

<<释梦大全>>

图书基本信息

书名：<<释梦大全>>

13位ISBN编号：9787542729422

10位ISBN编号：754272942X

出版时间：2005-11

出版时间：上海科学普及出版社

作者：(美)马西·普里斯金沙里·L·贾斯特

页数：327

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>

## <<释梦大全>>

### 内容概要

研究超凡梦境——它们将告诉我们有关梦的信息；儿童和青少年在做什么梦；怎样影响恶梦结果；弗洛伊德和荣格的梦理论；怎样让梦指引你走向成功；普通的梦中主题和含义；反复出现的梦正告诉你什么；利用冥想和其他方法来记住，控制你的梦。

你知道梦可能告诉你很多关于自己是谁，想成为哪种人的信息。

但是当试图弄清楚它们确切的含义时，你可能会感到无法用言语诠释。

从迷失中走出来吧！

要是你遵循《释梦大全》里的建议，那就能揭开梦中讯息，开启创造力，增加智慧。

通过本书，你将会得到：全新的训练方法：有助于你开启梦的创造力。

连傻瓜都懂的建议：怎样创造绝佳的睡眠和做梦环境。

简单易懂的介绍：新世纪的解梦方法。

专家建议：怎样认识和理解做梦的方式。

<<释梦大全>>

作者简介

马西·普利斯金(Marci.Pliskin) 马西·普利斯金是一位临床社工，美国注册社工，作家和心理治疗师，现在美国西雅图地区的私人诊所工作。

<<释梦大全>>

书籍目录

第一部分 梦是什么 第1章 你正在做梦吗 第2章 梦的编织者：梦和过去的寻梦史 第3章 睡觉，偶尔做梦 第4章 梦的心理学研究 第5章 明白你的梦中信息 第二部分 你正梦见什么 第6章 高高在天：梦见飞行和坠落 第7章 衡量财富：金钱与价值之梦 第8章 成功的兴奋，失败的痛楚：成功之梦 第9章 从头到脚：梦见身体 第10章 梦中情人：性梦 第11章 丢失的艺术：失而复得 第三部分 释解你的梦 第12章 好可怕的恶梦 第13章 向信号之梦学习 第14章 梦之语：双关语和数字 第15章 视觉符号：梦中图画 第四部分 在生命周期里做梦 第16章 儿童和青少年的梦 第17章 成年人的梦 第18章 回忆与渴望交融：成熟和梦 第五部分 梦与超视觉 第19章 超感知觉、预知与预言 第20章 梦中的精神交流 第21章 离开你的躯体：清醒梦 第六部分 回忆、记录你的梦 第22章 梦的时间 第23章 写梦日记 第24章 求助于自己做过的梦 第25章 梦小组和角色扮演：整个世界都是一个舞台 第26章 释放梦的创造力

## &lt;&lt;释梦大全&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘你多久做一次梦 人人会做梦。

(事实上,新的研究表明那些从不做梦的人其大脑的睡眠和做梦神经中枢已受损在现实生活中他们同样也有相应的大脑功能障碍。

)睡眠专家告诉我们,每晚我们都会做好几个梦。

一生中我们有三分之一的时间在睡觉,因此我们有足够的时间做梦。

根据一位杰出的梦专家罗伯特·L·范·卡斯尔博士的理论,科学家们认为一生中我们每个人将会做十万个梦。

那相当于每年一千三百个梦,每晚三个半梦!

也许你会问,“为什么我连一个梦都记不起呢?”

”酒精摄人、某些抗生素、发烧、睡眠不足,以及对梦中内容无意识的恐惧都将影响你对梦中内容的回忆。

研究DNA结构的先驱科学家弗朗西斯·克里克认为,也许我们应该忘记自己的梦—梦是一种把错误信息从脑中清除的方法。

也许你只记得那些极其可怕或令人不安的梦。

当然,如果幸运的话,也许还会记住那些非常精彩的梦。

我们易于在一个睡眠周期的末段做更多的梦。

此外,我们更能记起或至少更容易记起那些临近清醒时做的梦。

有道理,是吗?

因为那时,我们的大脑处于最放松的状态,更能生成最完整、最连贯的梦。

此外还有些生理学上的原因,我们将在第三章里进行讨论。

只要付出一点点的努力,你对梦的回忆力就会增强,而我们也会教你如何去做。

你的梦是黑白的还是彩色的 梦都有个共同之处,即做梦时你在睡觉。

除此之外,它们之间有着数之不尽的差别。

你的梦是黑白的,还是彩色的?

来自梦治疗专家的趣闻和调查研究告诉我们,大多数人的梦是彩色的,只有少部分人的梦是黑白的。

没人能确定其原因——一种理论是当梦者大脑的视觉神经中枢受损或是色盲时,梦中意象就像清醒时看到的景象一样——正如没人能确定为什么有些人是左撇子一样。

多年的心理治疗经验使我们发现,大部分人表示除了极度沮丧时期,他们都在做彩色的梦。

然后,他们能想起的梦多半比以前少,而且那些梦只有些许色彩(除了那些恶梦,它们色彩斑斓,栩栩如生)。

还有些人说,当他们在治疗过程或个人的释梦工作中,开始注意自己的梦时,他们的梦只有黑白两色。

随着他们继续集中精力回忆梦境,很多人经常说他们的梦开始变成彩色的了。

白日做梦的人 晚上和白天做的梦有什么不同呢?

人们普遍认为,我们更能控制白日梦的故事情节。

还记得在那个无聊的工作状况报告会议上你的思绪逃离到的那个最后藏身地吗?

你是否在刚下过雪的山坡上滑行,留下第一条雪痕呢?

或在准备你的奥斯卡或普利策奖的获奖感言?

或在一个热带海滩上放松心情?

或再次重温一生中最有意义的一个周末?

虽然我们做白日梦时,身体进入的状态与催眠状态有很多共同之处,而催眠状态与睡眠状态有着某些相似之处,白日梦和睡梦之间却似乎有着天壤之别。

睡眠时大脑中被激活的部分与清醒时是不相同的。

如果你理解了这点,那么在做白日梦时,从生理上来看我们并不在睡觉。

睡觉时,我们在精神上比白日做梦时更为脆弱。

<<释梦大全>>

睡眠期间我们的防御机制在下降。

我们卸下了白天的面具。

也许睡梦中所表达的内容更好、更全面地展现我们，而不只是我们醒时的愿望和恐惧。

醒时我们那些羞于表示的感受和思想常常在梦中勇敢地浮现出来。

我们还要考虑白日梦与睡梦的语言差别。

睡梦采用符号和暗喻向我们述说。

言语无法传达无数种强烈的感受，但符号可以。

这些符号常是从一些东西里挑选出来的，它们吸引我们白天的注意力，唤起遗留至今的回忆、冲突或忧虑。

相反地，白日梦的语言则多为明确具体，描述真实或可能发生的事情(即使与你无关)。

P4-6

### 媒体关注与评论

书评梦啊，丰富多彩的主题让我们着迷；而那份可望不可及的神秘却又使我们备受折磨，它们从何而来？

有何含义？

它们是我们内心世界的真实反映吗？

它们是否有着特殊含义，暗示我们该如何行动，怎样选择？

它们是对未来的预示，还是遥远时空下另一种生活的几丝掠影呢？

可当你试图弄清楚它们确切的含义时，你可能会感到无法用言语诠释。

从迷失中走出来吧！

本书全球畅销经典，遵循其中的建议，那就能揭开梦中讯息，开启创造力，增加智慧。

编辑推荐

梦啊，丰富多彩的主题让我们着迷；而那份可望不可及的神秘却又使我们备受折磨，它们从何而来？有何含义？

它们是我们内心世界的真实反映吗？

它们是否有着特殊含义，暗示我们该如何行动，怎样选择？

它们是对未来的预示，还是遥远时空下另一种生活的几丝掠影呢？

可当你试图弄清楚它们确切的含义时，你可能会感到无法用言语诠释。

从迷失中走出来吧！

本书全球畅销经典，遵循其中的建议，那就能揭开梦中讯息，开启创造力，增加智慧。



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>