第一图书网, tushu007.com

<<释梦手卷>>

图书基本信息

书名：<<释梦手卷>>

13位ISBN编号：9787562144281

10位ISBN编号：7562144281

出版时间：2009-3

出版时间：西南师范大学出版社

作者：李桁

页数：152

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

第一图书网, tushu007.com

前言

如果要问，人在什么时候进行思考，又怎样进行思考？
我的回答是：在梦中思考，梦的过程就是思考的过程。
也许你会觉得我是在说梦话，但是这是真的。
我们并不是在散步的时候或者点着烟拿杯咖啡的时候思考，那些时候，我们能做的仅仅足去接收内心的信息，这些信息可能慢慢出现，也可能瞬间出现，后者就叫灵感。
在平时，在现实中，我们有太多的琐碎的事情要处理，我们不能思考。
只有在梦中，我们才可以思考，去面对自己的内心，面对自己的欲望、恐惧、追求等等。
就像一位研究睡眠的神经学家所说，银行只有在客人离开、关门以后才开始数钱，而梦的道理也是一样。
在睡眠中，我们完全和现实世界分离开，这样我们就可以很好地和自己在一起，可以开始思考了。
从远占以来，我们人类就坚信梦是有重大意义的，几乎任何一个文明的重火历史事件，都有梦的参与，这样的记载比比皆是。
梦是启示，是预言，直到今天，我们仍然坚信这一点，而且在努力发现梦存启示什么，预言什么。
对梦进行解读，是我在对来访者进行心理辅导和治疗当巾经常使用的方法，用当事人自己的梦来启发当事人，在很多时候，远比其他方法有效。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《释梦手卷》是一本心理自助图书，讨论的是一个很迷人的话题：我们的梦。
本人多年学习并从事荣格分析心理学，以分析心理学的方式进行梦的解读，对300多人2000多个梦的工作经验，使作者相信，梦所提供的信息，对于我们的现实生活、心理健康和心灵成长，具有重大的意义。

<<释梦手卷>>

书籍目录

前言 梦是我们生活的导师 怎样使用本书 认识梦的四大误区 解读梦的四大原则第一章　内在的工作——梦对于我们有什么意义？
 第一节　预兆：可遇不可求的神奇能力　第二节　启示：超乎想象的内在智慧　第三节　身心的全面呵护：梦的其他功能　第四节　来自梦的第一件礼物：面对和接纳未知第二章　无意识之旅——梦从哪里来？
　第一节　走入迷宫：神奇的睡眠　第二节　发现无意识：探访“200万岁的自己”　第三节　人格：“我”其实是一个集团公司　第四节　梦的故乡：原型和集体无意识第三章　似有若无的密码本——为什么我们很难理解自己的梦？
　第一节　周公解梦：一个需要被穿透的渴望　第二节　盲区：对无意识的不了解　第三节　私人逻辑：每个人都有一个自己的密码本　第四节　积极想象：解开自己的密码本第四章　活出你自己——梦要干什么？
　第一节　心灵地图的横坐标：在危机中生存和发展　第二节　心灵地图的纵坐标：生命的宽度　第三节　飞跃迷宫：梦所展现的个人成长史　第四节　原型的发展：微观层面的心灵地图第五章　感受是灵魂的语言——怎样寻找理解梦的线索？
　第一节　追根溯源：感受是思想唯一的来源　第二节　寻找感受：寻梦之旅的正确道路　第三节　体验梦境：在感受中寻找答案　第四节　接纳感受：自己和自己沟通的开始第六章　近取诸身，远取诸物——梦用什么方式说话？
　第一节　投射作用：我们生活在自己编织的幻象中　第二节　意象的翅膀：隐喻和转喻　第三节　复合意象：释梦的艰难与有趣之处　第四节　善待你的身体：近取诸身的启示第七章　聆听内在的声音——怎样探索一个梦？
　第一节　心理事实：寻找梦的真相要从问题开始　第二节　寻找线索：整体、感受和个人心灵成长史　第三节　越琐碎越清晰：深入地挖掘细节是关键　第四节　以梦为师：从梦中获取觉察和滋养附录 术语简释 释梦自助表 一些入门参考书目后记

章节摘录

插图：第一章 内在的工作——梦对于我们有什么意义?练习：请你找一面镜子，凝视一下里面的那张脸，你是否可以感觉到，你的眼神，你的表情，似乎在诉说着什么?现在请你闭上眼睛，做几次深呼吸，你是否可以感觉到，一些念头和思绪在你的脑海中漂浮?你是否可以感觉到，在你的心口，有一些感受正在浮现?这些感受也许是安详，也许是紧张，也许是愤怒，也许是郁闷。
现在，请你再睁开眼睛，再次凝视镜子里的你自己，你是否可以了解到这样一个事实——在我们薄薄的面孔后面，有一个广阔深邃的属于心灵的世界，你的内在世界?这个内在世界似乎很虚幻，看不见，摸不着；但是这个内在世界似乎又很真实，你生命当中的一些快乐和满足、痛苦和焦虑，都在其中。虽然时过境迁，但是那些打动你的人和事，似乎仍然停留在那里，随时迎接你的造访；而与此同时，一些期盼和梦想，也似乎在其中涌动，推动着你在现实生活中作出属于你的选择与行动。
这个内在世界，有如大海，更似迷宫。
里面的很多内容，我们不能觉察，却会生成无数的思想和念头，指引我们去走我们的人生。
我们好像树一样，根就深深地扎在这内在世界里。
从那里，我们汲取力量和滋养，去迎接我们每一天的生活，去成就我们的每一个梦想。

后记

1985年，我14岁。
那一‘年我得到了一本神奇的书，里面有很多奇怪的图画和我根本看不明白的文字，但是我却被深深吸引。
因为那本书讲的是一个我从小就非常感兴趣的话题：梦。
当时，那些图画让我隐约地感到，人的心灵是那么完美、浩瀚而又神秘。
后来才知道，那本书就是杰出的心灵导师、分析心理学的创始人荣格的遗著——《人类及其象征》。
这是他和他的几位优秀的弟子共同完成的，他本人亲自撰写了第一章：无意识的研究，这也足他老人家在人间留下的最后的义字。
在这本书的指引下，我开始了有关心理学知识的学习。
人学期间，开始了系统的学习，后来一直没有中断，一直在实践梦的分析。
十余年来，走过不少弯路。
机缘巧合，2006年，我有幸听了澳洲内外探索学院创始人Ratlasya博士和他妻子Nura女士的课程，他们的灵性成长和身心合一技术，在我心里种下了一粒种子，那粒种子疯狂生长，使我可以在一个正确的方向上前进。
这个成长所带来的两个大的现实效果，就是我的内心越来越充满喜悦和感动，以及越来越可以帮助到别人。
同年，我在一位专业的沙盘游戏治疗师牟旭景先生那里体验沙盘游戏治疗期间，更加深入地领会到分析心理学的积极想象技术。
牟旭景先生是一一个严谨规范的治疗师，他的沉稳和耐心给我留下了深刻的印象，不愧为分析心理学在中国的代表人物申荷永教授和高岚教授的弟子。
我们之间的交往和探讨，使我对荣格和他开创的分析心理学有了更深刻的领会。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

我花了半个世纪以上的时间研究自然象征，我得到一个结论：梦和梦的象征并非无聊而没有意义的反过来说，梦提供最有利的消息，给那些对了解梦的象征不辞劳苦的人　　——分析心理学创始人C·G·荣格《人类及其象征》作者睡眠根本不是清醒的相反状态，而是某种程度上的清醒状态在睡眠中我们并没有与生活相隔离，相反，我们在思想和谛听。

——个体心理学创始人A·阿德勒《生活的科学》作者纵使我们对梦的了解不尽正确，梦的重要性却已毋庸置疑，主要理由有三：第一，梦的内容通常和我们生活中发生的事情有关，亦即所谓的“日有所思，夜有所梦”、梦境似乎都是用最佳的方式来解决我们所面对的现实问题：第二，梦能够从过去的经验，一些左脑鞭长莫及的有意识的回忆中，拾取相关的感情及资料；第三，梦会启示关于我们自身永远无法磨灭的真理。

无论我们对梦的了解与诠释多么有限，但可以肯定的是，这是我们自己最真实的一部分。

——美国管理学家哈里·亚德《右脑经理》作者

编辑推荐

《释梦手卷》特点为：破解梦境的手卷，启悟心灵的旅程，打破周公解梦的迷思与误区，你真正需要的梦的解析。
每一个梦都是一串密码，每一个人都拥有破解自己梦境的密码本。
密码本因人不同，但其破解的方法却是相通的。
《释梦手卷》即通过理论的探讨和大量的实例，指导人们读懂自己的密码本，走出梦境认识的误区，从而更好地与梦对话，更科学地理解梦的意义。
在《释梦手卷》的引导下，你会发现：梦不再是神秘不可知的，而是真实可以解说的。
其实，与梦对话就是与自己对话；探索梦的过程也就是走入自我的历程。
其最根本的目的，是从梦中获得生活的力量与启示，解决萦绕心头的困惑和人生旅途中遇到的艰难，从而更健康、更幸福地走入人生。

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