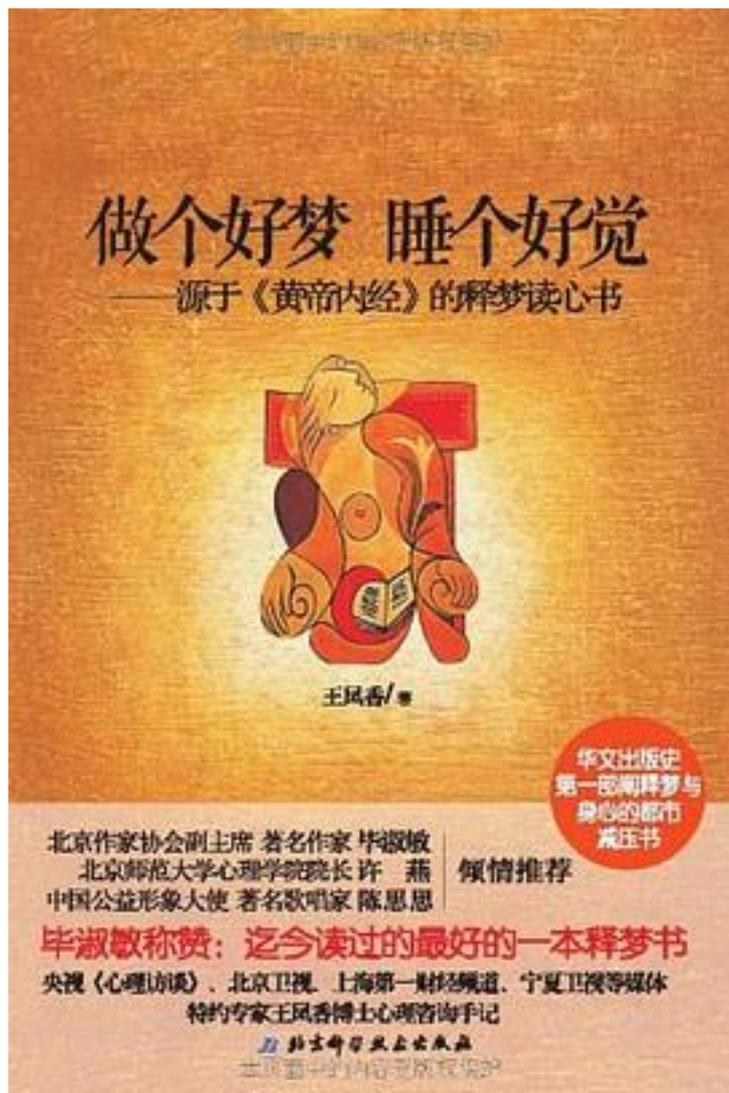


# 做个好梦，睡个好觉



[做个好梦，睡个好觉 下载链接1](#)

著者:王凤香

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2012-1

装帧:平装

isbn:9787530453018

《做个好梦,睡个好觉:源于  
的释梦读心书》打破心理学与释梦术的神秘界限,引导大众重新理解睡眠与梦境对于生活的真正意义,使梦成为一个可以帮助大众进行“心理释压”的话题。也许书中分析的梦和您的梦不尽相同,但您总能在对每个梦的解读中得到启迪。作者多年的临床经验,加以生动活泼的笔法,给寻求“释压”的都市人注入了一剂提升幸福力的心理安慰剂。

作者介绍:

王凤香,中国人民解放军第二炮兵总医院临床心理医生,央视《心理访谈》栏目特聘心理专家。中医本科毕业后在军校任教八年,转而攻读心理学硕士,博士阶段于北京中医药大学潜心研读中医文化经典。近年来始终为部队官兵、高校学生、社会精英以及心理咨询师授课,在多年临床与教学的历练中参悟着人生种种。曾执行国庆60周年大阅兵、上海世博会等重大活动的心理服务任务;为中央电视台、北京电视台、上海第一财经频道、宁夏卫视、《光明网》、北京人民广播电台等媒体特约心理专家,并为《中国妇女》、《健康时报》、《心理医生》等报刊撰写专栏。

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  
· · · · · (收起)

[做个好梦，睡个好觉\\_下载链接1](#)

标签

心理

生活

中国

梦

心理学

很漂亮的圖書~~期待內容唉

中医

## 评论

非常有趣的一本书，对于书中的观点个人还是以辩证的观点看的。融入了《黄帝内经》，这点很不错，因为有国人自己的特色。

-----  
中医和心理的结合，不错的一本书

-----  
很有趣，亲切细腻

-----  
不错，值得借阅~

-----  
[做个好梦，睡个好觉\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

这个书名貌似是一本保健书，可以想象，一定是出版方的馊主意，现在的出版业，往往想讨巧，书名都往大里夸。

睡觉成为一个问题往往是心理问题的折射，这本书的核心内容主要来源于临床心理咨商的体悟，是一本记录作者陪伴来访者一起成长的心灵日记。

而梦是作者和来访者共同的工...

书刚刚出来。。做出版的朋友很快拿给我，我喜欢这书的风格。。

翻阅这本书、在个案阅读的交替过程中，

我仿佛看到了一个从稚嫩走向成熟，从单薄走向厚重的女孩，

确切地说，是我自身的一段心路成长过程。。解梦读心，很好的点，留着慢慢看~

现在社会压力很大，减压是一个常说常新的话题，很多白领朋友聚在一起畅谈减压高招，比如说找人倾诉、定期的度假休闲、逛街购物、去唱KTV宣泄，或者是蒙头大睡一顿，这些物理方法只能从表面上或者说阶段性地改善白领的情绪，但是达不到长期的效果。诉求于人，诉求于专业...

这么美的封面，内容一定错不了。

听说作者是个美女博士，这年头卖美女的名头的大多是噱头足，后劲不够，难得这本书的作者真是个大美女，又是货真价实的学院派，理论扎实，加上丰富的临床经验（悄悄说一句，想见真人的，可以去二炮医院挂号预约哦），却不在这上面做文章，值得期...

梦境中的场景是我们的潜意识吗？噩梦真能报病吗？失眠与多梦有关吗？不记得梦就是一晚没有做梦吗？梦境到底是不是现实写照？

央视《心理访谈》特邀专家王凤香博士为大家推出《做个好梦

睡个好觉——源于<黄帝内经>的释梦读心书》，著名作家毕淑敏称赞：迄今为止读过...

[做个好梦，睡个好觉 下载链接1](#)