

<<解梦工具书>>

图书基本信息

书名：<<解梦工具书>>

13位ISBN编号：9787539255309

10位ISBN编号：7539255307

出版时间：2010-1

出版时间：江西教育出版社

作者：(瑞士)海因里希·贝尔格

页数：1030

译者：马至

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>

<<解梦工具书>>

内容概要

一本值得使用一辈子的解梦宝典在西方,《圣经》中便有最初关于梦境的解析与梦中预言的验证;而古希腊时期,亚里士多德则提出了梦的成因是外部刺激的说法。

进入20世纪以后,随着心理科学的逐步完善,精神分析、神经生物科学的全面发展,对梦的研究取得了飞速进展。

特别到进入60年代后,梦的研究跨入了现代生物实验室,人们开始通过脑电波精确记录睡眠中大脑的状态,千载以来,那些关于梦众说纷纭的说法,终于获得了更加科学的佐证。

现代研究表明:睡眠不是一个完全连续的过程,一夜的睡眠实际上可以分为四五个相对完整的睡眠周期,每个周期间有短暂的觉醒。

人们根据睡眠中脑电图、肌电图和眼动电图的变化特征,把睡眠分为慢波睡眠和异相睡眠两种类型。在整个睡眠过程里,这两种情况交替出现,循环反复。

在慢波睡眠中,又要经过朦胧期(几分钟)、浅睡期(约30—40分钟),和深睡期阶段(70—90分钟)。

其中,浅睡期是整夜睡眠中时间最长的一个阶段,会占到睡眠总时间的50%。

在慢波睡眠后,常会进入异相睡眠。

这时,睡眠中的人肌肉完全呈松弛状态,甚至肌肉电活动也消失,对外界刺激的感觉进一步降低。

与行为变化相反,这一时期的脑电活动却呈现出极不规律的快波,脑的温度、血液流量、耗氧量迅速增加,非常接近清醒期和浅睡期的脑电变化。

1953年,美国生理学家内森黑尔#8226;克莱特曼(Nathaniel Kleitman 1895-1999)发现,人处于这个睡眠阶段时,眼球会在眼皮下飞快转,当人在这个阶段被唤醒时,95%的人能回忆他们做的梦。

于是这个阶段被称为快速眼动睡眠(Rapid Eye Movement),简称REM睡眠阶段。

人们相信,梦正是在这个阶段产生的,REM睡眠因此又被人称为梦眠。

随后的研究表明,在非快速眼动睡眠时被叫醒的人中,只有7%的人能记起自己曾经做过梦。

如果快速眼动睡眠后又进入非快速眼动睡眠8分钟以上才醒,梦的记忆多会完全消失。

这就是为什么我们有时醒来时,能依稀感到昨夜梦境缤纷,可是脑子里却又似乎什么都记不起来。

从入睡到快速眼动睡眠结束,就形成了睡眠的一个周期。

随后睡眠者会再次进入浅睡阶段,重复从浅睡到深睡、到快速眼动睡眠的过程。

这样,一整夜的睡眠中约有4—5个睡眠周期反复交替。

实际上,大部分深度睡眠都出现在前面的2—3个周期,即入睡后3—4小时深度睡眠已经完成,这是恢复机体最有效的睡眠时间。

而越到后面的周期里,快速眼动睡眠持续的时间就越长,通常第一个周期的快速眼动持续时间只有5到10分钟,而醒前最后一个周期的快速眼动睡眠,却可能长达30—40分钟。

它对前面短暂的梦,形成了强烈的干扰。

这也就是说,为什么有时我们醒来,只记得最后一个梦了。

与睡眠周期同步,通常来说,一整夜,我们大约会做4-6个梦,一般人的第一个梦,大约出现在入睡后90分钟。

梦境的平均持续时间约有5—15分钟。

这其中,每夜睡眠中第一、二两次快速眼动睡眠中的梦多以重现白天的活动内容为主,研究者分析,这似乎是大脑在对当天和近期经历进行重新整理和编码;第三、四次快速眼动睡眠的梦,则多重现过去的经历,甚至童年体验;第五次快速眼动睡眠的梦则既有近期记忆又有往事内容。

可见,梦境的内容,与快速眼动睡眠中大脑的工作状态,蛋白合成用以处理信息编码,以及短时记忆、长时记忆储存等大脑工作规律密切相关。

与此同时,通过对梦者脑电波的监控,人们发现,做梦时,梦者的海马体、杏仁核、边缘系统及处理情绪的脑皮层区最为活跃。

生理心理学的研究还发现,做梦同一种叫多巴胺的神经介质有关。

多巴胺是脑内分泌的一种神经传导物质,用来帮助细胞传送脉冲的化学物质,它主要负责大脑的情欲

<<解梦工具书>>

、感觉、兴奋及开心的信息传递，因而与人的心理动机系统及心理愿望系统密切相关。研究因此证实，梦是由情绪系统激发的，对信息的编码，和对短期记忆、长期记忆的筛选处理；除此以外，也和潜意识的活动、愿望相关，从某个角度验证了佛洛伊德的潜意识理论。

人在清醒时，有意识控制我们的思想和行为，当睡着时，大脑内的各种情绪和能量并没有消失，在对信息进行处理同时，还会有一部分用于侦测外界的危险，也就是说，人的预警机制在睡梦中依然在保持工作。

它能感受到周围刺激的变化，甚至体内刺激的变化，检索危险的信号。

实际上，人睡着后，对周围一些常规刺激的反应会变得异常迟钝，而某些白天不易察觉的微弱刺激信号，却会得到放大和加强。

而大脑中各种信息的处理是互相牵连的，预警机制的工作，同样也会掺入到大脑信息编码与记忆处理等工作，这其中包括短期记忆、长期记忆信息，也包括个体潜意识的信息，甚至集体潜意识的信息——它是包括祖先在内的世世代代的经验库，通过遗传存在大脑中的信息，包含了对危险的预防。

预警机制、放大的微弱信号和大脑的信息处理工作三者交互作用，就会形成有关的梦境。

这同样也证实了为什么有时个别人的个别梦，会突如其来地具有难以置信的预测性和对危险的警示性。

因此，总结地来说，形成的梦的主要因素包括：1) 睡梦时对外界环境和身体自身刺激的反应；2) 当天与近期生活现实，以及近期思考焦虑的问题；3) 过往经验。

包括童年经历，过去经验中爱恨等强烈情绪，内心和精神上的长期焦虑、压抑等；4) 最后一个因素就是大脑的处理活动，或者说梦中大脑的工作状态。

现在，研究已经证实，梦的主要作用包括：1) 对日常生活信息进行整理。

做梦是人正常的、必不可少的生理和心理现象，长期无梦可能是大脑有损伤的体现，长期噩梦，常是身体虚弱或患病的征兆。

2) 缓解焦虑，调节人体身心平衡。

现在，专家经常利用梦的这一作用，对一些易于发泄的个体，或是有变态行为、神经症等患者，采用诱导梦幻的方法进行治疗，发泄疏导。

3) 体现身体健康状态，反映疾病。

梦能传递疾病的信号，这是因为白天人处于繁忙的工作生活中，机体接受的外部刺激信号强烈，因而不容易察觉体内的细微变化；而睡着后，体内病变形成的微弱刺激信号，则得到相对放大和逐渐加强，传递到大脑中就会形成有关的梦境。

4) 认知功能。

梦能够帮助认识现实，甚至启迪现实，挖掘潜意识，拓展潜能。

所谓的“日有所思，夜有所梦”就体现了梦的这个作用。

化学家门捷列夫在睡梦中发现了元素周期表的排列方式，是这个作用最典型的例子之一。

梦更成为无数艺术家灵感的源泉，这已经成为艺术圈中的共识。

另外，有时梦还体现了一定的预知作用。

总体说来，人的一生中，大约会做15万个梦，约有1/10的时间是在梦中。

梦中的世界是如此玄妙神奇。

那么，这1/10的生命中，我们究竟遗落了什么呢？

发现梦中世界的隐秘，对我们自我认知与自我完善又会有怎样的帮助呢？

如何发现梦境中的秘密？

这也就是梦境的解析。

《解梦工具书》这本书就是按照心理学规律，以辞典形式，解析了上千条梦象的含义。

内容涵盖：自然、天象、动植物、各种人物、物品、活动行为、生活细节等梦境可能涉及到的方方面面。

作为心理学的大众通俗读物，既具答疑解惑的实用性、指导性、趣味性，更是洞悉自己心灵密码，更好了解自我、完善自我的一面镜子。

此书系心理学大师荣格的学生所著，他有26年的心理诊疗临床经验，对梦境的分析科学严谨，代表当

<<解梦工具书>>

代梦境分析的最高水平。

此书配以久翻不烂的精美书衣，是枕边最适宜常备的工具书。

作者简介

海因里希·贝尔格，瑞士心理学家，苏黎世大学心理学教授，国际精神分析学会成员。1932年生于奥地利萨尔茨堡，1950年考入巴塞尔大学，1959年移居瑞士。他继承了荣格的分析心理学，同时对东方神秘主义也有深入研究。在释梦领域成绩卓然。

<<解梦工具书>>

书籍目录

使用说明概说一、自然类 天空 太阳 月亮 地球 日食、月食 星星 夜晚 黑暗 恒星 流星 彗星 水星 火星 卫星 北极星 北斗星 空气 石 风 龙卷风 雨 暴风雨 雷、雷雨 闪电 晴天霹雳 雨过天晴 彩虹 雪 雪崩 冰 冰雹 雾 露 霜 寒冷 南极 北极 极光 冰山 山 山丘 山谷 悬崖峭壁 山岩、岩石、石头 山洞、洞穴 深渊 山崩 泥石流 化石 火山 熔岩 火 火焰 火花 火灾 烟 水 自来水 水灾、洪水 海、海浪二、植物类三、动物类四、人物类五、鬼神·宗教·神话六、身体器官类七、生理机能·疾病医药八、情绪情感·心理活动·性爱婚姻九、各种物品类十、行为活动·事件事情·生活细节十一、建筑景观·房屋居室·地点十二、道路交通运输类十三、矿业·工农·科技·金融十四、法律·军事·武器·政治十五、颜色·气味·数字·地名·时间·其他

章节摘录

一、自然类天空梦中看见蔚蓝的天空上，漂浮着朵朵白云，表示你心情愉快，事业成功，一切称心如意。

梦见白云翻涌，可能要有艳遇；梦见白云遮住了太阳，预示生意兴隆。

梦见晴空万里，艳阳高照，预示生活事业前途一片光明，畅通无阻。

如果做梦人是职场中人，近期可能会得到上司的赏识或提拔；如做梦人是商人，近期财运旺盛，生意顺畅；如做梦人正在恋爱，近期感情进展迅速，将有快乐的约会在等待着你——最好选择公园、海边、野外这样充满自然和浪漫气息的地点约会，将有助于你和心上人的关系突飞猛进。

梦见天空阴暗，表明你最近追求变化的心情越来越强烈，或周围循规蹈矩平庸乏味的现状再也无法让你忍受，以至于内心再也无法平静下来；也许你很快就会采取行动，或想些新花样，但最好不要轻举妄动，贸然行事，一定要三思而后行。

<<解梦工具书>>

编辑推荐

《解梦工具书》编辑推荐：一本值得使用一辈子的解梦宝典。

全面解析梦境密码，揭开潜意识下的秘密。

超权威！

超好用！

权威1 作者来自世界心理学的学术中心——瑞士权威2 作者是心理学大师权威——荣格的学生权威3 作者有26年的心理诊疗临床经验，梦境分析可谓科学严谨好用1 精美书衣，久翻不烂好用2 一册在手，枕边常备，每天都用得上好用3 包罗万象，可破解一生中做过的近15万个梦

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>