡前，对自己说：“我今晚一定要记住我的梦。”在将睡着的朦胧中再重新提醒一下自己。

有的人从来记不住梦，这种人应这样对自己说：“我愿意了解自己，我愿意记住梦，我肯定能记住”。有了记住的愿望和信心，就肯定能记住。

(三) 刚醒时不要睁眼，闭着眼回忆。

一睁开眼，我们就来到了白天世界。我们看见阳光，于是一下子清醒了，我们会想到白天该干的事，梦就被抛在脑后了。而闭着眼，我们仍沉浸在梦的世界中，就容易回忆。只要能够回想起一个梦的片断，就可能由此联想起整个梦。

(四) 如果一点片断的梦也回忆不起来，就想想生活中的重要人物。

在想不起来梦境时，不要放弃。想想你所接近的人、家人和亲密朋友的形象。假设你的梦是关于你父亲的，但是早晨梦被忘了。那么，当你想父亲的形象时，你就会回忆起来，“啊，对了，我昨天好像梦见他了”。这就好像你回忆一个人的名字，觉得那个名字就在嘴边，但就是想不起来，这时别

人问：“是不是刘二？”如果正好说对了，你会恍然大悟地说：“对！对！正是他”。

(五)刚开始回忆时不要翻身，当回忆枯竭时，翻一下身。

一醒来就起床或其它迅速的运动都会打断梦的回忆，所以刚开始回忆时应保持醒来时的姿势。

当回忆枯竭时，慢慢翻个身，就会回忆起另一个梦。一些心理学家认为，在回忆时，保持同做梦一样的睡姿容易回忆。仰睡时做的梦，仰卧时最容易回忆；侧卧时做的梦，侧卧时容易回忆。

(六)尽快回忆和记录。

尽快回忆和记录梦非常重要。在我看来，对我们一般人来说，用不着那么认真地闭着眼找梦。但是在早晨一醒，倒是的确该首先想一下，“我昨天做了什么梦没有？”回忆起来后用笔简略地记录下来；或者讲给朋友家人听，因为如果讲过一遍，就不易忘记了。

在白天，某些偶发事件，某句话的声调，别人的某句话，自己的某句话，或你看见的什么东西都会唤醒你的记忆：“我昨天的梦和这很像”，因而使你想起一段梦来。正如对待早晨的梦的回忆一样，尽快把它写下来。这些回忆像鸟一样，过一会儿就会飞走。

(七)在床上准备纸笔以记录梦。

如果你早晨回忆起一个有趣的梦，想把它记下来，但是床上没有纸笔，你就只好起床去找。起床并且找东西这个过程就足以把梦忘掉一半。如果你是个在校学生，纸笔总还方便。如果你是个工作了的人，也许家里根本就没有备好适用的纸笔，那就更麻烦了。

如果对释梦有兴趣，至少在初学时要认真记录少数梦。为了记录方便，你应该在床头备好纸笔。

“纸”应该用硬皮的本子，稍大一些为好。因为是躺在床上写字，用软皮本显然不方便。另外，硬皮本不易损坏，保存也比较方便。

笔最好用圆珠笔，临睡前试试好不好用。用钢笔的危险是，不小心笔帽掉了，笔尖碰到床单就会让床单脏一大块。

最好闭着眼记录，这样梦不容易忘。但是一般人这样做会把字写叠在一起，也只好睁开眼，打开灯记录了，但是，床头灯不要太亮。

为什么不能用录音机呢？据我的经验，用录音机有两大缺点。第一，谁有那么多时间去重听录音并把录音整理下来？如果不整理，那录音带会用掉太多。一大堆录音带放在那里也没有时间去边听边分析。第二，刚醒时，人的口齿很不清楚，你自以为清清楚楚地在说话，而结果录下来的只是一堆含含糊糊的声音。

记梦时先记一个简略大纲，不必太详细，然后再填充细节。如果每个梦都细细写下来，那每天上午就不能干别的事了。

（八）先记录关键词和新奇独特的东西。

加菲尔德提出先记动词短语，我发现在中文里不一定是动词短语最重要，所以我记录关键词，用词而不是句子去记一个梦。例如：和郭……卖枣……老太太……店……鱼……螃蟹……无水……，用这些词先勾出梦的轮廓，过一会儿再填充内容：“我梦见和郭一起到一个市场去，郭提出我们也卖点东西，于是我们卖枣……”。填充可以在起床后再做，甚至可

以等中午再做，但是不能拖太久，否则也会忘掉的。

如果你在梦中作了一首诗，刚醒时先要把诗写下来，然后再写梦中的其它情节。因为诗是更容易忘的。如果在梦里用了什么怪字或有什么其它创作，也要首先记下来，因为这些创作物是易忘的。

（九）为梦记录写一个标题。

像给小故事加题目一样，也可以给一段梦的记录加一个标题。这样做不仅有利于以后回忆这个梦，还有利于理解这个梦。因为为了写标题，你要寻找梦的“中心思想”或“主要情节”，在这个过程中你就发现了梦的要点。

我的梦标题大略如：“出游治河”、“逃向凤凰石山”、“偷入紫禁城”等等。

（十）边记录边分析。

在半梦半醒之间，释自己的梦很容易。原因是这时潜意识还没有完全停止活动。因此在早晨不妨躺在床上，一边记录梦一边分析：“这一段又是什么意思呢？”

（十一）回忆梦，理解梦的能力都会越练越精。

常常记自己的梦，记忆梦的能力就会越来越好，同时也更会释梦，这样，就可以从梦中学到越来越多的东西。

除了上述方法外，我还想补充一点：一是吃安眠药会破坏人记忆梦的能力。二是早晨睡的很充足，自然醒来有利于记住梦。人在下半夜的梦比上半夜的梦更丰富更生动，早晨的最后一个梦是最容易记住的。如果你早晨还没睡好就被叫醒，这个梦就被打断了。所以最好把记忆梦放在周六、周日的早晨，这两天多睡一会儿也无妨，而且通过释梦，分析一下自己的心理状况，解决一下心理冲突，对人的心理健康也

是有益的。平日我们要学习要工作，没有时间用在释梦这种不急之务上。而在周六、周日去记忆梦，不影响工作学习，而且可以作为认识自己，反省自己的手段。实际上，我们可以将释梦看作是精神上的保健操。

四、利用梦解决难题

从事创造性活动的人，或多或少都得到过灵感的帮助。平时苦思冥想一个难题而得不到解答，却在散步聊天不经意时，突然间从脑子里冒出了一个答案。

灵感和梦一样，都是内心中的“原始人”的创作。只不过灵感是在白天涌现，梦是在晚上出现罢了。

科学家苦思冥想时，他的潜意识也在想；科学家休息散步了，他的潜意识还在想，一旦想出结果就以灵感形式出现了。

梦也可能解决难题，解决后就用梦告诉你答案。

如何让梦为我们服务，帮我们解决难题呢？

首先，你要把真正的难题留给梦。如果是稍微动动脑子就能解决的问题，何必费力在梦中求解，醒着想一想就是了。

再有，醒时先认真想想，努力争取解决这一难题。这种努力可以加深潜意识对此难题的印象，使潜意识更清楚题目的意思，了解条件和解题所需的背景知识。而且可以使潜意识知道，你很希望解出这一难题来。

然后，是在临睡时对自己下指令，对自己说：“我要在梦中解决关于什么什么的问题。”这一指令要重复说几次，从而加深印象。

这样的话，在梦里就很有可能会看到答案了。这答案也

许是你自己在梦中想出来的，也许是一个梦中的神仙或奇人告诉你的，也许是用一个奇怪的景象表演出来的，就像前边“笨的发现”例子中蛇咬着尾巴的景象一样。把梦记住，利用刚才所说的一切记梦技巧，把梦清楚地记住，然后再在梦中寻找答案。由于梦所给出的答案并不是直接说出来的，而是用形象表示出来的，所以很多时间还需要对梦进行翻译。但是不论怎么说，这终归对解决难题有很大帮助。

梦的答案也不一定准确，梦也会犯错误。由于缺少现实感，梦的错误有时很可笑。但是即使是错误的答案也是有用的，它往往开拓了你的思路，启发你想一些原来没想到的地方。如果你善于利用这些启示，在醒后你解决难题比睡前应当容易得多。

补充说一句，在利用梦解决难题时，千万不可贪多，每晚只问梦一个难题。否则，难题过多，对它们的思索就会相互混淆，梦反而难于解答它们。

在面临情绪困扰时，不能再让梦解决难题。因为你的情绪困扰，本身就是需要梦解决的难题。梦在解决情绪难题时，不能再同时解决智力难题。

五、向梦提问

除了数学难题、物理难题和发明中的难题，情绪困扰、人生选择、自我发现等等也都是难题，而且是对我们来说更重要的难题。我们已经知道，梦有时可以给我们一些指导。通过释梦，我们可以得到这些指导。

但是有时我们更想主动去询问梦、而不是消极地等待它。这时，我们可以采用睡前发令方法来向梦提问。

这与让梦解决难题的方法一样，也是在睡前对自己说：“我要梦见，为什么我改不掉懒惰恶习？”或“我要从梦中知道，我的忧郁从何而来？”

向梦提问的要点是：

(一) 反复重复问题，而且重复同一句话。不要说一遍就算了，因为那样只会留下很浅的印象，不能对梦产生影响。也不要用不同的话重复，例如：“我要问梦，我怎么这么懒？我总想改，可是改不掉。我的意思是说，人们都觉得我懒。这是不是因为身体不好……”这样问不好，因为不明确，梦反而难以回答。

(二) 用简单、无歧义的语言表述。梦理解人的话是从字面意义上理解的，如果你的问题话里有话，梦也许会歪曲你的问题。如果你的问题表述得不够简练，梦会印象不深。

(三) 问问题时，在脑子里把这种情绪感受或与问题有关的事件回想一下。例如，问为什么忧郁时，体会一下自己的忧郁。问为什么懒时，想一想睡懒觉逃课、做功课拖延、书连动也不想动等等，想想所有表现出懒的事情。

(四) 一夜只问一个问题。

六、引导梦境，改善心理

除了向梦提问外，还可以提要求。要求梦改变一些消极的东西，使自己成长。

提要求的方式和向梦提问一样，是睡前用简单、无歧义的语句向梦提出，也同样要遵守上述四个要点。

例如，“当梦见那个脏孩子时，不要打他。”

我小时候，曾经自发地用过这种方法，那是我刚开始自

已在一个屋子里睡，离开母亲有点害怕，所以每天夜里都做恶梦，形形色色的鬼怪在梦中出现。有时甚至一闭眼，还没有睡着，就梦见一只猛虎，吓得我不敢睡觉，但是不睡又不行，再说，我也不愿放弃自己独占一屋的快乐和自由。

于是在我不堪忍受时，我对自己说，“一会儿再梦见鬼，我要和他搏斗。”一会儿睡着了，鬼出现了，我想搏斗却动不了，鬼在威胁我似乎还嘲笑我，我吓醒了。

醒后我对自己说：“一会儿再梦见鬼，我要努力动手，和他搏斗。”过一会再梦见鬼时，我和他搏斗。结果梦见手微微动了，鬼没有跑，我又吓醒了。

一醒我马上重复指令，继续睡，继续努力搏斗，不久我梦见鬼时，就能梦见自己和鬼在搏斗，梦见鬼被我打败。

从此我不再梦见鬼了。

这就是引导梦境改善心理，梦中的鬼来源于我的恐惧。“和鬼搏斗”则意味着“战胜恐惧”，当我在梦中战胜了鬼，我在实际生活中也就战胜了恐惧。

引导梦境的要点是，当一个消极的形象或主题反复在梦中出现时，首先分析一下梦，了解一下其意义。

例如，反复梦见被追赶。首先分析梦，判定被追表示有一种恐惧。根据追你的人的特点，判定你所恐惧的是什么。

如果具体意义不清楚，第一个指令是“正视问题”。

例如梦见被追，却看不清追赶者，或者甚至没回头看见过追赶者。那么第一个睡前指令可以这么说：“我要在梦中回头看看谁追我！”因为不回头看追赶者象征着不敢正视危险，而回头看追赶者则象征着敢面对危险、敢正视困难。

有一次我梦见被追赶，追赶者的沉重脚步声一直在身后

响，我向自己发指令：“回头看是谁追我。”结果后边没有人，“沉重的脚步声”却原来是我的心跳。于是我恍然大悟，意识到白天所遇到的那件事根本没什么可怕，我只是在自己吓自己而已。“没有人追你，你怕的只是自己的心跳”。

如果你梦中回头看到了追赶者，你就可以根据他的样子分析出来他代表什么，然后采用相应措施。

“杀死”表示消灭和克服，“杀死蛇”，可以表示克服内心中对别人的仇恨。“杀死懒人张三”，可以表示克服自己的懒惰习惯。“杀死”是常用的措施之一，当成功地在梦中杀死了坏人，在实际生活中也就克服了自己的恶习。

战斗和杀死相似，它表示战胜自己的弱点，和自己的不良倾向作斗争，和梦中鬼怪恶兽所代表的恶势力作斗争。梦中“战胜了”也就使你在实际生活中“战胜了自己”或有了战胜恶势力的勇气。

战斗和杀敌可以有各种具体方法。有个女孩用吐口水的方式在梦中打鬼。“鬼怕吐口水”这似乎是一个迷信，但是在梦中它只是象征：“用轻蔑来对付那些邪恶的小人”。还可以用笔作匕首去打鬼，可以用枪打鬼，用棒子打鬼。当自己难于胜利时，还可以向梦中的友人求助：“让王志来，他可以战胜鬼”。如果王志是一个光明磊落的朋友，那么“王志帮助打鬼”就象征着用自己心中的正气压倒邪恶。把敌人埋起来表示“埋葬”怀疑、悔恨等不良情绪，烧死敌人表示把不好的事物“消灭干净”。

心理学家盖尔·德莱尼说：“如果你醒着时经常暗示自己，要正视和反抗梦中的敌人，并且问他为什么要威胁你，那么就会成功。这也许会立即做到，也许要花上几个月，但你

终究能做到。这时你会感到大功告成，直至白天仍然如此，你由此而获得了新的勇气和胆量。”

在遇见梦中敌人时，杀死敌人不是很容易成功的，有时你梦中向敌人连发几弹，敌人中弹而就是不死。有时好不容易把敌人打死了，过一会他又复活了。这很自然，因为克服自己内心的弱点和缺点并不是件容易的事，还有可能反复（敌人死而复生）。

所以你需要坚持，像德莱尼所说，也许要坚持几个月，才能大功告成，获得勇气。

杀不死敌人，也可能表明你采用的方法不对，战斗和杀死敌人并不是唯一的方法，也许你应该试一试其它方法。

安抚或驯服敌人也是一种方法。例如，一个自律甚严，勤奋刻苦的学生常梦见被野兽追赶，他也想杀死这野兽但是却杀不死。实际上这野兽代表的是他内心中“想要撒撒野”的需要。由于他平日自律太严，对自己全面发展反而不利。他白天晚上刻苦学习，缺少娱乐，也很少休息，这对他的生命已经产生了损害。在梦中他想杀死野兽，也反映了他的一贯态度——压制自己。这已使他产生了疲倦和厌学感，而且长此以往，他的健康也会受到损害。现在的他，已经有头痛、乏力、失眠等一系列不适了。

所以，他需要的不是战胜敌人而是安抚驯服敌人，安抚驯服那个野兽。如果我有机会和这位朋友谈谈，我将让他在梦里给那野兽一些食物，并且告诉它：“虽然客观条件不大允许让它完全吃饱，但是总会给它一些吃的，请它理解。另外，在这几天，将让它好好吃好好玩几天。在实际生活中，也的确要放松一下自己，做到劳逸结合，这样野兽也就不会再追

他了。

德莱尼指出，理解梦中的敌人并与之和解，是另一种很好的方法。我们从他所举的例子——玛丽·埃伦的梦，可以看出这种理解的方式。

“我呆在自己的屋子里，这时一群年轻的歹徒闯进屋子打算向我行凶。我设法将他们骗走，然后关好门窗。我想这下可安全了。然而当我惊魂未定时，他们又来了，又以新的手法恐吓我：他们长得像巨兽，有长长的触须，眼睛突出，皮肤似海怪。我不想让梦中的恐惧压倒我，于是我壮起胆子说：‘你们又来了，这下又要干什么？’这些怪人立即变成一群友善的人，他们表示想和我做朋友，帮助我理解自己。他们向我说明，我不应该嫉妒我最好的朋友。他们的解释很中肯。我醒来时更有信心了，也不那样嫉妒她了。”

里克每隔三周就梦见被一个可憎而凶恶的男人追赶。这男人有时是军人，有时是暴君、恶霸或地主，每次在梦中，他总是设法保护了自己，有时还杀死了进攻者，可是梦还是反复出现。心理学家分析，这个梦是他对死去的父亲的憎恨的表现，于是劝他以“恨罪恶而爱罪人”的态度宽容父亲的缺点。于是他梦见，一个士兵冲进他的屋子，他刚想抓起一杆枪向来犯者射击时，想起了自己下过的决心，并且模糊地意识到自己在做梦。于是他放下枪，心中对那人说要理解他。他问士兵：“你要干什么？”这士兵立即变成一个友善的人，并且答道：“我要你停止憎恨。”然后又对他说了一些话。这些话醒后里克记不起来了，但梦中的事却让他茅塞顿开。正当里克对这个陌生朋友充满爱和感激之情时，梦境改变了。这次里克和他父亲在一起，在他看来父亲内心矛盾重重，绝无

恶意。他第一次对父亲产生了深深的怜悯和宽恕之心。

从这一次梦后，里克在18个月里只梦见四次被追赶。

德莱尼指出：如果遇到梦中威胁性角色时不是去消灭他们，而是去理解他们，那么就能得到更多的收获。

不仅是梦见被追赶，在任何重复的梦出现时，都可以通过：“下次做这种梦时我将如何如何”这种指令，让自己改变梦中做法。

七、主动做梦与梦境改造

在清醒的梦中，我们一边做梦，一边又知道自己在做梦，而且能采取主动的行动。这就为利用梦治疗带来了极方便的条件。

你可以边做梦，边分析梦，边改造梦。

例如，我曾梦见爬一个公园儿童游乐场的铁梯子，越往上爬梯子越不稳，我很担心会摔下来，在考虑要不要下来。在做这个梦的同时，我分析爬梯子表示我在努力争取较高的社会地位，梯子不稳表示对命运的不放心。于是我在梦里想我需要的是增强自己的信心，于是我对梦里的我说：“你力量很大，把握得很稳，往上攀吧，不用怕。”于是我梦见我继续上攀，直到顶端。

或者可以不分析，直接改造。

我梦见几个男孩子在拆除一枚炸弹，他们想用锤子砸。当时我知道自己在做梦，于是我让梦中的人不要砸，要耐心拆。拆开之后，有个男孩子把火药放到一个盒子里，说必须有一个人去引爆它，而引爆者必须牺牲。大家都不愿意去，最后让一个衣服破烂的可怜的男孩子去。这时清醒的我忽然想，为

什么一定要引爆呢，可以把火药用水浸湿吹散后就可以了，于是我让梦中人这样做了。

完全清醒后，我分析此梦，发现炸弹指生活中的另一个人对我的敌意，我拆炸弹指消除这种敌意。砸碎炸弹指用强力打破其敌意，幸好梦中我没有那样做。引爆炸药并牺牲一个人指我委曲求全，这也并不是好的方法。好的方法是用水（代表爱）使火药不易爆炸，再一点点吹散。

在半梦半醒的时候，也可以主动做梦。

早晨将醒未醒时，或晚上将睡未睡时，会出现一些似梦非梦的境象，白天打盹也有时会出现，这也同样是一种象征，宽泛地说，也是一种梦。

主动做这种梦或改造它也是很有益的。

例如，由于与女友发生矛盾，梦者产生了强烈的嫉妒心和不安全感，在临睡还想着这件事时，他脑海中也许会浮现出一支手枪的形象，他知道这支枪随时可能走火伤人。如果他很理智的话，他应该要求梦中的自己把枪里的子弹取出来扔掉。如果他刻意要复仇，也许他在梦中会杀死情人。这样做，他可能会获得一时的快慰，但实际上更加重了心中的焦虑情绪。

再如，在临醒时，梦者梦见一支电表，其指针向左偏。梦者询问“原始人”，得知向左表示过去，向右表示未来。于是可以要求梦中的她把表针调到中央，也就是“现在”的位置。

把时间用在留恋过去、悔恨过去上，用在幻想未来上，都不如把握住现在。只要我们抓住每一个现在，做好现在的每一件事，那么我们的将来就会很美好，将来的我们也不会为现在而悔恨。

在做了一个不好的梦后，早晨也可以“重新”梦，修改梦。

方法很简单，假如你晚上做了一个梦，梦见你失足滑到悬崖边，手里抓住根树枝，脚下是万丈悬崖。你等待救援但是没有人来，后来你坚持不住了，一松手掉了下去，你吓醒了。

醒后一分析，是你对坚持做某事失去了信心，打算放弃了。那么，在醒后，可以重新让自己把“镜头”倒回，手里抓住树枝，等待救援，然后，让自己“改编”后边的情景，告诉自己，只要努力而小心的往上攀，“我还可以爬上去”；或者告诉自己“有一个救援者已经来了，他已经伸手来拉我”。

如果改编梦境成功，你在实际生活中也可以坚持继续努力，或至少坚守待援。

修改梦境不可能一切如意。有时，你想让梦这么改，而梦境却固执地不这么做。例如，一个女孩梦见一只孔雀在船上，脸朝后面看。在这个梦里，向后看表示回顾过去。而当时她需要的是不再想过去的事，而是要关注现在、关注未来。于是她让自己“修改梦，把梦境的形象重新记起，然后发出指令，让孔雀回过头来向前看。”但是，孔雀拒不回头。

这种情况，表明你的潜意识认为“现在我不愿或不能照你希望的那样做”，“我做不到”。

在这种情况下，就需要请心理学家帮助，分析原因及症结所在，解决内在冲突。

关于梦，可说的东西还有很多。

在广袤的大地下面，还藏着无数的宝藏，石油、煤、黄金、铁、铜等等。如果这些宝藏都开发出来，将会有无比的

价值。但是，如果没有科学技术，人们很难利用这些宝藏，甚至不知道这些宝藏的存在。在某个贫困的乡村里，村民为拾一点点烧柴，要付出大量劳动。但是他们却不知道在他们脚下，就有一个石油的海洋，如果有一根钻头钻下去，石油就会自己喷出来。就算知道了，村民们也没有这根钻头，就如阿拉丁不知道咒语就无法打开地下宝库一样，他们虽然生活在石油海的上面，却仍旧只能靠拾干树枝烧饭度日。

在我们的心灵深处，也藏着无数的宝藏，那就是对人性的洞察，对自己的认知，对如何成长的判断等等。对一个人来说，这宝藏比黄金更珍贵，比石油更有用；得到了这宝藏，你就可以更勇敢、更坚定、更智慧。梦就是未经开发地下的宝藏。但是长久以来，人们不知道它是宝藏，也不知道如何开采、如何提炼梦的宝藏。释梦的科学就是开启地下宝库的咒语，就是钻井的钻头，就是开矿的炸药，就是从石油中提取汽油、柴油的化工厂，就是熔炼铁矿的高炉。如果你懂得释梦的科学，那么每天夜里都会有一位智者指导你如何做人如何成长；在你失望的时候，他指给你方向；在你得意的时刻，他提醒你危险；他告诉你什么人虚伪，什么人真诚，教你分辨出假相中的真实；他给你关怀，给你力量；他是你心灵的守护神。

我得到了这个咒语，用它打开了我的宝库。我刚刚步入宝库，看到里边有许许多多的光彩夺目的黄金、钻石；我惊喜地睁开了眼睛，不禁兴奋地叫起来，“来呀，看，多少宝物。”

这本书就是我告诉你们的咒语，请进入地下宝库，不要怕，这里有黄金、白银、有钻石和宝玉，有无数你没见过的珍宝。

更奇妙的是，这个宝库中的宝藏是取之不尽用之不竭的；石油总有采完的时候，金矿总有挖空的时候，而梦的宝藏却是无穷无尽的。

像神话中的阿拉丁神灯，你一擦它，它就会给你你所要的东西，永远如此。

夜已经深了，看书的眼睛也倦了吧，把书放下吧，取一本一笔记在枕边，关上灯，请进入梦乡吧。

愿你做个好梦。

后记

培根说：“知识就是力量。”这话自然不错，不过他没有说清楚的是，知识不是什么时候都有力量的。如果把知识写到书里，书锁在图书馆库房里，作为“珍藏本”概不出借，这知识就毫无力量。知识只有被运用才有力量，用知识解决问题时它的力量才得以展现。这就如我们平时说的：“钱能生钱”，这也是说你只有把钱用于投资时，钱才能生钱。如果把钱埋藏在地下，钱只会生霉却不可能生钱。

知识被运用的越多，它的力量也就越大。

关于梦的科学知识，从一开始就是被运用的。弗洛伊德不仅仅是出于好奇去探索梦的科学，而是要利用患者的梦去探究他们的内心，发现和分析他们的心理问题。他发现释梦是心理医生了解患者内心世界的好工具，正如X光是外科医生的好工具一样。因而，自他之后直到今天，释梦一直是心理医生所使用的有效的探查方法之一。

把这种方法普及到大众，写一本面对大众、特别是面对青年人介绍梦和释梦科学方法的书，这个念头是我在大学讲课的过程中产生的。

作为心理学教师，我在课上也讲过一些梦与释梦。起初，不过是想让学生了解一下而已，至多是为了增加一点课程的趣味性。但是学生们却兴趣很浓，讲了许多梦让我解释。在释梦的过程中，我意识到，释梦不仅在心理治疗中有用，对

健康人一样有用。释梦对防止心理偏差，促进心灵成长，是很有益的，大众需要掌握释梦的科学方法。

但是，大众能掌握这种专门技术吗？我试着在课上讲释梦的技术，结果也出人意料得好。经过短时间教学，有些学生已能够释自己的梦，能够初步运用梦改善自己的心灵生活了。在校园外，我也进行了少许尝试，发现释梦技术一般人也是可以掌握的。

于是我想，为什么要让这种有用的知识的运用局限在心理学家之中呢？为什么不把它推广到更多的人手中呢？

于是我介绍学生们读一些关于梦与释梦的科学著作，如弗洛伊德的名著《梦的解析》、弗洛姆的《梦的精神分析》，以及荣格的一些著作如《人及其象征》等。

但是读过这些书的人对我说，通过读这些书学释梦不容易。这也是事实，《梦的解析》很难懂。因为此书是弗洛伊德为了发现人格结构，发现潜意识活动规律而写的；是写给自己和科学家看的，书深奥难懂。《梦的精神分析》较为浅显易懂，但是又较为简略。荣格的书比弗洛伊德的还要难懂，就是心理学家也不是都能懂。除此之外也有一些好书，例如《梦境与潜意识——来自美国的最新研究报告》一书，但是该书是研究论文集，也不够系统。

因而学生们以及同行们，经常对我说：“你写一本讲梦的书吧，肯定会畅销，至少我一定会买”。我也就玩笑地回答：“好吧，不要看那些书了，就等着看我写的那一本吧”。开玩笑过几次之后，我开始认真了。我想，我也许真的应该写一本书，综合各位梦的科学的研究者的发现，把这些发现以最简明易懂的方式传播给大众；同时又不失科学水准，让心理学

同行也能认可并从中获得收益。这本书应该能让一个人较系统地、完整地学习释梦，从而最终能做到自己尝试着释梦。

同时，在心理治疗实践、教学实践中，我对释梦还有一些新的见解，新的经验，是我愿意告诉大家的。我也希望写这本书传播我自己的发现。

无巧不成书。京华出版社的郭垦先生构想了一套心理学普及著作的选题，我把我的想法向他，以及“心灵绿洲”这个心理学团体中的朋友谈了。郭先生与其他朋友都鼓励我把这本书写出来。在开始写作后，我的妻子孙新兰也加入了写作工作，她负责查阅资料，整理素材，使得本书能以较快的速度与读者见面。

在此，我衷心地感谢对此书问世有过帮助的所有朋友，不仅包括郭垦先生及“心灵绿洲”的朋友，也包括提供梦例的各位学生、同行和朋友，更包括在梦科学的研究中，把知识的火把传给我的诸位先驱，特别是伟大的科学巨人弗洛伊德、荣格和弗洛姆。

深切希望本书能把梦的科学知识传播到更多的人手中，转化为促进人们心灵成长的力量。

最后，我想告诉读者一句话，这句话在书中没有说，而这句话才是释梦术的真正秘诀。你知道我们为什么要倾听内心的声音吗？不仅仅是因为那个声音更智慧、更明察、更敏锐，而是因为那是我们内在的人性的声音。苏格拉底所听从的“内心的神喻”不是来源于别处，正是来源于最深的人性。

不断通过梦了解人性，你最终可以看到人性的光辉。

朱建军

一九九六年四月

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 梦：内心的声音——梦与心理健康

作者 =

页数 = 240

S S 号 = 0

出版日期 =

封面页
书名页
版权页
目录页

- 第一章 梦是什么
- 一、科学释梦不是迷信
 - 二、弗洛伊德的发现 - - 梦是如何产生的
 - 三、弗洛伊德释梦
 - 四、荣格和弗洛姆的说法
 - 五、且听我说
 - 六、梦是“原始人”的来信
- 第二章 释梦的方法
- 一、先叮嘱几句
 - 二、释梦技术
 - 三、释梦的步骤
 - 四、由梦引导出领悟
- 第三章 梦中常见的象征
- 第四章 梦中常见的主题
- 一、梦中常见的主题就是生活中常见的主题
 - 二、被追赶的主题
 - 三、迟到和没有赶上车的主题
 - 四、飞翔的主题
 - 五、考试的主题
 - 六、掉牙的主题
 - 七、赤裸或穿戴不当的主题
 - 八、战斗的主题
 - 九、死亡的主题
 - 十、性的主题
 - 十一、上下楼梯的主题
 - 十二、被监禁的主题
- 第五章 梦中的出生、死亡与性
- 一、梦中的出生
 - 二、梦中的死亡
 - 三、梦中的性象征
- 第六章 梦是怎么说话的
- 一、“原始人”只说自己的事
 - 二、梦不说废话
 - 三、梦的基本表现手法之一：综合
 - 四、梦的基本表现手法之二：变形
 - 五、梦的基本表现手法之三：省略
 - 六、梦的基本表现手法之四：借代
 - 七、梦的基本表现手法之五：并列

- 八、梦的基本表现手法之六：相反
 - 九、梦中的动不了、跑不动和找不到
 - 十、梦中如何表示人名、数字、比例、时间等等
 - 十一、梦中的颜色
 - 十二、梦中的情绪
 - 十三、梦的其它表现手法
- 第七章 找旁证、联想和验证
- 一、再谈寻找旁证
 - 二、让梦者联想
 - 三、如何知道解释是否正确
- 第八章 梦与心理健康
- 一、从梦中获得知识与智慧
 - 二、自我接纳
 - 三、因势利导，完善自我
 - 四、梦与心理状态
 - 五、梦是报警器
 - 六、梦与人生选择
 - 七、梦与性格改善
 - 八、梦与生存策略
 - 九、梦与人际关系
 - 十、释梦解除疑虑
- 第九章 释梦经验谈
- 一、先释自己的梦
 - 二、如何判断梦是否真实
 - 三、男女老少梦不同
 - 四、重要的梦
 - 五、同夜的几个梦是相关的
 - 六、再谈梦中的人物
 - 七、掌握不同的人的不同风格
 - 八、扩充梦和表演梦
 - 九、扩充细节
- 第十章 各种类型的梦
- 一、恶梦
 - 二、清醒的梦
 - 三、提示疾病的梦
 - 四、传授知识的梦
 - 五、创作的梦
 - 六、似乎有预言性的梦
 - 七、似乎有心灵感应的梦
- 第十一章 记忆梦、影响梦和控制梦
- 一、记忆梦的意义
 - 二、为什么梦容易忘

- 三、记梦的方法
- 四、利用梦解决难题
- 五、向梦提问
- 六、引导梦境，改善心理
- 七、主动做梦与梦境改造

后记

附录页