



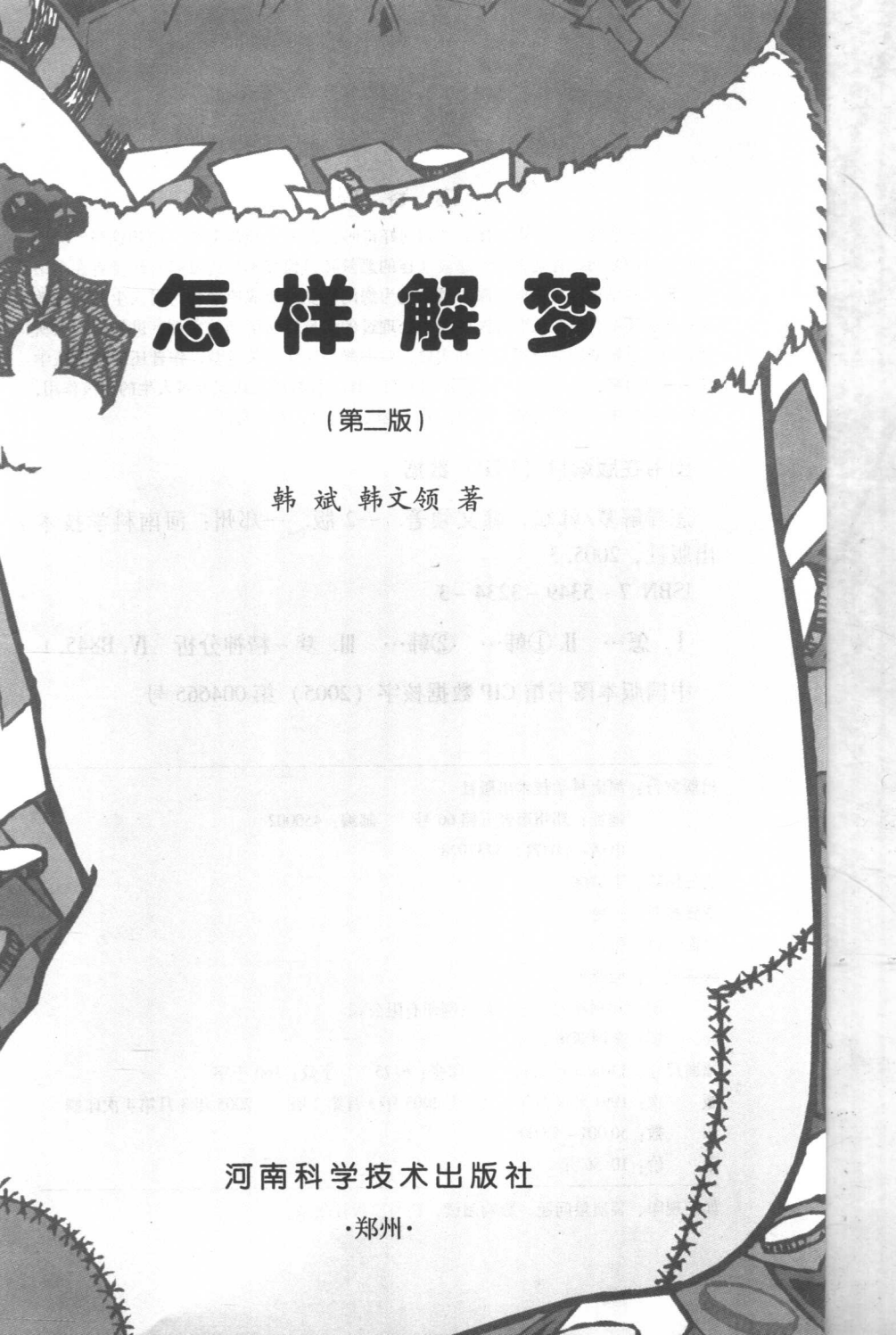
怎样 解梦

(第二版)

◎韩 斌 韩文领 著

Zenyang Jiemeng

河南科学技术出版社



怎样解梦

(第二版)

韩斌 韩文领 著

河南科学技术出版社

·郑州·

内 容 提 要

您对异彩纷呈、千奇百怪的梦感到好奇吗？您为“经常多梦”而烦恼吗？您因荒诞离奇的梦而疑神疑鬼吗？您被连连的恶梦吓得惶惶不可终日吗？作者将在本书中以现代科学理论为依据，深入浅出地为您阐明梦的形成原理和它对人生的神奇效应；作者还结合他在长期行医生涯中处理过的大量鲜明生动的实例，讲解他本人所创立的科学解梦法的应用方法和实效；对那些与疾病相关的梦，作者还运用中医学理论予以解释，并列出了经过验证的方药。作者将帮助您认识梦对人生的积极作用，让您消除疑虑，摆脱恶梦的困扰，更好地认识自己，完善自己。

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样解梦/韩斌, 韩文领著. —2 版. —郑州: 河南科学技术出版社, 2005. 3

ISBN 7-5349-3234-3

I. 怎… II. ①韩… ②韩… III. 梦-精神分析 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 004665 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 5737028

责任编辑: 李娜娜

责任校对: 王艳红

封面设计: 张伟

版式设计: 栾亚平

印刷: 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经销: 全国新华书店

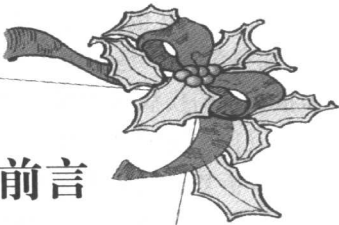
幅面尺寸: 140mm × 202mm 印张: 6.75 字数: 160 千字

版次: 1991 年 9 月第 1 版 2005 年 3 月第 2 版 2005 年 3 月第 4 次印刷

印数: 50 001—55 000

定价: 10.50 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



第二版前言

解梦术又称“圆梦术”和“占梦术”，它是一种古老的、传统的、大众的神秘文化。在我国，解梦之术有着悠久的历史。早在春秋时期，官方和民间都很重视解梦。到了战国时期，解梦已形成了一套理论，政府还设有圆梦官，那时的经典著作《诗经》、《黄帝内经》都对梦的形成及解梦作了论述。此后，正史、野史、诗词、医学、哲学、神学等方面均有大量有关梦的论述与记载。由于人们对解梦术的重视，有关解梦的专书陆续出现，比较有名的有《黄帝长柳占梦》、《周公解梦全书》、《占梦书》、《梦书》、《梦占逸旨》、《校定梦书》、《神释应梦录》、《梦林元解》等数十部。由于历史条件的限制，人们对梦的认识众说纷纭，其中有些内容、观点不乏真知灼见，但每种说法对梦都难作出令人信服的解析，以致让唯心、迷信的占梦术在解梦领域久占优势，牵强附会、荒诞不经的占梦说教充斥于市，谬论流传，为害非浅。

笔者多年从事解梦术的发掘、整理、研究、验证和推广，大量的实践和古今中外的文献资料表明，解梦文化是人类文明的重要组成部分。梦是人体的一种自然生理现象，梦启迪了人类，开发了智力，推动了人类文明的发展。在现代，睡梦被誉为“人



的天然医生”、“智慧之师”，梦被人们视为“快乐的天堂”，梦被誉为人生的安慰剂、滋补剂、兴奋剂；梦能提示疾病，提示性格与心态，所以也有人说梦是机体功能、心理动态的“显示屏”。而科学解梦是养生养性的妙法，是心理疗法的重要内容，是预报、诊治疾病的武器。本书名为《怎样解梦》，主要是强调人们应以什么态度对待梦，该用什么观点、什么思维方式、什么方法去解析梦，从而达到科学解梦的目的。

本书旨在运用现代科学理论阐明梦的形成机制和梦对人的身心的作用，进而阐明科学解梦法的解梦原理及实用价值；与此同时，纠正人们对梦的误解和错误认识，帮助人们充分利用梦的生理价值和养生作用，用科学解梦法破除迷信、消除疑虑，解除因梦所致的心理负担，使人们更加了解自己，认识自己的性格及心态，在生活中完善自己；并通过解梦了解自己的体质，及时发现所患疾病，以利于保健疗病，从而使人们身心健康，生活更加美好。

本书于1991年在河南科学技术出版社李娜娜老师的指导、支持下出版发行，备受读者好评，出版社曾重印，仍不能满足读者要求，并希望此书再版。这无疑是对我们这项工作的肯定和支持。这次修订再版，仍有幸受到李娜娜老师的大力支持和指导，在此谨致以衷心的感谢。

在编写过程中，承蒙名老中医叶橘泉、崔玉衡、韩良等老师的指导，承蒙韩文治、龚广宪、赵国春、刘旺明、刘德义等先生的大力支持，在此一并致以衷心的感谢。

韩文领

2004年10月





第一章 说梦	(1)
第一节 梦对人生的奇特效应	(2)
第二节 梦是怎样形成的	(6)
一、有梦睡眠的发现	(6)
二、引起做梦的因素	(9)
三、梦的形成	(19)
第三节 梦对身心健康的影响	(24)
一、梦能调节心理活动	(24)
二、梦能锻炼调节脑功能	(26)
三、做梦有利于睡眠的继续	(29)
四、梦能预报疾病	(29)
五、梦可调节、维持机体功能平衡	(30)
六、梦有类似气功的治疗作用	(32)



第二章 科学解梦法的原理和作用 (37)

第一节 科学解梦法的原理 (37)

- 一、外界刺激是致梦的重要因素 (38)
- 二、生活经历是梦的主要来源 (39)
- 三、梦与精神活动密切相关 (40)
- 四、梦与疾病有关 (41)
- 五、梦能预示未来的道理 (45)
- 六、中医理论是科学解梦法的指导思想 (47)
- 七、解梦旨在造福人类 (48)

第二节 科学解梦法的作用 (50)

- 一、科学解梦能破除迷信、消除疑虑 (51)
- 二、科学解梦能诊断疾病 (54)
- 三、科学解梦有利于了解自我 (55)
- 四、科学解梦能指导你走向美好的未来 (55)
- 五、科学解梦法可了解做梦者的心态 (57)
- 六、科学解梦能警人消灾 (57)
- 七、科学解梦法可纠正对梦的误解，解除不必要的束缚 (58)
- 八、科学解梦能振奋精神 (61)
- 九、科学解梦使人乐观 (64)
- 十、科学解梦能增强自信心 (64)
- 十一、科学解梦能使人得到安慰 (65)
- 十二、科学解梦能助人成功 (67)

第三章 科学解梦法的应用 (70)

第一节 科学解梦方法概论 (70)

- 一、解梦的常规步骤 (71)



二、梦者的心理及解梦注意事项	(73)
第二节 主观解梦法	(77)
一、象征解梦法	(80)
(一) 梦中出现水	(83)
(二) 梦中的火	(87)
(三) 梦中出现鱼	(88)
(四) 梦见执法人员、警察	(90)
(五) 梦见死亡	(91)
(六) 梦见小孩	(93)
(七) 梦见老虎、狼等猛兽	(94)
(八) 梦中的天气好坏	(94)
(九) 梦中房屋等环境	(95)
(十) 梦见鸡蛋	(96)
(十一) 梦中的道路	(97)
(十二) 梦见睡眠	(98)
(十三) 性交的梦	(99)
二、以假当真解梦法	(103)
三、乐观解梦法	(108)
四、联想推理解梦法	(109)
五、反兆解梦法	(111)
六、析字解梦法	(113)
七、谐音解梦法	(114)
八、直接解梦法	(115)
九、密码破译解梦法	(117)
十、幽默解梦法	(118)
十一、性格解梦法	(119)
十二、七情、心态解梦法	(126)
第三节 客观解梦法	(137)



一、脏腑解梦法	(138)
(一) 心与梦的关系及调治	(139)
(二) 肝与梦的关系及调治	(142)
(三) 胆与梦的关系及调治	(143)
(四) 脾与梦的关系及调治	(144)
(五) 胃与梦的关系及调治	(145)
(六) 肺与梦的关系及调治	(147)
(七) 肾与梦的关系及调治	(147)
二、阴阳解梦法	(151)
三、五行解梦法	(153)
(一) 五行的特性与事物属性的归类	(154)
(二) 五行的相生、相克、相乘、相侮	(154)
四、生理变化解梦法	(156)
(一) 性别、年龄与梦	(156)
(二) 生理变化与梦	(158)
五、病理变化解梦法	(158)
(一) 病梦的特征	(158)
(二) 气血失调与梦	(160)
(三) 三焦病理变化与梦	(161)
(四) 六气病理变化与梦	(162)
六、外界环境刺激解梦法则	(163)
第四节 综合拼凑解梦法	(164)

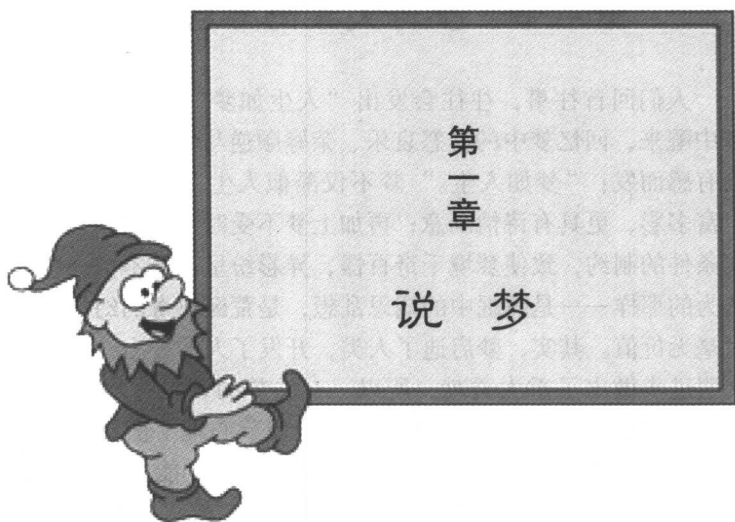
第四章 梦证的解析与调治

第一节 梦魇的解析与调治	(169)
一、引起梦魇的原因	(170)
二、梦魇的治疗与解析	(170)
第二节 恶梦的解析与调治	(172)





一、引起恶梦的原因	(173)
二、恶梦的解析与调治	(175)
第三节 梦游症的辨析与调治	(181)
一、引起梦游症的原因	(181)
二、梦游症的辨析与调治	(182)
第四节 多梦的辨析与调治	(183)
一、多梦的原因	(184)
二、多梦的辨析与调治	(185)
第五节 睡眠中磨牙、咬牙症的辨析与调治	(189)
一、睡眠中磨牙、咬牙的原因	(190)
二、夜间磨牙、咬牙的害处	(191)
三、夜间磨牙、咬牙的调治	(191)
第六节 淫梦症的解析与调治	(193)
一、形成淫梦的原因	(193)
二、淫梦的解析	(195)
三、淫梦的调治	(195)
附：失眠的论治	(201)



梦无影无踪，看不见，抓不住，摸不到。然而，说起梦来，人们都会说出许多如同身临其境的体验，煞有介事地叙述梦中的喜怒哀乐。在人们的心目中，人人都做梦，人生一半都是梦，梦是人生的一部分。梦既是人的生理现象，又是人无法驾驭的心理活动；梦是那么千奇百怪，神秘离奇，但又是那么逼真感人，对人的身心产生极大的影响。现代科学虽然取得了巨大进步，但人类对自己的“梦”仍然不能完全透彻地了解。加上长期以来有关梦的种种谬论广泛流传，造成了许多恶果：有些人认为梦能兆示生活，因而恶梦会使他们胆战心惊，坐卧不安；有些人认为梦是神鬼所托，有些人认为梦是鬼怪作祟，他们往往因梦而疑神疑鬼、忧心忡忡，甚至因梦与人发生纠纷，害人或自残；有些人因梦而心中平添阴影，有些人因梦而百病丛生。鉴于以上情况，阐明梦科学，发展梦文化，介绍解梦方法是非常必要的。



第一节 梦对人生的奇特效应

人们回首往事，往往会发出“人生如梦”的感慨；而人从梦中醒来，回忆梦中的喜怒哀乐、荣辱顺逆与生活真实相似，又会有感而发：“梦如人生。”梦不仅酷似人生，而且比人生更加丰富多彩，更具有诗情画意；再加上梦不受时间的限制，不受真实条件的制约，致使梦境千奇百怪，异彩纷呈。梦不像一些人所认为的那样——是睡眠中的胡思乱想，是荒诞离奇的幻觉，对人生毫无价值。其实，梦启迪了人类，开发了人的智力，为人类的文明进步做出了重大贡献，所以，有关梦的资料称之为“梦文化”。梦既能调节人体生理机能，又能调节心理平衡，故可称之为“人的天然医生”；梦能揭示人的心理活动，能比较公正地判断是是非非，能预演未来事情的进退得失，故可把梦誉为“智慧之师”。世间没有天堂，梦中却有让人幸福如意的天堂；生活中渴望而又难以享受的，在梦中却能得到满足；在真实生活中，千方百计、拼命争取都得不到的，在睡梦中可轻而易举地得以实现，穷汉可以成为百万富翁，奴隶可以成为炙手可热的权贵高官，故说，梦是“人生的乐园”。梦境与人世间一模一样，风风雨雨、世态炎凉、荣辱祸福、七情六欲，无不具备，故说“梦里乾坤”。人生如果没有梦，不仅是一大遗憾，而且也不会有现代的人类文明进步。因为，从古到今，人们都在受其影响，这不在于人们是否乐意接受梦的作用。事实表明，人人都会做梦，人人都需要做梦，梦作用于人的一生，梦影响着人的一生。然而，由于人们对梦的认识不同，解梦的方法各殊，动机各异，致使同样的梦会产生截然不同的效应。不适当的解梦，使人疑虑丛生，致使有的人因一梦而一蹶不振，心灰意冷，视睡梦如地狱，惧恶梦如洪水猛兽而不敢入睡。恶梦醒来，视梦如真事，惶





惶不可终日。适当而巧妙的解梦，能化腐朽为神奇，使人如旱苗逢甘露，精神为之一振，如逢喜事，如临美景，令人心旷神怡，喜悦欢快之情油然而生，从而帮助人走向光明的前程。古往今来，正反两方面的事例不胜枚举。

据《滇记》记载，段思平起兵讨伐杨干真，兵至河岸，是夜，段思平梦见有人斩其头，又梦玉瓶耳阙，又梦镜破。次晨醒来，段思平认为这三个梦均非吉兆，心生疑惧而不敢进兵。其军师董迦罗知详情后说：“三梦皆吉兆！公为大夫，夫去首，为天，此乃天子之兆。玉瓶去耳，为王之兆。镜中有影，如人有敌方，镜破则无影，无影则无敌矣。三梦皆吉兆也。”段思平听罢，疑虑顿消，决定立即起兵。次日晨，遂引兵渡江，逐杨干真而自立，改国号为“大理”，时晋天福二年也。

《左传》僖公二十八年记载：晋楚“城濮之战”前夕，晋文公梦见他和楚成王搏斗，楚成王伏在他身上，并吸他的脑髓。他醒来以后，认为此梦绝非吉祥的征兆，心里非常恐惧。晋文公的舅父子犯，根据当时的战况和梦境，说出了与晋文公截然不同的梦兆。子犯说：这是吉祥的梦兆。我们脸朝上，即面朝天，象征得天下；楚成王脸向地，象征着伏罪；脑髓属于阴柔的东西，他吸食您的脑髓，象征着柔能克刚。从而预兆我们必胜。由于子犯解释得合情入理，使晋文公转忧为喜，增强了必胜的信心。最后果然大胜楚国。显而易见，晋文公的必胜信心对这次战役起到了积极作用，说明合理的解梦对人生能起到意想不到的作用。

1991年4月29日的《开封日报》报道：女公民靳某，因梦见其二女儿是狐狸精转世，和她命中相克，信梦为真，遂将其亲生女儿活活打死。1991年8月11日的《法制日报》登载了一篇题为“荒唐！东华乡治安队队员将梦当证据，大搞刑讯逼供致人伤残被判刑”的报道。1989年10月9日，安化县村民罗某家一头耕牛被盗。罗某做了一个梦，梦见从地下冒出一个“白胡



子公公”对他说：“盗牛者是仙溪镇山村村民周某。”于是，罗某以此为依据，立即向乡政府报案。乡治安队队员傅某等人将周某传到治安队进行审问。在审问期间，傅某、罗某等人对周某先后进行刑讯逼供。周某在挨打时多次喊冤并要求陈述理由时，傅某等人宣称：“罗某的梦就是证据，‘白胡子公公’就是证人，你不承认也得承认。”周某在无法忍受拷打的情况下，编造了一个盗牛的假口供。这时，他们才停止用刑。经县法院鉴定，周某的伤情为“头脑外伤综合征，外伤性精神障碍，基本丧失劳动能力”。事情发生后，周某的家人先后二十多次向当地政府鸣冤申诉，后经多方调查，查清此冤案真相，证实“周某盗牛”纯属冤枉，认为这是一桩极其荒唐而又残酷的刑讯逼供案，依法对傅某、罗某分别判处有期徒刑4年和3年。上述两个案件说明，不懂梦科学、不懂梦文化是导致冤案产生的重要原因。

据《越绝书》记载：吴王夫差伐越兵败，大风狂号，日夜不止，人马伤亡很重。吴王昼梦井水上涌外溢，吴越双方争夺彗星，眼看着越军要打败吴军。吴王从恶梦中惊醒，非常惊慌，生怕越军入吴。伍子胥听罢此梦后，忙向吴王解释：不用怕，此梦预兆越军将被打败。因为，井水是供人饮食的，井水外溢说明饮食有余，故为吉兆。越在南方，南方属火；吴在北方，北方属水。水胜火，兆示越军必败！当年武王伐纣时，彗星出而周人兴旺。古人说：“与彗斗，倒之者胜。”用此言解之，这对吴国也是一个吉祥之兆。通过伍子胥的解说，把一个凶梦说成了吉梦，由于他说得合情合理，头头是道，于是，吴王夫差转忧为喜，消除了恐惧疑虑情绪，坚信吴国必能取胜。从史料上知道，伍子胥根本不相信占梦及鬼神迷信，但他善于利用人们的传统观念，巧妙地借用占梦的形式，解除了吴王夫差的重大心理障碍。

《葆光录》记载，张司直患病，梦见自己怀孕。醒来认为此梦定为凶兆，心中即刻烦恼，病情亦随之加重。数天后求人占





梦。占梦者告诉他，“怀孕”就是“妊娠”，妊娠的谐音为“壬辰”，此梦预兆你的病在壬辰之日就好了。张司直听罢，顿觉病情减轻许多，心情也变得愉快了。十余日后，至壬辰日果然病愈。显而易见，这是言语暗示发生了奇妙的效力。笔者通过多年的解梦实践认识到，巧妙、科学的解梦，往往能充分发挥言语的暗示威力，起到心理治疗的作用。

笔者曾治疗一位患者，在药物治疗的同时，辅以科学解梦获得了满意的疗效。赵某，女，26岁。患神经官能症已十余年。经常失眠多梦。近半年以来，出现五心烦热、失眠多梦，梦中常和自己的一个男同学性交，醒来无限烦恼，惭愧自责，感觉自己对不起丈夫，认为自己的作风太坏了，感到无脸见人，无颜再活下去。后经笔者诊断，证属阴虚火旺、心肾不交型梦交症。笔者先向赵某讲解梦的形成和生理意义。并向她说明，做梦并不全受人们的主观愿望支配。你认为自己的行为不道德、不光彩，然而这些仅局限于梦中。古人言，君子之恶只在梦中，而小人之恶则付诸于行动。接着又告诉她：“你的梦是一种病，称为梦交症，是由于人体阴阳失调、脏腑功能紊乱所致。你不必为此梦烦恼自卑、自责。”通过解说，她明白了这方面的医理，解除了思想疙瘩。又通过药物治疗，1个多月后，她的“梦交症”被治愈了。

《晏子春秋》记载，齐景公患水病日久，病情越来越重，以致忧虑悲伤。事情是这样的：某夜，齐景公梦见自己与二日（即两个太阳）相斗，他没有斗胜。醒来后即为此梦担忧。清晨，齐景公将梦告诉晏子，并难过地问：“是不是我要死了？”事后，晏子召来占梦者，占梦者正要翻梦书，晏子说：“不要翻占梦书了，你可以这样对君王说：‘大王所病水者，属阴；日者，属阳；一阴不胜二阳，大王之病将愈。’”占梦者照晏子之嘱言讲于齐景公。齐景公听罢占梦者的话，心里非常高兴，坚信自己病愈有望。果然数日病愈。景公赏赐占梦者，占梦者说：



“是晏子让我这样讲的。”于是景公要赏赐晏子。晏子解释道：“占梦者以臣之言对之，故有益处。若臣言之，您则不信。”从历史资料上知道，晏子从来不迷信占梦，他之所以那样解梦，完全是针对景公忧病惧死、信梦为真的心理；他之所以不直接为景公解梦而让占梦者为景公解梦，是针对景公迷信占梦家的心理，从而获得了满意的效果。一般情况下，人们做了喜梦、寻常梦均不太留意；若做了恶梦、奇梦，醒来后易生疑虑之情，甚至把梦当成真事对待，总想知道梦将预兆什么，总想得到一个令人信服的解答。当得不到满意的答案，则将被恶梦缠绕，心烦意乱，以致病从心生，久而久之，则会影响身心健康。高明的解梦师和心理学专家只要能从某一方面提出一个合情合理的解梦答案，往往能消除心理负担于顷刻，阻止悲剧发生于瞬间，寓养生保健、诊疗疾病于趣味之中。

有关这方面的梦例太多了，举不胜举，数不胜数。以上梦例即足以证明梦对人生的奇特效应。梦既能影响人的身心健康，又关乎人的事业胜败得失，当梦的影响波及重要人物、重要历史事件时，还可作用于人类的文明进程及历史的发展，为此，研究梦文化，掌握解梦方法是很必要的。我相信，只要人们能够正确认识梦的实质，科学地、顺情合理地解梦，使梦这一取之不尽的情感、智慧资源被人们充分利用，科学解梦一定能为人们的健康、快乐、幸福、智力开发、事业的成功做出喜人的贡献。

第二节 梦是怎样形成的

一、有梦睡眠的发现

关于睡梦，笔者在日常生活及临床工作中常常见到两种截然相反的认识。一种是把睡眠与做梦相提并论，甚至等同起来，这





种看法可谓深入人心，以至成为约定俗成的日常用语，比如某人睡着了就说他进入了“梦乡”等，不一而足。另一种看法认为，正常的睡眠不应做梦。因为常有人向我咨询，近来经常做梦，是不是得了“神经衰弱”？其实，这两种看法都有失偏颇。笔者认为，除了“白日梦”以外，我们平时所说的做梦，可以说就是睡眠的一种状态。正常人都会做梦，也都应该做梦，只要睡醒后，不因所做的梦而感到疲劳或产生心理负担，一般就不属于病态。因为从生理学角度来讲，人睡着以后，大脑并不是完全处于停滞状态，有相当数量的神经元仍保持兴奋，某些刺激仍然会在脑子里产生反应，从而引起思维活动，这就形成了梦。因此，从某种角度上考虑，梦可以说是介于睡眠和清醒之间的一种状态。

1952年，美国芝加哥大学的生理学家克莱特曼和他的两个学生（阿瑟林斯基和德门特）在观察蒙眬状态下眼球震动的现象时，阿瑟林斯基首先发现，受试者在睡眠中眼球出现阵阵快速的运动，此时如果将受试者唤醒，他们都说“正在做梦”；而在其他时间被唤醒，则说“未做梦”。反复试验，结果都一样。这一重要发现，为研究梦与睡眠的关系，开启了一扇大门。由此说明，睡眠可以分为有梦状态和无梦状态。

人们通过观察人睡眠时的脑电波变化，更加印证了这种看法。现在，大多数生理学书籍，都根据睡眠时脑电波的改变，把睡眠分为两种不同状态：一种是慢波睡眠，一种是快波睡眠。

1. 慢波睡眠期：此时期脑电波呈同步化慢波，故名“慢波睡眠”。在此期唤醒睡眠者，多数被试者说不做梦，故称之为“无梦睡眠”。与此相应的是，无梦睡眠期无眼球快速运动的现象，因此，又称此期为“非眼快动睡眠期”。

2. 快波睡眠期：此时期脑电图出现同步化快波，故称“快波睡眠”。由于其脑电波同慢波睡眠时不同，因此，又称为“异相睡眠”。在快波睡眠期，常会有间断的阵发性表现，如眼球出