

<<怎样解梦>>

图书基本信息

书名：<<怎样解梦>>

13位ISBN编号：9787534939396

10位ISBN编号：7534939399

出版时间：2009-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：韩斌，韩文领，韩其昌 编著

页数：247

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>

<<怎样解梦>>

前言

梦境对人类的影响，想来在人类有思想之初就已经产生了。

梦境的生动鲜活，使得人们相信梦境与现实之间应当有某种联系，甚至使人们把现实和虚拟等量齐观。

因此，梦境也和现实一样，使人们产生或愉悦、或烦恼，乃至恐惧、困惑、焦虑等感受。

为了解开梦境的秘密，古人很早就开始了对梦境的分析解释。

我国至少在周代就已经有了为天子解梦的专职官员。

《周礼》、《诗经》、《黄帝内经》、《列子》、《潜夫论》等著作，也从心理、医学、文学、神学等不同角度对梦的形成、含义作了分析与探讨。

后世更出现了许多释梦专书，比如《周公解梦》、《占梦书》、《梦书》、《梦占逸旨》等，其中许多解梦方法至今仍在广为流传。

在西方，对梦的研究更是日新月异，尤其近现代对梦境研究的成果，为人们对心理学、医学等学科的研究拓展了思路。

例如，弗洛伊德关于梦的解析，对整个心理学界产生了深远的影响。

随着近现代东西方的沟通加快，西方的文化思想也随之而来。

新颖的思路、理念及其背后强大的经济科技实力，使得一部分人认为西方文明更加先进。

在接受西方思想的同时，逐渐使用西方的标准衡量中国的思想文化体系。

结果可想而知——中国没有哲学、中国没有心理学、中国没有……中国的解梦研究自然也成了“迷信”被置之不理。

这种现象让笔者想起了一个小笑话，清政府的权贵们由于看到前来朝觐的西方人没有行跪拜礼仪，而判断西方人没有膝盖骨。

这些权贵们是多么的可悲，更可悲的是自己拿着别人的标准来衡量自己，就像一个腰围2市尺的人非要做一条腰围2英尺的裤子穿，不勒得慌才怪呢！

<<怎样解梦>>

内容概要

您对异彩纷呈、千奇百怪的梦感到好奇吗？

您为“经常多梦”而烦恼吗？

您因荒诞离奇的梦而疑神疑鬼吗？

您被连连的恶梦吓得惶惶不可终日吗？

作者将在本书中以现代科学理论为依据，深入浅出地为您阐明梦的形成原理和它对人生的神奇效应；作者还结合他在长期行医生涯中处理过的大量鲜明生动的实例，讲解他本人所创立的科学解梦法的应用方法和实效；对那些与疾病相关的梦，作者还运用中医学理论予以解释，并列出了经过验证的方药

。作者将帮助您认识梦对人生的积极作用，让您消除疑虑，摆脱恶梦的困扰，更好地认识自己，完善自己。

<<怎样解梦>>

书籍目录

第一章 说梦 第一节 梦对人生的奇特效应 第二节 梦的形成 一、梦的成因探源 二、梦的形成原理分析 三、梦境的编排方法分析 第三节 梦对人的意义和影响 一、梦对人体生理方面的意义和影响 二、梦对人心理方面的意义和影响 第二章 阴阳解梦法的原理和作用 第一节 阴阳解梦法的原理 一、心理活动分类概说 二、阴阳学说在梦境研究分析中的应用 三、关于解梦科学性的讨论 四、关于阴阳分类原则的探讨 第二节 阴阳解梦法的作用 一、提示性格、心态,重新认识自我 二、消除疑惧,化解噩梦心法 三、改善思维模式,用解梦的方法指导人生 第三章 常用辅助解梦方法及应用 第一节 主观解梦法 一、象征解梦法 二、直接解梦法 三、乐观解梦法 四、反兆解梦法 五、性格解梦法 六、情志、心态解梦法 第二节 客观解梦法 一、外界环境刺激解梦法 二、生理变化解梦法 三、病理变化解梦法 第四章 具体梦境的解析 第一节 天文、时空、自然现象类梦境 第二节 地理、矿产类梦境 第三节 人物类梦境 第四节 形体、容貌、器官、体液类梦境 第五节 生育繁衍类梦境 第六节 社会日常活动类梦境 第七节 动作、运动、姿态类梦境 第八节 生死、疾病类梦境 第九节 感觉类梦境 第十节 情志、表情类梦境 第十一节 武器、暴力、罪罚类梦境 第十二节 日用品类梦境 第十三节 食物、餐饮类梦境 第十四节 建筑机构、场所及路、桥类梦境 第十五节 动物类梦境 第十六节 植物类梦境 第十七节 方位、状态、形状类梦境 第十八节 色彩、声音类梦境 第五章 自助解梦必读 第六章 梦证的解析与调治 第一节 脏腑失调与梦的关系及调治 一、心与梦的关系及调治 二、肝与梦的关系及调治 三、胆与梦的关系及调治 四、脾与梦的关系及调治 五、胃与梦的关系及调治 六、肺与梦的关系及调治 七、肾与梦的关系及调治 第二节 梦魇的解析与调治 一、引起梦魇的原因 二、梦魇的治疗与解析 第三节 噩梦的解析与调治 一、引起噩梦的原因 二、噩梦的解析与调治 第四节 梦游症的辨析与调治 一、引起梦游症的原因 二、梦游症的辨析与调治 第五节 多梦的辨析与调治 一、多梦的原因 二、多梦的辨析与调治 第六节 睡眠中磨牙、咬牙症的辨析与调治 一、睡眠中磨牙、咬牙的原因 二、夜间磨牙、咬牙的害处 三、夜间磨牙、咬牙的调治 第七节 淫梦症的解析与调治 一、形成淫梦的原因 二、淫梦的解析 三、淫梦的调治 附：失眠的论治

<<怎样解梦>>

章节摘录

第一章 说梦梦，有影无形，虽然能够感知，却又抓不住，摸不到。

谈到梦境，几乎每个人都会说出与现实生活一样的体验、感受和情感，梦醒之后，眼前空空如也，梦境却历历在心，如同昨天发生的事情一样。

梦既是人脑产生的一种生理现象，也是奇妙的心理现象。

从某种角度讲，梦是人生的重要部分，人生一半都是梦。

正是由于梦境千奇百怪，神秘离奇，却又有强烈的真实感，所以，梦会对做梦者的身心产生极大的影响。

即使在科学取得长足进步的今天，人类对自己的“梦”仍然不能完全透彻地了解，加之长期以来有关梦的种种误解广泛流传，造成了许多不良后果。

例如，有些人认为梦具有兆示作用，因而噩梦使他们胆战心惊，坐卧不安；有些人认为梦是鬼神所托，有些人认为梦是鬼怪作祟，他们往往因梦而疑神疑鬼，忧心忡忡，甚至因梦与人发生纠纷，害人或自残；有些人因梦而心中平添阴影；有些人因梦而百病丛生。

所以，正视自己的梦境，合理地运用解梦方法来分析梦境，对于每个人都具有重要的意义。

第一节 梦对人生的奇特效应我们回首往事，往往会发出“人生如梦”的感慨；而当从梦中醒来，回忆梦中的喜怒哀乐、荣辱顺逆，和现实生活那么相似，又会有感而发：“梦如人生。”

梦不仅酷似人生，而且比人生更加丰富多彩，更具有诗情画意。

再加上梦不受时间、空间以及自然法则、社会规则等诸多因素的制约，致使梦境千奇百怪，异彩纷呈。

有些人认为梦只是睡眠中的胡思乱想，是荒诞离奇的幻觉，对人生毫无价值。

其实，梦常会起到与真实发生的事情同样的效果。

从梦的积极意义上讲，梦启迪了人类，开发了人的智力，甚至为人类的文明进步作出了重大贡献，所以，有关梦的资料被称为梦文化。

梦既能调节人体生理功能，又能调节心理平衡，故可称之为“人的天然医生”；梦能揭示人的心理活动，能比较公正地判断是非，能预演未来事情的进退得失，故可把梦誉为“智慧之师”。

世间没有天堂，梦中却有让人幸福如意的天堂；生活中渴望又难以满足的，在梦中却能得到满足；在真实生活中，千方百计、拼命争取却得不到的，在睡梦中可以轻而易举地“实现”：穷汉可以成为亿万富翁，奴隶可以成为炙手可热的权贵高官，所以，也有人说梦是“人生的乐园”。

梦境也像人世间那样，风风雨雨、世态炎凉、荣辱祸福、七情六欲，无所不备，故而又有“梦里乾坤”之说。

如果人生没有梦，可以说是一大遗憾。

因为，从古到今，人们都在受梦影响，不论做梦者是否乐意接受梦的作用。

不过，由于梦境与现实之间既相似又存在差异，以及人们对梦的认识不同，解梦的方法各殊，动机各异，致使同样的梦会产生截然不同的效应。

不适当的解梦，使人疑虑丛生，甚至会使得梦者因一梦而一蹶不振，心灰意冷，或者因噩梦而视睡梦如，地狱，惧怕做梦而不敢入睡。

噩梦醒来，视梦如真事，惶惶不可终日。

合理而巧妙的解梦，能化腐朽为神奇，使人如旱苗逢甘雨，精神为之一振；如逢喜事，如临美景，令人心旷神怡，喜悦欢快之情油然而生，从而帮助人获得一个美好的心境。

古往今来，正反两方面的事例不胜枚举。

《左传》僖公二十八年记载：晋楚“城濮之战”前夕，晋文公梦见自己和楚成王搏斗，楚成王伏在他身上，并吸他的脑髓。

他醒来之后，以为此梦绝非吉祥的征兆，心里非常恐惧。

晋文公的舅父子犯知道后，根据当时的战况和梦境，说出了与晋文公截然不同的梦兆。

子犯说：“这是吉祥的梦兆。”

我们脸朝上，即面朝天，象征得天下；楚成王脸向地，象征着服罪；脑髓属于阴柔的东西，他吸食您

<<怎样解梦>>

的脑髓，象征着柔能克刚。

从而预兆我们必胜。

”由于子犯的解释合情人理，使晋文公转忧为喜，增强了必胜的信心。

最后果然大胜楚国。

显而易见，晋文公的必胜信心对这次战役起到了积极作用，也说明合理地解梦对人生能起到意想不到的作用。

又如《晏子春秋》中记载，齐景公患水病日久，病情越来越重，以致忧虑悲伤。

事情是这样的：某夜，齐景公梦见自己与二日（两个太阳）相斗，自己没有取胜。

醒来后即为此梦担忧。

清晨，齐景公将梦告诉晏子，并难过地问：“是不是我要死了？”

”事后，晏子招来占梦者。

占梦者正要翻梦书，晏子说：“不要翻这占梦书了，你可以这样对君王说：‘大王所患为水病，属阴；日者，属于阳；一阴不能胜过二阳，大王的病快要痊愈了。’”

”占梦者即按晏子的嘱咐向齐景公讲了一遍，齐景公听罢占梦者的话，心里非常高兴，坚信自己病愈有望。

果然，数日后病愈。

齐景公赏赐占梦者，占梦者说：“是晏子让我这样讲的。”

”于是齐景公要赏赐晏子。

晏子解释道：“占梦者以臣之言对之，故有益处。

若臣言之，您则不信。

”从历史资料上看，晏子从来不迷信占梦，他之所以如此解梦，完全是针对齐景公忧病惧死、信梦为真的心理；而他之所以不直接为齐景公解梦，却让占梦者为齐景公解梦，是针对齐景公迷信占梦家的心理，从而获得了满意的效果。

一般情况下，人们做了喜梦、寻常梦，大多不太留意；如果做了噩梦、奇梦，醒来后易生疑虑之情，甚至把梦当成真事对待，总想知道梦境的含义或预示，总想得到一个令人信服的解答。

当得不到满意的答案时，往往被噩梦缠绕，心烦意乱，以致病从心生，久而久之，就会影响身心健康。

解梦者只要能从某一方面提出一个合情人理的解梦答案，往往能消除做梦者心理负担于顷刻之间，阻止上述恶性循环的继续，寓心理健康、养生保健、诊疗疾病于趣味之中。

以上梦例即是梦对人生具有奇特效应的明证。

梦既能影响人的身心健康，又关乎人的事业成败得失，当梦的影响波及重要人物、重要历史事件时，甚至可作用于人类的文明进程及历史的发展。

为此，研究梦文化，掌握解梦方法，对于每个人都有必要。

笔者相信，只要人们能够理性地认识梦的实质，通过适当的解梦，使梦这一取之不尽的情感、智慧资源被人们充分利用，梦境一定能为人们的健康、快乐、幸福、智力开发、事业成功作出有益的启示。

第二节 梦的形成一、梦的成因探源人为什么会做梦？

梦是由什么原因引发的？

这可以说是长期困扰人类的问题之一。

即使在现今科学相当发达的时代，关于梦的机制研究仍处于相当初级的阶段。

古今中外，人们试图从不同角度，如神学、哲学、心理学、生理学、病理学、临床医学等方面探讨梦的机制，然而至今仍没有肯定的答案。

在远古，几乎所有原始民族不约而同地认为梦与现实具有同样的意义，甚至梦境更接近本质或更能体现神的启示。

这大概是由于梦境中的感受与现实相同，而梦境又不受现实中各种规则的约束所致吧。

由此，早期的各种解梦方法，更多地倾向于神学或哲学的范畴。

能够相对系统地从医学角度诠释梦境与疾病的关联，恐怕要数我国的中医学理论了。

至少2000年前，我们的祖先通过长期大量的实践积累，对梦与疾病的关系有了比较系统的认识。

<<怎样解梦>>

中国最早的医学经典著作之一《灵枢》中就指出梦的产生与病邪侵袭人身有关，如“正邪外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦”。

《灵枢·淫邪发梦篇》中还具体阐述了不同脏腑的病变，与其所引起梦境的关系：“肝气盛则梦怒；肺气盛则梦恐惧哭泣飞扬；心气盛则梦善笑恐畏；脾气盛则梦歌乐，身体重不举；肾气盛则梦腰脊两解不属。

凡此十二盛者，至而泻之立已。

”《黄帝内经》中关于梦的叙述还有很多，历代医家、学者也多是以《黄帝内经》为理论依据加以阐述。

如《金匱要略》中对梦的原因的阐述：“血气少则属心，心虚则其人多畏，合目欲眠，梦远行而精神离散，魂魄妄行。

”《杂病源流犀烛》中对梦魇的解释：“由心实，则梦惊忧奇怪之事而魇。

”清代王清任，注重人体解剖，对医学诸多方面每有创见，他对梦也有新的观点，在其著作《医林改错》中指出：“夜梦多是脑为邪热所扰，故不得眠”，“做梦乃气血阻滞脑气所致”等。

这些理论，虽然没有从现代医学角度解释出梦的生理基础，却比较系统地解释了梦境与疾病的关系，至今在中医临床诊疗中仍起着指导作用，也逐渐被新的实验方法证明了其科学性。

笔者在临床中也常引用。

不过，这些理论大多过于强调心身疾病对梦形成的影响，即认为人与外界或人体内部的各种不和谐状态是引发梦的主要原因。

这似乎不够全面。

虽然笔者也注意到许多身心健康的人对梦的忆起能力，的确比身心存在问题者对梦的忆起能力低，不过，这并不意味着健康人就不会做梦。

<<怎样解梦>>

编辑推荐

《怎样解梦(第3版)》由河南科学技术出版社出版。

<<怎样解梦>>

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>