

<<解梦读心术>>

图书基本信息

书名：<<解梦读心术>>

13位ISBN编号：9787530458853

10位ISBN编号：753045885X

出版时间：2012-7

出版时间：王凤香 北京科学技术出版社 (2012-07出版)

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>

## &lt;&lt;解梦读心术&gt;&gt;

## 前言

我出生于中医世家。

学中医是听从父命，学心理是听从心声。

我自幼喜爱文学，曾立志要成为作家。

初中时偷偷写过从未发表的诗词与小说；但在高考填报志愿时，父亲在密密麻麻的学校中圈出了中医药大学，“就读这所吧，离家也近，我们放心。

”父亲平静的声音中并没留有可商量的余地。

本科无可选择地攻读中医学，但我对人身的关注远不如对人心的好奇。

总想搞清楚那些谜一样的问题，人的喜怒哀乐、爱恨情仇，人的意志信念、思想心灵，尤其是那些神奇的梦境：美妙的飞翔、恐怖的追杀、荒诞的奇遇……那些逼真的画面究竟是怎么来的？

它们又意味着什么？

大学图书馆成为我寻找答案的地方。

我开始广泛涉猎心理学、哲学、社会学、文化学等方面的书籍，母校图书馆里有限的书籍几乎被我翻阅遍了，还借来同学的图书证跑到外校去借阅。

那是充满趣味也充满迷茫的五年寒窗！

大学毕业后我参军入伍，成为一名军校教师。

中医课程历来枯燥乏味、不受学生欢迎，但是我的课堂却常常爆发出笑声和掌声，因为我把很多心理学的知识融入中医课程里，讲得绘声绘色，深深吸引住了年轻的军校学生。

任教期间我多次在优质课评比中获奖，获得优秀教师、优秀党员、科技先进个人等荣誉称号，并荣立三等功。

在进行素质教育期间，军校领导指派我为全校千余名师生进行素质教育讲座，反响强烈；1997—1999年，为省报做心理版的兼职编辑，为电台的心理节目做嘉宾，受到普遍好评。

这些经历奠定了我对心理学的信心，也激起了我更强烈的学习兴趣。

于是决定攻读心理学硕士，让自己的爱好成为今生的事业。

硕士学习期间，在系统学习西方心理学理论之后，我发现中医学、中国文化学中蕴涵着丰富的心理学智慧。

要把握中国人的心理，必须了解中国文化；要在中国普及心理学，必须从中国文化切入；要发展中国的本土心理学，必须以中国文化为依托。

基于这样的认识，硕士毕业后，我考取了国学泰斗朱伯崑先生的得意弟子张其成教授的博士，在导师的引领下，开始从心理学的视角研读《黄帝内经》、《周易》等中国文化经典。

这样的研读是艰难的，也是富有诗意的，我徜徉其中再也不肯出来，直到现在，我依然保持着每天必读经典的习惯。

我不仅将心理学与中国的文化智慧融合在一起，而且将经典智慧融入自己的生活、自己的血液，成为自我的一部分。

心理学和传统文化的共同之处是，它们的精髓不能通过单纯的读书学习得到，而要经过修身养心来悟到。

读博期间，我参与了一系列心理学体验课程，并在心理督导师指引下进行了长程的自我心理分析，自我分析笔记达百余万字，其中详细记录、分析了自己每夜的梦；同时，跟随博士生导师给一些社会精英授课。

这些体验让我越来越了解自己，越来越接近那些未知的答案。

我对梦的理解也从诧异到好奇，从好奇到接纳，梦就是生活的一部分、生命的一部分。

它并不奇怪，我们只需要学会倾听它、听懂它。

最初的时候，我总是认为心理学和传统文化是自己的两条腿，我吃力地协调它们、磨合它们，希望它们配合默契，自己才能走得更快、更稳。

但是，对二者的了解越深，我越发现它们之间根本不存在分别，它们不是两条分离的腿，而是一个整体，它们在本质上是同一个东西。

## &lt;&lt;解梦读心术&gt;&gt;

近年来我一直在为高校学生、企业高层、社会精英以及心理咨询师队伍授课，多家出版社在听过我的课后发出邀请，“最重要的是赶紧抓住机遇火起来！”

这是很多出版社的朋友对我的真诚奉劝。

我却并没有接受让自己迅速“火”起来的建议，一直默默地笔耕不辍。

如果我还没到该“火”的时候，“火起来”对我来说就不是机遇而是陷阱。

如果我的“锅里”还没有储存足够多的水，火大了必然把锅烧坏。

我不想“引火烧身”，我以玩笑的口吻谢绝那些善意的劝告。

2008年夏天，推辞不过朋友的再三约请，我答应在某出版社出书，出版社催得很急，希望尽快付印！

这时我的父亲已卧床近十个月，其间回去看过几次，总见父亲静静地躺着，安详得像个婴儿。

只是气力越来越弱，先是不愿下床，再是不愿坐起。

最后一次回去看他，父亲已经不会说话，依然安详地躺着，喜欢儿女们围在他的床边说说笑笑。

尽管非常清瘦，但父亲的眼睛却清澈明亮，没有老年人的混浊暗淡，也没有暮年的悲凉和对死亡的恐慌。

只是在我要返京前他抓住我的手不放，眼角溢出两行清泪。

我告诉他必须回京一趟和出版社商谈书稿的事：“您要乖乖地等我回来！”

他像懂事的孩子般松了手，还忙不迭地去摸纸巾想擦拭眼泪。

但是，父亲没有履行我们的约定，我刚回京不几天他就走了。

接到电话我飞奔回家，进家门时已近午夜，灰朦的天空中悬着一轮明月，宁静得一如父亲的脸。

父亲去世后两年的时间里，我整日在书稿上涂涂改改，却无法静下心来完成它。

我拒绝了那家出版社的签约请求，对其他出版社的约请也有一搭没一搭地应付着。

多少个夜晚从昏乱的梦中惊醒，回想刚才的梦却不知所云，静坐良久才能再次入睡。

我没有意识到这股巨大的能量和父亲的离世有关。

父亲躺了整整十个月，这是又一次出生的时间；他安详地走了，无牵无挂，犹如归家。

父亲78岁过世，不算高寿，但却是真正的善终，我应该欣慰才是。

我心难安！

就像一个喝醉酒的人踉跄在路上，找不到回家的方向。

我去讨教精神分析界的一位前辈，他冷静的分析中规中矩，但感觉却如隔靴搔痒。

外求不得，我回到了自己的探索，试着让那些昏乱的梦清晰化。

一晚，我清晰地梦到一位中年男子陪着一个小女孩在看电影，男子修长挺拔，格子上衣塞在牛仔裤里，英俊潇洒。

影院里似乎只有他们俩，女孩幸福地依偎着他，一边观看一边说笑，其乐融融。

我看着他们的一举一动，像是在看电影中的画面，又似在看很熟悉、很亲近的人，忽然我惊醒过来，一个声音脱口而出：“我要爸爸！”

与之伴随的是喷薄而出的泪水，似乎它们已经在眼眶中蓄意待发很久，只等这声命令。

在眼泪的尽头，我真正看清了自己对父亲的不舍，看清了自己内心的愧疚。

本来，在父亲走的时候我可以守在他的身边！

父亲是儿女心中顶天立地的支柱，无论他的身体健壮有力还是卧病在床；尽管父亲在走前的十余个月里已经不能自理生活，但他的离世依然令我体会到巨大的丧失感。

体味到这份痛，接纳了这份痛之后，内心的力量开始慢慢复苏。

如今，父亲已经走了三年，上周我回老家到他的坟上祭奠，坟边一片郁郁葱葱，透露着父亲的慈祥 and 淡然。

我心已安！

由中医改学心理，最后又回到中医药大学攻读博士，每一次选择都得到父亲的首肯，他认为医人先医心，不矛盾。

经过近三年的酝酿，这本书终于要付梓了。

虽然书中剖析的是别人的梦境，却记录着我对人生的感悟和心灵疗愈的旅程。

<<解梦读心术>>

这本书还不够成熟，但足够诚恳；虽未达丰满，却已致丰富；她可能被浮躁的吆喝声淹没，但决不会被扼杀，因为它生长在坚实的生活土壤，富有顽强的生命力。

她不会辜负您，她值得一读！

2011年8月18日 于北京家中

## <<解梦读心术>>

### 内容概要

《解梦读心术》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

## <<解梦读心术>>

### 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队伍进行授课。

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、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。

## &lt;&lt;解梦读心术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章关于"梦"的再探讨 / 001 被"梦"困扰的现代人 / 003 从点击率最高的帖子看现代人的困扰 / 003 失眠不关梦的事 / 004 无梦也烦恼 / 005 "不做梦"是因为不记得梦 / 007 趁着年轻享受做梦吧 / 010 梦与身心健康的关联 / 012 一个典故引出的话题——噩梦真能报病吗 / 013 赵氏孤儿惨案背后的三个离奇梦境 / 013 三个梦的心理剖析 / 014 噩梦报病 / 016 噩梦的心理预警作用 / 020 急迫唤醒噩梦中的人不可取 / 023 积极干预噩梦的方法 / 024 出生创伤成为噩梦之源 / 025 利用噩梦调整心理状态 / 026 噩梦对鲁迅先生的影响 / 028 多梦背后的身心失衡 / 030 乱梦纷纭——提醒现实压力过大 / 030 离奇怪梦——提示真实信息过少 / 034 反复出现的梦——提示被某种情结严重困扰 / 040 究竟痛没痛 / 043 第二章《黄帝内经》怎样认识梦 / 045 梦是健康的第二脉搏 / 047 号一号梦的脉搏 / 047 最早的梦诊理论 / 051 《黄帝内经》让您领略"释梦诊病"的神奇 / 054 《黄帝内经》梦诊的依据 / 054 "天人合一"观：一方水土养一方人 / 054 身体的"象"系统：人的身体会"说话" / 059 《黄帝内经》中的"十一病梦" / 061 回归《黄帝内经》的诊梦路径 / 063 梦诊的核心在于辨别阴阳 / 063 利用"象"系统诊断与梦相关的脏腑及其功能 / 068 根据梦象和情绪探究梦的成因 / 069 应运季节和时间而生的"时令梦" / 072 "梦诊"的步骤 / 077 获取梦诊材料 / 077 记录梦 / 077 围绕梦展开积极想象 / 078 从一个"梦诊案例"展示如何诊梦 / 079 第三章《黄帝内经》典型病梦的现代解读 / 085 上盛则梦飞 / 087 小孩子爱做飞翔的梦 / 088 想象力丰富的人爱做飞翔的梦 / 091 人在春天易做飞翔的梦 / 096 逃避现实的人爱做飞翔的梦 / 100 下盛则梦坠 / 103 老年人爱做坠落的梦 / 103 思维受限的人爱做坠落的梦 / 105 人在秋天爱做坠落的梦 / 106 被恐惧情绪困扰的人爱做坠落的梦 / 109 甚饱则梦予 / 112 愧疚心理导致的呕吐梦 / 112 心理压抑导致的呕吐梦 / 114 厌恶感导致的呕吐梦 / 116 社会适应不良导致的呕吐梦 / 118 甚饥则梦取 / 120 一语双关的"口渴"梦 / 120 余香满口的"杏"梦 / 122 ..... 第四章《黄帝内经》典型情绪梦的现代解读 / 145 结语 / 208

## &lt;&lt;解梦读心术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：有一个小宦官当天早晨做梦，梦见自己背着晋景公升天。

到了中午，他将跌在厕所里的晋景公背了出来，于是做了晋景公的殉葬。

这个典故中连续的三个噩梦，不仅预报了晋景公的疾病，而且预报了他的死亡。

那么，梦真有这么神奇？

噩梦真的可以报病吗？

三个梦的心理剖析 第一个梦：恐惧情绪决堤的反映 晋景公梦中的大恶鬼乃是赵氏先祖，因为景公曾冤杀赵同、赵括等人，因此在他的潜意识中便产生了对几代赵氏功臣的愧疚与恐惧情绪。

鬼是人类恐惧心理的产物，俗话说“疑心生暗鬼”，缺少安全感、充满不确定感、具有恐惧情绪的人，会做关于鬼的梦。

从心理能量学的角度讲，一个个体对外释放什么能量，就会有相同性质、相同分量的能量回归自身。这就是俗话说的“善有善报、恶有恶报”。

很多暴虐的统治者都未能逃出最终的自我惩罚，在恐惧、自责中积郁成疾而死。

在日常生活中，人们运用各种防御机制，比如压抑、否认、置换、抵消等，将负性情绪隔离在意识之外，让自己感受不到它，这是一种自欺的行为。

自欺只可以欺骗自己一时，不可能欺骗长久，当负性情绪积累到一定程度，或者当身体不适，心理的正性能量减弱时，这些负性能量就会像决堤的洪水，冲破心理防御的堤坝，喷薄而出。

在晋景公的梦中，大恶鬼“破大门及寝门而入，又破户”就是负性情绪决堤的象征。

这股能量冲破晋景公长期以来为自己设置的一个个心理防线，进入他的内心。

在另一个层面，大恶鬼又是晋景公对侵入自己身体疾病的一种不祥之感。

我们平时称疾病为“病魔”，就是指疾病的破坏性。

魔像鬼一样变幻莫测，但它比鬼更有力量、更邪恶、破坏性更强。

晋景公意识到，病魔已经冲破自己身体的最后一道防线，登堂入室了。

第二个梦：内心剧烈冲突的反映 晋景公在梦中将自己的疾病幻化成两个小人，两个小人的对话既预言了晋景公疾病的发展趋势，又反映了他个人的内心冲突。

一方面，晋景公认为自己是春秋霸主，无所不能，小小的疾病能奈我何？

我可以请来当今最好的医生，医缓来了必然能够妙手回春、药到病除；另一方面，晋景公自觉罪孽深重、天理不容、在劫难逃，既然上天要处罚自己，自己的挣扎不过是螳臂当车，终究是徒劳无益。

晋景公心理冲突的结果，是潜意识中积累的强烈自责、自罪感占了绝对上风，他意识到自己的力量再强也难违天意。



## <<解梦读心术>>

### 编辑推荐

《解梦读心术》编辑推荐：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》，《解梦读心术》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。

## <<解梦读心术>>

### 名人推荐

王凤香博士植根于古老灿烂的典籍《黄帝内经》沃土之中，娓娓道来中国文化中关于梦的故事与解析，深入浅出，别开生面。

作者学贯中西，加之丰富的临床心理医生工作经验，使得本书成为一把通往潜意识的钥匙。

它解读了梦境中所含的珍贵密码，提醒我们倾听身体发出的朦胧呼唤。

人人都是有梦的，读完本书，您一定受益匪浅，对自己的健康和幸福大有裨益。

——著名作家 毕淑敏 王凤香博士发挥专业所长，从古老典籍《黄帝内经》出发，以医学与心理学的双重视角阐释梦的现象。

梦境是解读人的身体和心理状态的密码，作者通过大量的临床案例，分析了梦与身心的关系。

此书通俗易懂、形式活泼，将中医传统文化和现代心理学知识有机地融为一体，是一本别开生面的释梦减压书，它为读者指明了一条通往身心健康的幸福路径。

——著名心理学家 许燕

<<解梦读心术>>

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>