

梦境是源于人的内心世界的图景，它是一个蕴涵着大量信息，而又不为人们全部认识的神秘宝库。



解梦

JIEMENG ZICHA
JIEDUMENGDEMIMA

自查

解读梦的密码

米嘉文 编著



梦，并不是空穴来风，不是无意义的，不是荒诞的，也不是一部分意识昏睡，而只有少部分乍睡还醒的产物，它完全是有意义的精神现象。

人总是做着五彩缤纷的梦，而梦境事实上是在预示和启迪着你的人生前途。

究竟什么是“梦”呢？梦是窥探内心的一面隐秘之镜，是另一种虚幻却又真实的人生体验。

中国华侨出版社



解梦

JIEMENG ZICHA
JIEDUMENGDEMIMA

自查

解读梦的密码

米嘉文 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

解梦自查：解读梦的密码 / 米嘉文编著. —北京：
中国华侨出版社，2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0349 - 3

I. ①解… II. ①米… III. ①梦 - 精神分析 IV.
①B845. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 056902 号

解梦自查：解读梦的密码

编著/米嘉文

责任编辑/杨 君

经销/新华书店

开本/710×1010 毫米 1/16 开 印张/14 字数/230 千字

印刷/三河市祥达印装厂

版次/2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0349 - 3

定价/26.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 传真:(010)64439708

发行部:(010)64443051

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言

常言道：“人生如梦，梦如人生。”确实如此，据科学家们提供的统计资料显示，人的一生中平均有6年时间都在做梦。也就是说我们的一生都在与梦相伴，也始终都被梦困扰着。

生活中，几乎每个人都有过这样的经历，有的梦在醒来后仿佛是刚刚经历过似的，记忆犹新；有的梦只能记住其中的一部分，任凭你绞尽脑汁也不能全部想起；有的梦则是全部忘记，连一丝痕迹也不留，让人有种“此中有真意，欲辩已忘言”的感觉。甚至会因为不能做到“大梦谁先觉，平生我自知”而心生遗憾。

那么，究竟什么是“梦”呢？相信很多人都对梦有疑问，我们也无法用一两句话将梦的秘密说清楚。自远古时代起，梦就是人们努力研究的一个重要题目，无数前辈为了破解梦的秘密而做出了自己的努力。虽然也有一些显著成果，然而由于种种局限，长期以来梦的秘密一直是一个未解之谜。

时代的发展与科学的进步，为今天的人们用科学的方法了解梦打开了一扇天窗。原来梦是人们潜意识的体现，是人们内心活动的表露。遵循心理学的原理，我们就可以轻松地找到梦形成的原因与材料，在科学解梦时也可以找到可靠的依据。

用科学的方法去解梦，既不是让我们机械地解释梦境的意义，也不是随意把梦绝对化、简单化；而是要从构成梦的途径去寻找形成梦的缘由，把梦与思维活动、与现实生活结合在一起后进行科学的释义。

科学解梦对人们的身心健康、工作生活、发明创造及人生发展，都有着不可估量的积极作用。通过科学地分析梦，了解梦的正确含义，我们就可以从中得到正确的启发，从而解开心中的疑团与实际的忧愁，以更愉快、更轻松的状态投入到今后的生活和工作中。

本书是在吸纳古今中外著名的解梦大师、心理学家们对梦研究的卓越成果的基础上编写而成的。其目的在于帮助读者朋友们用理性的态度认识梦，用科学的方法解析梦，用辩证的观点看待梦，从而能够驾驭自己的梦。

为了使读者更好地了解梦的奥秘，本书以通俗易懂、深入浅出的语言，多角度、多层次地“揭开了梦的神秘面纱”，并通过对一些典型梦境的介绍，诠释了梦对人们现实生活的影响和意义。同时，本书从与自然现象、地理环境、生死疾病、暴力刑罚、日常生活、日用品、社交、人物、植物、动物等十余类梦入手，对分类列出的各种典型梦境做了细致的解析，主要叙述了梦境内容的象征意义以及结合实际后做出的解释内容，是帮助读者解开梦之谜的好帮手。

值得提醒的是，对于梦的解释，答案并不是唯一的，重要的是要根据自身的实际情况灵活变通。我们在这里只是总结出了一些经验，只起到抛砖引玉的作用，提供的解释仅供读者参考，读者还需要结合实际情况判定梦的解释对做梦者是否适用。相信聪明的读者会根据自己的体会和理解去解读梦。

幸福人生从懂梦开始。希望本书能为你揭开梦的真实面目带来帮助，引导你学会做梦的主人，并充分发挥梦的神奇力量，为你的生活增添色彩。



第1章 探索神秘的梦幻世界

科学可以帮我们揭开梦的神秘面纱。在梦面前，我们不再像古人那样一筹莫展，也不再害怕有什么神灵在暗中窥探。梦不仅可以被认识，还能被我们控制，为我们服务。我们需要深入地了解梦，这样才能更好地利用梦。

揭开梦的神秘面纱/2

梦是传递信息的密码/3

梦的材料来源/4

梦境产生的几种途径/6

人为什么会做梦/8

梦是人类的生存要素之一/10

梦的惟一目的是满足愿望/11

日有所思，夜有所梦/12

梦与潜意识/14

梦境背后的心理暗示/15

为什么梦会有逼真性/16

梦是过去心理活动的重现/18

想梦见什么可以预谋/19

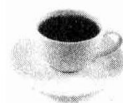
做自己想做的梦/20

控制和改良自己的梦境/21

什么是白日梦/22

目

录



- 白日梦有什么好处/24
白日梦是青少年的“特产”/25
测试：由梦看性格/26



第2章 由梦说健康

梦能预报疾病，梦中的焦虑发作、梦魇、梦游等都是睡眠障碍的表现。根据现代的研究发现，做梦对睡眠具有保护作用，梦还有调节心理平衡的作用，能使心理及行为趋于和谐，无梦反而会导致基本生命体征紊乱和精神障碍。

- 梦对人身心活动的影响和意义/30
梦占用多长睡眠时间/31
做梦有益于睡眠/32
梦是睡眠的监护人/34
疾病来了，梦里先告诉你/35
梦境内容也可提示病情的好转或加重/37
怎样才能避免做噩梦/38
梦游、梦话、夜惊、梦魇是怎么回事/40
测试：从噩梦看心态/42

目

录



第3章 了解梦的神奇作用

大量的梦学研究表明，梦对人生有着神奇的作用。梦会告诉我们，日常生活和工作中发生了哪些隐而不显的事情。梦会对我们有所启发，使我们对自己、对世界有一个全新的认识。如果一个人能够深入了解自己的梦，那么，无疑他将能更好地把握自己的人生。

- 懂梦的人有福/44
梦的神奇功效/45
梦是我们的良师益友/47
梦可以指导我们的生活/49

梦可以反映现实/50

梦可以预示未来/51

梦可以平衡心理/53

梦能增强人的记忆力/55

梦有助于人们的创造性思维/56

测试：由梦见的食物看你的愿望是否容易达成/58



第4章 科学解梦，让梦成为人生的向导

研究梦文化，掌握解梦方法，对我们每个人来说都是非常有必要的。只要我们能够理性地认识梦的实质，通过适当的方法解梦，使梦这一取之不尽的情感、智慧资源得到充分利用，在某种程度上，梦境就会给我们的健康、快乐、幸福、智力开发，以及事业成功一些有益的启示。

用科学的方法来解梦/62

科学解梦要注意的方方面面/63

解梦要注意梦境中反映的情绪和欲望/65

以乐观的心态去解梦/66

解梦的原则/67

解梦可以达到哪些目的/69

古今中外的解梦大师/70

轻松做自己的解梦大师/75

中国古代占梦家的解梦方法/76

现代心理学家的解梦方法/82

了解完整的释梦方式/84

测试：从梦到的疤痕的位置测试你的精神状况/85

目

录





第5章 科学解析典型梦境

许多人都做过一些很典型的梦，每一个典型的梦都可能为数种不同的解释，而不是只有一个固定答案。因此，在解梦的过程中，要因人而异灵活变通，要判定梦的解释对做梦者而言是否可靠、是否适用，不要按图索骥、生搬硬套，以免做出不正确的解释。

自然现象类梦境/88

地理环境类梦境/90

生死疾病类梦境/92

暴力刑罚类梦境/94

日常生活类梦境/97

日用品类梦境/100

社交类梦境/103

人物类梦境/105

植物类梦境/108

动物类梦境/111

感觉类梦境/114

运动类梦境/115

建筑类梦境/117

色彩类梦境/119

测试：从梦见的香水颜色看你是一个怎样的人/121

目

录



第6章 关于《周公解梦》

《周公解梦》是我国古代的文化遗产，是我国劳动人民智慧的结晶，在民间流传甚广。虽然它对梦的解释并不科学，但也绝不完全是迷信。《周公解梦》提供了生活篇、情爱篇、文化篇、人身篇、动物篇等十二类梦境解述，内容丰富、详尽，对人们解开心中关于梦的疑团有一定的帮助作用。



- 周公解梦可信吗/124
- 周公解梦——天地日月星辰第一/125
- 周公解梦——地理山石树木第二/125
- 周公解梦——身体面目齿发第三/126
- 周公解梦——冠带衣服鞋袜第四/126
- 周公解梦——刀剑旌节钟鼓第五/127
- 周公解梦——帝王文武呼召第六/127
- 周公解梦——宫室屋宇仓库第七/127
- 周公解梦——门户井灶櫺厕第八/128
- 周公解梦——金银珠玉绢帛第九/128
- 周公解梦——镜环钗钏梳篦第十/129
- 周公解梦——床帐毡褥匙筯第十一/129
- 周公解梦——船车游行物价第十二/130
- 周公解梦——道路桥梁集市第十三/130
- 周公解梦——夫妻产孕交欢第十四/130
- 周公解梦——饮食酒肉瓜果第十五/131
- 周公解梦——冢墓棺槨迎送第十六/131
- 周公解梦——文书笔墨兵器第十七/131
- 周公解梦——哀乐病死歌唱第十八/132
- 周公解梦——佛道僧尼鬼神第十九/132
- 周公解梦——杀害斗伤打骂第二十/132
- 周公解梦——扑禁刑罚狱具第二十一/133
- 周公解梦——田园五谷耕种第二十二/133
- 周公解梦——水火盗贼灯烛第二十三/133
- 周公解梦——污垢沐浴凌辱第二十四/134
- 周公解梦——龙蛇禽兽等类第二十五/134
- 周公解梦——牛马猪羊六畜第二十六/135
- 周公解梦——龟鳖鱼虾昆虫第二十七/135
- 生活篇/135
- 情爱篇/137
- 文化篇/139



人身篇/140
动物篇/142
植物篇/144
建筑篇/146
器物篇/147
山地篇/149
天象篇/150
其他篇/152
测试：从梦到的人物看你最愿意和谁倾诉/153



第7章 趣梦杂谈

在窥看他人的梦境时，我们是观众；但走进自己的梦里时，我们却是导演兼主角。透视古今中外的趣梦，我们会感到，人的思维是无限的，但被利用起来的却很少。总结古今中外之趣梦，我们会认识到：梦具有一种超意识的力量，它会在我们睡觉时，唤醒我们的某些思维，为我们解决某些白天解决不了的难题。

黄帝占梦得名臣/156
黄帝因梦战蚩尤/156
大禹治水与梦熊/156
殷高宗武丁梦傅说/157
周文王梦日月着其身/157
周武王梦三神相告伐纣/157
尹姓富翁因梦变宽容/158
孔子梦坐于两楹之间/158
晋侯梦“病入膏肓”/158
晋文公梦与楚王战/159
王敦梦水破天/159
谢灵运梦中吟名句/160
燕姬梦兰生郑穆公/160

目

录



- 郑人梦鹿/160
- 尹儒梦中学秋驾/161
- 秦始皇梦海神而后死/161
- 秦二世的白虎梦/161
- 楚怀王梦巫山云雨/162
- 刘邦母亲梦与神交而孕/162
- 刘邦梦拔羊角羊尾后成王/163
- 汉明帝因梦建白马寺/163
- 蔡茂梦得禾失禾/163
- 郑玄梦老者告之终成大儒/164
- 扬雄梦见自己五脏落地/164
- 曹操梦三马共食一槽/164
- 何晏梦青蝇趴鼻/165
- 吴王夫差梦狗后吴国覆灭/165
- 王浚夜梦三刀后升官/165
- 晋安王梦无头龙后被诛/166
- 陶渊明祖父梦飞上天/166
- 颜含之兄托梦被救/166
- 得梦乌鸦后成王/167
- 赵简子梦游天官/167
- 友人梦鲍泉和梁元帝/167
- 高洋梦被笔点额头/168
- 李元忠梦执火炬入父墓后得高官/168
- 老夫妇夜梦孙思邈传妙方/168
- 杨坚梦失左手后称帝/169
- 杨坚梦洪水淹城/169
- 妃子牛庆儿梦隋炀帝被烧死/169
- 李渊梦掉到床下被蛆吃后称帝/170
- 唐太宗梦得薛仁贵/170
- 唐太宗因梦造门神/170
- 唐明皇因梦作《霓裳羽衣曲》/171





- 武则天梦鹦鹉两翅折/171
安禄山梦袖长后叛乱/171
李继迁梦人参后死/172
淳于棼梦做南柯郡太守/172
卢生梦中享受荣华富贵/173
韩愈梦吞丹篆/173
李白梦笔生花/174
杜甫梦李白后做诗两首/174
徐知浩梦仙丹后尝食而死/175
赵匡胤之母梦吞日/175
岳飞梦二狗争相交谈/175
沈括梦溪/176
沈济之梦黄金后患病/176
苏轼梦诗友参寥/177
范仲淹的三个梦/177
黄庭坚做梦认母/178
李清照梦游蓬莱仙山/178
周必大梦获帝须/179
李妃梦见光脚道士后生神宗皇帝/179
杨姓人氏梦张果老撑铁船/179
丘逢甲夜梦三幅图/180
朱竹垞梦鸭/180
徐郎中梦神换鼻/180
杨进贤梦分梨/181
贾宝玉太虚幻境梦/181
林黛玉梦违命抗婚/181
妙玉梦被人劫色/182
丫头小红梦被门槛绊/182
忧郁的歌德和他的梦/182
林肯遇刺前的梦/183
少年罗斯福的梦中猫/184

奥昆纳梦见泰坦尼克号翻沉/184
裴迪南遇刺与约瑟夫·拉尼的梦/185
希特勒因梦得命/185
解梦大师弗洛伊德的梦/186
瑞士著名心理学家荣格的梦/186
凯麦伦因梦找到亲哥哥/187
著名作家冰心的梦/187
英国男子得梦启示找到意中人/188
美一女子梦游偷吃导致体重猛增/188
妈妈说胎梦/189
测试：从梦到的场景测试你的做事习惯/189

目

录



第8章 有关梦的常见问题

两个人能做同一个梦吗？老鼠睡觉也做梦吗？哪些梦不能解？……千百年来，关于梦的问题层出不穷。由于梦一直披着神秘的外衣，不仅普通人感到困惑难解，就是科学家们也觉得疑雾重重，但经过研究，一些有关梦的常见问题已经给出了合理的解释，了解这些，对我们进一步了解梦不无裨益。

一天之中什么时间容易做梦/192
一年之中什么时间容易做梦/192
经常做梦的人与不经常做梦的人有什么区别/192
梦境中人们都感觉到了什么信息/193
梦真的能预兆吉凶吗/193
“应验”的梦到底是怎么回事/194
生活方式和经历与梦境有关吗/194
人的气质与梦象有什么关系/195
梦是什么颜色的/195
为什么说梦是自我的影子/196
为什么梦也会欺骗人/197
哪些梦不能解/197





- 婴儿睡觉也做噩梦吗/198
- 胎梦真的可信吗/198
- 人从几岁开始能记住所做的梦/199
- 幼儿的梦中有什么内容/199
- 学龄前儿童多梦见什么/200
- 少年多梦见什么/200
- 青年人多梦见什么/200
- 中年人多梦见什么/200
- 老年人多梦见什么/201
- 两个人能做同一个梦吗/201
- 为什么要重视初始梦/202
- 重复梦有什么意义/202
- 做像连续剧一样的梦意味什么/203
- 一早起来就说梦是不是不好/203
- 为什么在梦里也会思考白天不解的问题/203
- 为什么人会梦见自己在做梦/203
- 什么是清明梦/204
- 为什么世界各地的人做的梦大同小异/204
- 为什么女性更容易做噩梦/205
- 电脑能够重现梦境画面吗/206
- 老鼠睡觉也做梦吗/206
- “猫梦鱼虾，鸡梦谷”是什么意思/207
- 什么是“一富士，二鹰，三茄子”/207
- 清晨如何回忆夜间的梦境/207
- 怎样记录梦境/208
- 怎样才能记住梦/208
- 测试：你想知道你的梦在暗示什么吗/209



第一章

探索神秘的梦幻世界

科学可以帮我们揭开梦的神秘面纱。在梦面前，我们不再像古人那样一筹莫展，也不再害怕有什么神灵在暗中窥探。梦不仅可以被认识，还能被我们控制，为我们服务。我们需要深入地了解梦，这样才能更好地利用梦。





揭开梦的神秘面纱

无论我们是否情愿，每夜都会做梦。人生，总是被许许多多的梦追随。因为有梦，人生才五光十色，激情荡漾；也正因为有梦，人生才变幻莫测，难以捉摸；那么，梦到底是个什么东西呢？

数千年来，这个黑夜中的神秘怪客，始终困扰着人类，它的神秘吸引了许多的人去寻梦，去解梦。可以说，在人类的一切奥秘中，再没有比那些来自人内心的奥秘更让人着迷的了。

梦，这个既美好又缥缈的生理现象，古往今来，曾经给予人们无数欢乐和希望，但又带给人们无尽迷惘和惆怅。它像天边那片缓缓飘动着的白云，给人们的生活抹上了瑰丽的色彩，然而一瞬间，白云就变成了一片阴影，给人们蒙上不安和忧愁。它扑朔迷离，神奇莫测，令人难以捉摸。然而它又是那么鲜明活泼，带给人们喜悦和希望。许多梦的传说与神化，给梦抹上了神秘而美丽的色彩，引发了多少人的深思和祈求。人们对谜一般的梦产生了好奇、虔敬，也产生了许多遐想。为了力求揭开那神秘的面纱，许多科学家为它耗尽了毕生精力，至今还有许多的科学家仍在探索。究竟什么是梦，应该如何给梦下定义呢？从有关资料来看，人们的意见还是聚讼纷纭，莫衷一是。我们就来看一下古今中外有关梦的解释吧。

在我国，解梦跟华夏文明一样，也有着悠久的历史。相传黄帝轩辕氏著有《占梦经》。在先秦时期，一些著名学者开始对梦进行理性的思考。而后，历代都有人分别从不同方面探讨梦，也正是由于这些人对梦的不断辩论，才促使我国对梦的研究在横向上逐渐扩大，纵向上逐渐加深。在对梦的探索中，我国已经有自己的思路 and 方式，并提出了一些理论。像《黄帝内经》的“淫邪发梦”说、《周礼》的“六梦”说、《列子》的“情化往复”说以及王清任的“脑气阻滞”说，等等。

尽管历代人们不断对梦进行研究，同时也取得了一些成就，但由于梦太神秘了，人们还是不能完全认清它，有很多东西按书上的理论是解释不通的，于是一些人就认为梦是灵魂离身而外游，是独立的精神活动，这也是占梦迷信之所以产生甚至影响中国历史几千年的根本原因。

西方人的梦也是很神秘的。从很古老的年代开始，那里的人们就对梦的起