

<<释梦>>

图书基本信息

书名：<<释梦>>

13位ISBN编号：9787212034450

10位ISBN编号：7212034452

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：朱建军

页数：364

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>

## 前言

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？

印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。

或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。

我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已：比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。

不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。

不过后来我也的确成为博士。

## 内容概要

朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法——意象对话技术的创始人。该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。

本书为该丛书中的一本释梦指南。

释梦是精神分析心理学以及其他心理动力学体系中的一种重要技术。

释梦也是学习意象对话心理咨询与治疗的重要基本功。

学好释梦，对掌握任何一种心理动力学体系都有非常重要的意义。

## 作者简介

朱建军，我国著名心理学家，心理咨询师和心理医生。  
1993年起师从于著名心理学家曾性初先生，1996年获博士学位。  
1996年-1998年接受中德心理咨询师连续培训项目的培训。  
自1987年开始从事心理咨询和治疗，20世纪90年代创立我国自己的心理治疗技术——心理咨询和治疗的意象对话技术，在国内心理咨询和治疗领域声誉卓著。

## 书籍目录

总序 我是一个导游前言第一章 梦是什么 一、梦没有意义 二、梦是吉凶的预兆 三、梦是灵魂的遭遇 四、醒梦皆虚幻 五、梦是身心活动的反映 六、梦是欲望的满足等其他观点 梦例：残缺的美第二章 释梦的方法论 一、对各种梦的观点的方法论质疑 二、现象学方法的应用 三、解释学方法的应用 梦例：纱巾上的蛇第三章 释梦活动的意义 一、增长梦的知识 二、了解潜意识中的自我 三、了解他人的内心 梦例：我梦见了鱼精第四章 梦的心理学研究 一、梦与睡眠的实验研究 二、弗洛伊德的梦研究 三、荣格的梦理论 四、弗洛姆谈梦的“语言” 五、本书中的观点 梦例：女人第五章 释梦的预备 一、学习释梦是不是很难呢 二、要出于善意释梦 三、不要轻信 四、对人对己要宽容 五、不要过分干预 梦例：如果能再回到从前第六章 释梦的基本操作 一、基本操作之分析象征 二、基本操作之寻找线索 三、基本操作之联想 梦例：梦梦不忘的事第七章 释梦的方法 一、感受梦的总体氛围和情绪基调 二、确定梦的主题 三、关注最触动释梦者的意象 四、关注重复出现的情节 五、注意很容易解释的意象 六、要注意讲自己梦的人的现场表现 七、用一语道破式释梦 八、用一语道破引出式释梦 九、用层层剥笋式释梦 十、用混合式释梦 十一、梦的多种含义 十二、释梦者的直觉 梦例：“传染病”也是情感的表达方式第八章 意象的常见象征意义 一、梦中动物的常见象征意义 二、梦中人造物的常见象征意义 三、梦中身体各部位常见象征意义 四、梦中人物的分析方法 五、梦中可怕事物的常见象征意义 六、梦中的水的常见象征意义 七、梦中的路的常见象征意义 梦例一：色鬼 梦例二：地上有一些两分、一毛的硬币第九章 梦的常见主题 一、被追赶的主题 二、梦见迟到、误车的主题 三、飞翔的主题 四、考试的主题 五、掉牙的主题 六、裸体的主题 七、战斗的主题 八、死亡的主题 九、性爱的主题 十、上下楼梯的主题 十一、被监禁的主题 梦例：无枝可依第十章 关于生死、性爱的梦 一、象征着出生的梦 二、梦中死亡的象征 三、象征着性的梦 梦例一：包裹中的女人 梦例二：值得庆贺的“死亡” 梦例三：梦是自己的“心理医生”第十一章 梦的表达方式 一、集锦 二、变形 三、省略 四、借代 五、并列 六、反语 七、人只为自己做梦 八、梦中没有废话 九、梦怎样表达人名、数字和时间 十、黑白和彩色梦的区别 十一、梦中的情绪 十二、梦的其他技巧 梦例：梦中我厮打抓扯丈夫带回来的女人第十二章 学习释梦经验谈 一、先释自己的梦 二、性别年龄要考虑 三、重点分析重要的梦 四、同夜的梦主题相同 五、关注梦的“风格” 六、使用扩充和表演梦的方法 七、多了解一点细节 八、往事也可以按照梦分析 九、熟悉找旁证和线索的方法 梦例：四只旧表的记忆第十三章 特殊的梦 一、噩梦 二、清醒的梦 三、提示疾病的梦 四、启发性的梦 五、创作性的梦 六、预言性的梦 七、心灵感应的梦 梦例：丈夫的爱与心灵感应第十四章 记录梦的方法 一、为什么梦容易被遗忘 二、帕特里夏·加菲尔特的记梦方法 三、盖尔·戴兰妮的记梦方法 梦例：选择造就人第十五章 命题做梦 一、“问梦”解决智力难题 二、“问梦”解决心理问题 三、戴兰妮的“问梦”方法 梦例：梦中的蚯蚓：坚硬与柔软并存第十六章 改造梦的方法 一、改造梦的基本方法 二、改造清醒的梦的方法 三、用意象对话改造梦 四、训练自己做清醒的梦 梦例：男孩的房子第十七章 利用释梦促进心理健康 一、利用梦自知知人 二、释梦是助人的工具 三、梦可以辅助人生选择 四、梦可以提供预警 五、释梦能改善性格 六、释梦能改善社交 七、释梦能消除不必要的焦虑 八、梦能辅助心理咨询 梦例：被吃空的感觉第十八章 梦文化的解读 一、梦的灵魂观 二、占梦的文化 三、古代占梦术的解读 四、解读攘梦术 五、解读中国梦故事 梦例一：女鬼 梦例二：梦田守望者第十九章 文化之梦解读 一、为什么文化可以当作梦解读 二、西方文化之梦 三、中华文化之梦 四、阿拉伯人之梦 五、《易经》中的梦象 梦例：天与地的距离——难醒的噩梦后记参考文献

## 章节摘录

第一章 梦是什么想想看，梦是一个多么神奇的现象：我们闭上眼睛睡觉，突然，一个完全不同的世界显现在我们眼前，里面山河大地应有尽有.还有现实世界中没有的环境。

种种奇异的生灵出现，而且死去的人也能再次露面。

我们可以飞翔，可以在海底呼吸和生活。

我们经历种种悲欢离合，安静或者惊恐，而睁开眼睛的一瞬间。

一切烟消云散.不留下丝毫痕迹。

但是梦之所以为人们所关心，却不仅仅是因为它生动而有趣，而是因为有许多人相信，梦是有意义的，在梦的那些表面的现象之后，还存在着另外的深层意义。

梦是什么呢？

首先我们回顾一下各种对梦的理解，科学的或者前科学的，粗略地总结一下，关于梦的观点有以下几种。

一、梦没有意义有些人认为梦不过是这么一回事：在睡眠时，大脑皮层总体上停止了活动，而少数地方还有微弱的活动，像熄灭的篝火中零零星星的火花。

白天看到的形象毫无秩序地显现在眼前，这就是梦。

这种观点的代表人物是俄国的生理学家巴甫洛夫，理论基础是巴甫洛夫的条件反射理论。

持这种观点的人认为梦没有意义。

梦，就像是小孩子用一支笔在纸上信手涂鸦，画出的东西似乎像某些东西，但是实际上什么都不是。

但是，即使是这一派的人也不能不承认：当一个人在梦中感到饥饿时，他会梦见吃饭，感到渴时，他会梦到水。

当一个人梦中听到铃声时，他会梦到某种类似铃声的声音。

他们认为，这是人对内外界刺激的反应，如果说有意义的话，这类梦有一点点意义，它指出了我们正感受着一种刺激。

从20世纪50年代到70年代，我国的科学界一直把巴甫洛夫的理论奉为正统，他关于梦的观点也被当成了唯一的科学解释。

二、梦是吉凶的预兆相信梦有意义的人，相比较之下多一些，但是他们对梦的意义看法却形形色色。

迷信、谬误和真理混杂在一起，至今仍未完全澄清。

这些观点的共同之处。

是认为梦的意义不是它的表面意义。

在我的梦里.我会飞，能飞上山，人们会把糖当宝石抢，冰能变成宝石。

这些显然不可能在现实生活中发生。

因此，相信梦有意义的人都同意：梦在荒谬的外表下有更深的意义。

梦仿佛是密码，传递着秘密的信息。

最古老的一种信念认为梦是预兆。

例如；景颇族认为梦见枪、长刀，是妻子生男孩的预兆；梦见铁锅，是妻子生女孩的预兆。

汉族也同样有这种观念。

殷商时期的甲骨文中，就有用梦卜吉凶的记载。

历代史书中，都有梦预言吉凶的记录。

例如，《晋书》载曹操曾梦见三匹马在同一个槽里吃食。

曹操认为这预示着司马懿、司马师和司马昭（三马）父子将篡曹（槽）氏天下，还警告曹丕要留意。

传说中这种例子多得不胜枚举，如《左传》中记载，宋景公死后，得和启两个人争夺王位。

得梦见启头向北躺在户门外边，得自己是一只乌鸦落在启的身上，嘴放在南门上。

尾在桐门上。

于是得认为，他的梦好，象征着他将成功地继承王位。

后来他真的被立为宋的君王了。

得为什么认为这个梦好呢？

## &lt;&lt;释梦&gt;&gt;

是因为中国古代有释梦理论认为：“头向北躺着，代表死；在门外，代表失去国家。

”所以启会失败，而得面对南方“南面为王”。

且控制着各个城门。

自然是得成功。

由于相信梦的预兆作用，中国人会根据梦来决定自己的行动。

据说唐朝开国皇帝李渊在刚刚要起兵反叛隋朝时曾做过一个梦，梦见自己掉到床下，被蛆吃。

他认为这是表示自己要死的预兆，所以不敢起兵。

而他手下的一个人解释说：“落在床下，意思是‘陛下’，被蛆吃，表示众人要依附于你，这个梦表示你要当皇帝。

”李渊听了这话，放心地起了兵，后来他推翻了隋朝，自己当上了唐朝的皇帝。

西方文化中，也有与此相同的观念。

例如，《旧约》中埃及法老梦见7只健牛，随后有7只瘦牛出现，并把健牛吃掉。

约瑟夫告诉法老这预示着：“将有7个丰年，随后有7个灾荒年，它们把前7年的盈余全部耗光了。

”为什么梦可以预兆吉凶呢？

最原始的信念并不是认为有灵魂托梦，而是一种朴素的类似感应论的思想，仿佛是我们可以预感到吉凶并在梦中显现。

这种古老的信念至今仍然存在。

在我接触的人中有不少仍然相信梦能预示未来。

虽然他们在理智上承认这是种迷信。

但内心中却隐隐觉得这种说法也有道理。

## 后记

无论在中国还是在外国，都有这样一个传说的主题：有一件东西，本来人们认为它很不值钱，认为它既脏又破，或者根本是没有注意到它，但是一个外人却发现它实际是一件奇宝。

在中国，这个外人往往是一个道士、一个奇怪的老人；在外国传说里，这个外人往往是个魔法师。

在我记忆中有这样一个传说：有个老太太的门前有个破石臼，不知道几百年没有人用过了，里面的泥垢很多，脏得厉害。

有一天，一个外乡人来到这里看到了它，就问老太太能不能把它卖给他？

老太太心想这个人是不是傻子，为什么要买这么一个破烂东西。

#### 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>