

<<探梦手记>>

图书基本信息

书名：<<探梦手记>>

13位ISBN编号：9787806886274

10位ISBN编号：7806886273

出版时间：2011-1-1

出版时间：天津社科院

作者：成实宗

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<探梦手记>>

前言

自序：神奇而迷人的探梦之旅北美大片《盗梦空间》犹如一记惊雷，把中国观众全给震住了。

首映的那一天，我去观看这部对于我而言比任何其他人都要意义非凡的电影。

没有想到的是，我当时在电影院里看到的场景比电影本身更加震撼。

当时的情景是，看完电影后，全场的灯光已经全部亮起，屏幕上正在播放字幕，但是足足有五秒钟，全场鸦雀无声，竟然完全没有以往看完电影散场时的喧闹，所有的人都坐在座位上纹丝不动，眼睛直愣愣地盯着屏幕，两眼无神，脸上没有任何表情——那场景，就如同梦境一般的梦幻。

只有一个坐在电影院最后排的男人，看着这个场景，脸上露出了神秘的微笑——对于他而言，克里斯托弗·诺兰在电影中虚构的情节却是每天发生在自己身上的真实故事，迪卡普里奥所扮演的盗梦师所用的梦境侵入技巧对于他而言就如同雕虫小技一般。

唯一不同的是，这个神秘男人在现实生活中扮演的角色与迪卡普里奥在电影中所扮演的角色有着天壤之别——迪卡普里奥是贼，是一个未经许可侵入到别人梦境中的贼。

而这个男人，却是一名梦侦探，是受人之托进入到当事人的梦境之中去寻找梦境背后真实人生状态的探梦人。

是的，早在十年前（那时候不知道克里斯托弗·诺兰是否已经开始构思这部电影）这个拥有心理学博士学位的神秘男人就如同《蝙蝠侠》中的男主角布鲁斯·韦恩一样，开始了自己纵横于客观世界与心灵世界之间的双重人生。

白天，他是一家境外上市公司的高管，管理着一个布局大中华区的庞大企业，在现实世界里游刃有余。

晚上，在繁忙的商务应酬之后，他化身为网络空间中的梦侦探，在人类的心灵世界里驰骋，受形形色色的当事人的委托。

这其中有清纯少女，有危情怨妇，当然还有外表风光内心彷徨的企业高管和步入中年危机的老男人们——为他们探寻梦境背后的真实原因以及梦境对于他们人生的启示。

这种双重人生一直默默地持续至今——探梦的人生就如同侦探的人生一样充满诡异、迷离和跌宕起伏，令这个男人深深着迷。

今天，终于有一部电影来揭示这一鲜为人知的领域。

然而，对于这个神秘男人来说，电影中的梦境跟每天发生在我们每个人身上的真实梦境相比，简直就是小巫见大巫——真实的梦境远比电影中所呈现的更为丰富、复杂、诡异和没有逻辑。

克里斯托弗·诺兰在电影中用一个陀螺的旋转来区分梦境与现实，这其实只是一个乌托邦式的幻想——陀螺的停转并不意味着一定是现实，这就如同有痛感并不意味着一定不是在梦境中一样。

大众对梦境与现实关系的误解，在于执着地想去区分哪个是虚幻的，哪个是真实的。

其实这种区分毫无意义，因为梦境同样是一种真实。

现实的真实是基于我们的意识层面的，是一种外在世界的真实；而梦境的真实是基于我们潜意识层面的，是一种体验的真实，是一种内心世界的真实。

这两种真实同时存在，一个存在于客观世界，而另一个存在于心灵世界——其实真正主宰我们生活的，却是后者。

然而令人遗憾的是，我们通常只能感知到现实所反映的客观真实，而无法感知心灵真实。

因此，我们才无法完整地认识自我，认识他人，认识人性，认识世界。

探梦其实就是一次伴随当事人展开一场心灵之旅的过程。

梦是心灵的一扇窗户，而我们的心灵是看不见摸不着的黑暗和混沌。

因此，当梦这扇心灵的窗户打开时，我们看到的窗户里面仍然是漆黑一片——正是因为这个原因，才阻挡了我们探寻心灵的脚步。

然而，如果我们的当事人能够鼓起勇气在探梦人的指导下进入自己的心灵世界，那么，在经过短暂的适应之后，我们就会发现，原来这里并不如想象中的黑暗，我们仍然可以看到一些似是而非的轮廓。

如果当事人仍然具有探寻的勇气，愿意在探梦人的带领下继续前进，这时就会碰到很多匪夷所思和稀奇古怪的事情，更多的是如同十八层炼狱里的孤魂野鬼和凶神恶煞——你会感觉到这完全是一个充斥

<<探梦手记>>

着邪恶、野蛮、血腥、暴力和淫乱的恶魔般的世界——你想赶快逃离这个地狱般的世界。

这时候最需要的仍然是勇气。

如果你能勇敢地面对这一切，站稳脚跟，定下神来，用无比的勇气面对，突然某一天，你会“啊”的一声惊叫——原来这个炼狱就是自己的心灵世界！

这里面所有的妖魔鬼怪原来就是自己！

至此，探梦就算取得阶段性成果了。

当梦侦探为你探寻到梦境所反映出来的真实心灵世界之后，你对人性的理解，你对人生的理解，你对这个世界的理解就豁然开朗了——这就是探梦的意义所在。

在这近十年的经历中，我通过网络与面谈的方式与海内外形形色色的人一起进行了大量深度的梦境探索，积累了近千个深度探梦案例，揭示了大量隐藏在梦境背后鲜为人知的人性和人生真相。

然而，我作为一名梦侦探，即使加倍努力地勤奋工作，却仍然无法满足海内外大量希望通过探寻梦境来寻找自我和人生真相的朋友们的需求。

这其中，有人甚至专程从国外飞来国内与我见面接受面询，就是为了了结一个几十年来一直重复出现的梦境对她的人生造成的困扰。

我知道有这样需求的人比比皆是，然而，即使我将所有精力都投入到梦侦探的工作，也无法满足所有人的需求。

因此，我决定站出来，用自己十年磨一剑所沉淀的隐秘探梦经历和大量真实的探梦案例，向公众展示真实的梦境结构以及梦境背后我们的人生真相。

这样做的目的，就是为了让公众更多地了解梦境，了解梦境是如何向我们传递信息的，并且不要受到负面的梦境信息的干扰，因为梦境远非我们想象中的那么简单直白，它用它独有的语言和逻辑，向我们讲述我们不知道的自己的心灵故事。

在本书付梓之际，我还要感谢各位梦主和梦女，是你们对我的信任以及面对自己心灵黑暗面的勇气和坦诚开放的心态才能让我完成如此艰巨的心灵探索任务。

可以这样说，如果没有当事人的信任、配合和支持，在面对人类浩瀚无边的心灵世界时，即使弗洛伊德再世，恐怕也只能是望洋兴叹了！

<<探梦手记>>

内容概要

我们为什么会做梦？
每一个梦境代表的含义究竟是什么？
梦能不能预言未来？
这些疑问是不是也在你内心浮现过，而没有人可以给出答案？

我们的意识遇到冷酷的现实而被压抑成了潜意识，并最终形成我们的梦境，就如同热气遇冷而结晶成为冰花一样。
更加令人惊奇的是，梦境与冰花的形成规律竟然如此相似——有些杂乱无章，而有些却精美绝伦。

梦境是一种真实。
梦境的真实是基于我们潜意识层面的，是一种体验的真实，是一种内心世界的真实，存在于心灵世界，并且真正主宰着我们的生活。
无法感知心灵世界的真实，我们就无法完整地认识自我，认识他人，认识人性，认识世界。

梦是心灵的哈哈镜，它照出我们的心灵，但是却是用自己的方式——扭曲和荒诞。
探梦的过程，就是通过梦境这个哈哈镜中的形象去探索和推论镜子前的真实情形。

本书结合众多咨询者不同的梦境，利用精神分析学派的知识来解读梦中的表象。
原来梦其实很大程度上是潜意识在告诉我们一些正确的观点。
很多梦中的事物可以表征为现实的人或物，从而解读梦里那些看似奇怪却又不得而知的现象。

梦投射了我们日常生活中埋藏在心底下的情感，而书中将其解释为潜意识的作用，是那些深藏冰山下的意识观点在告诉我们什么是真正的自我。

<<探梦手记>>

作者简介

成实宗，中国侦探式解梦第一人。
涉猎广泛，拥有建筑学、风水学、心理学、商业管理等多种跨学科专业知识和学历，对传统文化和现代科学文明研究颇深，是一位百科全书式的实战派学者。
行事低调，像蝙蝠侠一样拥有多重身份，游离于主流精英社会与边缘社会，现实社会与网络虚拟社会之间。
成实宗侦探式解梦只接受客户私下委托，深度探寻内心真相。

<<探梦手记>>

书籍目录

自序：神奇而迷人的探梦之旅

前言：窗上的冰花——梦的意义和奥秘

导读：迷人的哈哈镜——梦是如何来反映我们真实人生的

第一章 口是心非——爱情真相

爱情真的如我们的文学和影视作品所描述的那样纯洁和美好吗？

为自己所爱的人舍身这种情况真的存在吗？

或者说，在什么样的情况下才会存在？

要回答上述的问题其实很简单，我们只需要弄清楚两个小问题即可：第一，爱情是静态的还是动态的？

第二，爱情的浓度是固定的还是变化的？

也就是说，爱情是100%的纯果汁还是掺杂水分的果汁饮料？

弄清楚了上述的两个问题，我们就可以看到爱情的真相了——那就是口是心非。

1. 继母和她的情人们——爱情中的五味酱

一个纠缠着继母、继母的男性情人、继母的女性情人以及同性恋情人的复杂混乱的梦境，到底表达的是一个什么样的主题呢？

2. 河边的小船——分手的预兆

伸手不见五指的电影院、大雪封路、没有搭上的公交车、艰险的山路、没有到山顶却变成了下坡路、同学的目光以及小河边的小船，这些都说明什么？

常言说，哀莫大于心死，爱情中也是这样。

心死之前有信号吗？

我们如何能够发现这些信号从而拯救我们的爱情？

3. 论地震中贵族大厦的倒掉——恋爱中的小九九

地震了，赶紧逃，但是，楼似乎还没有倒下来，那么，要不要跑回去穿衣服呢？

要不要回去带上钱和银行卡呢？

似乎有太多的摇摆，这是一个什么样的梦境呢？

爱情是一场自己跟自己的恋情，你爱上的不是别人，而是自己——那另一半充其量也只是你的镜像而已。

从这个角度说，爱情其实并没有超越人类自恋的范畴，只不过恐婚的人是超级自恋的人，而敢于做爱情冒险的人没有这么超级自恋而已。

你是一个怎样的人？

是自恋还是超级自恋？

看完这个梦境之后对照一下就应该知道了。

4. 变脸——爱情的天平

梦境中秀气的男友突然变成了丑陋的男人，这个梦，想表达什么样的主题呢？

文学和影视作品也可以触发人的梦境，因为可以激发人对自身的联想。

这一个梦例就是梦女看了上一篇《恋爱中的小九九》之后所做的梦，很有意思吧，是一个受了别人的

<<探梦手记>>

梦激发而联系到自己的梦。

5. 不合适的衣服——穿还是不穿

如果有一件不合适的衣服，不穿吧你会觉得冷，穿吧又觉得并不合身，那你会怎么办？

如果将这件事情与爱情联系在一起，又会是怎样的爱情心理呢？

6. 与贩毒的父亲乱伦——爱情喜怒哀乐

借男朋友的书还要还，自己的父亲变成了毒贩，并且还和自己的父亲乱伦，美丽的风景只看得见却用相机拍不出来，这一切，想要说明什么？

性在爱情中到底占有什么样的地位？

到底是先有性再有爱还是先有爱再有性？

或者如传说中的"男人先有性后有爱、而女人是先有爱后有性"这句话是事实吗？

第二章 感性与理性的纠结——友情真相

什么是友情？

与前夫、前妻、前女友、前男友之间可不可以有友情关系？

与现男友的前女友之间呢？

与现男友的追求者之间呢？

异性之间有真正的友情吗？

同性之间的友情又可以到什么样的深度呢？

这一系列的梦境给我们揭示了友情的真相。

1. 剜肉——友情不是爱情的退而其次

暴力、青楼、老鸨、妓女、剜肉、吃人肉、鬼佬、跳窗逃生等，这些元素汇集在一起，是一个怎样的梦境？

与好友一起爱上同一个男人，到底是谁的错？

是好友的痴迷、自己的昏庸还是男友的暧昧？

面对好友的坦白，自己却只能装着若无其事，内心却在翻江倒海。

面对这段关系，应该怎么办？

2. 三人床戏——性爱还是友情？

姐姐和妹妹与一个男人同床共枕玩3P游戏，这个梦意味着什么？

性爱的梦到底与性有关吗？

难道与性无关而是与友情有关？

这是不是有点匪夷所思？

到底是怎么一回事呢？

看完这个梦就知道了。

3. 配图的梦——友情、爱情还是陷阱？

阴森的山谷、手中的饭碗、荆棘的山路、爷爷的坟墓、鬼魅般不怀好心的父亲、受伤后躺在医院病床的梦女，但是却是一个男性之躯，这么一个阴森恐怖的梦想要表达的是是什么？

即使看完这个梦境，也许我们仍然不能明白，因为真相总是隐藏在表象之后。

<<探梦手记>>

4. 流产——友情的背后

俗话说“说者无心听者有意”，密友之间的玩笑也不能太过分，特别是不能触碰每个人内心最敏感的那条线。

如果碰到那条线，就会激发人性最恶的一面——这是人类自我保护的正常反应。

这种正常反应到底有多恶，我们看完这个案例就会知道。

5. 比萨瘦肉粥——温暖的爱

冬天是感伤的季节，冬天是渴望温暖的季节，冬天如果有个人暖床，即使没有做什么只是抱在一起，是不

是就会温暖很多呢？

这个时候，如果对方问你，想吃比萨还是瘦肉粥，你会如何回答呢？

第三章 爱恨交加——亲情真相

亲情是一种怎样的情感？

除了血缘的纽带之外，又是靠什么连接家庭和家族中的性格迥异而又自我加自私的个体的呢？

在什么情况下会有冲突甚至仇恨，在什么情况下又会感受到亲情从而团结一致呢？

1. 除非我死——纠结的母女情

我们常说，母爱是这个世界上最伟大的，因为母爱是最无私的。

但是，我们有没有想过，情感泛滥的母爱是否会给我们带来伤害？

而一旦这种伤害形成，对于我们来说就是一种最大的永久性的伤害——特别是当我们正处于人格成长和成熟的时期。

2. 母女俩同时怀孕的梦——母女情与友情

我们说，梦是情欲的舞台。

这句话的意思是梦反映我们的情绪和欲望。

情绪是已经发生的事情对我们心灵的干扰或影响，而欲望则是我们对未来的期盼和担忧。

人就是在这种情绪和欲望中左右摇摆，来丰富我们的人生的。

如果在梦境中梦到自己 and 母亲同时怀孕，那么，这又表达的是什么样的情绪和欲望呢？

3. 不是亲哥哥——难以言说的嫡亲亲情

亲情的范畴有多大？

是仅仅限于基因与血缘，还是可以在此基础上的延伸？

从动物的角度来说，亲情的范畴应该只是止于基因和血缘，因为虎狮会舍己保护自己的幼崽而虐杀不是自己基因的幼崽，这是一种动物的亲情概念。

人类呢？

除了基因和血缘之外，我们的亲情范畴到底有多大呢？

对于重组的家庭单位，我们的亲情是源于心灵深处的人性至善，还是只是一种基于社会纽带下的温情下的冷漠？

当这种重组的家庭再次解体，亲情就如同昙花一样一夜消逝，变成一种事不关己高高挂起的赤裸裸的冷漠？

4. 中秋节的感悟——反叛少女的亲情

亲情充满着矛盾与复杂的情感，但是其实亲情也很简单，那就是一种无条件的爱，一种无论游离了多远都会走回来的无意识情感。

对于亲情来说，矛盾和误解永远都是匆匆的过客，那份真情，才是永驻心中的。

<<探梦手记>>

5. 父女同梦——集体无意识的家庭亲情

父女同梦是一种心灵感应还是源于什么其他原因？

家庭的集体无意识到底有多强大？

如同躲避计划生育给80后家庭所造成的整体集体无意识一样，改革开放给在那个时代成长的家庭又带来怎样的集体无意识呢？

第四章 冷漠下的温情 vs 温情下的冷漠——婚姻真相

婚姻的本质是什么？

这个里面的人想出来外面的人想进去的

城堡到底是温情的还是冷漠的？

下面我们通过一个个的梦例来看一看婚姻中人的真实感受吧。

1. 杀妻救子——冷漠 or 温情？

婚姻很实在，但是婚姻又很平淡，有时候甚至平淡得有一种令人窒息的感觉。

这对于精力过剩的人来说更甚，简直就是一种慢性自杀。

这句话的意思是说，外遇的问题不是一个道德或者情感的问题，而是一个精力和体力的问题。

也就是说，跟心理因素无关，而是跟生物学因素有关。

2. 同床同梦——家庭的脐带

没有爱情的婚姻是坟墓，给人带来无法填补的空洞感。

然而，婚姻带给我们的不仅如此，还带给我们人性最重要的需求——安全感。

所以，即使我们能够感受到一种无边的空洞感，但是，仍然能够触摸到婚姻带给我们的安全感，令我们的心灵获得些许的庇护和安慰。

这种安全感，源于共同长期生活所带来的共同的集体无意识。

这种婚姻中的集体无意识，我将之称为家庭的脐带，是在貌合神离的婚姻中将一个家庭聚合在一起的黏合剂。

3. 同床异梦——海藻与宋思明的梦境对话

一提到婚外情，总是令人有无限遐想，似乎婚外情能给人带来想象不到的激情和惊喜。

情况也许是这样的吧，但是，婚外情同样会给人带来更多的无奈和虚无感，因为婚外情也许并不如我们想象的那样完美。

这个梦例借助于电视剧《蜗居》的题材，反映的却是婚外情中男女的同床异梦——双方的诉求不一样，难免会有这样的结局。

4. 蹊跷的怀孕——婚姻中的恐慌感

婚姻中不仅有空洞感，而且还会有恐慌感。

空洞感源于一种情感的空白状态，恐慌感则源于一种害怕失去的焦虑。

恐慌感会导致婚姻中安全感的丧失，会带来一种心灵的不安。

更年期的妇女遭遇的就是这种恐慌感。

其实有时候恐慌感不仅针对他人，而且还常针对自身，针对自身青春的消逝和魅力的丧失。

5. 抽水马桶坏了——人生的态度

前面说了婚姻这样或者那样的问题，似乎我们现在的婚姻已经千疮百孔了。

<<探梦手记>>

这有点言过其实，虽然我们也无法知道当今社会婚姻的真相。然而，无论婚姻出现什么问题，我们都无法逃避，都必须面对。

第五章 外表风光，内心彷徨——中年危机真相

流行的段子是这样赞誉中年男人的：“二十岁的男人是半成品，三十岁的男人是次品，四十岁的男人是精品，五十岁的男人是极品。

“当然，再往下就不那么好了，因为六十岁的男人就成为“陈列品”了。

那么，作为精品和极品的中年男人，真的如外人所看起来的那么风光吗？

在这种风光之下，又隐藏着多少内心的彷徨呢？

让我们进入到他们的梦境之中，看一看他们真实的内心世界吧。

1. 调错情——中年男人的处子情结

网上流传，男人分三类：“禽兽不如、禽兽和衣冠禽兽，中年男人尤甚”。

其实，这是对男人尤其是中年男人的误读。

在中年男人世故、冷漠的外表下，每个人在内心深处都有一块柔软的自留地——爱情的伊甸园。

中年男人逃不出禽兽的范畴可能正是源于对这块精神自留地的过度保护和留恋。

2. 越狱——中年男人的事业转型之痛

常言道

：“男人四十不择业”，这句话其实道出了中年男人最大的困惑——事业困惑。

四十岁的男人，如果还没有拥有一片自己的事业天地，如果仍然是一个职业经理人，不管他的职位有多显赫，薪酬有多高，他仍然是焦虑的，在他的内心深处仍然会有一种莫名的恐慌感。

因为再往前走，他的精力和体力开始下降，职业价值也开始下降，这将导致他自我价值感的降低。

3. 偷情——渴望激情

一般而言，中年男人都是具有责任感的，然而，这并不意味着中年男人就是责任感的无机物——无情无欲。

在平淡的婚姻和家庭生活中，中年男人难免也会渴望激情，希望排除沉闷生活中的倦怠感，重新找回一种存在的感觉，一种活着的感受。

所以这不仅仅是一种所谓的艳遇或者刺激，更多的是一种自我价值感的重新找回，一种自我生命的肯定。

站在这个角度来看，我们又能看到什么呢？

4. 阳元石与阴元洞——中年男人的社会生态环境

上有老下有小，还有五亲六眷，这一庞大的社会关系都是中年男人肩上所要肩负的担子。

中年男人在处理好自己事业的同时，还得兼顾子女的教育以及亲友之间的感情联络等，确实不容易。

而往往子女的教育问题又不尽如人意，令中年男人有强烈的挫败感。

五亲六眷也不是省油的灯，稍有照顾不周就会有不满的噪声。

怎么办？

面对这些问题，中年男人除了望洋兴叹就是仰天长叹，全然没有了在职场上的那种风光。

5. 饭前饭后——中年危机的群像

中年危机就像感冒病毒一样潜伏在每一个中年男人的“外表风光”之中，如果觉得这句话言过其实，这一篇案例可以作证。

<<探梦手记>>

因为在一场普通的饭局当中，在座每个男人的梦境都透露出来了这种“内心彷徨”的危机征兆，反映出中年危机的普遍性。

第六章 潜规则——职场真相

从杜拉拉升职记拉开职场生态话题，到潜伏对职场的暗喻，到最近职场暗语的流行，职场话题成为了社会的热点话题。

职场状况到底是怎么样的？

真的如文学作品所描述的那样复杂和充满险恶吗？

让我们通过一个个职场人员的梦境案例来看一看职场生活的真相吧。

1. 蛇——职场性骚扰

手上沾满了蛇，而且可能钻到身体里面去了，一头凶猛的狮子紧追不舍，而且会说人话，说出来的话也令人毛骨悚然：“你们能跑得了吗？”

梦境可以判断职场性骚扰的真伪，各位相信吗？

因为潜意识不会撒谎。

有没有性骚扰，通过潜意识所演绎的梦境一眼就能看出来。

2. 克林顿的特工——职场卧底心态

一般人会认为，在一个公司里，老板最潇洒，员工最苦，被老板压榨。

其实如果从另外一个角度来看，情况却完全相反。

因为就职场主动权来说的话，主动权就往往掌握在员工手里，而老板更多的是无奈。

3. 鲨鱼的诱惑——职场地下情

常言道“日久生情”。

因此，职场不仅有性骚扰，还有地下情。

职场地下情的表现形态也是千姿百态的，有因为公司不准同事之间谈恋爱的办公室地下恋情，也有双方都有情侣的办公室地下情人，当然更多的是办公室婚外情。

4. 宫心计——职场跳槽心理

员工在准备跳槽重新进行职业选择时，其实同样面临着下一次的风险，你又怎么知道，你这次不是“才出虎穴，又入狼窝”呢？

所以，每一个员工在面对现有公司不满时，一般而言不会立即选择离开，因为毕竟这里的情况已经熟悉，再坏也坏不到哪里去。

但是，如果到一个人生地不熟的新公司，谁知道有什么暗礁陷阱在等着自己呢？

5. 越轨过后——职场政治生态

职场潜规则中除了职场性骚扰之外，最常见的就是职场政治。

职场政治最核心的问题是帮派，那就是谁是谁的人一定要搞清楚。

因为当你得罪一个人的时候，你不仅仅是得罪一个人，你有可能得罪了整个世界，所有的职场成员都会与你为敌。

这是其一。

其二，职场政治往往是非此即彼，你得小心翼翼地站队伍。

如果选择对了，你就会飞黄腾达，升官加薪。

如果选择错了，那就永不听用，而且要天天加班受气被人折磨。

如果你自认为很聪明，两头不靠。

<<探梦手记>>

那么，你的职场命运也会是两头不靠，无论哪一派得势，你都既与加薪不靠，又与升职不靠。

6. 初出茅庐——初涉职场的困惑

一个人的职业命运其实决定在刚参加工作的前三至五年内。

如果在这三至五年内，遇到贵人，能够很好地引导自己适应职场生态，并且能够予以重任，就能够奠定一个良好的职场基础，并真正学到知识和技能。

所以说职场第一步至关重要，可以说基本奠定一辈子的职场命运。

当然，职场第一步也不是那么简单，需要经历知识、技能、人际关系以及社会能力的历练，需要承受心灵的煎熬和对未来的彷徨。

下面的这个梦例，正反映了刚刚进入职场的梦女的这种心态。

后记：人生真相

附录：人类潜意识的防御机制

<<探梦手记>>

章节摘录

前言：窗上的冰花——梦的意义和奥秘有人问，人为什么会做梦？

梦到底代表着什么？

是不是所有的梦境都有意义？

在回答这个问题以前，我想先问一个问题，看到过北方冬天窗上的冰花吗？

为什么冬天的窗户上会有冰花呢？

冰花是结在室内还是室外呢？

为什么有些冰花杂乱无章，只是冰晶的随机凝结；而有另外一些冰花却又精美得令人叹为观止，形成美丽、对称而有规律的图案，犹如上帝之手所绘。

冰花形成的原理我知道，那是因为室内热气在窗户上遇冷而迅速结成六角形的小冰晶，一个个小冰晶的自由组合就形成了冰花。

但是，为什么在我们看来是如此随机的组合有时候会形成如此美丽、对称而有规律的迷人的冰花图案呢？

这似乎至今还是一个迷——就如同梦境一样。

我们的意识遇到冷酷的现实而被压抑成了潜意识，并最终形成我们的梦境，就如同热气遇冷而结晶成为冰花一样，具有相同的原理。

而更加令我们惊奇的是，梦境与冰花的形成规律竟然如此相似——我们有些梦杂乱无章，只有一些片段和情节，就如同杂乱无章的冰花一样；而另外一些梦，却犹如一台跌宕起伏、扣人心弦的舞台剧，其构思的精巧，情节的连贯，结局的出人意料简直令人叹为观止，这也犹如某一天早上醒来在窗户上看到的精美绝伦的冰花一样。

那么，是不是所有的梦都有意义呢？

要回答这个问题，首先要对梦境的意义进行定义和界定。

我的定义是，所有与心灵有关的梦境即是有意义的，反之则是无意义的。

这样，梦境就可以分为两种——有意义的梦和无意义的梦。

我们先来看无意义的梦。

无意义的梦有几种，一种是神经系统的兴奋延迟所造成的梦境，比如你某一天看了一个刺激的电影或电视剧，或者你玩了刺激的游戏等，于是晚上做了情节诡异或者杂乱无章的梦。

这样的梦就是没有意义的梦，因为无关心灵，只与神经系统的不自愿兴奋有关，是在睡眠时神经系统仍然处于兴奋状态造成的。

另一种是生理原因造成的梦，比如说你临睡前饮水过多，你就有可能会做想上厕所的梦；或者睡觉时手搭在胸口或者侧睡时一边手臂被压迫得麻痹了，你就有可能会做噩梦或者手臂断裂受伤的梦；如果有小虫子在你的身上爬，你就有可能做全身发痒的梦等。

这样的梦也是无意义的梦，同样因为无关心灵。

有意义的梦也分为两种，一种称之为病理意义，也就是说，可能由于你身体某个方面或者某个器官的病变，通过梦境反映出来。

这类梦，因为传递了身体疾病的信息，因此是有意义的，对我们而言，具有健康的意义。

另一种则是我们主要要探讨的有意义的梦，即心灵意义的梦。

这样的梦，就是我们平时所说的“日有所思，夜有所梦”所造成的梦。

这样的梦是触及心灵的，所以是有意义的。

说到梦的意义，到底意义何在呢？

其实，梦的意义是指向做梦者的，与他人无关。

梦的意义，是一种个体体验的意义。

这种体验，带来对自我的认识，人格的升华以及对人生的感悟。

也就是说，梦用一种独特的智慧引导我们面对支离破碎的人生。

梦的这种主体体验意义，说明了梦的主观性，也表明了它只对做梦者本身有意义，对别人没有意义。

因此，一个梦如果不能被做梦者所领悟，探梦就失去了意义。

<<探梦手记>>

还有一种梦，叫做白日梦，就是我们白天发呆时做的梦。

白日梦与我们入睡时所做的梦其实是有本质区别的。

白日梦是一种意识的狭窄状态，是一种类似于催眠的状态，但是，起主要作用的仍然是意识，只不过这种意识变得狭窄了。

由于其聚焦在某一个兴奋点上，所以关注的广度没有那么大了，从而深陷在某一个兴奋点上自由驰骋，形成某种类类似于幻觉的情境。

而梦呢，却是潜意识的舞台，起主要作用的是潜意识，是潜意识改头换面之后的显现，与白日梦有着本质的区别。

白日梦倒是倾向于一种类似弗洛伊德所说的“愿望的达成”，更多地倾向于欲望；而梦境呢，更多的倾向于情绪，似乎更倾向于一种“冲突的解决”或者说“被压抑潜意识的释放”。

说了这么久，那么，我们如何来分辨哪些梦是有意义的，哪些梦是没有意义的呢？

说句实话，在没有把梦境全面探索完之前，我们不能轻易地下结论来判断这个梦境是否有意义。

然而，探梦是一门技术性很强的学问，光讲理论是没有用的，需要良好的探梦技术。

下面我来讲一讲探梦的技术和方法。

探梦如同侦探一样，是需要顺藤摸瓜、抽丝剥茧、层层深入的过程的。

一般而言，探梦可以分三个层次来展开。

第一个层次是要寻找导致梦境的生活应激事件，这是大部分梦境的诱因。

这样的生活事件一般而言都是比较近的，大部分是一两天内的事情。

通过梦境中的情绪表达可以启发做梦者的思维，从而帮助他找到做梦的诱因。

当然，也有一些事件是很久以前的事情了，但是可能是心灵触动十分强烈的，也可以说是心灵受挫非常严重的，在压抑了很久之后才在梦境中显现出来。

因此，如果在最近一两天的生活事件中找不到诱因的话，可以追溯更久远以前的事情，来挖掘做梦者心灵的创伤。

在这个层次的梦境中，更多地涉及的是潜意识工作的原理，即转移、投射、合理化等防御机制的模式（见附件）。

这样的梦境更加符合弗洛伊德关于梦境的理论——梦是压抑的潜意识改头换面之后的显现。

如果在生活应激事件中找不到线索，那就要深入到第二个层次来寻找梦境的诱因了。

这第二个层次的梦境诱因，不是如第一个层次那样是一种个体和个体之间以及个体与事件之间的冲突，而是一种与生存生活环境的冲突，也就是与社会环境的冲突。

包括如工作环境、生活环境、情感环境以及人际关系环境等。

这是一种看不见摸不着但是能隐隐约约感觉到的环境应激压力，在这个快节奏和浮躁的社会中，往往不会被我们所重视或者容易被忽略，但是却在天天吞噬着我们的生命和心灵。

这种环境应激，不像生活应激事件那样是一种点式压强应激，不是那种作用力很大但是作用时间很短的刺激。

而是一种弥散式的包裹式的压力，如同水的压力一样，我们似乎感觉不到，但是却真实存在。

这是一种我们感觉作用力并不大，但是却每天都会作用于我们心灵的应激环境，长久的这种应激容易造成心灵的疲惫。

要探寻这样的诱因，一般而言要从象征意义以及隐喻等方面去寻找突破口，从涉及社会、文化、道德、民俗、传统、禁忌等有关的社会压力中寻找突破口。

这样的梦境，更加接近于卡尔·荣格的原型和集体无意识理论。

其中的神话原型、阴影、人格面具、阿尼玛和阿尼姆斯、圣童、智慧老人、大母神等，都有文化和民俗意义上的象征意义，表达了做梦者内心的原始恐惧，是一种个体和社会的冲突。

通过这样的探寻，如果仍然无法在梦境中发现意义，则我们不得不把触角延伸到个体人格的最深处——自我。

我们说了，第一个层次是个体与个体之间的冲突；第二个层次是个体与社会或种类之间的冲突；第三个层次，则是个体自我内部的冲突，是一种追求人格完善所导致的自我冲突。

这种冲突，是一种人格升华的需要，是一种自我内省的反映。

<<探梦手记>>

我们人格先天的缺陷，如同阿德勒所指出的那样，是一种“骨子里的自卑感”。

但归根究底，是一种内心追求完美和谐的本能要求。

这种心理本能，就是弗里茨·佩尔斯所创立的格式塔心理学(也称完形心理学)的内核。

这个理论认为，我们每个人都有自我否定的那一部分人格，即所谓的情绪洞穴。

我们的本能就是要去填补它们，从而完善自我，使自己成为一个统一的生命体。

达成统一和谐和一种形而上的完美是我们的心理本能。

因此，我们会在梦境中展现我们的情绪洞穴，展现我们自我否定的部分，从而通过梦境来修复我们的人格，使之得到完善。

因此，在人格这个层次上，我们只能依靠个体经验和感受。

这时候，我们就将整个梦境交给做梦者，让做梦者对梦境中每一个细节以及所出现的每一个事物，包括人、动物、物品、物件，甚至风景、花朵、天气等去感同身受，去换位思考，去角色扮演，去描述感受。

通过做梦者的描述方式，我们帮助他去发现自我中被否定的那一部分，即所谓的情绪洞穴，从而让他得到领悟，将残缺分裂的人格整合。

这个层次的探梦技术，更加强调做梦者主观的感受和体验，从某种意义上来说，这已经超越了解梦本身。

在这里，探梦已经不是目的，而是变成了一个工具，一个反映做梦者内心世界的媒介物，如同墨迹测试中的墨迹一样。

在这个层次上，梦已经不具备实体的意义了，而是一种纯粹心灵投射的镜像了。

然而，这样的梦境探寻，仍然可以让做梦者获得个体人格升华的意义。

如果经过这样三个层次的探寻，仍然无法找出梦境的意义。

那么，我们只能耸耸肩膀，遗憾地说：“这是一个无意义的梦”——如同那美丽的冰花一样，虽然美丽，但是，我们却并不懂它。

当然，还有一种梦，虽然与心灵有关，也是有意义的梦，但是由于思绪太多而复杂，因此，在一个梦境中表达了太多的内容和情绪，从而不能形成一条鲜明的主线，难以提炼梦境的核心诉求。

这样的梦，是失眠者常做的梦，因为失眠者往往都是临睡前就思绪万千的，而且思绪具有非常大的跳跃性，这种思绪的跳跃性反映在梦境中，使梦境变得支离破碎。

如果用冰花来比喻，这种梦就如同杂乱无章的冰花。

所以，这样的梦，有时候我们也把它归入无意义的梦境之中。

要真正理解梦境，就必须深刻理解人类潜意识的工作原理。

因为梦境就是潜意识的工作。

而梦境之所以像冰花那样随意和杂乱，是因为我们潜意识的防御机制的复杂多样性所产生的。

面对同样的外部应激，出于不同的防御需求，就会产生不同的潜意识心理变化，从而在梦境中显现出来不同表象的梦境。

正是因为这样，梦境才令我们如此难以捉摸；也正因为这样，我们才不能用一个固定的概念、模式和象征意义来解释梦境中所出现的人物、事物和情节。

而那种构思精巧、结构完整并具有强烈戏剧冲突的梦境，那是潜意识的随机完美组合，就如同精巧对称的迷人冰花一样，是可遇不可求的神来之笔，是上帝带给人类的珍贵礼物。

<<探梦手记>>

后记

后记：人生真相当古巴比伦人齐心协力建造通天塔的时候，上帝恐惧了。

上帝的恐惧并非源于通天塔是否能够建造成功，因为只有他心里最清楚天与地之间的距离到底有多远——那就是如同黑夜永远看不到白昼那样无法企及。

然而，当他看到在理想的召唤下人类沟通的无障和精神的共鸣时——他恐惧了，因为这让人类可以在黑夜中看到光明。

于是，上帝使了一个小计策，让他们说不同的语言，从此之后再也无法顺畅沟通，从而将人类精神的自我救赎扼杀在萌芽状态之中——于是，人类从此无法顺畅沟通——不仅在人与人之间，而且在自己与灵魂之间、自己与内心之间。

人生的真相就如同巴比伦通天塔一样，只存在于人们心中，是我们一个理想的幻影，我们看到的，都是沟通不畅所想象出来的虚拟现实。

然而，如同当初只是把亚当夏娃赶出伊甸园一样，这次上帝也并没有做绝，而是不动声色地给人类留下了一笔财富。

这笔财富，就是梦境——是上帝留下的让人类自身与内心灵魂沟通的媒介。

遗憾的是，巴比伦人并没有发现这笔财富。

因为梦境不会撒谎，那么沟通就会畅顺，这样所有的人都有一个共同的真相——如果这样，通天塔早已建成。

更加遗憾的是，人类已经经过了漫长的几千年，我们仍然没有发现这笔财富。

科技发展日新月异，而人类之间的沟通和交流却仍然停留在几千年前上帝给巴比伦人划定的界限以内——我们与他人之间的距离越来越远了。

更加可悲的是，我们与自己之间的距离也越来越远了。

我们对自身陌生，甚至找不到自己——浮躁繁杂的现代生活让我们变得麻木——我们很少或者说几乎没有遭遇过自己的灵魂——它在哪里？

它还好吗？

没有灵魂又怎么会有人生的真相呢？

当我们在现代社会层出不穷的诱惑中徘徊，在世俗利益前患得患失，在一股莫名的浮躁和空虚感中匆匆忙忙地奔向人生目的地时，我们又哪有闲暇来触摸我们的灵魂呢？

我们又如何辨别得了人生的真相呢？

梦境——这时候，梦境可以成为我们触摸灵魂的媒介。

进入梦境，我们不仅可以遭遇自己的灵魂——这个美与丑、善与恶、可爱而又可恨的劳什子——而且还能因此而发现人生的真相——我们从来就不曾察觉的隐藏在虚幻真相后的真相。

这个世界的，你自己的。

<<探梦手记>>

编辑推荐

《探梦手记:揭开我们梦里那些人生的真相》：中国侦探式解梦第一人成实宗博士，十年来基于众多真实案例的潜心之作——《探梦手记》将教会你解析心灵的方法。

如果，你想发现那个隐藏在心灵深处真实的自己，就请跟着“梦侦探”的脚步，一起去揭开我们梦里那些人生的真相吧。

梦是情欲的舞台，是潜意识的表白和掩饰。

每一个梦都有一个主题，都是一个关于自己的主题。

《探梦手记:揭开我们梦里那些人生的真相》作者从心理学的角度，结合梦者的生活背景和近期所经历的事件，分析其梦境的心理学含义，不仅对梦者，也对所有读者了解自己的生具有启发意义。

作者非常强调探梦与生活背景的结合，强调梦者自己内心的感觉，不主张一一对应式的刻板解读。

所以他常说：最好的解梦者，不是别人，正是你自己。

如果，你想发现那个隐藏在心灵深处真实的自己，就请跟着“梦侦探”的脚步，一起去揭开我们梦里那些人生的真相吧。

中国侦探式解梦第一人成实宗博士，十年来基于众多真实案例的潜心之《探梦手记》将教会你解析心灵的方法。

我们为什么要探梦？

我们的每一个思想、每一种情绪、每一次的触动和伤害都是有能量的。

它们或许不符合社会准则，或许不符合我们的利益需求，或许体现了我们人性中的丑恶面，因而被压抑在我们的潜意识里。

虽然被压抑了，但它们是存在的，存在于你内心的深处。

梦境是一种发泄的渠道，它把压抑在我们潜意识中的真实想法，通过变形和扭曲的方式表达出来，这对于维持我们心理的平衡起到了重要的作用。

然而令人遗憾的是，我们往往会忽略压抑在内心潜意识中的真实想法。

因此，我们才无法完整地认识自我，认识人性，认识世界。

而探梦就是在混沌的梦境世界中展开一场美妙的心灵之旅，寻找隐藏在梦境背后的人生真相。

梦是情欲的舞台，是潜意识的表白和掩饰。

每一个梦都有一个主题，都是一个关于自己的主题。

《探梦手记:揭开我们梦里那些人生的真相》作者从心理学的角度，结合梦者的生活背景和近期所经历的事件，分析其梦境的心理学含义，不仅对梦者，也对所有读者了解自己的生具有启发意义。

作者非常强调探梦与生活背景的结合，强调梦者自己内心的感觉，不主张一一对应式的刻板解读。

所以他常说：最好的解梦者，不是别人，正是你自己。

<<探梦手记>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>