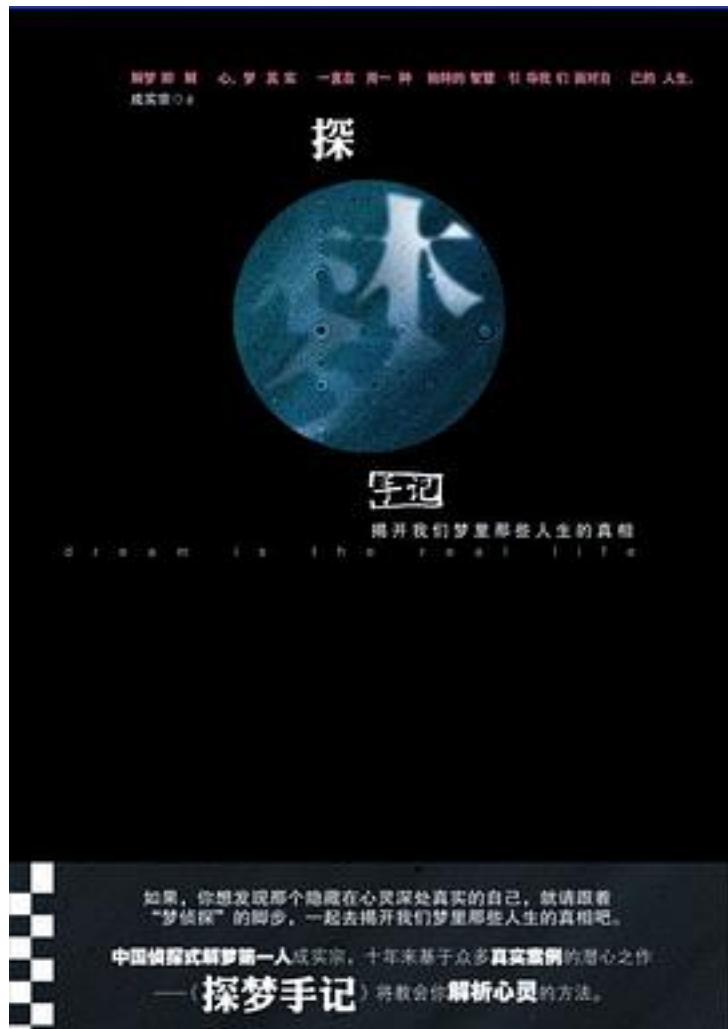


探梦手记



[探梦手记 下载链接1](#)

著者:成实宗

出版者:天津社科院

出版时间:2011-1-1

装帧:平装

isbn:9787806886274

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。

《探梦手记：揭开我们梦里那些人生的真相》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。

作者介绍：

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。

目录：自序：神奇而迷人的探梦之旅 001

前言：窗上的冰花——梦的意义和奥秘 005

导读：迷人的哈哈镜——梦是如何来反映我们真实人生的 013

第一章 口是心非——爱情真相 039

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 039

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 049

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 054

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 065

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，是一个受了别人的梦激发而联系到自己的梦。

5. 不合适的衣服——穿还是不穿 069

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 072

借男朋友的书还要还，自己的父亲变成了毒贩，并且还与自己的父亲乱伦，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 081

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. 刑肉——友情不是爱情的退而其次 081

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？ 087

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？ 097

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。

4. 流产——友情的背后 104

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 108

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 115

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 115

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被我们带来伤害？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 125

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和母亲同时怀孕，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 128

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 134

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。

5. 父女同梦——集体无意识的家庭亲情 137

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么强大？如同躲避计划生育给80后家庭所造成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 143

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？ 143

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 156

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 158

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. 蹤跷的怀孕——婚姻中的恐慌感 169

婚姻中不仅有空洞感，而且还会恐慌感。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. 抽水马桶坏了一——人生的态度 178

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。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 189

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 189

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 205

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 213

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，一种活着的感觉。

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 217

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 229

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。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 235

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 235

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 241

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 247

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 251

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 254

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。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 262

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 273

附录：人类潜意识的防御机制 275

· · · · · (收起)

[探梦手记 下载链接1](#)

标签

心理学

释梦

心理

解梦

梦 · · ·

梦

成实宗

学术

评论

梦是愿望的达成，是心灵的肛门。梦是情欲的舞台，主角永远是自己。

还行吧

一般社会现象和梦者，条理性的梦境。梦的层次性和逻辑性分析很好。象征分析稍欠缺。

说实话，我就读了前几页，其实也是给朋友买的；说真的，这书写的好诡异，如果从逻辑、观点和文字三方面讲，真心建议作者重新审阅一遍再出书。

看的不是完整版。觉得1.梦不能随便解，万一牵扯出心理问题后果很严重。2.我这明显知识结构和知识量都不够强大不够丰富。出个梦还是解不了…不过能大致想想自己的梦是怎么来的，大概想表达个啥。。。

他们说心理学入门者最好不要读解梦类和咨询类，可为什么我觉得这里面的解梦很有道理呢

我对别人的梦境不是那么感兴趣，跳跃性得领取自己想要的东西。

通俗心理学

此书写得有点像推理小说。探梦过程层层推进，犹如破案精密，但实际上，这还只是解读了梦所要传达的浅层含义，是属于个人潜意识层面的解读。也没有解读出对于个人来说，梦更重要的信息——梦对个人成长和发展的推动作用，对解决个人问题的线索等等。不过作者不是在荣格分析心理学的框架下解梦，无可厚非

都是实例，确实是“手记”。

“分段分析梦境 注意梦里的情绪”是这本书的主旨
此书比很多解梦的书通俗，借一个个梦例告诉我们如何探梦

说实话，不少病例都挺枯燥。

梦是自己情绪与欲望的舞台；每个梦都有一个关于自己的主题。作者抓住这两个核心，以案例教学的方式表现出来，具有打通初学者任督二脉的奇效。

精神分析派的战果。

有一定的逻辑性和合理性，但是有时候又会去想探梦的意义在哪里？

文笔差，太具主观性，相当枯燥

梦，是变形的情欲诉求（感觉内容很没说服力）

还是看梦的解析 好

这本书，你任意看两篇案例

再随便翻一下就可以扔了。本以为这是对梦的成因、过程、影响等从科学的角度进行解释的一本书，但说难听点，其实就是由多篇不知真假的案例分门别类堆砌起来的一本书。陈述一个梦的内容、“梦女”最近的经历和心理，将梦中的情节和“梦女”经历的事

一一对应起来，从而完成一次“探梦”。是每篇文章的模式。但是，对于梦和“梦女”的经历在多大程度上是由作者为了成功“探梦”而虚构，不得而知。对于梦的研究，揣测其玄妙的“象征意义”，远不如研究其科学原理有价值。但本书并非一文不值，前言和导读还是可以看一下的。可惜浪费了这么好的纸和这么有吸引力的书名（强烈建议改为《成氏解梦》）

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，真正主宰着我们的生活。

[探梦手记 下载链接1](#)

书评

[探梦手记 下载链接1](#)