

<<做个好梦，睡个好觉>>

图书基本信息

书名：<<做个好梦，睡个好觉>>

13位ISBN编号：9787530453018

10位ISBN编号：7530453017

出版时间：2012-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：王凤香

页数：207

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>

## <<做个好梦，睡个好觉>>

### 内容概要

《做个好梦睡个好觉——源于&lt;黄帝内经&gt;的释梦读心书》是一本来自心理学博士王凤香女士的临床咨询笔记。

本书打破心理学与释梦术的神秘界限，引导大众重新理解睡眠与梦境对于生活的真正意义，使梦成为一个可以帮助大众进行“心理释压”的话题。

也许书中分析的梦和您的梦不尽相同，但您总能在对每个梦的解读中得到启迪。

作者多年的临床经验，加以生动活泼的笔法，给寻求“释压”的都市人注入了一剂提升幸福力的心理安慰剂。

从一个来自远古的传说——噩梦报病，到一部传世经典——《黄帝内经》，本书在广阔的视域内品味梦、品味梦中多彩的人生，通过梦的法门探索谜一样的自我。

每面对一个咨询个案都是翻开一部经典的书籍；每研读一本文化经典都是一次自我疗愈的旅程。

在不断面对书籍和面对个案的交替过程中，作者从稚嫩走向成熟，从单薄走向厚重。

本书记录的就是作者这样的心路成长过程。

人在白天航行在现实世界，夜晚则航行在内心世界。

老子说“知白守黑”，充分了解内心世界才能在现实世界中走得更好、走得更远。

本书不是解梦宝典，却蕴含更多的人生哲理智慧，是作者在多年的心理咨询和对心理学、中医学、传统文化的研究中获得的体会。

每个人对人生的认识都是片面的、局部的，对梦和人生的认识也一样。

作者将自己摸到的片断呈现给大家，使读到它的人对梦、对人生多一份了解。

这样的片断越多，您的理解就越接近完整和真实。

## <<做个好梦，睡个好觉>>

### 作者简介

王凤香，中国人民解放军第二炮兵总医院临床心理医生，央视《心理访谈》栏目特聘心理专家。中医本科毕业后在军校任教八年，转而攻读心理学硕士，博士阶段于北京中医药大学潜心研读中医文化经典。

近年来始终为部队官兵、高校学生、社会精英以及心理咨询师授课，在多年临床与教学的历练中参悟着人生种种。

曾执行国庆60周年大阅兵、上海世博会等重大活动的心理服务任务；为中央电视台、北京电视台、上海第一财经频道、宁夏卫视、《光明网》、北京人民广播电台等媒体特约心理专家，并为《中国妇女》、《健康时报》、《心理医生》等报刊撰写专栏。

## <<做个好梦，睡个好觉>>

### 书籍目录

#### 第一章 关于“梦”的再探讨

被“梦”困扰的现代人

从点击率最高的帖子看现代人的困扰

失眠不关梦的事

无梦也烦恼

“不做梦”是因为不记得梦

趁着年轻享受做梦吧

梦与身心健康的关联

一个典故引出的话题——噩梦真能报病吗

赵氏孤儿惨案背后的三个离奇梦境

三个梦的心理剖析

噩梦报病

噩梦的心理预警作用

凤香释梦：噩梦是有毒种子的温床

急迫唤醒噩梦中的人不可取

积极干预噩梦的方法

出生创伤成为噩梦之源

利用噩梦调整心理状态

噩梦对鲁迅先生的影响

多梦背后的身心失衡

乱梦纷纭——提醒现实压力过大

凤香释梦：尘封的隐痛在极度疲惫时发作

离奇怪梦——提示真实信息过少

凤香释梦：回避激情渴望爱情

反复出现的梦——提示被某种情结严重困扰

凤香释梦：女鬼情结和阳具崇拜情绪的纠结

究竟痛没痛

凤香释梦：真假难辨

#### 第二章 《黄帝内经》怎样认识梦

梦是健康的第二脉搏

号一号梦的脉搏

凤香释梦：胃是压力测量器

最早的梦诊理论

《黄帝内经》让您领略“释梦诊病”的神奇

《黄帝内经》梦诊的依据

“天人合一”观：一方水土养一方人

凤香释梦：贪食症要注意情感上的满足

身体的“象”系统：人的身体会“说话”

《黄帝内经》中的“十一病梦”

回归《黄帝内经》的诊梦路径

梦诊的核心在于辨别阴阳

利用“象”系统诊断与梦相关的脏腑及其功能

根据梦象和情绪探究梦的成因

应运季节和时间而生的“时令梦”

“梦诊”的步骤

## <<做个好梦，睡个好觉>>

获取梦诊材料

记录梦

围绕梦展开积极想象

从一个“梦诊案例”展示如何诊梦

凤香释梦：接纳内在的“父亲”是缓解焦虑的有效途径

第三章《黄帝内经》典型病梦的现代解读

上盛则梦飞

小孩子爱做飞翔的梦

凤香释梦：梦中借助工具飞翔者，需正视潜在的自卑

想象力丰富的人爱做飞翔的梦

凤香释梦：梦中的超越，证明自我

人在春天易做飞翔的梦

凤香释梦：飞翔逃跑，躲避压力

逃避现实的人爱做飞翔的梦

凤香释梦：释放被困的心灵，才会放下梦中的飞翔打斗

下盛则梦坠

老年人爱做坠落的梦

凤香释梦：找到自己的兴趣，梦回故乡的安祥

思维受限的人爱做坠落的梦

凤香释梦：梦中的警觉提示身心敏感

人在秋天爱做坠落的梦

凤香释梦：受气候影响的“焦虑梦”

被恐惧情绪困扰的人爱做坠落的梦

凤香释梦：在“魔鬼”之间建立信任，而不是伺机伤害

甚饱则梦予

愧疚心理导致的呕吐梦

凤香释梦：呕吐象征心理忏悔

心理压抑导致的呕吐梦

凤香释梦：以呵护、经营情感代替愤世嫉俗

厌恶感导致的呕吐梦

凤香释梦：心理排异与自我保护

社会适应不良导致的呕吐梦

凤香释梦：放下身段深入生活，才能发挥心理能量

甚饥则梦取

一语双关的“口渴”梦

凤香释梦：长期焦虑导致轻度“脏躁”

余香满口的“杏”梦

凤香释梦：欲望达成的“幸梦”

阴气盛则梦涉大水而恐惧

梦见发大水

凤香释梦：增强意志才能掌控迷茫恐惧情绪

梦见路面积水

凤香释梦：完美主义者生活道路上最大障碍是自我

阳气盛则梦大火而燔灼

怒火中烧

凤香释梦：愤怒导致梦中纵火

梦中自焚

## <<做个好梦，睡个好觉>>

凤香释梦：个性劣势可以压抑，但更宜接纳转化

阴阳俱盛则梦相杀毁伤

内心冲突引发的相杀毁伤梦

凤香释梦：减压，就是把生活的重心转向人、转向生命

外感疾病引发的相杀毁伤梦

凤香释梦：疾病是一个提示——该调整、休息了

### 第四章《黄帝内经》典型情绪梦的现代解读

梦中的情绪特点

梦中消极情绪占到80%左右

梦具有“消化”消极情绪的功能

梦案举例——一个典型的消解情绪的梦

凤香释梦：成长为一个智慧的情绪管理者

《黄帝内经》论梦与情绪

把准梦的情绪脉搏

愤怒梦

凤香释梦：调理郁怒关键在打开心扉

凤香释梦：内在分裂影响身心和谐

凤香释梦：爱与恨的切肤之痛

恐惧梦

凤香释梦：梦中“闹鬼”是对未知灾难的极度恐惧

凤香释梦：找到自己真正的喜好是“驱鬼”妙招

凤香释梦：对男性的抗拒和期待

悲伤梦

凤香释梦：焦躁中的迷失

凤香释梦：削发代刑，挽回情感

凤香释梦：用积极心态化解悲凉

喜悦梦

凤香释梦：心理认同引发的“同性恋梦”

凤香释梦：务实的个性带来成功

思虑梦

凤香释梦：情绪的躯体化症状

凤香释梦：被玷污感引发的委屈

梦对情绪的特殊表达

原型意象与情绪梦

凤香释梦：乱伦恐惧

女人的月经与情绪梦

凤香释梦：性别自卑

凤香释梦：利用梦调理经前综合征

凤香释梦：淹死的是“宝贝”

梦到“癌症”

凤香释梦：自欺堵塞行动力

凤香释梦：老年人的疑病性焦虑症

结语

<<做个好梦，睡个好觉>>

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>