第一图书网, tushu007.com

<<人其实有两条命>>

图书基本信息

书名：<<人其实有两条命>>

13位ISBN编号：9787538293852

10位ISBN编号：753829385X

出版时间：2011-8

出版时间：辽宁教育

作者：李卫东

页数：288

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

在这里，我们找到了一种方法来认识梦，并与大家分享。
这种方法虽然目前还不是最完美的，但却是最独特的。
这是一套可以自圆其说的理论。
说来难以置信，尽管我们每天都在做梦，但人类几千年来却对梦知之甚少。
弗洛伊德、荣格、弗洛姆等名字，虽然永载史册，但对正确理解梦的帮助其实并不是很大。
如此评价，并不是作者狂妄自大，只是如果将他们的成就与中国古代的《黄帝内经》相比，这样的评价也算不上不敬。
为什么呢？
纵观古今中外所有关于梦的研究，有一个很有意思的现象：几乎所有的研究都必须首先假设，在人体中存在着某个潜藏在我们大脑深处的精神主体。
如果不做这样一个假设，研究就不可能进行下去。
于是，古人认为梦是人的灵魂夜晚远游的经历；弗洛伊德认为梦是人类潜意识出来散步的遗迹；荣格认为梦是远古人类集体无意识的对话……然而，这些假设都存在一个致命的缺陷：所有的假设都与人的生理结构无关，即这些假设都没有生理学的基础。
如此一来，似乎梦与生理完全没有关系，只是人类大脑在夜晚无所事事时的胡思乱想。
人们只能在心理学或者在精神分析学的层面上来理解梦，这就必然陷入了一个空对空的困境。
梦作为人类生理的必需品，显然它的重要责任就是维护生理机能的正常运行，并且它还要参与到生理机能的运行当中。
因此，任何与生理无关联的梦，都是不存在的，任何没有以生理学作为基础的梦学研究，都是有极大缺陷的。
那么，梦的生理学基础究竟在哪里呢？
可以肯定的是，目前西医学还没有给梦的研究提供这样一个合理的生理学平台。
然而，如果我们穿越2500年的时间遂道，回到遥远的古代，会发现一个并非建立在解剖学基础上的生理学平台，那就是《黄帝内经》。
中医告诉了我们一个完全不一样的人体生命结构真相——人有两套生命系统，从这个结构中，我们找到了梦的基础。
中医认为，建立在解剖基础上的医学是不完整的，人类的生命是由两个系统构成的：一个是肉体解剖系统；一个是藏象生命系统。
我们每个人都是一个共生体，我们看似高贵的躯体，其实只是一种工具，就如同寄居蟹的壳一样。
我们的所有社会行为，在不如不觉的情况下，真正的目的只是为了另一个生命体——藏象生命服务。
与“人有两套生命系统”对应，人还有两个精神主体：一个是由人类大脑主宰的精神主体；一个是由藏象生命体主宰的精神主体。
这两个精神主体，在人的醒觉状态下并不发生联系，因为大脑的理性思维具有排他性，只有当人处于睡眠中，大脑的理性思维失去作用的时候，两个精神主体才会发生沟通。
这就是人类产生梦的真相。
由此，我们得出了以下一些结论：·梦的根本目的是生理性的，它就是为了保证两套生命系统的阴阳平衡，尤其是防止人类情志对藏象系统的过度冲击。
·儿童多梦，是为了建立一生的情感、认知、行为模式，它是一个人未来心理体验能力的预演。
性格决定命运，而儿童的梦则决定性格。
·成人的梦是两个精神主体相互沟通的对话平台，梦最关心的问题，就是我们近期最关心的问题，因此梦可以给我们更多智慧的启示。
·梦是极端个性化的，它是梦者思维、情感、观念的变相组合。
梦是为了让梦者读懂，什么样的人，做什么样的梦。
·每一个人都有一套独特的“识别系统”，它就如同字典一样，可以帮助梦者读懂梦传递的信息。
所以，天下解梦者，唯有自己。

为了确保资料的真实性，书中的梦例绝大多数都是作者本人的，也有一部分梦例来自周围十分亲密的朋友。
在此向他们表示感谢。
本书中与中医有关的部分，是来自《黄帝内经》一书。

内容概要

我们每个人一生中都会这样的时候，比如你生活中正在发生的某件事，你会很很明确的记得曾梦见过；又或者有些人亲人去世，或者家人出事等某些情况也会出现在梦里，并被证实。
包括有些梦的出现则警示着身体出现相应病情。
因此如果说梦是无用的，那将是自然进化最大的谬误！

2007年出版的美国《科学周刊》上有一篇关于做梦研究的最新报告，报告的作者华盛顿神经科学研究院和马里兰州博才斯达国家卫生研究所的合作小组通过一台高性能神经断层摄像仪为十来个接受实验的人进行测试，发现他们在有梦睡眠阶段大脑皮层的这个特定区域的血液循环异常加快，研究人员们由此发现，大脑中负责看梦中景象和看外部视觉景象的视觉神经系统原来是各自独立存在的。

西医理论只有一套解剖生理系统，即可以看见的显象生命体，而这里各自独立存在的两套系统究竟是为什么？
那一套看不见的系统究竟是什么？
这一切，在西医学中无法找到答案。

人究竟是什么？
人类生命结构的真相又是什么？
梦到底给我们揭示了什么？
精神的进化模式怎样形成？
梦到底有何作用？

看似混乱天马行空的梦到底有没其内在的逻辑？
如何来判断有用的梦和无用的梦？
有用的梦又如何找到它的内在逻辑以及它的解析方法？

让我们舍弃已有的所谓的科学理论，从一个新的方向切入梦境，揭开梦的真相。

作者简介

李卫东，历史学博士，史前文明专家，外星生命研究专家。
其对史前文明的研究曾在欧美引起轰动。
目前致力于中国古代医学与远古自然科学研究。
自2003年，潜心研究梦学，力图寻找做梦的生理基础、梦语人的生命体征的关系，其再次以创新的研究成果获得相关领域的高度。

书籍目录

序
第一章 梦到底有没有用
　第一节 梦无用？

　第二节 我即神圣——预言梦
　第三节 先哲的足迹
第二章 无奈的梦？

　第一节 为什么不相信梦？

　第二节 掌握解梦法
　第三节 梦学尴尬
第三章 人其实是共生体
　第一节 隐藏的自我
　第二节 我们是个共生体
　第三节 阴阳解密
　第四节 达尔文的黑匣子
　第五节 西医不能到达的领域
第四章 人有两个精神世界
　第一节 两个精神世界
　第二节 大脑冲击波
　第三节 梦的控制体
　第四节 被动的梦
第五章 梦的生理功能
　第一节 扫描记忆
　第二节 选择记忆
　第三节 预警雷达
第六章 梦的精神功能
　第一节 心灵导师
　第二节 大智若梦
　第三节 感应梦
　第四节 超心理学的归宿
第七章 人生预演——儿童梦
　第一节 梦的怀抱
　第二节 童话世界
　第三节 极端人生
　第四节 遗忘的梦
第八章 梦是梦者的化身
　第一节 读梦原则
　第二节 解梦逻辑
　第三节 情感解梦
　第四节 梦的识别系统

章节摘录

第一章 梦到底有没有用有人说：梦是自然进化的谬误，是上帝造人时的过失。
有人说：梦是一封没有翻译的远古来信。
有人说：梦是人生的另一部华彩乐章。
……但不管怎么去评论梦，事实是我们每天必须做梦。
所不同的是，知梦者，观照心灵，终身受用；不知梦者，照样生活，一无所害。
梦就是这样，既慷慨大度，又吝啬小气，关键在我们自己。
第一节梦无用？
许多学者都概括总结过我们这个时代的特征，于是有了“信息时代”、“后工业时代”等名词。
其实，我们这个时代应该说是个“后功利主义的时代”，凡是对我们有用的东西（当前有用、直接有用）都要拿来，人的功利性被这个时代挖掘得淋漓尽致。
于是，这个社会的资源，都在“功利主义”的指挥棒下被重新组合，人们瞪大眼睛巡视着周围，任何一点有用的资源都会被挖掘利用。
然而，在人们功利的视线中，有价值的资源里是不包括梦的，至少还没有一门成熟的科学能有效利用梦资源。
因为在人们的脑海里，那些荒诞不经的梦，对现实生活没有任何帮助，既不能让人得到升迁，也不会带来滚滚钱财，所以梦从来都是无用的。
25年梦中人按弗洛伊德的观点：梦是为了维护睡眠。
如果一个人没有睡眠，也就没有梦的存在。
可见，梦与睡眠是一个问题的两个方面。
那么，一个人一生究竟需要多少睡眠呢？
每个人都需要睡眠，睡眠的时间长短因人而异。
有的人每天只需要3—4小时的睡眠，比如第二次世界大战时的英国首相丘吉尔、美国发明大王爱迪生，他们每晚只睡很少的时间；但有的人却需要很长的睡眠，比如伟大的物理学家爱因斯坦，每天要睡10小时左右。
但一般人的睡眠都在每晚8小时左右。
所以一个人睡眠的长短与聪明、愚蠢，勤劳、懒惰等观念没有丝毫的关系。
科学家们发现，我们晚上几乎整夜都有意识在活动。
科学家将睡眠分为两种：一种是慢波动睡眠；一种是快波眼动睡眠。
当人入睡后，即进入了慢波眼动睡眠，人们将这段睡眠称为a波睡眠，也就是浅睡。
大约在90分钟后，进入第一次快波眼动睡眠，人们将这种睡眠称为REM睡眠，也就是深睡。
然后又是慢波眼动睡眠，接着再进入快波眼动睡眠。
一整夜这个过程大约重复4—5次。
人在浅睡与深睡中都会做梦，但梦的性质却截然不同。
浅睡阶段的梦几乎都是觉醒时思维的片断持续，例如，一个学生刚参加完高考，他在浅睡中就会对自己的成绩、考试状态等进行推测与评估，这完全是他觉醒时心理活动的持续，这也是人们通常说的“日有所思，夜有所梦”，人们通常将浅睡时的梦称为小梦。
然而人们深睡阶段的梦则完全不同，它不合逻辑、离奇古怪、闻所未闻。
这才是真正意义上的梦，也是人们关注的焦点。
深睡时的梦被称为大梦。
如果一个人可以顺利活到75岁，那么他一生用于做梦的时间大约是223500小时，折合9312天，约等于25.5年。
其中，深度睡眠占人们整个睡眠时间的25%左右，即一个人一生用于做大梦的时间是55800多小时，也就是2320多天，合计为6.4年。
其他时间是浅度睡眠做小梦的时间。
不算不知道，一算吓一跳。

人的一生居然会做25.5年的梦，用掉了有效寿命的三分之一还要多。
人在25年中能做许多事：如果用25年的时间来学习知识，以每5天阅读一本30万字的书计算，25年中可以阅读1800本书，等于一个小型图书馆。
如果用25年来读博士学位，以3年一个博士学位计算，那么你能拿到至少8个专业的博士学位，你将是世界上最博学的人。
如果用25年来赚钱，以每月工资2000元计算，一年就是2.4万，25年就是整整60万元人民币，你将是个很富有的人。
如果用25年来写作，以每天写作2000字来计算，一月就是6万字，一年就是72万字，25年能写出1800万字，如果以一本书30万字计算，能写成60部书，你肯定是世界上最高产的作家之一。
如果用25年来徒步旅行，以每天走8小时，每小时5公里计算，25年中一个人可以走41000公里，足可以绕地球赤道转一圈。
……然而，这25年中我们其实什么也没有干，只是在睡觉做梦，读8个博士学位、赚60万元钱、写60部书、绕地球旅行一周等等，只能是南柯一梦罢了。
于是人们就会有疑问：我们为什么每天都要浪费三分之一的时间来做无用的梦呢？
自然的失误？
在人们的思想中，既然人类是大自然进化而来，它就应该按功利性的原则来设计人类，把对人类无用的因素统统进化掉，把人进化成为一个精品中的精品。
如果梦没有什么作用，那么梦就是自然界在进化人类时所犯的最大错误。
想想看，每天浪费人类生命三分之一的时间来做一些无用的梦，真的很不合算。
因此，我们有许多理由认为梦是应该被进化掉的：第一，梦减少了人们寻找食物的时间。
在早期的原始人群中，由于没有现代化的工具，寻找食物是艰难的，无论是狩猎还是采集，都需要大量的时间。
而当人们处于梦中的时候，就放弃了行动的自主性，肯定会减少原始人寻找食物的时间，会降低人类的生存几率。
如果能减少做梦，每天增加8个小时的时间，人类的生存几率就会成倍提高。
第二，减少了繁殖后代、哺育后代的时间。
雄性追求雌性既需要体力也需要时间，如果每天能增加8小时，那么将会有更多的雄性留下自己的后代。
对于雌性而言，哺育后代也是件劳神费时的工作，如果能增加8小时，幼儿的死亡率就会降低，从而增加哺育的成功率。
第三，梦增加了人类面临的危险。
研究证明，REM睡眠是一种十分特殊的生存方式，当人们处于睡眠中时，大脑切断了与其他身体器官的联系，既不接受信息，也不输出信息，类似于某种死亡。
例如，当人处于REM睡眠时，它对外界温度的升高和降低不再做出反应，也就是说，REM睡眠者的温度调节机制没有工作。
睡眠者既不会出汗，也不会寒颤收缩毛细血管。
只有在猛然醒来之时，机体才迅速恢复正常。
当给REM睡眠者的房间增加二氧化碳浓度时，睡眠者不像清醒时那样：呼吸速率加快，呼吸逐渐加深。
除了醒来的瞬间，呼吸没有变化。
想想看，原始人是在充满危险的环境下入睡的，对周围的各种危险都失去了警觉能力，一条毒蛇、一只觅食的豺狼，都可能要了他们的命。
一个母亲睡着了，她可能会因丧失对幼儿的关照发生意外，从而失去她的后代。
一个刚狩猎回来的原始人，也可能会因为他的睡眠而失去千辛万苦得来的猎物，从而丢掉了向一位姑娘表达爱意的机会。
第四，大家知道，在人体器官中，大脑思维活动消耗的能量最多，有70%的能量在胡思乱想当中被消耗掉。

梦也是一种思维活动，它的强烈程度一点不比白天差。
因此，梦也在消耗人们的宝贵能量。
如果梦是无用的，那这就是一种极大的资源浪费。
第五，梦延缓了人类大脑进化的时间表。
今天的人们都可以将梦与现实区分开来，晚上梦到洞房花烛，并不是真的做了一回新郎，梦与现实是有区别的。
但人类用了大约几十万年才知道这种区别。
在早期的人类中，人们不能区分二者间的不同，总是同等看待梦与现实。
所以在相当长的一段时间里，人类大脑是混乱的，这都是因为有了梦。
如果人从来就不做梦，可能我们早已聪明无比了。
关于梦的害处我们还可以举出许多，但关于梦的好处我们却知之不多，谁知道晚上乱七八糟的梦对太阳底下的我们有什么益处。
于是许多人会认为：梦是大自然的一项重大设计错误，它让人们花费25年的时间来做无用的梦，这简直是进化论所犯的最低级的一项错误。
无梦之夜：既然梦是一种错误的选择，那么人可以完全不做梦吗？
1959年，一名叫彼得·特里普的无线电播音员，在纽约时代广场进行了一次无睡实验。
他坐在时代广场一个完全透明的广播亭里，过路人可以无障碍地观看他的耐久表演。
这次实验一共持续了200小时，创造了一项新的不眠世界记录。
但长时间地不睡，会造成人们反应迟钝、精神恍惚，甚至心理变态，常常有幻觉出现，总感觉有人要在他的食物中投放麻醉药。
睡眠研究者佩雷兹·拉维曾主持过一项睡眠剥夺实验。
他选择了64名军人为实验对象，让他们从事与军事有关的训练课目。
后来他写道：“第一夜和第二天，不出意外地过去了，士气高涨，他们几乎无瞌睡迹象，也没有不知不觉睡着的现象。
第二夜，发生了根本性变化，第三夜变化更大。
在这些晚上，特别是在太阳升起的凌晨，实验人员必须经常监视这些士兵，以确保他们没有入睡。
有些士兵在站立、坐着甚至走路时都会睡着。
在实验第三天的凌晨2时许，我和一群士兵谈话。
他们站立时左右摇动，努力保持着清醒。
在他们回答我的提问时，根据他们的嗓音知道他们已经疲惫不堪，他们的语速缓慢，极其费力。
在这次谈话中，有些士兵报告，在最近几小时，他们开始自言自语，把所遭遇的各种物体都当做人，与它们谈话，这既使我们感到困惑，又使我们感到害怕。
一名士兵讲述了在会见前几分钟所经历的超自然体验：他与伙伴一起行军时，突然看到自己走到了自己的前面。
他说道，仿佛他裂开了两个不同的人，而且相互对视着。
美国人也做过类似的实验：圣迭哥美国海军基地，为了提高士兵的战斗力，曾做过两次关于睡眠的实验。
第一次他们挑选了三位每天习惯睡8小时的士兵，通过不断地减少睡眠时间，来观察睡眠对受试者的影响。
当睡眠时间减少到每天4—5小时的时候，受试者的身体状态并没有太大的影响，但心理的状态令人担忧，许多人都出现了疲劳易怒、判断力失常的现象。
海军第二次实验的对象是平民，他们选择了五对大学生夫妇，这些人每天的习惯睡眠时间也是8小时左右。
当睡眠时间减少到5小时左右时，这些受试对象出现了更加明显的心理问题，心理紧张得难以承受，许多人不得不在白天偷偷补睡1个小时。
宾夕法尼亚大学的研究人员把48名受试者分为四组，在两周的研究期间里，每天的睡眠时间分别为4小时、6小时或者8小时，或者连续三天不睡觉。

受试者一直在实验室中接受监控，以保证他们不会打盹或者使用咖啡因提神。
研究人员每天对受试者进行一系列精神和心理测试，还会询问受试者感到疲劳的程度。
研究发现，每天睡眠时间不足8小时的受试者反应能力减慢，不能够保持清晰的思维，只能完成简单的记忆。
受试者在完成某些任务时的能力与连续一两个晚上不睡近似。
综合其他不同的研究报告，可以得出这样一个结论：长时间被剥夺睡眠，对身体生理方面的影响不太大，但对人的精神方面影响巨大。
睡眠与梦学研究专家威廉·德门特，曾经准确地描述过自己的一次经历，当时他正在克莱特曼研究室，由于工作紧张，严重缺少睡眠。
他突然发现，自己会无端地怀疑同事，怀疑他们正在密谋反对他。
许多长期缺睡者，会产生幻觉与错觉。
比如说，一个人突然得了失眠病（其实并非真正的不睡，只是睡得极少，或者平常的睡眠习惯被打乱），持续一段时间后，他会变得烦躁不安、易怒，精神极度涣散，很难与人正常交谈，甚至会出现幻觉。
有些人将被长期剥夺睡眠造成的精神恍惚称为“睡眠剥夺精神病”，可谓一语中的。
上面说到，真正意义上的梦仅出现于REM睡眠当中，因此，剥夺REM睡眠就犹如剥夺了人的梦境。
实验证明，当人们被剥夺了REM睡眠后，人体有一种自动补偿的机制。
科学家也为此做了实验：研究人员时刻监控着受试者的脑电图，当受试者进入REM睡眠时，就及时将他唤醒，并保持几分钟的清醒状态，然后接着入睡。
如此这般，有选择性地连续阻断受试者的REM睡眠，也就是说不让受试者做梦。
同时还要防止受试者白天补充REM睡眠，以保证实验的准确性。
研究者发现，这个实验不能连续进行下去，原因是，当阻断了REM睡眠之后，受试者就要自发补充这一睡眠。
再一次入睡一开始，受试者就会毫不犹豫地直接进入REM睡眠，研究人员按程序就要再一次唤醒，这实际上使得受试者整夜不能入睡。
这样一来，研究方向就彻底改变了，不是有选择性地剥夺受试者REM睡眠，而是剥夺了受试者的全部睡眠。
从这个不完整的实验中，人们得到了一个不确定的结论：REM睡眠（即做梦），对人而言是必须的，当它被剥夺以后，身体将会自动补充这一睡眠。
实验结束时，许多人整夜的REM睡眠被延长了，不是标准的100分钟，而是150分钟以上。
在人身上做阻断REM睡眠有危险性，研究人员选择了用动物做实验。
研究人员找来一个花盆，倒扣在水里，水面刚好没过花盆底部，然后在上面拴上一只大鼠。
大鼠在清醒时，必须保证颈部肌肉紧张，以使头部上扬露出水面。
当大鼠进入REM睡眠时，颈部肌肉就会松弛，头部就会没入水中，它就会立即醒来。
这样就可以有效阻断REM睡眠。
在实验进行到若干天以后，人们发现大鼠的行为开始反常，它开始无节制进食，食物的消耗量远远大于实验前的水平，同时也比剥夺其他阶段睡眠的大鼠要多得多。
在猫身上做同样的实验发现，当阻断了猫的REM睡眠后，猫的食量、性冲动都会大幅增加。
也就是说，当阻断了REM睡眠以后，动物的本能系统被唤醒。
长期被剥夺睡眠，最终会造成实验动物的死亡。
在大鼠身上所做的实验表明，有效阻断REM睡眠，连续进行40—60天，大鼠会自然死亡。
而且医生在对死亡动物进行解剖时，没有发现致死的原因，即身体各器官没有发现病变。
无梦对人的伤害我们还可以在失眠的病例中加以证明。

编辑推荐

《人其实有两条命:梦到底预言什么(再版)》编辑推荐：国内第一次用如此通俗的语言讲述生命科学最深奥的领域。
《黄帝内经》赢得世代敬仰，其到底因何伟大？
难道仅仅是养生？
南怀瑾在其著述中讲到《黄帝内经》的生命科学，并特别讲到藏象生命学。
王琦教授，中国名医，花了六年时间整理的《中医藏象学》，洋洋153万字，藏象生命体到底为何物？
人如何发现自己的藏象生命？
如何学会理解并运用藏象思维？
这一切与梦到底有何关系？
通过梦，我们能得到什么？
《人其实有两条命:梦到底预言什么(再版)》通过对梦通俗易懂的阐述，不仅仅解释了梦的来源于梦对人的作用，更著述了梦的逻辑和解析方法。
通过本书，每个人都可以找到自己的解梦的法则。
通过对以往看似无用的梦的正确理解获得人生帮助。

第一图书网, tushu007.com

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