

<<解梦书>>

图书基本信息

书名：<<解梦书>>

13位ISBN编号：9787532936007

10位ISBN编号：7532936007

出版时间：2011-12

出版时间：山东文艺出版社

作者：[美] 吉莉恩·霍洛韦

译者：刘子彦

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>

## <<解梦书>>

### 内容概要

启示、顿悟、自愈 最新“共享经历”式解梦教程

唯一一本解读事实与梦境真相的解梦书

你正在参加一场决定命运的考试；过世的亲人忽来拜访；一跤跌落，并有强烈的失重感；灾难来临，你成了唯一的救援者；找不到厕所；与名人一起游玩；遇到怪物或被人追赶……你的梦究竟是什么意思？

是直觉告诉你即将发生的危险，还是你积聚的压力的总爆发？

梦是表达智慧、恢复力量的渠道，是我们每个人拥有并应当每天从中获益的东西。

它们绝非虚无缥缈，反而有最即时、最有效的结果，让你明了自己的秘密和渴望，解读身边的压力源，恢复平静心绪。

美国著名心理分析大师为你提供最新“共享经历”式解梦教程，帮你了解自己梦境的本质和意义。

<<解梦书>>

作者简介

作者:(美) 吉莉恩·霍洛韦

<<解梦书>>

书籍目录

导言 充分理解你的梦第一章 难以忘怀的梦第二章 反复出现在你梦中的要素第三章 梦中的性、爱与感情关系第四章 他们是谁？  
——理解你梦中的人物第五章 梦中的象征物第六章 你的身体第七章 梦中的家及其他住所第八章 汽车第九章 旅行方式：飞机、船、火车和公车第十章 水和其他梦的背景第十一章 梦里的动物形象第十二章 噩梦第十三章 通灵的梦索引

## 章节摘录

充分理解你的梦 长期以来，心理学家一直认为，难忘的梦或者反复出现的梦与一个人的童年经历有关。

我们的过去当然起到了作用，但我发现影响此类梦境的因素还包括一个人应付挑战的方式，以及我们应对困难和压力的方式。

那些主要通过优异的成绩和完美的表现来应对挑战的人，往往会梦见自己没有通过考试，或者上台演出时忘了台词。

这些梦境表现了他们最害怕的情形：我也许没有能力通过在这件事上的良好表现来确保一切顺利，或者说无论我有多努力，也许都不能克服眼前的挑战。

当我们面对的问题无法通过我们喜欢的方式，或是我们自以为最擅长的方式得到解决时，我们心中那种若有所失的感觉就会格外强烈。

梦中出现的场景在许多方面揭示了你在应对困难、达成目标时的做事风格，揭示了你可能正在面对的压力。

当你面临的挑战与你想要运用的处理方式不相匹配时，焦虑型的梦就出现了。

我的第一本书《梦境地图》（Dreaming Insights）出版之后，我收到美国各地的人们给我寄来的信件，他们都对困扰他们的某一个梦表示非常好奇。

我还参加过许多电台电视台的采访节目，从听众和观众那里接到许多热线电话。

令我吃惊的是，同一个问题会从许多不同人口中传达出来，无论是在午夜的华盛顿，还是在蒙大拿州的米苏拉市。

职业、阶层迥然不同的人会因为同样的噩梦而烦恼：年轻人想要了解他们爱人的真心；迷茫的家人屡梦见离世的亲友。

我突然想到，虽然大多数梦境分析工作都会强调个体的差异，但我们有必要讨论一下我们共同拥有的一些梦，有必要探究为什么会出现这样的情况。

我在与学生、咨询人和记者打交道的过程中研究了无数个梦，对于我们彼此共有的某些因素感到非常着迷。

我研究出一套非正式的实用性格理论，因为我发现某些性格特征似乎与特定的梦境主题有关联。

在才华横溢的网站设计师拉里·斯图尔特的帮助下，我得以通过制作精良的梦主题网站www.1ifetreks.com，收集到许多梦境，并且创建了一个数据库，搜集了大量的背景资料，并且与每一位做梦者建立了联系。

现在，我拥有超过28 000个梦的案例，其中包含的丰富信息包括：做梦者的职业、引起压力的因素、在家中以及家以外地方经历的梦境，还有做梦者自己对梦境的解释。

男性与女性往往会经历不同的梦境主题，而且他们的梦会发生在不同的场景之中。

男性更容易梦到自己目睹坠机和参加街头械斗，女性则更多地梦见房屋、财产和亲属。

有些梦会出现在人生的特定阶段；退休老人与年轻人会做不同的梦——前者担心固定收入受到影响，害怕与成年子女分开，而后者则沉浸在初恋当中。

你的梦同样受到谋生手段的影响。

似乎所有的职业都会触发这样的梦：某些因素超出我们的控制范围，但我们往往要对其负责任，或者会受其影响。

媒体人会在噩梦里遭遇“冷场”，消防员会梦见自己来到一个底部已经烧空的楼层，护士会梦到自己得到的指令有悖病人的健康，教师在梦中会来到教室却两手空空，没东西可教。

这些被夸大的梦境主题勾勒出我们必须面对的事情与我们可控的事情之间的紧张关系，这些梦境主题可以被看成是一种警示信号，在告诉我们自己正在承受某种程度的压力，假如我们想继续拿出好的表现，保持好的心情，就应当处理好这种压力。

我对梦境的毕生热爱最初源于我本人作为做梦者的鲜活经历。

我曾在很小的时候梦见有家人意外亡故，结果一周后果真发生这样的事情，就好像我提前知晓一样。这个早年的预言梦奠定了我毕生探索之旅的基础，从此我开始探寻一种极少得到理解和运用的知识。

## &lt;&lt;解梦书&gt;&gt;

我坚定地相信，梦境具有某种可靠性，是一种值得了解的语言。

我在十多岁时记录下自己的梦，发现梦境与现实生活的相关性有时颇为明显。

在另一些时候，我会高兴地感觉到梦境在以离奇的、近乎诗意的方式支撑我的自信，暗示我所拥有的天分将在未来浮出水面。

在大学，我的研究方向是心理学，因为内心世界——思想、感情与知觉——似乎始终是我感兴趣的一块丰饶领域。

等到我在研究生院学习咨询方法时，我已经注意到，理解梦境就能帮助我们放开过去、应对当下、影响未来。

朋友乃至医生的建议往往并没有促使我们拿出行动或者改变对自己的看法。

然而，就在我们解密一场梦所包含的原始能量与智慧时，探究与发现梦意的过程却真的改变了我们自己。

虽然我学习过无数用来帮助人们做出改变、治疗伤痛、做出更好决定的方法，但事实证明，没有一种方法的威力能够超过睿智完整的自我借助梦境所传达出的信息。

正因为如此，我才把自己的咨询实践与教学生涯放在梦境与直觉领域当中。

我感觉，梦境才是表达智慧、恢复力与力量的渠道，才是我们每个人拥有并应当每天都从中获益的东西。

过去十二年来，我一直在大学里教授梦境心理学、噩梦以及直觉方面的课程。

我还推动了梦境研究团体的发展，拥有一套用于梦境分析和增强直觉能力的咨询方法。

我之所以选择这些学科，完全不是因为它们“虚无缥缈”，而恰巧是因为我从中看到了最即时、最有效的结果。

正是务实主义，而非神秘主义，激励着我去探寻梦境所揭示的真相，去分享经过事实检验的最有力的发现。

当我在大学开始认真研究梦境课题时，我发现有必要从各种不同的来源截取大量信息用于研究。

古老的方法论暗藏某些线索，西格蒙德·弗洛伊德这样的心理学开拓者同样对我有所帮助。

然而，包含这些思想精髓的大量卷宗似乎距离当代生活太过遥远。

虽然我在攻读心理学博士学位和探究历史与理论的过程中尽可能多地学习前人的知识，但直到我接触大量梦境和做梦者的时候，才对现代梦境的模式有了更加鲜活的想法。

我开始相信，更为可靠的解梦方法应当来自梦境本身以及做梦者的生活经历，而不是民间传说或是心理学理论。

当我运用源于生活——而非理论——的梦境模式时，我的学生和咨询人便开始因为能迅速准确地解释自己的梦而兴奋不已。

我这么说，并不是想抹去其他梦境研究方法的价值。

任何帮助你深入研究头脑的方法都是值得尊重的，而且我考察过的几乎所有梦境理论都曾对我有所帮助。

但我也有一些咨询人是研究卡尔·荣格（梦境理论的著名开拓者）著作的学者，他们在研究荣格十年之后找到我，因为他们仍然搞不清自己的梦是什么意思。

虽然我也不能以十足的把握确定任何一场梦的含义，但我可以说出做过类似的梦的最新100个人正在经历什么样的事情，能够说出他们对梦境的理解如何帮助他们自己。

从实际来讲，共享经历往往是解梦的最佳起点，而这就是本书的立足点所在。

你正在参加一场决定命运的考试；过世的亲人忽来拜访；一跤跌落，并有强烈的失重感；灾难来临，你成了唯一的救援者；找不到厕所；与名人一起游玩；遇到怪物或被人追赶……千奇百怪的梦中场景，是直觉告诉你即将发生的危险，还是你积聚的压力的总爆发？

梦境是表达智慧、恢复力量的渠道，是我们每个人都拥有并应当每天从中获益的东西。

它们绝非虚无缥缈，反而能产生最即时、最有效的作用，让你明了自己的秘密和渴望，解读身边的压力源，恢复平静心绪。

作者以十多年的研究及海量的数据为依据，以“共享经历”的方式，为你提供一套速成解梦教程，不仅可以提供自我疗愈能力，让你做出最佳选择，还可与生命中那些恒久不变、永远滋养灵魂的因素重

<<解梦书>>

新建立联系。

P1-3

<<解梦书>>

编辑推荐

吉莉恩·霍洛韦所著的《解梦书》是一本集启示、顿悟、自愈为一体的梦境解读书，最新“共享经历”式解梦教程，以28000个真实梦境为基础，唯一一本解读事实与梦境真相的解梦书。本书为你提供一套速成解梦教程，不仅可以提供自我疗愈能力，让你做出最佳选择，还可与生命中那些恒久不变、永远滋养灵魂的因素重新建立联系。



#### 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>