

夢想成真的鐵證

作者：羅志華

目錄

序：黃成榮博士（香港城市大學應用社會科學系副教授）

自序

引言

第一章 從心理分析學的角度看「夢」與「夢想」的關係

引言 古今中外成功人事皆有夢

第一節 夢的花絮

- 解夢不但升官，而夢境成真後可救民脫難
- 解夢可使人明白世界歷史
- 夢見自己成為蝴蝶是甚麼事？
- 夢在那裏心在那裏
- 珍惜此一刻把夢想變成事實

第二節 夢與夢想的理論

第三節 心理學創始人對解夢的理念

- 佛洛伊德 Freud, Sigmund (1886-1939) 的精神分析學
- 容格 Jung, Carl (1875-1961) 的心理分析學
- 格式塔 Gestalt 完形治療
- 丁、 法拉第 N. Faraday 的理論.

結論

第二章 名人的夢與夢想

引言

第一節 夢想成真的外裔人

- 林肯總統的夢想
- 愛迪生的夢想
- 愛因斯坦的夢想
- 馬丁路德金的夢想
- 羅琳 (HARRY POTTER 的作者) 的 夢想

第二節 古今偉人的夢想

- 孔孟荀
- 老莊

- 孫子
- 李雲迪的音樂夢想
- 姚明的 NBA 的夢想
- 李麗珊的奧運金牌夢想

第三節 城大學者青年時的夢想

- 盧鐵榮教授
- 張炳良教授
- 鄭宇碩教授

結論

第三章 福華街街童夢想成真的鐵證

引言

第一節 入華盛頓大學的夢想

第二節 給老人寒衣的夢想

第三節 晉身聯邦政府之夢想

第四節 回流香港之夢想

第五節 南京大學之夢想

第六節 助人更生之夢想

第七節 出這書的夢想

結論

第四章 青年人夢想成真的見證

引言

第一節 前北師大學生對民俗的夢想

第二節 前港大學生的 STANFORD 大學獎學金的夢想

第三節 香港中七貧苦學生的夢想

第四節 香港中三學生升讀英文中學的夢想

第五節 澳門單親小學生對家庭的夢想

第六節 台灣流美大學生的移民的夢想

結論

第五章 達到夢想成真的階梯

引言

第一節 從“現實治療法”看“實現治療法”

第二節 苦中尋樂，自強不息

第三節 海外學習與體驗

第四節 人事與網絡

第五節 主動製造機會

第六節 資訊的力量

第七節 你的夢想成真的階梯

第八節 三位本來沒有夢想的人物的經歷

結論

全書總結

參考書目

附件一：英文解夢詞典

附件二：周公夢典

附件三：現實治療圖解

附件四：實現夢想的人的性格類別

附件五：達到你的夢想的階梯藍圖

引言

剛剛懂事及開始投身社會的青少年，受到不同的環境及際遇和影響，往往產生很多夢想，更對人生有無限憧憬。其中以象徵社會主流文化且接觸面廣泛的傳媒及出版業對他們夢想的影響最大。

青少年雖然有夢，但由於他們大抵經受不起挫折，以及難以在社會主流文化與自我價值觀中取得平衡點，以致往往在早期放棄自己的夢想，並未經過任何嘗試。夢想，是人的靈魂；失去夢想，實是很可惜的一回事。

青少年是將來社會的棟樑，如果能正確地協助他們找尋、確立自己的夢想，並讓他們朝著自己的夢想與目標進發，那我們的社會在這一群有夢想有朝氣的未來棟樑的帶領之下，必將活力充沛，充滿發展的機會。

為了達到上述目標，本書在部份篇幅中，講述到一些成功人物如何善用及實現其夢想去成就大事，以及這些人物的背景、童年及青少年跟常人有何不同，以讓我們的青少年能從中學習借鏡。

除此之外，本書不但以筆者及幾位青年人第一身講述達成夢想的里程，更提供一些協助實現夢想的良方，實為尋夢青年的不二之選。

在此祝願各位有心人早日圓夢。

第一章 從心理分析學的角度看「夢」與「夢想」

引言 古今中外成功人士皆有夢

世上很多成功人士接受訪問時，都透露到他們的人生有夢，有夢想；而當然，大部份都夢想成真——否則他們怎會成為成功人士？林肯的民族解放之夢、馬丁路德金博士的人權之夢、愛迪生的發明之夢、羅琳（《HARRY POTTER》的作者）的寫作之夢以及筆者在街童時代產生的進入華盛頓大學公共衛生及社會醫學院的夢。顯然，夢與夢想，對個人的人生是相當重要，甚至可說是人生是否成功的決定性因素之一。這題材，是非常值得深究的。筆者對夢想研究甚具興趣，翻查歷史，發現不論那些人物身處哪個時代及哪個地方，當人遇上困厄挫折之時，夢與夢想就往往產生。夢想，實際上可以被視為上天所賦或超自然的訊息，而這些訊息時常透過喜歡追求夢想的人來實現出來，而後產生影響自己、其他人、甚至警示世界上許多人。

可是，「夢」和「夢想」的本質是什麼？夢的本質包括了解夢的技巧、由夢轉化到夢想及由夢想轉化為現真的渠道，這些問題對全文主旨皆有極密切的關係，並且都牽涉到心理分析學的解析。為了令普羅讀者明白它們的本質，筆者將在本章作出深入與淺白的探討。

第一節 夢的花絮

夢是一系列思想影像以及感知能力的生成物，透過人的思惟組織，會在人的睡眠狀態下，如電影般放映出來。（Cushway and Sewell, 1994）

古時的很多文化，都充滿夢的神話和傳說，講及人如何被夢佔據思想以及如何把夢當作超自然力量和訊息。所以古埃及、希臘、印度、中國等古文明，都著有很多解夢書。種種的夢，在不同國度裏，經過賢人的演繹，會被執政者當成是上天、上帝或天使帶到人間的訊息，而成為他們治國、釐訂政治制度的統治工具。

以下兩個夢頗能說明在古文明中夢以及夢的演繹所發揮的作用。一者是約瑟（Joseph）為法老王解有關飢荒的夢〔創世紀 41 章〕，另一者則是但以理（Daniel）為尼布甲尼撒王（Nebuchadnezzar）所解的巨人之夢。（但以理書 二章）

解夢不但升官，而夢境成真後可救民脫難——約瑟為法老王解夢

約瑟生於一個大家庭，他的夢異於常人，而他對自己的夢也異常透徹地瞭解。一天他夢見十一個兄弟所捆的禾稼向那個他自己所捆的禾稼盈盈下拜，不久後又夢見日月與另外十一星向

己下拜。他將夢境告訴他的十一個兄弟，他們基於嫉妒，竟便將他當成是奴隸般賣掉。〔創世紀 37 章 5-11〕

約瑟輾轉被賣到埃及為奴。當時埃及法老王同一晚先後發了兩個夢，第一個夢是七隻醜而瘦的牛吞掉了七隻肥美的牛，第二個是七個細弱的穗子把七個肥大的穗子吞掉。約瑟得到異遇，前去為法老王解夢。約瑟指出這兩個夢等於一個，象徵埃及在七年豐收之後必會出現連續七年飢荒，有亡國之虞，提議法老王通告全國，盡早貯糧。約瑟的解夢果然準確，埃及因此免於災劫，而約瑟亦因立此功而官拜宰相。

一個低下卑微、無人重視的奴隸，因為一個夢，搖身一變為萬人之上，無人不仰的一國之相。

至於約瑟的十一個兄弟，因為對事件毫不知曉，沒有貯糧準備，行將餓死。其中一人得知埃及有貯糧，遂領眾兄弟前去借糧，輾轉間跟已貴為一國之相的約瑟重遇。約瑟豁達大度，甚至將被賣為奴的際遇視為神託付給他先到埃及以挽救全家的使命，寬容厚待手足。眾兄弟深受感動，彼此於是和好如初。

解夢可使人明白世界歷史 —— 但以理為尼布甲尼撒王解夢

但以理書是聖經中最饒富趣味的一本書，也是舊約先知書中最重要的一卷。歷世以來，但以理故事裏的緊張情節更將孩子們深深吸引，而藝術品、詩詞、文學亦多以書中內容作為題材。由此可知但以理名氣在當時如何大。

但以理書中亦載及但以理為巴比倫帝國國王尼布甲尼撒王解的夢。當時，王夢見一個巨像，頭是用金造的，胸膛和臂膀用銀，腹腰用銅，腿用鐵，腳則半鐵半泥。〔但以理書二 31-33〕夢中，一塊非以人手所鑿的石頭打在巨像腳上，把它砸碎，巨像於是倒塌。而那塊石則變成大山，充盈天下。〔但以理書二 34-35〕

但以理指出，這夢其實是世界歷史的縮影：「你就是那金頭。在你以後必另興一國，不及於你；又大有第三國，就是銅的，必掌管天下。第四國，堅壯如鐵，鐵能打碎剋制百物。」〔但以理書二 38-40〕接著他逐一分析：

第一國，就是尼布甲尼撒王所建的巴比倫帝國。後繼的巴比倫諸王每況愈下，江山最終斷送於昏君伯沙撒之手。

第二國，是波斯帝國。不過波斯雖征服巴比倫，在君權和財富上卻不及它。

第三國，是希臘，一個由軍權擁護的君主政體。希臘的亞歷山大大帝在盛年將其已知天下完全攻克。

第四國，是羅馬。公元三三零年，君士坦丁帝把江山均分與二子：長子居東，次子居西，合乎了腳是「半鐵半泥」的說法。後來，西羅馬於四五零年為日耳曼人所征服，而東羅馬也於一四五零年滅於回教徒之手。

非以人手所鑿的石，打在腳上，是指神在世上的國度，從主再來的時候開始。基督就是那塊石。石頭頃刻間化為大山，充盈天下，就是由基督來統管新天新地。

另外，以下還有另外一些值得一記的有關夢的精彩例子：

夢見自己成為蝴蝶是甚麼事？——莊周之蝴蝶夢

不但西方古人有夢，中國古時的哲人也有夢。莊周的《莊子·齊物論》中有述：「不知周之夢為胡蝶，胡蝶之夢為周與？周與胡蝶，則必有分矣。此之論物化。」他夢見蝴蝶，筆者認為這是一種在身份混淆下的自我心理治療法、一種對自由與歸真反璞的渴求反映，一種尋求脫俗的想像空間，及一種與萬化冥合融和的夢想。這些都跟莊子本身的學說思想同出一轍。

莊子生於戰國初期的亂世，那是一個離亂、痛苦、不公迭生的時代。他看透世俗，他的視線也因此從世人移開，而綜觀無窮的時空；然而他又不能不免於世俗繁文縟節的網綁束縛，雖有自由之身，而心靈卻難以釋放。這種矛盾與對立於是表現於其夢中。所以他的夢事實上反映了釋放心靈的夢想。（聖言語錄--老莊智慧, 1997）

不過，莊子從夢中表達出對蝴蝶的羨慕，但在夢醒之後，他又想像可能事實是蝴蝶夢見人。這說明他暗示出蝴蝶在夢中可能對人的花花世界、物質文明、文化水平及有歸屬感的寄託等有所羨慕。這亦可視為他否定「物之所同」（認為萬物標準不一）的例子。

夢在哪裏心在哪裏——柳宗元的夢

柳完元是中國唐朝的一代文學家、思想家。他的童年因此而在貧困中度過，幼時更飽嘗戰禍之苦。生於亂世的他，因而從小就對人民的苦難有深刻的體會。

他長大後透過科舉制度進入官場。為了改革當前腐政，他跟隨改革派進行永貞革新，可惜歷時半時即因改朝換代而告失敗，此後他受到政敵的無情排擠貶謫。

往後他被貶到永州而並未再受重用。在永州的十年中，他寄情山水，寫下了不少不巧之作，《永州八記》為代表作之一。不過長期的貶謫生涯，為他帶來不可彌補的精神和生活上的折磨，使他未老先衰，最後鬱鬱而終，僅享年四十七。雖然他在政壇上屢屢懷才不遇，但他在文壇上的成就卻千秋不朽。《始得西山宴遊記》一文，是《永州八記》的首篇，當中一語中的地點出自己的夢：「**意有所極，夢亦同趣**」。意指心意，極是到的意思，趣跟趨同義，用現代漢語翻譯，就是「**心裏想到那裏，夢中就到了那裏**」。（古文二百篇---始得西山宴游記, 2002）

當時他被貶失意，寄情於遊山玩水，與友對飲，醉而進入夢境享受。可見他當時停留在感和官能刺激的境界，失去人生目標，而將這目標遷移投射到秀麗宏偉的山河水石之上。筆者認為他的夢更可以心理分析學對夢的理論加以分析，這在以後會詳述。

珍惜此刻把夢想變成事實 —— 許冠傑的夢

許冠傑是香港粵語流行曲之父，被譽為香港傳奇。他的生平履歷已為人熟悉，不必在此詳述。這位現代偉人同樣有夢、以及有積極性的夢想。這都能見於其作品中：

《天才白痴夢》(Let's Sing, 1990)

人皆尋夢，夢裏不分西東，片刻春風得意，未知景物矇矓。
人生如夢，夢裏輾轉吉凶，尋樂不堪苦困，未識苦與樂同。
天造之才，皆有其用，振翅高飛，無須在夢中。
南柯長夢，夢去不知所蹤，醉翁他朝醒覺，是否跨鳳乘龍？
何必尋夢，夢裏甘苦皆空，勸君珍惜此際，自當欣慰無窮。
何必尋夢？

「人皆尋夢」中的「夢」，實指夢想。人人都有正在追尋著的夢想，但「夢裏不分西東」，人亦可能會因追尋夢想而適得其反，失去目標和尋找的方向。另一句「人生如夢」，更由夢想聯繫到夢境，一語中的地點出了他的夢和人生觀，包括指出他對夢、夢想、人生皆是虛幻的認為。

末句「何必尋夢」，卻具有積極意義。依照詞中上文下理，它所代表的其實不是不去找尋自己的夢想，而是要警醒世人不要胡亂地盲目戀棧夢想而不思進取不求進步，因為在夢中即使如何「跨鳳成龍」也毫無意義。相反，我們應把它帶到現實，在現實中「振翅高飛」、「珍惜眼前」，步入夢想成真的道路。而這些也合乎我們將會提到的夢想的理論。

第二節 夢與夢想的理論

自二十世紀起，心理分析學派開始研究和述說夢的效力。它形容夢其實是一個人內在潛伏的心理動力，而這種動力可生調節精神健康及情緒生活之效。另一方面，透過專人協助下去演繹夢境及解夢，更可幫助夢者確立夢想，策劃將來。

自這概論成立後，臨床治療亦加入以夢作心理分析的成份，心理學者更蜂湧研究夢的本質與過程。其中，佛洛伊德的著作《夢的演繹, 1976》，主題朝向夢者的體驗以及夢想的生活，揭發夢的形成並非因為意外或神經系統的錯亂；而是有意義及具啟發性的，因為它是基於、而同時亦能反映出夢者的身心需要及內心衝突。

西方心理學的創始，要從以佛洛伊德為主的心理分析學派說起。這學派認為夢境中所體驗到的往往遠遠超越醒覺時的所見所想。（事實上科學已證明人的潛意識所知的比意識多八倍。）這學派的主要理論有下列幾點：

一、人在思考時會被周圍環境妨礙。這妨礙可分為三種：思路妨礙、行動妨礙、以及意念妨礙。思路妨礙主要包括人在思考時思路會被外來人物、訊息甚至另一種思路打斷；行動妨礙包括人分神於形體活動而窒礙腦部思考運作；意念妨礙較為抽象，常見的例子包括人某些被認為是有悖倫常道德的思想或「良心」強行限制壓抑。不過，這些妨礙在夢境中會全遭瓦解。

二、解夢時須辨別顯性的夢與隱性的夢兩種不同的夢。前者浮現的是近期的見聞或跟它有關的事物，不會頻繁地出現；而後者則頻繁地出現，這些夢是緣由於過去一些未得到解決的問題。據筆者分析，透過了解夢和分析夢，我們可認識夢者的童年經歷及潛伏問題，以至其日間生活環節及經驗等，從而能為被不快經歷等纏困者提供生機。

三、心理分析學派指出透過分析夢，可以更深一步了解夢者的心理防衛機制（Defense Mechanism）。心理防衛機制有很多種，常用的在以下逐一探討：（Lo, A, 2000）

（1）否認（Denial）

把一些不愉快的事件加以否認，當作沒有發生，以獲取心理上短暫的安穩。

例：上課時老師要同學們交作業。小明沒有完成作業，卻對老師說他忘了帶作業來。

（2）反向作用（Reaction Formation）

人將一些原始的衝動和慾望，壓抑到潛意識中，不但別人不知道，自己也往往不察覺。但仍必須時時加以防範，防止這些衝動會突然爆發。

例：在校內，學生甲主動幫老師拿作業本到辦公室，學生乙在心頭上也許會諷刺學生甲「整天拍老師的馬屁有甚麼了不起！我實在不屑這樣做呢！」但心底裏他也是很想能幫老師拿本子或做點別的事。

（3）合理化（Rationalization）

當人犯了錯誤，就盡量找一些合乎自己心理需要的理由，去加以強調或解釋，以減除或避免內心的痛苦。

例：學生甲比較吝嗇，不捨得買文具，經常向周圍的同學借用橡皮擦，塗改液等。當其他同學批評他吝嗇時，他會冠冕堂皇地說：「我不是吝嗇，而是節儉。節儉是一種美德。」

（4）投射（Projection）

投射是將隱藏內心的某種性質，無意識地投射在別人的身上，以推卸自己的責任，例如：大家一起參加籃球賽，落敗後只顧批評隊員的技術差，以減輕自己的責任；一些懶惰的人不肯承認自己沒有努力工作，反而責備社會沒提供足夠的福利等。

濫用投射的人，只懂將自我的缺失推給別人，使自己相信自己沒有缺點，以減輕內心的壓力。但他們這樣做非但會破壞自己的人際關係，不能改進自己，而且更會變得自負，因而得不到完滿的人格發展。

(5) 轉移 (Displacement)

轉移是由於對某一對象產生不滿，因而將不滿的情緒加諸另一對象身上，即所謂的「出氣」，

例如：丈夫在公司受到上司的責備，回到家裏便向太太或子女發脾氣，而被父母責備的孩子會欺負弟妹或動物；而示威集會上，群眾對某國國家政策不滿時，便會燒其國旗洩憤。

雖然轉移保持我們與當權者的關係，但卻破壞了我們與周遭的人的關係，可謂得不償失。如果經常濫用轉移，而沒意識到自己去解決問題，只懂向外發洩，則可能會成為虐待狂。

(6) 補償 (Compensation)

當一個人在某方面的慾求有不滿時，便在另一方面尋求自我表現，希望得到心理補償，並隱藏自己的弱點。例如：有些人的學業表現不如意時，便透過運動來表現自己；在感情上失意，便致力於事業發展等。無疑補償能幫助人們尋找自己的專長，有一定的積極意義。但另一方面，它卻鼓勵了人的不完全發展，使人變得執著，過於計較自己的表現，因而更容易暴露自己的弱點。

(7) 認同 (Identification)

在人生中，每一個人都有些要務須去完成，而其中主要的項目是完成自認的歷程；由於自認對人十分重要，人會用不同的方法來肯定自己。倘若在某些事情上經歷挫折，我們便會選擇性地模仿某些人或某些東西，這便是所謂的「認同」。

例如一位女學生在學校裏受到忽略，老師並不留意她，或同學亦冷落她，她便參加女童軍，希望在這組織裏獲得「認同」。

(8) 壓抑 (Repression)

有些人會盡力排除某種不好的思想衝動，或自我麻醉、壓抑自己去回憶某種痛苦辛酸的經歷。例如以酗酒、吸毒、吸煙、服鎮靜劑等去催眠自己，這種方法有如逃避現實般，根本毫無積極意義。而且，這種過分自我抑制更會造成焦慮的加劇，阻礙我們建立一個完整及健康的人生觀。

(9) 倒退 (Regression)

當人的慾求無法在現實生活中找到滿足時，便會將心理狀態由成人變到小童，即所謂的「返老還童」，以希望能重新得到別人的關懷和照顧。例如：如一些成年人遇到困難時，會像小孩般哭泣求助，或收看兒童卡通節目等。倒退無疑能夠使人獲得短暫的平安和寄託，但如果濫用過度，則會使人失去自主能力，事事依靠別人，因而一生只能在別人的陰影下度過，這樣不但不能擺脫因慾求不滿所帶來的不安和煩惱，反而更使人生變得虛幻。

(10) 自攝 (Introjection)

當人察覺危險，發覺某人能夠操縱自己的命運，便會歪曲做人的原則，巴結別人（儘

管是敵人)，以求換取利益或暫時的安樂。這種違背良心與原則的做法若被濫用，便會使人產生罪惡感，結果於一種卑劣的人格。

例如：班上多數同學都喜歡劉德華，雖然他較喜歡黎明，但在談話時，亦表示喜歡劉德華，以示跟大家一樣。又如小販及商戶巴結黑社會以換取平安，低級下屬逢迎高官而四處助紂為虐等皆是例子。

(11) 昇華 (Sublimation)

昇華是將人的本能以合理的形式表達出來，附以智慧要素或藝術動機，使之更有用和更為大眾所接受。而對社會、個人來說，是很有效的行為表現。例如：科學家將幻想化為科技；愛國者將仇外心理轉化為建設國家的動力，成功戒毒者以經驗勸勉他人不要吸毒；天生神力的人把攻擊力轉向於學習武術。昇華無疑是極具積極性的，我們可以昇華的方法擺脫痛苦的控制，使之成為推動精神文化上的原動力。同時我們亦能使自己的人格變得完滿，建立自己的人生目標，在社會上成為一個有用的人。

(12) 解脫 (Undoing)

無論人犯錯是源於有意或無意，一般都會心感不安，尤其是當事情牽連別人，令別人無辜受傷害和損失時，便會更為內咎自責。倘若我們用象徵式的事情和行動來嘗試抵銷已經發生的不快事，以處理情緒和補償心理上的不適，這種方法，稱為「解脫」。

例如：父親常常很遲回家，與家人相處時間很少，心中過意不去，於是不時買些夜宵回家，來表示他對家人的關心。

四、當上述的心理防衛機制過強時，有可能將顯性的夢抑壓，使它無法將人的身心需要和內心衝突等等盡露無遺地訴諸夢中，使人連在夢中也得不到宣洩和釋放。心理分析學派認為以解夢的手法令夢者「自由聯想」，重新建立一個有意義的新的夢可以解決這問題，因為這樣能令夢者加深了解其潛意識。

這種解夢心理治療的目的，就是協助夢者將夢境真實化，使夢者的慾望和本我完完全全地釋放出來，泯除其種種壓抑，包括其刻意壓抑 (Suppression) 及潛意識壓抑 (Repression)，從而令他的焦慮程度減低。

不過不同學派對同一議題有著不同見解，部份未必跟上述四點脗合。部份議題至今仍存在一定程度的爭議性。新一派的學者更以嶄新手法演繹夢，他們將夢解釋為腦部傳遞訊息的活動，並認為夢有適應環境的特性，能順應環境的變化而產生出一種防衛機制 (有別於上述心理分析學派所說的心理防衛機制)，以保護夢者安全。例如，當一個熟睡的人睡姿不正，以致快將掉下床時，可能會夢見自己掉下山崖，從而被嚇醒。又如，筆者過去的一位女患者夢見自己被強姦，醒來時驚覺有賊人闖進家中。這說明夢者的潛意識能洞察環境變化，在必要時透過夢去給予他警告。

這跟心理分析學派對夢的解釋存有頗大差別，因為它們認為夢只是源於腦裏將一些逆反神經脈衝中和的過程，只擔當睡眠引導者的角度，並沒有環境適應性。

在這議題上，筆者認為兩種學派均有可取之處。心理分析學派所說的心理防衛機制在夢中是存在的，當人日常生活中飽受壓力時，這種心理防衛機制更見明顯；但新學派對夢的環境適應性的論點同樣正確，並非沒有科學根據的無稽之談。

此外，新一派還認為夢能將人的重要生活近況傳遞到長遠記憶，令長遠記憶得以加深加強，因為夢能繪聲繪影地將不同且支離破碎的事件、標誌、或圖像誇張地串連組織起來，為那些本來沒有意義的事件賦上意義。例如，有人在日間因不走斑馬線而差點被車撞倒，他夢見自己在一條鋪滿斑馬線的街上行走——這樣，夢便加強了夢者的記憶，鞏固人對生存的適應技巧和能力。

總結而言，新學派認為夢能透過不同方式使人更能適應環境及解決問題。

第三節 心理學創始人的理念

甲、佛洛伊德 Freud, Sigmund (1886-1939) 的精神分析學

佛洛伊德是奧地利的精神病學家，精神分析的創始人。在他的理論中，他將人的人格構造分為三部份：「超我」(Superego)、「自我」(Ego)及「本我」(Id)。

(1) 本我

本我代表人最原始的一面，是人性慾望的完全體現。它潛存了人的各種慾望 (drives)。慾望，其實是一種原動力，驅使人朝向一個目標。這種特別活動是依照「享樂原則」(principle of pleasure) 而進行的。本我往往透過消除壓力和增加快感來達到即時的滿足，佛洛伊德強調的本我包含了支持生命的本能，而令本我活躍的動力來源是生物性的。本我的精神活動，是在潛意識層面，叫人無直接意識到其活動狀態，不過經幻想、白日夢、夢境和精神病人病狀等就可以推斷出本我的真實情況。

(2) 自我

自我的工作就像交通警察，職責是監察本我，超我和外在世界，使人在三者之間作出調整，並控制著人的知覺，執行檢查的工作。自我總是相當實際和具邏輯性地進行思維。自我的精神活動是依照「現實原則」(reality principle) 和續發思考步驟 (secondary thinking process) 來進行的。

(3) 超我

超我是人性中的最高層面，是人的道德法則和良知。超我關心的是每個活動的好與壞，對或錯。超我是受到環境因素，父母的教導、社會習俗、倫理道德等因素的影響而形成，來作為每個人的行為指南。

超我對本我和自我進行約束。超我像審判者般壓抑本我，管制本我的衝動和慾望，而懲罰自我，用道德的目標來代替現實的目標，使到每個人盡可能達到十全十美。

從健康的立場來看，人性格裏的本我、自我和超我必須有均衡的發展。倘若本我或超我任何一方佔優勢，對另一方進行統治時，很可能就會產生不正常的功能，以致人出現身體上的毛病和怪異的行為，而這些不正常的功能，通常我們稱之為神經官能症（**neuroses**），一旦本我失卻所有的控制，功能便會嚴重失調，形成精神症（**psychosis**）。

例如有一名學生走進一間模型店。他看見一架很美的模型飛機，但他沒有足夠的錢來購買。這時本我為了要滿足擁有的慾望便會懲罰自我去偷東西。另一方面，超我也會出現。它驅使人要有道德，要控制本我的貪念。在此情況下，自我和超我互相衝突裏，如果自我能發揮它的作用，將本我及超我協調，接受超我的道德性的法則，監察及管制本我的衝動，不去偷東西，制止了他犯錯誤。否則，他便會走向反面。

乙、容格 Jung, Carl (1875-1961) 的心理分析學

容格始創了「集體化潛意識」(Collective Unconsciousness) 之概念，指出並論證所有人類都具有這種與生俱來的「集體化潛意識」。容格認為，所有人類之所以對大部份的實在或抽象的概念都具有一種難以在後天學習體會得到的認知和觸覺，是出於一種先天潛意識的主宰，而這種先天潛意識為所有民族和所有人所共有，且潛藏於其思惟之內。構成這種潛意識的種種概念，稱為「原型」(Archetype)。舉例而言，一個剛出生的嬰兒不需經任何學習過程已懂得跟母親建立親密的關係，亦即在先天上已掌握了「母親」這複雜的概念，是因為母親的概念這種「原型」是「集體化的潛意識」之一，與生俱來。容格形容「原型」的數目是無限的，他舉的例中除父母外，還包括了賢慧的老人，日月星辰，英雄，生死，上帝，忠奸等等。

此外還有一個較重要同時較有趣的「原型」例子，是「異性基質」。容格相信所有人的心裏都藏有一種「異性基質」，即男性的人格構造裏存有「女性基質」(Animus)，而女性則有「男性基質」(Anima)。人們擇偶就會傾向於找尋跟自己心中「異性基質」吻合或起碼相似的異性。這種異性基質，跟其他所有原型一樣與生俱來。根據他的理論，原型可被形容為潛藏於心中的影像。(Berger, 1997)

對於這套「集體化的潛意識」的理論，容格並沒有採取正常手法去論證，而是透過深入研究世界上的各種文化——包括夢境探究及神學——來支持那些論點。他論述，各種文化，不論古今，都出現不謀而合而難以源於巧合的共同之處，並且找出了很多的這些共通點。而這種種的共通點，正可用他理論中人類共有的「集體化潛意識」來充份地解釋。

關於夢的解釋方面，容格的心理分析學理論認為，人在日常生活中受到各種外界刺激，而這些所見所聞會支離破碎地散落在記憶之中。在夢中，潛意識會將一部份這些支離破碎的資料、

加上人與生俱來的「集體化潛意識」中的「原型」加以整合重組，形成一個個的片段，就像將一個個的零碎圖像組合成一段完整及有意義的影片那樣。(Cushway and Sewell, 1996) .

另一方面，人的意識（非潛意識）會像內窺鏡一樣，深深探入過去空間的資料庫，從庫中將一段段過去的片段找尋檢索（如透過白日夢），有用者將會成為將來的計劃——「夢想」就是透過這個名為「Psychosynthesis」（Roberto Assagioli, 1974）的過程產生。

筆者根據分析，將容格夢和夢想的理論綜合成下表。讀者可由此看看自己屬哪一類人，發哪些夢，有哪一類的夢想：

	外向形	內向形	雙重性格	夢想
思想形	<ul style="list-style-type: none"> —發生於外界 —實際的 —有目標性 —跟科幻有關 —跟社交有關 	<ul style="list-style-type: none"> —發生於室內 —抽象的 —有系統性 —跟文史哲有關 —內省的 	<ul style="list-style-type: none"> —從室內步向外界 —由抽象到實在 —由系統性至目標性 	踏實、目標明確，實幹型、分析性的工作
感性形	不一定形的風、火、水	定形及有方向的風火水	由定形去到不定形的風火水	感性的服務工作 外向→不定性的工作 內向→定位的工作
官能形	<ul style="list-style-type: none"> —帶外在官能刺激的 —享樂的 —到自然太空探索的 	<ul style="list-style-type: none"> —跟音樂有關的夢 —綺夢 	從在自然中享受樂曲到在原野間享受女色	<ul style="list-style-type: none"> —藝術家 —音樂家 —藝人
直覺形	<ul style="list-style-type: none"> —變幻無窮的 —沒有常態行為的 	抽離現實，想成為哲學家或先知	從先天富有無窮智慧的先知到教澤浩瀚的老師	<ul style="list-style-type: none"> —哲學教授 —智者 —專家

丙、格式塔 Gestalt 完形治療法

格式塔心理學認為，發夢的目的在於找尋人失去的性格以及重組支離破碎的自我。因此，夢就等於一個活現的訊息，透過它我們可以看出自己的性格及思想行為。

在這學說的概論中，人的內心世界可以一分为二，這兩種內心世界分別被稱作「Topdog」及「Underdog」。前者好比權威者或在上者的批判與無理要求，而後者往往被要求服從。這情況在本質上跟佛洛伊德理論中的「超我」與「本我」非常近似；而有關內心世界的衝突與潛意識的關係論述也跟容格的部份觀點脛合。

這種內心世界的分裂與衝突，常常反映在潛意識裏，包括夢中。因此，解夢可以解釋人的

內心衝突。舉例而言，夢見自己提早進入試場，可能是反映了現實中對來不及溫習的擔憂。

然而，在正常的心理狀態下，「Topdog」與「Underdog」會在意識中彼此作出交流及妥協，結果產生出適當的行為，免除在前者過份要求下帶來的壓力。這種平衡會為人帶來合理的夢想，並產生實現夢想的動力。於是，人會透過行動去嘗試實踐，成功就是這樣產生的。

如前所述，解夢可以解釋人的內心衝突。所以，格式塔治療法提倡人以第一身去演繹自己發過的夢，演繹方式不拘，可以寫可以說。這樣會使人產生實現夢想的動力，幫助人邁向成功。（Cushway and Sewell, 1996）。

筆者認為，這種內心世界的分裂與衝突之說，跟古中國思想家莊子的學說頗有脗合之處。正如之前提及，莊子提出可以是人夢見蝴蝶，也可以是蝴蝶夢見人——這種正是格式塔心理學所提出的內心世界的分裂的理論。

丁、法拉第 N. Faraday 的理論

女心理學者法拉第認為，夢發映了現實生活，能幫助人拒絕日間在意識下產生的不合理慾望。然而這理論卻跟佛洛伊德的有異：佛洛伊德認為自由聯想是存在的，但法拉第反對這一論點。（Cushway and Sewell, 1996）。

法拉第的理論在三個不同層面解釋「夢」：

一、「喜出望外」：夢是人對外界的客觀投射。如果人的潛意識是攝影機，將在日常生活中外界的影像紀錄，那麼夢就是影片，是放映這些影像的媒介。在潛意識中，外在的客觀意念，會跟內在的主觀意識不規則而有意義地結合，此之為夢的產生。通過這個客觀投射的過程，夢便有著實現夢想的效能。

二、「看出玻璃窗」：夢好比眼前的曲玻璃窗，按人的需要、態度、意念將外界扭曲，向人示現。例如，在現實中，小孩購買名牌球鞋的要求被父親拒絕了；在那小孩的夢中，小孩的需要扭曲了現實，產生出的夢可能是：他父親已將那名牌球鞋當是禮物般放進了聖誕襪子裏。

三、「發人深省」：這種層面為三者中之最，能發人深省，深深地影響夢者。例如，夢者夢見自己在華盛頓大學草地上閱讀，而夢的細微程度真實得連微風拂葉、蟲蟻攀爬的諸般情狀都感受得到的話，使夢者產生進入華盛頓之夢想也不足為奇。（Cushway and Sewell, 1996）。

結論

相信讀者看到這裡，都明白到解夢的技巧、由夢轉化到夢想與及理解夢想成真的渠道的重要性。筆者謹在此對這一切作一簡單綜合：

一、解夢可深入瞭解及認識夢者的文化背景，明白在夢中種種的符號標誌等所代表的現象或預言，如夢中的數目是代表什麼，什麼代表時代性的警號等等。

二、解夢可剖析夢者的成長背景及心理狀況，例如莊周的身份混淆、柳宗元的懷才不遇、許冠傑的離開夢想進入現實的務實心路歷程等。

三、佛洛伊德藉著解夢了解夢者的內心世界——超我與本我的衝突，從而減低衝突產生所帶來的焦慮。

四、容格透過解夢來明白夢者的原型(Architype)，並透過原型來了解夢者的心思意念。

五、格式塔學派解夢法務求解決夢裡 Topdog 跟 Underdog 間的衝突，從而產生將夢想變成現實的動力和行動，驅使夢者踏上成功之路。

六、法拉第的解夢技巧使夢者從夢境走到現實世界，使夢者喜出望外，脫離本來的心理枷鎖，即本來對世界有所歪曲意念。這個客觀投射的過程，使夢有著實現夢想的效能。

在以下的章節，我們將運用以上解夢原則，細看古今中外的名人的夢與夢想如何使他們達至成功。

第二章 名人的夢與夢想

引言

時下大部分青年人雖然有夢、有夢想，但他們的夢多數是片面、飄忽、且易逝的。他們缺乏反思、內省、組織、及進一步聯想的能力，也未能將夢轉化為計劃，而有計劃的少數也未必能貫徹始終，以致未能如願以償。

筆者翻查文獻，從古今中外的成功人士探索他們童年及青少年時代在成長過程中夢與夢想的形式，繼而勾畫出成功的藍圖，讓年青人得以參考借鏡。以下的成功人士，他們在童年及青少年時代都有夢與夢想，這些能引導年青人正確地找尋、確立自己的夢想，並讓他們朝著目標進發，令未來的社會充滿發展的機會。

對以下的成功人物，我們將專注於其成長背景、夢想簡介、夢想成真的鐵證、及對筆者的影響和看法，並列出他們值得青少年人做法的要點，希望青年讀者閱後有所裨益。

第一節 夢想成真的外國人

甲、林肯（1809-1865）

對筆者的啟發

筆者曾在八六至九零年在美國加州林肯大學科學學院任教，因此對林肯有一種特別的感情。林肯的解放黑奴政策，對筆者更造成很大的正面影響。筆者的外祖母是一位印度黑人，林肯的政策，使筆者得到正面心理影響和治療及釋放作用；於是筆者此後便更能放膽在美國從事學術性的事務，並在後來產生了成為聯邦政府及州政府高官的夢想。

簡介

林肯是美國第十六任總統，也是公認在美國史上最偉大的總統。其政績顯著，領導了拯救聯邦和結束奴隸制度的偉大鬥爭，一直受後世稱頌。在任期內，他不但在美國南北戰爭期間領導了對南方奴隸的戰爭，頒布了著名的《解放宣言》；還起草了《解放黑奴宣言》，結束了歷時四年的南北戰爭，亦確立了社會的公義及消除了種族歧視。

童年及成長背景

不過，他的出身毫不優越，小時候僅在邊疆受過一點兒初級教育，長大後擔任公職的經驗也很少。令他成功的，除了是他那敏銳的洞察力外，還有自小培養的人道主義意識及夢想。

小時候，他幫助家裏搬柴、提水、做農活等。長大後，他開始獨立謀生，還當過農場雇工、石匠、船夫等。他九歲的時候喪母，這對他而言是一個殘酷的打擊。幸而繼母對他很好，常常督促他讀書、學習，他和繼母的關係很融洽。

夢想成真的鐵證

親身體驗過民間疾苦，體驗過在不同階層的人民的生活，促使林肯的夢想的形成。

他的夢想，就是保障低下階層的利益和使黑奴得到解放，使之跟其他白人有同等的身份地位。透過修改美國第十三條宣言和憲法，賦予黑人及工人正確的社會價值和地位；他不但達成這夢想，更因此而平息了因不平等而產生的內戰，使國家重新統一。他這番功勞使在一八六四年十一月八日的總統選舉中榮獲四十萬票而得以連任。這些就是他成功的原因。

值得青年人做法之處

不少人的童年艱苦窮困，常常遇到不同挫折，如喪親、因缺乏經濟能力以致無法承擔學費、外出工作等等。不過，這些人也不應感氣餒，更不應輕言放棄，因為在艱困環境中容易產生大夢想，而林肯總統的個案就是一個好例子了。

此外，林肯總統的堅毅鬥志及獨自求生的能力，對低下階層的生活的體諒，對實行自己裨益大眾的夢想的堅持，更是值得尊敬和做法。

乙、愛迪生（1847-1931）

對筆者的影響啟發

筆者在華盛頓大學唸書時，常常在實驗中失敗，但在這種情況下往往仍要寫實驗報告，令筆者非常失望。但當學習到愛迪生對實驗失敗毫不氣餒，再接再厲，屢敗屢戰的精神，便使筆者在實驗中堅持理論，了解實驗環境的有限以及明白現實和理論的距離；亦鼓勵筆者不要輕易放棄，最後更完成了大學專科畢業的學位。

簡介

家喻戶曉的科學家及偉大發明家愛迪生一生卓越非因僥倖，而是百折不撓、敢於嘗試、

勇於創新的成果。他家境貧困，缺乏教育，只有三個月小學教育；然而，因為他的對夢想孜孜不倦的追尋，他終能在非常艱困的環境中創出成就。他的科學知識，都是在不斷的刻苦自學之下點滴累積而成，包括善用工作時間學習。這種學習精神實在係今日香港青少年所缺乏的。

童年及成長背景

他從小就愛動腦筋，遇事一要問為甚麼，二要親身一試。六歲時看到母雞孵蛋，便問這是幹甚麼，母親說母雞在用自己的體溫在孵蛋。一天他忽然不見了，大人東找西找才發現他趴在草堆裏抱著幾顆雞蛋；問他在幹麼，他答說在孵蛋，使父母笑得淚花四濺。

進小學後，老師講算術，寫二加二等於四，愛迪生便立刻站起來問，為甚麼等於四，引起全班大笑。老師也真說不出為甚麼，只大罵愛迪生是糊塗蟲。愛迪生回家後，把這委屈告訴曾當過教師的母親，母親說這樣的老師哪能教好學生，便著愛迪生憤而退學，自己在家教他讀書。而在小學的三個月，便可說是愛迪生唯一的學歷。在家自學的他，以後遇事不懂就問母親，聰慧很快就顯現出來，能一目十行，過目成誦，九歲時便讀了許多經典名著。

夢想成真的鐵證

從他的童年可見，愛迪生有種不甘傳統欲求突破的精神，他從小就質疑世界的主流價值觀，從創新的角度思考問題——創新的夢想，就是他日後成為發明家的基礎。此外，從他一目十行的本事，可見閱讀能力對未來的成功也相當重要。這些都相當值得青少年做法。

他在二千多種發明中最具影響力的一項——電燈，照亮了現代的世界——而這是他在不下千次的實驗中製造出的產物。再一次證明，夢想，可以照耀世界。

不少青年人往往自私自利、唯利是圖，但愛迪生則不是，他將自己的生命和青春奉獻給世界，不斷研究發明而不圖享樂，這正正體現了他的格言：「燃燒自己，照亮世界」。

丙、愛因斯坦（1879-1955）

對筆者的影響啟發

筆者在加州州立大學的科學研究院物理系時，每天都看到一個樣貌和髮型跟愛因斯坦一模一樣的物理學教授。翻查愛因斯坦的歷史，了解到他早年曾患上遲語症，直到九歲才能說話，童年往往如自閉般一個人去思考、生活、遊戲、創作，幾不與外界接觸，直至他寫相對論之前才悟出跟人相處的寶貴價值。這使筆者受到很大啟發，由較環繞自我圈子的生活轉移到投入社區的群體生活，對筆者從此造成極大的正面影響。

簡介

智商極高的德國科學家愛因斯坦，以對科學的革命性發現，為人類的生活帶來無窮改變。

一九零五年，廿六歲的愛因斯坦，在沒有任何名師指導，缺乏研究的儀器和資料下，他利用一切空餘的時間，完成了幾篇革命性的論文，而這也是他生命中的轉捩點。其中一篇解釋廣義相對論的《分子大小的新測定法》為他贏得了博士學位；還一篇解釋「光電效應」的文章，使他成為一九二一年諾貝爾物理獎得主。

童年及成長背景

入學前，有一件事使他終身難忘。他回憶道：「在我四歲時，我父親送我一隻羅盤，當時我覺得宛如看到一個奇蹟，我突然覺得各種事物的背後一定有某些東西隱藏著；在某種意義上來說，一件神奇的東西可以使人的思想世界飛揚起來」。

小時候他不喜歡和其他小朋友玩耍，只喜歡獨自靜坐思考，為此，老師給了他一個「憂鬱者」的外號。

在他高中的最後一年，父親移民到意大利，愛因斯坦決定放棄德國國籍，前往瑞士繼續學業。高中畢業之後，他進入蘇黎士的聯邦工科學大學。事實上，他並不是一個老師心目中好的學生，因為他常常被某些問題深深的吸引，而投入全部的興趣和時間，對於不感興趣的必修科目，一點也不想費心思。

大學畢業之後，由於他給教授的印象欠佳，使他沒能如願留校擔任助教。失業兩年後，他在瑞士的專利局謀得一份工作，職務是對所有的發明作初審，並將每一件發明的細節，用清晰而有系統的文字表達出來，這是一件很不容易的事，卻使他有機會學到新奇的觀念，對於任何提出的假設，都能很快的把握住要點和結果。

夢想成真的鐵證

愛因斯坦小時候的夢想跟後來的很不一樣，小時候因對數學很有興趣而想成為數學家，而且因為不明白群體活動的價值而不合群；後來發覺物理學才是興趣，並體驗到萬有引力的存在，思考角度更由物體轉移到人，發展到跟人的相交的價值。可見人的夢想會隨年歲而轉變。

此外，愛因斯坦的父親的關心對他的成功也有很大幫助。父親不但向他提供合適的資源（包括小時候的玩具）促使他移居外國，增加他的體驗，而體驗多能擴闊視野，使夢想成熟。假如父親不關心他的話，他可能只會繼續研究自己的想像而缺乏對世情的體驗，終難成大業。

值得青年人做法之處

很多時下青年人，不論國籍如何，皆自我中心，唯利是圖，奉行拜金主義，只重視商業，以為商業及金錢是現代世界的一切。但從愛因斯坦的例子看出，一個成功的人須經過無數的

思考、學習和奮鬥，及將自我中心的形態轉移到人與人之間的「相對論」，凡事不可獨斷獨行只顧自我，而是要愛惜周圍的環境人物，恰當地跟他們相處。

另一方面，愛因斯坦的科學創作之夢，也甚為值得做法。

丁、馬丁路德金博士（1929-1965）

對筆者的影響啟發

馬丁路德金博士不但教導筆者時常要有夢想，並且他為民主奮鬥的精神更對筆者有很大的啟發。那精神是：每天都為自由和正義而奮鬥，用勇氣戰勝威脅、監押和毆打，並最終為了人民之民主而付出最高的代價。

他的《完整生命的三個層面》這篇演講詞，對筆者也有深遠的影響。其中所提到的三個層面分別是生命的長闊高，也就是我們眼界所及的這個三維空間。

長是熱烈追隨人生的使命，例如筆者一生一直試圖實現自己的夢想，這在第五章會有詳述；闊是關懷身邊有需要的人，將自己的知識和財富向他們分享，這跟中國文化中的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」如出一轍，例如筆者曾在二零零五年的暑期幫助一群貧苦學生成就一個美國體驗之夢；而高則是認識天上的造物主，從而使自己與造物主建立一種微妙而密切的關係，所以我們能夠愛大自然、愛身邊環境、愛山愛水，例如筆者曾接觸一位過去曾在香港殺人不少的罪犯，他說述過去時，提到以前不懂得愛惜大自然，也不懂得欣賞花草樹草，故視身邊的人為跟他毫無關係的動物或物體，任其宰殺；但自從他在監獄認識了他的造物主後，便開始學懂欣賞人寶貴的價值、也學懂欣賞大自然。

簡介

美國黑人民權領袖馬丁路德金對美國以致全世界在民權運動方面作出了重大的貢獻，影響極為深遠。他的民權運動在保證人人機會均等的大前提之下，宣稱了美國文化的多元性，而這也可能是讓社會緊密融合的珍貴價值觀。

在一次民權運動集會上，他作出了《我有個夢想》的演說，提出了一句流芳百世的經典名言：「我有一個夢想。」（"I have a dream."）而他的夢想，就是看到黑人孩子能跟白人孩子一起上課，達至「人人平等」的信念。為了這個夢想，他鏗而不捨地為黑人爭取自由平等的待遇而到處奔走。這種堅持到底和努力不懈的精神，更使他獲得一九六四年的諾貝爾和平獎。

他這個夢想，也激勵了無數黑人及其他種族的人投身於他所倡導的非暴力不合作運動，最終促使美國將種族隔離法廢除。

童年及成長背景

身為黑人的他出生於美國喬治亞州亞蘭特市，那可說是一個黑人中心，而全部黑人都是美國浸信會會友。他父親也是一位牧師，童年十二載都與祖父母家長和兄弟姊妹叔嬸一起居住。他在童年除了學習家庭觀念外，還有基督徒的愛和法律。他是一個很勤力和富有忍耐力的主日學學生。

他在長大後離家學習一段時間後，於一九六零年重新返回父親的教會當助理牧師，教導主張仁愛平等非暴力得回來的公義與和平。

夢想成真的鐵證

今日參與美國政壇的人中，黑人代表的數量已達至一個平等的比例，而美國的平等法案也保障了所有種族的利益，包括黑人和華人。參政的名人中，有積是積遜牧師(Rev. Jesse Jackson)——一名步馬丁路德金後塵的學生；而現任華盛頓州州長、前達賴華州州長及不少市參議員等等也是亞裔人、西班牙裔人或黑人。

值得青年人做法之處

馬丁路德金經過多年奔走嘗試才能達成這人人平等之夢，可見我們不能期望使出少少的努力，便能令偉大的夢想會在短期內得以圓滿實現；相反，我們應按部就班地向著理想和目標邁進，絕對不能期望夢想可一蹴而就。

此外，我們亦應效法馬丁路德金主動爭取機會的做法，而非單單坐著等候機會來臨。我們可以想像如果他只說不做，沒經過行動去爭取，那麼後人在美國走這人人平等的路恐怕還要艱辛得多。

戊、羅琳

第二節 古今中華偉人的夢想

甲、孔子孟子

乙、周公

丙、老子莊子

丁、周瑜與諸葛亮

