

<<探梦手记2>>

图书基本信息

书名：<<探梦手记2>>

13位ISBN编号：9787806886779

10位ISBN编号：780688677X

出版时间：2011-7

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：成实宗

页数：214

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2>>

前言

一叶一菩提，一梦一世界李子勋年前收到成实宗博士《探梦手记》一书，读后被他精到的分析和丰富的实践案例所折服。

三月桃花盛开的时候，得悉目前已在一家美国上市地产公司担任高管的他，准备将自己职业生涯前半段从事心理咨询师职业时耗费心血研究的几千个分析案例结集出版，组成《探梦手记》系列丛书，来向人们展示梦境背后所隐藏的人生真相和人性真相，并请我为他作序。

我受此委托，内心实感荣幸，却又心怀胆怯。

成实宗是我的朋友，认识他是几年前在沈阳的休闲胜地棋盘山，我去给一家香港上市地产公司讲课，那时只知道他是这家上市公司的高管，很健谈，也博学，为人处世很得体。

后来才知道原来他在心理学领域积累深厚，在此之前曾长期从事心理学领域的教学、咨询、理论研究和实践，并已经取得了丰硕的成果，在探梦理论和案例实践上取得了重大突破。

说实话，对探梦来说我算是外行，虽然在临床心理治疗中，我也会给来访者分析梦，不过不是在文化与人类心身行为学上的分析，而是探索治疗关系中的移情和神入，尤其是在长期治疗中我和来访者有时候会同时做一些类似的梦，我把它作为神入的一种信号。

成实宗的《探梦手记》给了我很多滋养，也许在今后的心理咨询中我会更多地关注自己与来访者的梦。

梦的解析是精神分析临床中最重要的工作之一，因为人的潜意识会在梦里以特殊的语言和逻辑呈现出来，读懂梦等于读懂我们每个人自己的内心世界。

对于性梦的解释尤为重要，由于精神分析把生命的动力归结为性驱力，所以对涉及性的梦一般治疗师都很感兴趣。

从生理上来说，早上是膀胱充盈的时候，不管男女这时最爱做的就是性梦。

这个地方有压力，性梦象征着释放身体性区的压力，梦是欲望的达成。

不过，由于东西方信仰、文化、象征、意象、精神图腾、符号学、语言有很多不同，民族与民族之间对梦的态度也存在很大的差异，所以释梦在很大程度上是个别的，不能照搬。

读释梦的书是学习一种从本土文化索引做梦者内心的方法，却不能过度依赖通约的解释。

梦者和释梦者在当下的感觉是释梦的关键，尤其与梦者被引发的联想和意象有关。

所以，一个好的释梦者首先应该是一个博览的家伙，还要有丰富的生活经历，经历过人生大多的艰难困苦，而这，正是成实宗的优势。

他告诉我，之所以至今仍然身兼地产公司高管和心理咨询师双重角色，一方面是为了风水研究的方便和实践案例的积累，另一方面，也是为了深入社会，了解社会，与整个社会保持密切接触，这样才不至于陷入象牙塔式的研究之中，才能够把握时代和社会的发展，及对人性的深刻洞察-不了解每个人的生存状态和真实心理，又如何能够探寻梦境的奥秘呢？

我想，这就是他的探梦如此引人入胜的原因吧。

梦其实不是一种理性的创造，而是生命感性的舞蹈，释梦却要用理性去体察。

所以，对探梦的解释不能太较真，较真的结果是失真。

人是自然的产物，在人的身体里蕴涵着自然全部的信息，梦很大程度是一种原始意象、情绪、欲望、恐惧的再现，这类似分裂症者的心理体验，梦里的世界是分裂的、不连贯的、片段的世界，这个世界缺少逻辑与理性。

能说得很完整的梦都是醒后下意识加工的结果，也正因为这样的加工和言语描述，给梦的理性分析带来用武之地。

我是医生，知道睡眠和做梦都是科学的难解之谜。

人类有两个有关睡眠的问题没有解决：第一个问题就是人类为什么需要睡眠？

睡眠的真正意义在哪？

不知道！

科学说哺乳动物需要睡眠或冬眠是因为要节约热量。

资源不够的时候，吃不饱，睡觉可以来解决。

<<探梦手记2>>

不过，睡眠可能代表了一种生命的节律，正如潮水涨落，星际运行，肌体需要休整和更新。

第二个问题就是人为什么要做梦？

睡眠分两个阶段：从轻度睡眠(半睡半醒)，中度睡眠(睡着但易醒)，到深度睡眠(睡得很死)，这是非做梦睡眠(NREM)。

然后是做梦睡眠(REM)，伴随眼睛的不自主运动。

两个阶段交替出现，前者占整个睡眠的60%-70%，后者占30%-40%。

我猜想，做梦就是一种意识唤醒，做梦让人心率呼吸加快，肌肉收缩，内脏运动，体温上升，血液含氧量增高，人就解脱了危险。

这就是古人曾把睡眠看成是死去，灵魂出窍的原因。

由于不知道自己是否还会醒来，古代人睡前充满虔诚，整理好自己的衣物，彼此留下必要的托付才去入睡。

怕死的人一般都有睡眠问题，原因是想睡得好就得放下一切，身份、财富、安全乃至生命，放不下就睡不着，或者睡不好。

人没有深度睡眠也不会做梦，原因也是体温、呼吸、心跳一直保持在正常阈值。

轻、中度睡眠中的人，如果做梦也是半睡半醒的梦，可以编造定制的梦。

很多人抱怨自己整晚都在做梦，其实，这是不可能的。

人有没有做梦的体验要看他在什么样的睡眠中醒来，如果都在做梦的睡眠(REM)中醒来，会觉得自己一夜在做梦。

如果在非做梦睡眠(NREM)中醒来，就不知道自己做过梦。

有的人对梦不在意，所以不容易觉察自己做梦。

在意自己的梦，仿佛内在就有一种监视系统时时提醒自己在做梦。

当心理医生以后，因为要释梦，内心有这样的期待，结果每天都能记住一两个梦。

心理学有一种“孵梦”的技术，把你渴望得到梦的启示的事摆在床边，睡前细细阅读然后睡去，早上醒来先别动，拿起这张纸想想，昨夜相关的梦的一些片段会在大脑里浮现，用笔记下这些片段，起床干自己的事，等晚上上床的时候，拿起这张纸，慢慢回忆，梦的更多情景和内在的关联就会再次显现，这时你就可以记录下一个接近完整的梦了。

再也不要抱怨做梦了，你为什么还活着，就是因为你还能做梦，有一天你真不做梦了，恐怕问题就大了。

<<探梦手记2>>

内容概要

本书包括“乱伦的梦”、“裸体的梦”、“怀孕的梦”、“有性的性梦”、“无性的性梦”、“无法归类的奇诡之梦”六个部分，没有生涩的理论，而是通过40多个生动的案例，以类似侦探推理的方式，从案例的细节中推导出梦者在现实生活中遇到的问题，通俗易懂且非常有阅读快感。

<<探梦手记2>>

作者简介

成实宗，同济大学建筑学学士、武汉大学法学硕士、肯尼迪西部大学心理学博士。1993年开始研究犯罪心理学，1997年开始研究管理心理学，1999年后转入社会心理学和个体心理学领域，研究方向为心理咨询和心理治疗，重点研究催眠治疗技术和释梦干预技术。

1999年因一篇管理心理学论文获美国美联大学（INTER-AMERICA UNIVERSITY）理学荣誉博士学位；2000年4月获国家心理咨询师证书；2000年5月被聘为四川语言心理障碍研究院特约研究员；2003年6月被聘为中国保健科技学会心理医生专业委员会副主任委员。

<<探梦手记2>>

书籍目录

序言：一叶一菩提，一梦一世界

前言：性梦有比性本身更深刻的人文和社会意义

导读：性梦的表现形式

第一章 乱伦的梦

乱伦的梦值得我们焦虑吗？

1. 与姐夫同床共枕
2. 同性乱伦—身边的男友变成了表姐
3. 被魔鬼附身的父亲
4. 强奸—信任危机

第二章 裸体的梦

裸体的梦与性有关吗？

1. 赤身裸体走在人来人往的校园内
2. 在露天温泉中众目睽睽之下的裸浴
3. 正好可以遮住我身体上的重要部位
4. 人生如裸奔

第三章 怀孕与性

梦中怀孕可以跟性毫无关系吗？

1. 有染
2. 怀上观音—是男是女？
3. 女同事肚中是男友的种
4. 人流的恐慌
5. 一次意外造成的怀孕
6. 神秘的男友

第四章 梦中有性

梦到性爱就一定意味着跟性有关吗？

1. 我梦到自己是个妓女
2. 与老姑婆做爱
3. 手花与迈克尔·杰克逊
4. 勃起的尴尬
5. 黑洞—令人恐惧又兴奋的深渊
6. 魔幻水晶球中的性爱
7. 与讨厌的上司睡在一起
8. 荤素咸宜的腊八节
9. 女鬼
10. 性爱秀
11. 点射—少见的男性性梦案例

第五章 梦中无性

梦中无性就一定意味着与性爱无关吗？

1. 木鱼与法器—奇特的梦中梦

<<探梦手记2>>

- 2.感恩节的性爱密码
- 3.谁动了我的牙刷
- 4.干柴烈火
- 5.飞行的梦—热恋的天空
- 6.免费自助餐—自我探梦之旅
- 7.纪念碑的隐喻
- 8.初涉爱河之梅花三弄
- 9.糖尿病都可以跟性扯上关系？

- 10.身体扭曲的怪异体操动作
- 11.卖米线的小女孩
- 12.姨父只是大早上的有点不好意思去做这件事
- 13.武林高手

第六章 无法轻易归类的奇诡之梦

- 1.给烧饼保暖代表什么？
 - 2.七个连环梦
 - 3.层层偷换—真相只有一个
- 后记：性的本质是一种社会关系

<<探梦手记2>>

章节摘录

版权页：这就是整个的梦境，如何来探这个梦呢？

我们来分析。

就飞翔而言，到底表达的是一种性爱的愉悦还是一种逃离的心态？

通过梦境我们可以看到，整个梦境围绕着逃离展开，而后又合二为一，表达了梦女一种逃离和结合相统一的矛盾复杂的心态，简直就是一部表达爱恨情仇的舞台剧。

为什么会有这么强烈而又矛盾的感情出现呢？

我们知道，爱和恨是两种很强烈的情感，当这两种情感转换时，其强度是保持的，只是感情的性质和方向发生了变化——所谓“爱之愈深，恨之愈切”。

也就是说，当你对一段感情投入太多而没有得到相应的回报时，你心中的怨恨，你的恨意就跟你的爱意成正比——你有多少爱，就会有多少恨（从这里也可以看出我们的人性之恶）。

这是强烈的爱得不到回报或者被背叛了之后的一种人性的情绪反应，是一种由爱向恨的情绪转化，所有的爱大部分都转化成恨，残留的是爱的记忆或痕迹。

这是我对这个梦的初步判断。

但是，如果要解开这个梦，解铃还须系铃人。

于是，通过与梦女的沟通，她给我讲了最近的感情纠葛，是关于不能确定自己的性取向的困惑。

梦女有一个关系很好的中学女同学，两人感情很好。

上大学以后，梦女才知道，这个女同学慢慢发展成了一个同性恋者，并且后来还向梦女表明过自己的性取向，并且表达了对梦女的爱慕之情。

两个人在不同的城市读大学，有一年暑假两人都回到家乡，这个女同学还带梦女到当地的同性恋酒吧去体验过。

在那样的情境下，梦女意乱情迷，被比比皆是的同性恋情人之间的亲昵行为所感染，与女同学有了第一次接吻的经历。

据梦女讲，那次经历感觉很好，那个吻让她觉得无与伦比。

但离开那个情境后，似乎觉得再与女同学亲热会有一些尴尬的感觉。

由于家庭环境的影响，梦女从小对自己的感情比较压抑，后来情窦初开，糊里糊涂才有了男朋友，现在又糊里糊涂与女同学之间有这种感觉，梦女不能确定自己是否有同性恋倾向。

后来，那位女同学在读大学的城市找到了一个同性恋者，两人之间的联系就越来越少了。

但是，每隔一段时间，梦女就会有一种很强烈的感觉，很思念这位女同学。

但是每次一联系，两人之间就必然有一次激烈的争吵。

争吵的内容往往是女同学指责梦女无情，含有对她们两人之间感情背叛的指责。

每次争吵完之后，梦女都觉得异常痛苦，并且似乎有一种内疚的感觉，觉得自己似乎真的背叛了与女同学之间的感情。

而且，最让梦女难受的是，每次争吵完之后，梦女都会对自己的性取向充满困惑，不知道自己到底倾向于哪种恋情。

做梦之前的一天，梦女又与这位女同学在网上相遇，结果仍然是不欢而散。

但这次梦女却感觉与女同学的感情越来越淡了，觉得两个人似乎生活在不同的世界，已经有一点志不同道不合的感觉了。

所以，梦女从心底里有了放弃这段感情的想法。

梦女的这个经历与我对这个梦的初步判断是吻合的。

如果我们按照这个线索仔细分析下去，就会发现这个梦是与梦女的这一同性恋情结相关联的。

整个梦境反映出梦女在这件事情上的困惑和彷徨以及无奈。

下面我们来分析梦境。

梦的开始是讲梦女又做了一个关于飞翔的梦，梦中的梦女有一种随心所欲，收放自如的感觉。

应该说，这是一种很好的感觉，也可以说是一种快感。

根据弗洛伊德的释梦理论，所有的飞翔基本上都代表性爱。

<<探梦手记2>>

按照这种解释，说明梦女在性爱或者情感方面能获得一些满足感。

但是，我们也可以这样来看，可能的原因是梦女有一些压抑，希望自己能够解脱，能够不受任何牵制地自由翱翔。

到底具体是一种什么样的感觉？

我们必须继续往下看才能知道。

第二个片段是“昭君出塞”——自己莫名其妙地变成了昭君（前一天并没和王昭君有关的事有一丁点儿接触），似乎是伤透了心，决定离开这纷争之地，那么便飞离吧——变得像红色的火烈鸟，自己一身红色。

只知道离开，但又飞向何处呢？

不得而知。

<<探梦手记2>>

后记

性的本质是一种社会关系我经常收到这样的询问：为什么自己总是梦到跟不同的人做爱？自己是不是花痴啊？

其实这还不算严重的。

比较严重的情况是，男朋友梦到女朋友跟别的男人做爱，于是对女朋友产生了怀疑，一定要女朋友说清楚，特别当这个人是你女朋友的男同事时。

最严重的情况是，男朋友去找自己梦中跟女朋友有性行为的那个人，要他说清楚跟自己女朋友的关系。

他的理由是，如果没有这种关系，自己怎么会做这样的梦呢？

这类事情媒体报道了一个真实案例，那个案例的结局是：两个当事人为此大打出手，最终闹出人命。

之所以有这样荒唐的闹剧出现，主要缘于我们对性梦的理解产生了偏差。

性梦是我们所有梦境中最复杂的一类梦，它既表达性，有时候又不表达性；它既表达真实的性爱对象，有时候却又张冠李戴，并不表达真实的性爱对象。

当然最重要的是，你的梦只表达你自己的潜意识，与梦境中的其他人无关。

其他人进入你的梦境，只是你的心理投射而已，并不代表其他人的心理和行为。

性对于梦境来说，其本质是一种社会关系。

我们知道，人与人之间的关系有亲疏远近，而性代表了人与人关系中最密切的一种关系，是人际关系的巅峰和最深层的状态。

因此，梦境常借用性关系这一“关系”概念，来夸张地表达做梦者所渴望的亲密关系。

下属渴望拉近与上司的关系也好，女儿渴望得到父亲的爱也好，这些在梦境中都可能以性的形式出现。

这是性关系作为一种社会关系的最高境界在潜意识中的显现。

当然，除此之外最重要的，性还是一种个体与个体之间的关系，那就是性作为性本身的表达。

但是，由于梦境本身的特点，这种表达往往容易出现张冠李戴的现象，将毫不相关的人扯在一起，从而在梦境中出现荒谬的性现象，这正是性梦令我们迷惑的地方。

在弗洛伊德时代，性是一种象征；在信息文明时代，性是一种社会关系。

由于时代的不同和性压抑程度的不同，在弗洛伊德所处的工业文明时代，性体现为一种隐秘的象征，只是点到为止，很难有具体的细节，因为人们只要一想到性就已经足够引起内心的波动了。

然而，到了信息文明高度发达的今天，人们已经不满足于性的简单象征，而是将性解构为各种形式，社会的、运动的、音乐的、旅游的、舞蹈的、饮食的，每一个生活场景，每一个生活细节，都有性的影子，都可以在梦境中表现为性，这就是信息时代性梦的特征。

我们不得不承认，即使再坦诚，心态再开放，从人性的角度来看，面对面的咨询不可避免地会导致心态和表述的失真，这是弗洛伊德时代释梦遇到的最大问题。

然而，互联网的产生和发展，为我们了解人们的性心理提供了极佳的工具，因为人与人之间可以不见面，可以毫不相识，但是，却可以依赖互联网的平台进行交流，而且交流的内容更加真实和具体，因为避免了面对面交流所导致的心理防御。

本书的这些性梦，就是得益于这种交流方式。

没有这种交流方式，我们就很难探寻性梦的真相，因为简单的象征已经失去意义，伴随着性本身形式的不同，产生了不同的性梦，这是时代的变迁所带来的变化，如果没有这样一种交流平台，我们又怎么能够深刻地了解这些性梦的内涵和真相呢？

因此，在当今的时代，当性已经不再是一个问题时，我们更应该用正确的态度来面对性，用解构的眼光来看待性，将性的关系当成是我们每一个个体社会关系中的一部分，它在梦境中的呈现，既表达了我们作为个体的肉体欲望，同时又表达了我们作为社会一份子对一种亲密社会关系的渴望-性不再是脱离我们而存在的一种特殊状态，因为它已经与我们融为一体。

<<探梦手记2>>

媒体关注与评论

当大部分民众还身陷《周公解梦》的迷阵中时，当大部分专业心理工作者还徘徊在弗洛伊德《梦的解析》所划定的范畴之中时，成实宗已经走得很远了。

他颠覆了传统解梦方法，最终实现了梦境与现实的证据式链接，这是解梦理论和方法论上的重大突破。

——李子勋

<<探梦手记2>>

编辑推荐

《探梦手记2:性梦真相》十年探梦。
近千案例，心理学博士成实宗，独创侦探式解梦，深层挖掘中国人最难以启齿的话题——性。
中央电视台《心理访谈》节目专家，著名心理学家李子勋倾力推荐。

<<探梦手记2>>

名人推荐

当大部分民众还身陷《周公解梦》的迷阵中时，当大部分专业心理工作者还徘徊在弗洛伊德《梦的解析》所划定的范畴之中时，成实宗已经走得很远了。

他颠覆了传统解梦方法，最终实现了梦境与现实的证据式链接，这是解梦理论和方法论上的重大突破。

--李子勋

<<探梦手记2>>

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>