

<<梦，到底在对你说什么>>

图书基本信息

书名：<<梦，到底在对你说什么>>

13位ISBN编号：9787807249436

10位ISBN编号：7807249439

出版时间：2010-9

出版时间：京华出版社，中央编译出版社

作者：[澳]特蕾西.E.达科特

页数：264

译者：王一凡

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>

<<梦，到底在对你说什么>>

内容概要

澳大利亚心理学家特蕾西·达科特很多年来一直从事梦的研究，在本书中，她向我们揭示了梦对于帮助我们了解自己生活、改善我们的健康的重要性；以自己在工作中接触到的客户的梦为实例，说明并解释了梦中的各种符号——人物、动物、植物、食物、建筑、衣服、交通工具、死亡等等——的含义；以及来自与“集体潜意识”的梦所具有的含义及其强大能量。

<<梦，到底在对你说什么>>

作者简介

<<梦，到底在对你说什么>>

书籍目录

第1部分 了解一点梦的理论第1章 我们的多重意识作为人类，我们同时体验着多种生活，一种是外在的生活，一种是内在的生活，还有一种是第三重生活——所谓的“潜意识自我”，只是我们没有意识到它的存在.....•什么是意识？

•意识与能量•我们的潜意识第2章 我们为什么做梦梦能够以一种极其深刻、极其私人的方式向我们诉说：引导我们，警告我们即将来临的危险，消除我们的疑虑，给我们真实的反馈，告诉我们自己在人生道路上进展如何.....•快速眼动期的梦•快速眼动睡眠的目的•快速眼动睡眠和大脑可塑性第3章 治疗与梦梦每天晚上都在报告着你的身体、情绪和精神的健康状况...

...•健康预警的梦•古老的孵梦神殿•个性化•创伤所带来的不平衡•梦与治疗第4章 梦中的灵魂塑造在我们的潜意识状态中——包括梦中——我们都在促进普遍灵魂的发展，我们在塑造着它，正如它在塑造着我们.....

第5章 梦的层次和语言梦通常有很多层次，一个意象可能同时会涉及到多个层次.....•发挥作用的意象•潜意识中梦的层次•其他的梦•预知的梦•半睡和半醒的梦•清醒的梦和梦中的身体第6章 如何利用自己的梦解读自己的梦需要诚实，需要你下定决心去实现自我的成长，需要你学习梦的语言.....•做好准备•梦的回忆•梦的含义第7章 梦的象征和意象梦主要通过象征来表达，你要发掘自己内心的象征语言及其含义层次.....

第2部分 个人潜意识的梦第8章 梦中的土、水、空气、火当你梦到土、水、空气、火四大元素中的任意一种时，你可能是在深入了解你生活中四个重要方面的一个——你的身体、你的感情、你的思维或你的精神。

这些梦可能在告诉你，你在这些方面的进展如何，或是告诉你，你需要做什么去改变某种状态...

...•土：我们的身体•水：我们的情感•空气：我们的思想•火：我们的精神•总结第9章 梦中的人关于其他人的梦往往可以告诉我们很多有用的信息，例如我们和其他人的关系如何，以及我们和自己的关系如何，后者同样也是非常重要的.....

第10章 梦中的动物动物往往代表了我们的本能的一面，因此也代表着我们可能拥有的资源，我们依靠这些资源去生存，或是从中汲取力量。

关于动物的梦可能还暗示着我们身上某些还没有发展成熟的部分.....第11章 梦中的鸟关于鸟的梦往往是非常强大的，因为它们代表了灵魂的旅程。

无论你是活出真我，在这个世界上保持真实，还是与之背道而驰，都可以在这些梦中得到反映.....

第12章 梦中的食物梦到食物可能既有个人的因素，也有原型的意义。

梦中出现的食物是你生存必需的，还是你并不一定需要而只是让你感觉愉快的，可能是在对你当时的生活品质表达一些什么.....

第13章 梦中的建筑关于建筑的梦，往往代表着发生在我们生活中的事件以及我们的身体、情感或心理健康的状况，还可能暗示着我们思想的不同层次.....

第14章 梦中的衣服如果你注意到了梦中的衣服——无论是你穿的衣服还是别人穿的衣服，你都要问问自己对这衣服有什么感觉.....

第15章 交通工具和旅程在梦中，交通工具往往代表了我们的生活旅程的状况，它会通过我们正在搭乘或看到的交通工具类型来反映.....•火车•小汽车•公共汽车•卡车•交通工具的变换•船和其他航海工具•飞机•总结第16章 死亡的梦梦到你自已或是某个你爱的人死去，往往都是象征性的，而非真实的。

如果你仔细聆听自己的梦，随着时间的推移，你会感受到其中的区别.....•死亡是转变的象征•警告的梦•为死亡做好准备•丧失亲友的梦•总结第17章 心理创伤与梦在经历了心理创伤以后，受到创伤的人会经常做噩梦，或是隐隐约约感觉到自己做了噩梦。

这些噩梦是意识在试图理解和处理一些它无法理解和处理的东西.....•梦暗示着整合•创伤意象的处理过程•身体对心理治疗的反应•总结第3部分 集体潜意识的梦第18章 原型意象

集体潜意识主要是由原型组成的，如果你做了一个似乎毫无意义并且和你的生活没有任何关联，但却很有威力的梦，这个梦就可能来自于集体潜意识.....•神话和童话故事•儿童的梦•重要的原型人物•大母神•父神•阴影•骗子•人格面具•圣童•智者•男性的女性特征和女性的男性特征第19章 男英雄和女英雄英雄之旅是要下行到我们未知的领域，获得战胜原型阴影的力量.....•下行的召唤•下行•最低点•

<<梦，到底在对你说什么>>

寻找宝藏•准备带着宝藏回归•准备离开地下•总结第20章 原型的景色如果你能够想起自己原型梦中出现的景色，你就能够对自己的探险获得更多的洞察力.....第21章 原型的动物梦中的原型生物，往往表明我们做了一个英雄的梦。

换句话说就是，它们让我们知道自己目前人生旅途的阶段，我们的任务是什么，以及我们要完成这些任务所需要面对的挑战.....•蛇和巨蟒•转变和疗伤的象征•超越的象征•疗伤的象征•我们本能天性的象征•性和色欲的象征•宝藏的守护者•其他的原型爬行动物•龙•其他的原型生物•总结第22章 原型的树树一直被认为是一种强大的原型意象.....•世界之树或宇宙之树•生命之树：卡巴拉•其他树的象征•总结后记

<<梦，到底在对你说什么>>

章节摘录

我们都会做梦。

但技巧在于如何记住我们的梦，这样它们才能给我们支持，帮助我们走过人生的旅途。

如果你不记得你的梦，也许是有些因素干扰了你记住它们的能力，比如压力、药物、创伤、疾病或是缺乏睡眠。

但是，人们不记得自己梦的一个最普遍的原因，是认为梦不值得记住，于是，梦的力量也就没有得到发展。

想要记住梦的意愿，能够让梦发挥作用，并让梦出现得更频繁、更有意义。

当梦得到提升的时候，它们会和我们携手，在人生的道路上给予我们指引和帮助。

古希腊和古埃及人修建了很多梦的神殿用于治疗，也正是认识到了梦的意愿这一因素的重要意义。

<<梦，到底在对你说什么>>

编辑推荐

《梦,到底在对你说什么》梦能够以一种及其深刻、及其私人的方式向我们诉说：引导我们，警告我们即将来临的危险，消除我们的疑虑，给我们真实的反馈，告诉我们自己在人生道路上进展如何.....

<<梦，到底在对你说什么>>

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>