

释梦技术在心理咨询中的应用

孟长治 王 婷

北京劳动保障职业学院，北京

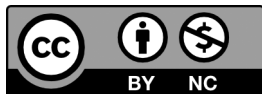
摘要 | 本文主要探讨了心理咨询中的释梦技术，不同理论学派的心理咨询师有不同方法。弗洛伊德的精神分析理论通过自由联想探析梦的隐意，格式塔咨询师皮尔斯把梦当作剧本并让来访者扮演梦中形象对话，梅达特·鲍斯主张“回到梦境本身”亦即让梦境现象“自己说话”，迈克尔·伦诺克斯则提出极具可操作性释梦三步法。这些释梦技术为心理咨询师提供了多样的途径和视角，有助于深入了解梦者内心世界，对解决心理问题有重要意义。

关键词 | 释梦；自由联想；梦剧本；回归梦境；释梦三步法

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



精神分析心理学家弗洛姆曾提出：“梦好比一台显微镜，通过它，我们窥视到灵魂隐匿的秘密。”^[1]这一观点深刻地揭示了梦在心理学领域，尤其是心理咨询中具有的巨大价值。对于那些将梦的阐释视为关键心理咨询技术的专业人士而言，他们秉持一个重要的共同信念，即世间万物皆有其存在的根源与意义，梦作为一种时刻都在悄然进行的心理活动（尽管人们在清醒状态下难以察觉），绝不可能毫无价值。心理咨询师通过倾听梦的内容，能够帮助求助者以一种更开放、更灵活的方式立足自身的内在心理空间，进而更好地了解自己、调节自身情绪以及实现自我整合^[2]。求助者通过和咨询师谈论梦境，能够有机会获得关乎自我成长的深刻见解^[3]。因此，对于个体而言，梦犹如一座神秘的宝库，虽然隐藏在意识的深处，但却蕴含着丰富的信息，等待着被发掘与解读。然而，在心理咨询领域，不同理论学派犹如明星闪耀，各有千秋，每一个学派的心理咨询师

都基于其独特且个性化的理论基础，发展出了风格迥异的梦的分析技术。

1 自由联想技术

1.1 操作方法

自由联想是一种基本的心理咨询技术，也可用作梦的分析。按照弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）的精神分析的理论，梦有显相和隐意之分。显相指的是梦中的情境和事件，而隐意则是隐藏在显相后面的无意识动机。显相是一种象征性的语言，例如一个女人梦见自己偷了闺蜜的结婚戒指来戴，这是梦的显相，其象征的真实欲望则可能是她爱上了闺蜜的丈夫。释梦工作就是通过梦的显相，来揭示梦之隐意，基本方法是对梦境的意象进行自由联想，然后综合梦中的情绪、联想结果等梦的隐意加以解析。

基金项目：北京劳动保障职业学院课题资助研究项目“正念训练对养老服务专业实习生知觉压力、负面情绪及自我价值感干预效果研究”（项目编号：202209）。

通讯作者：孟长治，北京劳动保障职业学院讲师，研究方向：心理咨询与治疗、婴幼儿心理、老年人心理。

文章引用：孟长治，王婷. 释梦技术在心理咨询中的应用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (12): 2288-2292.

<https://doi.org/10.35534/pc.0612262>

对此，弗洛伊德构想出了梦的分析三个原则。

第一，梦的分析必须将做梦者的生活背景考虑进去。“同样的梦境对于一个富人、一个已婚男人或者一个演说家的含义与对于一个穷人、一个单身汉或者说一个商人的含义是不同的。”每一个梦的含义，最终都“要在可确定的点上被嵌入到醒着的生活中的思想活动中”。

第二，梦的分析必须是整体的。通过解码单个要素从而建构起一个解构，是不可取的。一个梦的各个部分通过它们对整体的贡献获得它们的意义，要理解一个形象的出现，咨询师必须要知道它是如何在整体上融入梦中的。

第三，做梦者是解释梦的意义的最终权威。梦的意义最好是由做梦者给出的，精神分析师在告诉分析对象他们梦的意义时要格外慎重，分析结果要得到做梦者的认同并获得与现实生活相关的领悟才具有意义。

1.2 案例示意

1.2.1 梦境记录

梦者是一位青年男性，他说：“我很久没有做这么开心的梦了。我梦到自己从小长大的那个村庄正在修建一座又高又长的大桥，它直接通到我们的村口，而我的家正好就在桥口的旁边。我看到全村的老爷们都在为修这座大桥热火朝天地劳作。这是一个不小的工程，我看到村里的一位老太太都在为此出力。大桥快要修好了，而且上下两层可以通车。我一开始还有点怀疑，在一个不起眼的村庄修这么一座高大宽敞的桥梁是否真的有必要？可是我马上明白，我的家乡就要跟世界接通了，很快就要车来人往了。知道了这些，我感到非常欢喜、骄傲，我开心地想唱一首歌，就是韩红的那曲《天路》，只是歌词我要改成‘有一座大桥修到了我的家门口’。我仿佛听到一个声音在赞叹：这座桥不是国家投资修建的，是本届村委会自力更生、奋发有为的成果！我要拍一张照片纪念这么一个伟大的日子。围观的人群中，我看到一个男孩骑在他父亲的脖子上，他张开双臂做出要飞翔的样子，像是充满了对自由的渴望。我用相机定格了这个美好的画面。可是我觉得照片还不够完美，我走近这个男孩，要求他帮忙摆拍，希望他再次把双臂伸展。他试着按我说的去做，我却发现他动作变得扭捏作态。我说动作效果不好，他却很没礼貌地骂我摄影技术不行，并拒绝继续和我配合。”

1.2.2 梦的解析

(1) 让梦者罗列梦中蕴含情绪能量的关键意象

梦者罗列出的意象包括：大桥和村庄、筑桥人群中的老太太、有人说桥是村委会自己修的、不配合摆拍的孩子。

(2) 对关键意象的自由联想和初步分析

①大桥和家乡。一般象征着联结和沟通。它可以象

征个体与个体之间，个体与外界之间，以及个体内部不同心理结构之间的相互联结和沟通。家乡代表着个体本性中的内在空间。在这个梦例中，咨询师的直觉认为，大桥象征着梦者的本性与外面世界发生的沟通。需要说明的是，这种通常性的解析需要得到梦者的直觉认同。

②筑桥的老太太。这个老太太是梦者现实生活中认识的一个老者。通过自由联想，梦者记起母亲曾说，在梦者还是婴儿的时候，这个老人特别喜欢抱他，很爱闻他身上的味道，为此他认为自己在某些方面拥有良好的天赋。所以，在这里我们可以将这个老人理解成梦者内在本性中积极的自我肯定的力量。

③有人说，大桥是村委会自己修的，没有得到国家的资助。这似乎是在说明，梦者的自我成长能力很强，他的自我成长和实际生活的改变，主要依靠他自我的内生动力。

④不配合摆拍的孩子。这个男孩显然是梦者的一个内在人格侧面。在梦者的想象中，原本以为这个孩子可以很清楚地知道摄影师对他的期待是什么，而且也能够配合和满足外界对他的期待。但是，这个孩子完全没有这方面的觉悟，他依靠自己的习性与他人发生接触，显得简单而粗鲁，与这个所谓的文明世界格格不入。

(3) 综合整体情绪和关键意象进行解析

梦的情绪基调是快乐，这是一个关于个人成长的梦。家乡村庄指代的是梦者的本性，大桥象征个体本性与外界的联结。这个梦昭示着，梦者开始拥有能力和勇气让自己的本性和外在的世界发生真实的接触和沟通。这主要依靠梦者自身内在积极的自我肯定的力量努力克服困难逐渐达成的结果。

梦者对这个解析深感认同，他说自己一直以来都是一个过于重视别人意见而忽略自己实际感受的人，而且经常无缘无故地对自己的决定感到内疚和怀疑。最近因为一些生活境遇的重大改变，他正在尝试更多听从自己内心的声音，凡事主要依靠自己独立的直觉决定去行动。这对他是一种生活的实验，在某种意义上说也是一种冒险。

他说在这场生活实验中，他的头脑里总会不时地掠过轻风般的自我质疑，但都被自己有意地忽略掉了，因为他觉得如果自己继续像以前那样沉陷于那些让人不舒服的自我怀疑的感受，一定会重新变得畏手畏脚，受它所制。

咨询师对梦者的这个感受表示赞同，但同时提醒梦者，在觉察力充足之时，如果他能够对来自内心的自我否定之类的感受详加体会和剖析，就像明亮的阳光一样把它照射得清晰、通透，或许他就能避免因为迷乱性感受所导致的心理失控感。

1.2.3 梦的启示

咨询师尝试着继续解释：就像这个梦，它希望向梦者传达的主要是两个信息。

第一，这是对梦者现实心境的描述和肯定。梦者自我成长的努力正在使他的内在发生可喜的变化，他正在使自我本性与世界发生切实的联结，而不再单纯靠那个主要由外界规则、他人期许建构而成的浅显意识层自我去处理生活与工作中的事务。也就是说，他开始能够从自己的内心汲取智慧和能量，而这种智慧和能量是稳定而且可能是无穷无尽的，就如同一棵树要扎根在深深的土地中才可以吸取充足的营养和水分一样，这使得他在现实的人群开始变得拥有了独立的自我和更强的存在感。

第二，梦里包含着一个告诫。它似乎在提醒梦者，在内在本性与这个充斥各种明文规范和隐形约定的文明世界发生接触的时候，要注意根据自我的社会角色对外界的这些规范有足够的顾及。“摆拍”的意象是潜意识对梦者的一个具体生活指导——在某些情况下，你需要学习一些“表演”的技巧，有意识地按照人们一贯的约定俗成和普遍的道德期许去礼貌地行事，这能让你免于遭受一些不必要的挫折。

梦者由此还获得了一个更深一层的启示，他领悟到孔子“随心所欲而不逾矩”是怎样的一种心理境界，那意味着一个心理健康的人，要学会在自己的内在本性动力和外面世界的规范及他人对你的行为期许之间，寻找到一个最佳的动态平衡点。

2 梦的对话

2.1 操作方法

格式塔咨询师皮尔斯（Friedrich Salomon Perls, 1893—1970）认为，梦是通往整合的捷径，而非潜意识。他把梦境的每一部分都是自我的投射，即梦里的每个人、物都代表梦者的某个人格侧面，来访者不需要去对梦境作探索，而是要把梦当作一个剧本，然后让来访者扮演梦中出现的每一个形象进行对话，以此使来访者有机会觉察到自己内心的情感世界^[4]。

比如，他有一次分析一个男性来访者的梦，这个来访者梦到自己的车因为火花塞坏了不能开动。皮尔斯请病人分别扮演梦中的不同部分，包括车、火花塞和乘客进行对话。这种对话清楚地显示了病人的拖延以及令他无法做事的矛盾心理，他不想按照自己已设计的方式去生活，皮尔斯则帮助病人寻找到其他生活道路以及来访者没有注意到的生命召唤。

2.2 案例示意

有一个来访者的梦境是：笼里有三只猴子，一大二小，虽然它们显得极为吵闹，但他们却很吸引我，大小猴子后来彼此打架，最后竟跑出笼子爬到我身上，我把它们推开，它们在我周围继续争吵，简直令我无法忍受：我转身想去告诉妈妈，我需要帮助，因我已无法再控制这些猴子，它们简直快要令我发疯。我感觉非常悲

伤、疲倦和泄气、我离开笼子，同时也想我的确爱这些猴子，但我必须放弃它们：我告诉自己也像别人一样，在平常喜爱宠物、而当情况变化时就想弃它们而去，我极力地想寻找解决的办法以保留这些猴子，不使这些可怕的结果发生。我决定把猴子继续关在笼子里，我想这也许是保住它们的方法。

咨询师接着要求当事人“变成”她梦里的每个部分。即要“变成”笼子、“变成”猴子，并且跟每只猴子说话，再“变成”它们的妈妈……等。此项技术最具效力的地方就在于当来访者叙述它的梦境时，就好像这梦正在进行一样。她迅速地觉察到她梦里所表现的挣扎正代表着她和丈夫及两个小孩间的斗争。从对话中，来访者也发现她既喜欢又怨恨她的家庭。她知道若让家人体察到她的感受，就必须与他们一起去改善长久以来紧张的生活步调。实际上，这些并不需要靠咨询师的解释来帮助她去了解梦境里所有显示的讯息。^[4]

3 “回到梦境本身”

3.1 操作方法

梅达特·鲍斯（Medard Boss, 1903—1990）是存在分析学的创始人之一。鲍斯坚决反对分析师们使用理性构建的理论标准，如本能理论、原型概念来诠释梦境，因为这种方式将直观的梦境内容当成了一种具有欺瞒意味，充满虚假象征意义的“心理表象”。这种做法剥夺了梦境自身的直观意义，因而是“代替梦境说话”或“逼迫梦境说话”的蛮横释梦法。^[5]

鲍斯认为，梦境是一个具有自主性、真实却不同于清醒状态的存在领域，它不是人们清醒状态的附庸，这就意味着我们应尊重梦境呈现方式本身，而不是在释梦前就先入为主地断定梦境都是“伪装”。鲍斯相信，咨询师有必要将注意力放在直观的梦境现象上面，进而让它自己显现出意义，这是一种“回到现象本身”的释梦方法。

因此，鲍斯提出：（1）要让梦境现象“自己说话”，例如，感到自由时我们会梦见鸟，无能为力时我们会梦到被困住，现象自身显现其意义；（2）鲍斯平等地看待患者的梦境和其清醒状态，即，他会观察患者清醒时与世界联系的方式，同时也会以平等的眼光来看待他们在梦中与世界的联系方式。例如，他会用“为什么不”来质询患者在梦中所表现出的受限制的人际关系，从而揭示患者的焦虑、羞愧等人际障碍。

3.2 案例示意

在一项梦试验中，鲍斯为5位妇女催眠，其中3位身体健康，两位患神经症，让她们梦见与自己相爱的男人，裸体、眼中充满性欲望地向自己走来。3位身体健康的妇女完全按照鲍斯的指示去做并得到了相当的满足，而另外两位神经症的妇女则有些焦躁不安，而且丝毫没

有引起任何性欲。其中一人，梦中的裸体男人变成了一个手持枪支、身着军服的士兵，而且几乎射中她。鲍斯指出，前3位妇女的梦与象征毫无关系，而仅仅是梦者有意识的欲望的公开表露。甚至那个有士兵的梦也不需要做太多的象征解析，因为那只不过是那位梦者狭窄而充满恐惧的内心世界的反映，在她的内心世界里男人就是一种威胁。^[5]

4 伦诺克斯释梦三步法

4.1 操作方法

迈克尔·伦诺克斯是美国当代最受尊重的梦研究者之一，他在个人著作《梦境释义》中提出简洁易操作的释梦三步法^[6]。

(1) 确定梦中主要意象，理解其普遍性意义。伦诺克斯认为，大脑的无意识以意象的形式进行自我表达，这些意象源自人类的“集体无意识”，这就意味着梦中意象会让所有人都产生共鸣，不受他们的文化背景、个人见解的影响。比如，警察是梦中出现频率比较高的意象之一，所有文化的人都会认为警察是法律和社会治安的捍卫者，因此他们在梦境中代表遵纪守法和危险的选择带来的潜在后果。

(2) 结合“梦境镜头”，进一步理解梦中意象。每一个梦境都是一个“镜头”，在这一步要把梦中意象置于“梦境镜头”中去进一步理解它的所指。比如回到“梦中的警察”这个意象，如果在梦中一个警察让梦者停车，开出超速罚单，这个梦的进一步阐释就是“法律和秩序的捍卫者在路上拦住了我，告知我已触犯了某种限制。”

(3) 结合梦者的现实生活，对梦境进行最终的阐释。在这一步，要通过结合梦者对梦中意象的个性化联想来实现梦的解读，这些因素包括梦者的个人信仰、价值观、生活阅历和文化背景。假如上述梦者对警察这个职业充满了敬重，即他出于本能信任和尊重警察，那么这个梦则可能被解释为：他在生活中的某个方面步调过快，他的潜意识在梦境中向他发出了警告，如果他不备加小心，也许会带来挑战性的后果。

4.2 案例示意

来访者是一位25岁左右的年轻女士，她的问题是常常做噩梦，梦到生下孩子后就立刻将他们杀死。这些梦让她惶恐不安，她害怕这可能意指她作为一个母亲的危险的潜在未来。这个梦持续了几个星期，以不同的版本出现，扰得她心绪不宁。

她向咨询师描述了梦境，对她个人而言，确实恐怖、血腥，非常惊悚。咨询师先花了必要的时间来理解这些梦确实让人心神不宁，然后向她介绍了梦中两个意象的普遍象征意义。

第一个意象是婴儿。婴儿与新事物有关联，比如创

意、项目、计划或者经历。这一解释很容易被人理解。

第二个意象是死亡。谋杀好比蓄意致死，这一点开始看来像令人恐惧的意象，带有负面的含义，但事实上，死亡是一种很正面的象征，代表全面的转变，因为死亡是一件事的结束，另一件全新的事的起端，死亡总是伴随着新生。

当来访者接受咨询师的解释后，咨询师问及她的生活中是否有什么婴儿所象征的新的前景。她说，她一直忙于一个有创意的项目，对于总是不满意创作出的成果，扔掉大量的草稿，一再从头开始。咨询师问噩梦是否凑巧发生在她扔掉草稿，重新开始的时候，她睁大了眼睛，带有“啊哈”明白了的神情。

从这位女士的情形看来，婴儿代表着她创意出来的珍贵的初稿，令人发指的谋杀是一种心理活动，表达她对不得已否决不满意的创作的内疚。这些意象光怪陆离，令人心生畏惧，但与她是否会成为杀人魔母亲毫无关联。

5 讨论

弗洛伊德的自由联想技术为释梦奠定了重要基础，其理论强调梦有显相和隐意之分，显相背后隐藏着无意识动机。比如在文中案例中，青年男性梦到村庄修桥等情境，通过梦者罗列关键意象，如大桥、老太太、村委会修桥及不配合摆拍的孩子等，并对其进行自由联想和分析。这种方法需将做梦者生活背景考虑进去，以整体视角分析梦的各个部分对整体的意义，且最终解释权归梦者，梦者对解析的认同是关键，它有助于挖掘梦者潜意识中的情感与冲突，如梦者意识到自己在生活中从过度重视他人意见到尝试听从内心声音的转变，以及面临的自我怀疑等问题。

格式塔咨询师皮尔斯的“梦的对话”技术提供了一种独特的视角。他认为梦是通往整合的捷径，梦境中的每个人、物都是梦者人格侧面的投射。比如本文案例中，来访者梦到笼子里的猴子等情境，通过让来访者扮演梦中各部分进行对话，来访者迅速察觉到梦里挣扎代表与家人间的斗争，以及对家庭既喜欢又怨恨的复杂情感。这种方法让梦者直接参与到对梦的探索中，使他们有机会觉察内心深处的情感世界，从而为解决心理问题提供新的思路。

梅达特·鲍斯倡导“回到梦境本身”的释梦法。他反对用理性构建理论诠释梦境，主张尊重梦境的自主性，让梦境现象“自己说话”。在案例中，5位妇女梦见与男人相关的场景，鲍斯指出健康妇女的梦是有意识欲望的公开表露，而患病妇女的梦反映其内心世界。这种方法避免先入为主地给梦境赋予象征意义，平等看待梦者梦境与清醒状态，通过观察梦中人际关系等现象揭示梦者的焦虑、羞愧等人际障碍，有助于更真实地理解梦者的内心状态。

迈克尔·伦诺克斯的释梦三步法具有很强的操作性。首先确定梦中主要意象的普遍性意义，如警察在不同文化中代表法律和秩序的捍卫者等；接着结合“梦境镜头”进一步理解意象在具体情境中的所指；最后综合梦者个人因素对梦境进行最终阐释。在案例中，年轻女士梦到杀婴，通过对婴儿和死亡意象普遍性意义的解释，再联系其创意项目经历，理解到婴儿象征创意初稿，谋杀表达对否决创作的内疚。这种方法系统全面，综合考虑了梦者个人背景和梦境本身元素，为准确解读梦境提供了清晰的步骤。

不同的释梦技术在理论基础、操作方法和侧重点上有所不同。自由联想注重挖掘潜意识动机，“梦的对话”强调梦者的自我觉察，“回到梦境本身”追求尊重梦境直观意义，“释梦三步法”强调系统分析。这些不同的理论和技术，为心理咨询师提供了丰富的工具和视角，使他们能够根据来访者的具体情况，灵活选择最适宜的方法，从而深入探索梦者的内心世界，帮助他们解决心理困扰，实现心灵的成长与治愈。

参考文献

- [1] [美] 伦诺克斯. 梦境释义 [M]. 重庆大学出版社, 2013: 34.
- [2] Caviglia Giorgio. Working on dreams, from neuroscience to psychotherapy [J]. Research in psychotherapy, 2021, 24 (2): 540-540.
- [3] Patrick Jenni, Christian Roesler. A New Way of Analysing Dreams on Its Profoundest Level: The Development of Motif Analysis and Phase Model (MAP) as an Extension of Structural Dream Analysis (SDA) [J]. Behavioral Sciences, 2024, 8 (14): 658.
- [4] 许燕. 心理咨询与治疗 [M]. 安徽人民出版社, 2007: 251.
- [5] 孙平, 郭本禹. 从精神分析到存在分析鲍斯研究 [M]. 福建教育出版社, 2011: 262.
- [6] [美] 伦诺克斯. 梦境释义 [M]. 重庆大学出版社, 2013: 6.

Four Dream Interpretation Techniques in Psychological Counseling: Core Principles and Application Methods

Meng Changzhi Wang Ting

Beijing Vocational College of Labor and Social Security, Beijing

Abstract: This article mainly analyzes the dream interpretation techniques in psychological counseling. Counselors from different theoretical schools have different methods. According to Freud's psychoanalytic theory, the latent meaning of dreams is analyzed through free association. Gestalt counselor Fritz Perls regards dreams as scripts and lets clients play the roles in the dream and have conversations. Medard Boss advocates "returning to the dream itself", that is, letting the dream phenomena "speak for themselves". Michael Lennox puts forward a highly operable three-step method of dream interpretation. These dream interpretation techniques provide diverse approaches and perspectives for psychological counselors, which are helpful for in-depth understanding of the dreamer's inner world and are of great significance for solving psychological problems.

Key words: Dream interpretation; Free association; Dream script; Return to the dream; Three-step method of dream interpretation