

## 承担自己的英雄使命

### ——来自梦的工作

布雅静 侯东月 张 潮

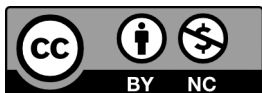
山西师范大学教育科学学院，太原

**摘要** | 本咨询案例以荣格的分析心理学为理论背景，对一位面临毕业焦虑的研究生的三个梦进行了分析工作，取得了良好的效果，进一步证实了梦的工作的独特价值。这也证实了无意识世界探索的优势所在，为各行业的心理工作者提供了有益的参考和启示。

**关键词** | 梦的分析；焦虑情绪；个案分析

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/>



## 1 引言

自第二十次全国代表大会召开以来，我们已完成了脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现了第一个百年奋斗目标。在新的历史时期下，人们在有意识地追求物质满足的同时，精神世界的需求也日益凸显。近年来，心理问题的频发凸显了探索内在在精神世界的必要性。尽管精神世界无形无质，却对我们的身心健康产生着深远的影响。与物质世界相比，精神世界只是展现方式不同，但我们同样将其视为真实存在。精神世界通过幻想创造、梦境等形式向我们呈现自身，并以无意识觉察的方式发挥作用。梦作为研究对象已有百年的研究历史，为了探寻这一神秘世界的规律以及处理令人困扰的心理问题提供了宝贵的经验。梦的分析基于一种假设，即某些心理问题的成因与无意识心理内容存在因果关联，而梦则是无意识心理最简单直观的表达<sup>[1]</sup>。若我们接受这一假设，那么梦的分析便具有意义。实践经验表明，梦的分析不仅有助于解决个人心理问题，还能促进个体的心理成长与发展。

基金项目：2022年中共山西省委宣传部山西省重点智库-党的二十大精神专项课题委托课题“高校大学生心理危机预防与干预机制研究”（课题编号：ESD-09）。

作者简介：布雅静，男，山西师范大学心理学硕士研究生，研究方向：应用心理学；侯东月，女，山西师范大学心理学硕士研究生，研究方向：应用心理学；张潮（通讯作者），女，教授，山西师范大学教育科学学院，研究方向：学校心理学，积极心理学。

文章引用：布雅静，侯东月，张潮：承担自己的英雄使命——来自梦的工作[J]. 心理咨询理论与实践，2024，6（4）：179-185.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0604023>

## 2 理论背景

梦的分析作为精神分析取向的主要工具，相关的理论研究早已枝繁叶茂。在这里我们立足于荣格的分析心理学视角，深入探究梦的内涵。约翰·毕比总结了荣格关于梦的基本主张：梦补偿了意识的立场或态度；梦揭示了做梦时潜意识的实际情况；梦承载着无意识发给意识的信息，通常它具有观点、目的或双关语；梦描绘了心理情结的互动<sup>[2]</sup>。荣格对于梦的观念不同于弗洛伊德，他认为梦中出现的一切都是无意识心灵的真实表现，我们只是读不懂它，自由联想使得我们偏离了梦的本质，而更多地导向了情结的探讨<sup>[3]</sup>。情结，这一难以逃避、亦无法消除的心理现象，是情绪情感交织而成的复合体，具有某种统一性<sup>[4]</sup>。情结的存在使得我们意识自我的主导性受到了威胁，一旦遭遇与情结相关的事项，纠缠的情绪情感便会喷涌而出，甚至短暂地取代意识自我。在梦中，情结以充满强烈情感能量的人物或事物形式展现，特别是那些深重甚至带有创伤性质的情结，它们往往以恐怖的面貌出现。因此，梦成为我们洞察和处理情结的直接场所，对于理解自我至关重要。我们不能否认联想的作用，相反对于任何一个开始梦的分析的人来说，联想是最基本也是最重要的。梦的分析如果停留在这里，那梦更多的是提出问题的主体，而非为我们提供确切的帮助。

梦是一种心灵活动，而“我们的心灵是自然的一部分，它蕴含着无穷无尽的奥秘”。“一般说来，任何事件的潜意识方面都会在梦中显现出来，但不是以理性意象，而是以象征性意象”。梦的象征为人们理性地理解这个表面看起来毫无逻辑的隐秘世界搭起了一座桥梁，为我们探索难以把握的心灵活动提供了一把钥匙<sup>[5]</sup>。象征是个人情结之下的人类集体产物，我们需要了解梦中特定意象的来源和象征意义，这是一个充满奥秘与智慧的旅程，是千百年来人类世界文化精粹的凝聚与体现。从古老的神话传说到现代的艺术创作，从东方的哲学思想到西方的科学探索，人类的文化遗产为梦中的意象赋予了丰富而深刻的内涵。这是属于集体的领域，在这里每个人都是相同的，它们构成了我们每个人都具有的超越个体的共同的心理素质。

在此基础上，荣格提出了积极想象这一基于想象的自然疗愈方法<sup>[6]</sup>。它要求我们放下意识的偏见和理性的批判，让无意识内容自然浮现，并与之建立联系。通过见证梦中意象的变化并参与其中，我们得以触及心灵的深处，实现自我疗愈。这一过程虽艰难，却与道家“无为”的思想相契合，让事情自然发生，让梦的内容自然呈现。

本文旨在依据荣格分析心理的理论框架，对一位具有焦虑倾向的研究生进行深入探索。通过对其三阶段梦境的细致分析，旨在揭示梦的工作的独特价值，为各行业心理工作者提供有益的参考和启示。

## 3 个案基本情况

来访者 A，男性，研三。家庭经济情况中等偏下，是家中独子，与父亲关系一般，与母亲关系较好。因面临毕业的压力、迷茫与焦虑而来求助。主要表现为：对面试环境有严重的焦虑反应，无法控制的紧张、颤抖，并表示在大多数的正式场合都无法适应，存在焦虑反应。平时人际关系正常，学业成绩正常，无适应不良。

## 4 分析过程

第一个梦：

“我在院子里与妹妹聊天，妹妹分裂出了另外一个脑袋，很吓人，眼睛是垂下来的笑意，嘴巴中间挤在一起，嘴角是正常的。然后产生了被妹妹拉扯的感觉，挣脱之后，去到了屋里面告诉了父母发生的事情。父母表示之前看到过她的那副模样，并且狠狠地教训（踢）了她也无济于事。妹妹进到了屋内，我直直朝她走过去，假装要对她怎么样。她也觉察到了我的不对劲，问我要做什么。我说要拿纸，并且让她帮我拿，她不愿意。我说你看把我掐的，左右两边的手腕上各有一个很小的伤口，你应该帮我拿。在我强硬的态度下，她泪如雨下，帮我拿了。我搂着她，安慰她。随后出现了一个购物界面——售卖一些驱邪的东西，我觉得不用买，万一被妹妹发现，她就又会疯掉。晚上睡觉的时候，父母在隔壁房间，我与妹妹及另一个人在这间。那个人的性别不明，但不像是好人。他默默地躺在床边，我侧身压着妹妹，她的脚化成了手掐住了我的脖子，我开始挣扎，并试图大喊让父母听到。好在我挣脱开了，然后狠狠的将她控制住，使劲架住她的双腿将她平举起来，把她的头狠狠撞墙上，左撞一下，右撞一下。但是，我生怕床边的那人醒来后会帮助妹妹。我试图制造更大的动静，将父母吵醒。”

噩梦的工作是梦的分析很重要的一方面。它蕴含的能量极大，足以冲击我们的意识界限，导致惊醒，甚至出一身冷汗。在解读噩梦之前，必须寻找能够为自己带来足够安全感的意象。这些意象能够作为对噩梦的防御或反击，避免意识自我遭受攻击。这些意象可以是现实中存在的，比如慈祥仁爱的长辈、父母朋友、宠物，或是一些武器工具。它们也可以是梦境中出现的，如带来愉悦感的梦境中的动物、某些女性或是男性等。

来访者的保护性意象选择是一只狗和一根棍子。这只狗是他家的大狗，经常和它一起出去游玩。至于棍子，他表示自己并没有见过，但在寻找这些意象时，它自然地出现在他的脑海中，并让他感到满意。在保护性意象确立之后，我引导来访者与这些意象进行简短的沟通，并准备好开始梦的分析。我引导来访者闭上眼睛，深呼吸后回到他的梦境中。

来访者描述道：“我坐在一个长椅上，在我家的院子里面，狗安静地在窝边趴着，是晚上。长椅变成了一个秋千，妹妹出现了，她坐在上面，我看着她，这很愉快。”

“她的脸开始出现变化，一番扭曲过后，俨然是一副老巫婆的模样，她并没有如梦中的我感受到的那般恐怖模样，也并没有拉扯我，狗也没有做出反应。”

来访者表示他现实并没有妹妹，但这个女孩看起来关系和他蛮好的。我让来访者继续坐在老巫婆旁边。他描述：“她好像不可以说话，整个扭曲的脸像是厚厚的壳，我没有勇气去询问，也没有勇气去尝试去拨弄一下。”

在描述梦的时候，来访者提到其父母教训妹妹的方式为踢的动作，且目标是小腿。我引导他联想这一场景会引发他内心的哪些想法。他很快联想到自己小学时期的一件事情：“老师问我‘你为什么要踢那个女生？’我并没有承认，老师依旧在询问‘那个女生报告她的脚踝肿了，是你干的。’我依旧没有承认，那时的我对踢她这件事没有任何的记忆。‘我和她没有矛盾，更别提踢这件事了。’老师依旧在让我承认错误。随后的记忆便是她在和我说‘我的脚肿了，就是你干的。’‘你天天跑步，就是轻轻碰一下，你觉得地没什么，但实际把我脚踢肿了。’但我的确没有碰到她脚的记忆。这件事的结局是以我

的道歉并承认错误结束的，我还为此难过了很久，我已经忘掉这件事很久了。”

我让来访者回忆一些关于那个女孩的事情。这个女孩实际上已经在他生活中没有任何身份，这段记忆已经消失很久，因此更多的是象征性的，同时也代表了他过去形成的对一些事物的刻板联结<sup>[7]</sup>。

来访者描述道：“关于这个女生，我之前和三五好友去过她家玩耍。她家是在一个巷子里面，巷子很潮湿，墙上和地上有很多苔藓，直直进去那个很大的厚重的门。院子不大，但很乱，杂草丛生。院子里面有两个长条的菌菇房，我们基本所有人都知道她家是卖蘑菇的，亲切地喊她卖蘑菇的小女孩。屋里面也很乱，有一种空旷深厚的感觉。她的母亲戴着眼镜，镜片很厚，人很热情。她姐姐和妈妈长得一模一样，眼镜也戴得一样的。她家不是我们当地的，话中夹杂着别地的口音，那条巷子里也没有其他住户。”

现在来看，这个女孩具有某种原始气息。菌类一般生长在森林中的腐朽木头上，那种潮湿而阴暗的环境中，常常潜藏着某些事物。许多菌类也能使人产生幻觉，让人甘愿沉浸其中。巫婆也是这样，在人口稀少的地方，一座蘑菇房或树屋中，相貌丑陋，总是带着笑容，在一口大锅中熬制着奇奇怪怪的汤药，让人喝下。

那么，卖蘑菇的小女孩为何会演变成为一个丑陋的巫婆呢？这可能与情结能量的积累有关，或许还有其他原因。目前建立的联结还不够，我们必须理解梦境所要表达的含义。

“我俩就在院子里面坐着。我很喜欢在吃完晚饭后看夜晚的天空，零零散散的星星总是让我很开心。”

星星的象征文化在东西方一直很繁荣。占星师观测天体、日月星辰的位置及其各种变化，以预测人世间的各种事物。

我询问来访者所看的星星位于哪个方向，他回答说：“是东方的星星，那里有些星星一直很明亮。”

在中国传统文化中，东方是青龙星宿所在的位置，那天正值二月初二“龙抬头”，是东方的夜空一条青龙显现在地面之上时，象征着阳气生发，雨水增多，万物生机盎然<sup>[8]</sup>。龙是华夏人民崇拜的神灵，也是文化图腾。龙身似长蛇，麒麟首，鲤鱼尾，面有长须，犄角似鹿，有五爪，相貌威武，且最令妖邪胆战且法力无边。龙是不同动物的集合体，代表着一种混合的力量，这种力量的转变过程十分的成功，因此龙也是一种转化的象征，它有着超越自身的祥瑞潜力，也代表着一种刚性<sup>[9]</sup>。

在院子里坐了一会之后，来访者觉得可以进屋了。然而，他忽略了与妹妹的沟通部分，直接进入梦境中最激烈的部分——与妹妹的对抗。在梦的后半程，梦者压制住妹妹，举起她并不断砸墙，这是一个活生生的破坏过程。他描述道：“这个过程中弥漫着紧张和恐惧感，但也很痛快，很有释放感。”

这种激烈对抗常出现在恐怖小说、电影或游戏的后期，被人们赋予众望的英雄直面鬼怪敌人。主角在直面恐怖时往往身无利器，这一点常受诟病，且偏好独自行动。这与来访者梦中不使用驱邪工具的情形相类似。一般来说，人们认为持有工具去对抗会更容易。这是一个很重要的英雄议题。常规的英雄主题包括英雄明白自身使命，借助各种自然人物或动物的帮助，完成使命，拯救公主并获取财富。然而，来访者拒绝了来自外界的帮助，而是求向父母亲。父母未伸出援手，因此来访者凭借自身力量直接对抗。这也是个被迫成人的故事，当父母不再给予的时候，“少年”的原型便就此退居幕后，取而代之的便是自己的“英雄神话”。英雄需要经受磨难，救回被恶魔捆绑或占据身体的国王的女儿。当一个人着魔的时候，需要采取各种手段将她控制住，再想办法将魔驱逐出去。“我想不断地砸墙，让她无法反抗，也希望借此她能够清醒。”砸墙，是一种破坏的方式，这个动作也有塑造的意味所在，塑造也蕴含着转化。同时过程中弥漫的恐惧、紧张以及释放的感觉，也看得到能量的流动。梦者期待这种方式能够转化邪恶，



制服附身的“恶魔”。

分析到这里的时候，梦中床边那人的性别变得明确：“那是个男人。”“男人和妹妹的关系似乎并不密切，但我感觉他一定会帮助妹妹。”就像俗套剧情中女主身边那位深爱她的男人，他会在女人困难时挺身而出。尽管来访者与妹妹在梦中激烈对抗，但男人还是没有醒来。

男人属于女人，意味着一种纯粹的理性，是一根非理性的不可测的生命力量的缰绳，一个疯掉的着魔的女人失去的便是这个男人。她自身蕴含的生命活力转化为了破坏，与梦者不断砸墙所联结，梦者何尝不是那个“失去男人的女人”。他展现出的破坏力不亚于女人给他的糟糕感受。她即是梦者内心的那个女人，她的男人还在沉睡，而破坏性力量惧怕那个男人的苏醒。因此，梦者渴望父母的苏醒，祈求他们的庇护，这样他便还是个孩子，便永远沉浸在父母的怀抱。父母可以容纳孩子的一切破坏，因为在他们眼中，他只是个孩子。

在重新体验破坏过程后，来访者讲道：“我想把她放下来，她或许已经被我砸得死掉了，不知为何，我不希望她死掉。”

在这段分析之后，来访者再次回到了院子中。“我重新坐在院子里，许久之后仿佛耳边传来了妹妹开心地荡着秋千的笑声，她已不再是那般丑陋的模样，我看到了她嘴角的笑意，星星也还在亮着。”

强迫一个孩子承认一件在他记忆中并不存在的事情，极大地破坏了孩子对外界的信任。在孩子看来，老师成了一个不可以信任的角色，之前还有交际的朋友甚至会陷害他（至少在他看来是这样）。于是，他最好的选择便是回到父母那里，因为在他看来，做一个孩子是最安全的，他便放弃了承担英雄角色的机会。当主角放弃成为一个英雄的时候，被绑架的公主就会彻底落入恶魔的怀抱，甚至入魔，反过来与主角斗争，逼迫主角承担责任。意识所放弃的，都会被无意识所捕获，英雄所放弃的鲜活生命力量将成为最佳的人质，而这些都会体现在梦中的女性形象之中。

荣格说过，我们不必纠结一个梦的解释的确切与否，当我们试图与无意识产生联结的时候，无意识便会对我们做出回应。接下来的梦境可以帮助我们纠正之前犯下的错误。在本次分析结束后，当晚一个梦随之而来。

第二个梦：

“我在街道的拐角与我父亲躺着，他正在睡觉。一位很漂亮的女人向我走来，她走到一座桥上，因为遭受了网络暴力被推到了桥的外侧，眼看就要掉下去。我无法动弹，仅仅给了她口头上的帮助，她居然牢牢抓住栏杆，爬了上来。随后她走到我旁边，也躺了下来，并且很喜悦的样子。梦整体的感受在紧张之后，充满了温暖欢愉的感觉。”

网络暴力是现代社会一种典型的现象，通过语言在网络上伤害他人。我们不知道为何会出现这种意象。随后来访者回忆起当时某些同学询问他“为什么踢她”的情况，感受到被带头孤立、无法辩驳的深切痛苦，以及被狠狠抓住、无法挣脱的感觉，随后便是深埋的怨恨。在第一个梦中表现出的疯狂砸墙，正是那种怨恨的宣泄，因而会有明显的释放感。对此，他任由时间流逝，将其埋藏于无意识中，化成了梦境，直到第二个梦中才回忆起那段日子痛苦的感受。这与第一个梦中来访者与妹妹的对话相互联结在了一起。“你要干什么？”“你看你把我掐的，你应该帮我去拿纸。”在第一个梦的分析中，这一过程被巧妙地就忽视了。

女人拯救了自己，虽然这个过程男人仅给予了口头帮助，就如梦的分析过程一般。男人有些贫穷，睡在大街上，但女人并不介意这些。女人的到来为这个梦赋予了别样的色彩，她给男人的感受与众不同，带给他家一般的温暖舒适。她便是只属于梦者的女人——阿尼玛。她是“生命的原型”，是“原始的灵魂”，她会让男性感到充满活力与创造力，这种与灵魂深度联结的体验，会让整个僵化的生命角色让路。在近代西方史诗《魔戒》中，主角团在罗斯洛立安收到了最强大的女性精灵凯兰霍尔赠送的礼物，每一物都与此息息相关，她那超越意识认知的灵性也看得到主角的未来。后来在梦中，她还扶起了身心俱疲的主角弗罗多。在众多的神话故事和现代人的梦中，这种女性常常有父亲类型的角色相伴，作为对一种非理性生命的补偿，由这些女性占据的隐匿的知识可以归之于此，使得无意识中的有意义的因素的意识发展成为可能<sup>[10]</sup>。男人带着自己的父亲，父亲仍在沉睡。在前一个梦中同样有一个男人在沉睡，在这个梦中直指父亲的角色。在第一个梦中，男人一直希望父母来帮助自己，他还未认识到自己具有与之对抗的勇气和力量，而在当前社会中，这些能力更多的来自父亲。这也提醒着梦者他从父亲那里继承的东西并没有得到很好的发展，它们虽然存在，但还在沉睡。一个人的英雄之旅必须具备或得到父性力量的支持，这也提醒了他未来需要发展的方向。

在这两个梦的分析结束之后，来访者有段时间再醒来之后都不记得前一晚梦的内容。他描述道：“每次的梦都给我一种历险的感觉，我好像在闯过一道道关卡，经历一段段考验，但我不记得具体发生过什么事了。”来访者已经开始履行“英雄”的使命，于是，部分沉睡的力量开始慢慢苏醒。他还反映，在面对一些重要和正式的场合时，焦虑感减少，对自己的意识生活更有掌控感和力量感。同时，他也开始承担一些需要独当一面的重要事情。以上分析发生在第三个梦之后。

### 第三个梦：

“我杀掉了一个人，但被一个女警察发现了。她并没有逮捕我，只是远远地看着。我知道自己要去自首，并且要坐牢。我回到家中，在与母亲表达感情之后，回到了我的小屋。我看着窗外已经笼罩的黑夜，厨房中发出的光亮。这时接到了父亲的电话，他告诉我要做的一切事情，并且做出了许多安排，为我在监狱中生活，也为我出狱后的生活做好准备。我竟没有因为要离开表现出很伤心。突然，我意识到了父亲为我所做的一切，一下子醒来，发现父亲站在我的床头，我开始痛哭。”

我并没有与来访者讨论被杀掉的人是谁，因为来访者的情绪感受已经说明了一切。我也没有深入挖掘来访者与父亲之间的某些情感，也从未给他提出建议试图告诉他什么是正确的。我们只是对梦中的表达进行感受和工作。梦中的意象具有自己的生命，如果我们愿意接受带领，成长自然会发生。无意识就是具有如此的魔力。

语言不可能完全描述梦，梦中的意象很难被完全表达，只有通过自己心灵的眼睛才能了解其真实的样子。无意识内容的探索会使个体接触到积蓄已久的情结或阴影，可能会陷入被贬低或被攻击的境地，因此需要对无意识保持更加开放的态度，同时更加需要保护性的人或物陪伴。无意识如同命运，它在不经意间决定我们会发生怎样的变化，同时也会让我们了解需要去做的事情，正如神话中的启示预言一般。我们都渴望掌握自己的人生和命运，但无意识心灵的发现表明我们并不完全具备这个能力。我们需要补充来自无意识的知识，而梦便是最好的老师。

## 参考文献

- [1] Carl Gustav Jung. 寻找灵魂的现代人. 方红, 译 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2017: 1-2.
- [2] John Beebe. A Jungian Approach to Working with Dream [J]. 心理分析, 2021 (2): 44-66.
- [3] Carl Gustav Jung. 荣格文集: 分析心理学. 申荷永, 等译 [M]. 长春: 长春出版社, 2014: 115-117.
- [4] Hayao Kawai. 情结. 李静, 译 [M]. 上海: 东方出版社, 2019: 14.
- [5] Hans Biedermann. 世界文化象征辞典. 刘玉红, 等译 [M]. 桂林: 漓江出版社, 2000: 8-9.
- [6] Carl Gustav Jung. 荣格文集: 积极想象. 申荷永, 等译 [M]. 长春: 长春出版社, 2014: 1-12.
- [7] Carl Gustav Jung. 荣格文集: 梦的分析 (上). 申荷永, 等译 [M]. 长春: 长春出版社, 2014: 9.
- [8] 曹慧奇. 浅谈先秦天文历法与《周易》“乾卦”及“五行”的关系——以“二月二龙抬头”为例 [J]. 南方文物, 2022 (4): 27-33.
- [9] 琼·希利尔, 曹康. 绘制青龙: 面向中国战略空间规划的后结构主义理论与方法论 [J]. 国际城市规划, 2010 (5): 92-99.
- [10] Carl Gustav Jung. 荣格文集: 原型与原型意象. 申荷永, 等译 [M]. 长春: 长春出版社, 2014: 179-180.

## Embrace Your Heroic Mission —Derived from the Work of Dreams

Bu Yajing Hou Dongyue Zhang Chao

*School of Education Science, Shanxi Normal University, Taiyuan*

**Abstract:** This consultation case, grounded in Jungian analytical psychology, conducted an analysis of three dreams experienced by a graduate student suffering from graduation anxiety. The analysis achieved remarkable results, further demonstrating the unique value of dream work and validating the advantages of exploring the unconscious world. This case provides valuable references and insights for psychological workers across various industries.

**Key words:** Dream analysis; Anxiety; Case study