

做个好梦 睡个好觉

——源于《黄帝内经》的释梦读心书



王凤香/著

华文出版史
第一部阐释梦与
身心的都市
减压书

北京作家协会副主席 著名作家 毕淑敏
北京师范大学心理学院院长 许燕
中国公益形象大使 著名歌唱家 陈思思

倾情推荐

淑敏称赞：迄今读过的最好的一本释梦书

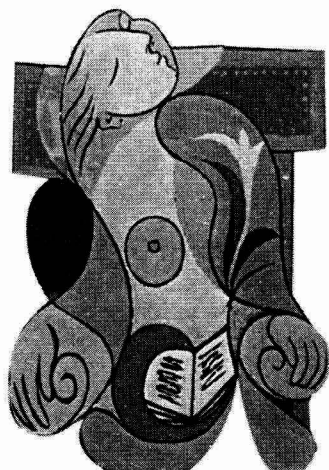
《心理访谈》、北京卫视、上海第一财经频道、宁夏卫视等媒体

特约专家王凤香博士心理咨询手记

北京科学技术出版社

做个好梦 睡个好觉

——源于《黄帝内经》的释梦读心书



王凤香/著

图书在版编目(CIP)数据

做个好梦 睡个好觉: 源于《黄帝内经》的释梦读书 /

王凤香著. —北京: 北京科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5304-5301-8

I. 做… II 王… III. 内经—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第147897号

做个好梦 睡个好觉: 源于《黄帝内经》的释梦读书

作 者: 王凤香

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 罗 浩

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 嫁衣工舍

版式设计: 学知益众

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 廊坊市海涛印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 160千

印 张: 7

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5301-8/R · 1371

定价: 29.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

自序

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。

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。

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

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

凤香释梦：噩梦是有毒种子的温床

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
 - 凤香释梦：尘封的隐痛在极度疲惫时发作
- 离奇怪梦——提示真实信息过少 /034
 - 凤香释梦：回避激情渴望爱情
- 反复出现的梦——提示被某种情结严重困扰 /040
 - 凤香释梦：女鬼情结和阳具崇拜情绪的纠结
- 究竟痛没痛 /043
 - 凤香释梦：真假难辨

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

凤香释梦：胃是压力测量器

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

凤香释梦：贪食症要注意情感上的满足

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
 凤香释梦：接纳内在的“父亲”是缓解焦虑的有效途径

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
 凤香释梦：梦中借助工具飞翔者，需正视潜在的自卑
 想象力丰富的人爱做飞翔的梦 /091
 凤香释梦：梦中的超越，证明自我
人在春天易做飞翔的梦 /096
 凤香释梦：飞翔逃跑，躲避压力
逃避现实的人爱做飞翔的梦 /100
 凤香释梦：释放被困的心灵，才会放下梦中的飞翔打斗

下盛则梦坠 /103

老年人爱做坠落的梦 /103

凤香释梦：找到自己的兴趣，梦回故乡的安祥

思维受限的人爱做坠落的梦 /105

凤香释梦：梦中的警觉提示身心敏感

人在秋天爱做坠落的梦 /106

凤香释梦：受气候影响的“焦虑梦”

被恐惧情绪困扰的人爱做坠落的梦 /109

凤香释梦：在“魔鬼”之间建立信任，而不是伺机伤害

甚饱则梦予 /112

愧疚心理导致的呕吐梦 /112

凤香释梦：呕吐象征心理忏悔

心理压抑导致的呕吐梦 /114

凤香释梦：以呵护、经营情感代替愤世嫉俗

厌恶感导致的呕吐梦 /116

凤香释梦：心理排异与自我保护

社会适应不良导致的呕吐梦 /118

凤香释梦：放下身段深入生活，才能发挥心理能量

甚饥则梦取 /120

一语双关的“口渴”梦 /120

凤香释梦：长期焦虑导致轻度“脏躁”

余香满口的“杏”梦 /122

凤香释梦：欲望达成的“幸梦”

阴气盛则梦涉大水而恐惧 /126

梦见发大水 /128

凤香释梦：增强意志才能掌控迷茫恐惧情绪

梦见路面积水 /130

凤香释梦：完美主义者生活道路上最大障碍是自我

阳气盛则梦大火而燔灼 /133

怒火中烧 /134

凤香释梦：愤怒导致梦中纵火

梦中自焚 /136

凤香释梦：个性劣势可以压抑，但更宜接纳转化

阴阳俱盛则梦相杀毁伤 /139

内心冲突引发的相杀毁伤梦 /139

凤香释梦：减压，就是把生活的重心转向人、转向生命

外感疾病引发的相杀毁伤梦 /142

凤香释梦：疾病是一个提示——该调整、休息了

第四章 《黄帝内经》典型情绪梦的现代解读 /145

梦中的情绪特点 /147

梦中消极情绪占到80%左右 /147

梦具有“消化”消极情绪的功能 /148

梦案举例——一个典型的消解情绪的梦 /149

凤香释梦：成长为一个智慧的情绪管理者
《黄帝内经》论梦与情绪 /152

把准梦的情绪脉搏 /154

愤怒梦 /154

凤香释梦：调理郁怒关键在打开心扉
凤香释梦：内在分裂影响身心和谐
凤香释梦：爱与恨的切肤之痛

恐惧梦 /163

凤香释梦：梦中“闹鬼”是对未知灾难的极度恐惧
凤香释梦：找到自己真正的喜好是“驱鬼”妙招
凤香释梦：对男性的抗拒和期待

悲伤梦 /172

凤香释梦：焦躁中的迷失
凤香释梦：削发代刑，挽回情感
凤香释梦：用积极心态化解悲凉

喜悦梦 /178

凤香释梦：心理认同引发的“同性恋梦”
凤香释梦：务实的个性带来成功

思虑梦 /182

凤香释梦：情绪的躯体化症状
凤香释梦：被玷污感引发的委屈

梦对情绪的特殊表达 /188

原型意象与情绪梦 /188

凤香释梦：乱伦恐惧

女人的月经与情绪梦 /194

凤香释梦：性别自卑

凤香释梦：利用梦调理经前综合征

凤香释梦：淹死的是“宝贝”

梦到“癌症” /201

凤香释梦：自欺堵塞行动力

凤香释梦：老年人的疑病性焦虑症

结语 /208

第一章

关于『梦』的再探讨

一個道不盡說不
完的神秘話題

弘輝書



一件最自然的事情——做个好梦，睡个好觉，
竟然成了许多现代人的奢望

