

<<人类梦史>>

图书基本信息

书名：<<人类梦史>>

13位ISBN编号：9787544303200

10位ISBN编号：7544303209

出版时间：2002-1

出版时间：海南出版社

作者：[英] 安东尼·史蒂文斯

页数：360

译者：杨晋

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>

<<人类梦史>>

内容概要

本书以不同时期的历史人物的梦境为例，涉及到了人类学、宗教等其他许多科学的内容。全书围绕我们个人的罪过和痛苦的历程展开，具有十分普遍的意义。

<<人类梦史>>

作者简介

安东尼·史蒂文斯（Anthony Stevens）在过去20年里一直是一位荣格学派的分析家和一位经验丰富的精神病专家。

他毕业于牛津大学，获得过两个心理学学位。

他以前的著作包括《原型：自我本性史》（1982）、《战争的根源》（1989）、《关于荣格》（1991）、《二百万年的自我

<<人类梦史>>

书籍目录

1 做梦机器2 从吉尔加梅什到弗洛伊德3 弗洛伊德、荣格和以后4 梦科学5 有意识和潜意识，集体和个人6 梦工作7 符号论8 梦与治疗9 现实的梦10 普通的梦11 梦和创造性12 著名的梦13 做梦和知觉的艺术14 科学和灵魂

<<人类梦史>>

章节摘录

要记住并记录梦 梦境中发生的大部分事情我们都没有记住，大部分人一般情况之下很难回忆起梦境。

甚至于许多人都有一种错觉，误认为自己从来不做梦。

首先，人们必须认识到这样一点，就是能回忆起梦的情况相对来说很少，常见的是对梦的健忘。

梦从白天的意识中消失掉，是非常自然的事情。

一个人要有意识地记忆梦境是非常艰辛的一件事情，因为这本身是不符合常规的。

除非他动机非常强烈，

否则不会成功。

最重要的是，他必须学会一些必要的心理学技能——有具体明确的意识去记忆和记录梦。

他每天 时睡觉时做的最后一件事以及醒来时做的第一件事就是要想一想自己的梦，要形成一种习惯。

在你调整自己的情绪，慢慢安静下来，要睡觉的时候，你可以对自己说：“今天晚上我会做一个梦，早晨的时候我还记得它。

” 通常情况下，这些小策略就可以帮助我们在第二天早晨还能记得自己的梦。

早晨醒来时，问问自己“我梦 到了什么”是非常有效的。

如果想不起来，也不要轻易放弃，不要有其他私心杂念，不要想接下来这一天的安排。

闭上眼睛，静静地躺在那儿，集中精力，在头脑中掠过的每一丝想法都不要放过。

在这之前我在想什么？

在这之前呢？

对，是一个梦！

就这样，一个接着一个，不断往前追溯，直到再次走向梦境。

<<人类梦史>>

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>