

图书基本信息

内容概要

这是一本深入浅出的解梦之作，图文并茂。

它告诉我们梦是窃听自己潜意识和意识相互交流的机会，它为人们提供了打开通往自我整合的大门钥匙。

本书的29个梦体验。

十分具体地介绍了如何对梦进行记忆、体验和分析的方法，浅显而实用。

作者简介

大卫·冯塔纳博士撰写了大量心理学著作，它们在世界各国广为流传，其中《梦境语言的奥秘》、《象征语言的奥秘》、《心悟的要素》、《心悟的手册》，已被译成二十多种语言。大卫·冯塔纳是心理学博士、注册心理医师、英国心理学会会员、英国加地夫大学荣誉客座教授、葡萄牙敏河大学和阿尔加伏大学名誉教授。除了在大学工作外，并经常在广播中主持讲座。

<<读梦>>

书籍目录

介绍梦世界

一、走近梦世界

向历史学习

二、接触梦世界

挖掘潜力

三、控制梦的艺术

掌握做梦的技巧

四、解释的艺术

梦的语言

五、一个梦者的自我指南

走向完整的自我

六、来自潜意识的帮助

心路

七、梦象征术语表 (A - Z)

梦象征术语表 (A - Z)

章节摘录

睡和醒之间 睡和醒相互之间不是绝对分开的。
两者之间有二个过渡状态：迷迷糊糊的状态和似睡非睡的状态。
醒和睡之间出现半睡眠状态，几乎象梦世界一样神秘。
睡与醒之间出现半清醒状态。

两者都有一连串稍纵即逝的、往往非常美丽的幻觉和奇怪的表象等特征。

许多半睡或半醒的表象与醒时的记忆没有关系，与各种沉思状态下的表象相似，使人想到这些表象来自创造性的潜意识的深层次。

这些表象肯定是超现实主义的艺术家的，诸如萨尔瓦多·达利。

和瑞内·玛格丽特等灵感的重要源泉。

通过有意识的防止进入完全睡眠状态，可以训练自己体验半睡状态形成的表象。

在瞌睡阶段，把注意力集中到一个刺激物上，比如音乐或电视节目，让你的思想漫游。

留心你的注意力如何在不同的意识水平上转移，产生生动的思想和奇特的视觉形象，这些形象都似乎突然出现在你的眼前。

当你上床睡觉时，通过把思想轻松地集中在眼皮后边的位置，使你能够逐渐达到有限地放弃清醒，使思维表象适时出现。

最先出现的表象可能模糊不清，稍纵即逝，因此你要特别注意。

允许表象出现和消逝，好象表象有一定寿命一样。

如果你在尽了最大努力的情况下，仍然在半睡眠状态的表象出现前入睡，试试用一种西藏人的办法来引出表象。

想象你眼皮后面或心脏那儿有一个旋转的光盘，通过这个光盘从潜意识中闪现出表象。

一名佛教徒、一只动物、一张面孔、一幅难忘的风景画--每个表象都完全是你个人的。

如果你仍发现自己没有体验到半睡眠状态出现的表象，想象这些表象：向你瞌睡的头脑要你想要的图象，或想象按顺序出现字母数字--这些常能转换成几何图象，几何图象又依次自然地刺激产生特别的半睡眠状态的表象。

有时可怕的幽灵支配了半睡眠状态。

如果这些恐怖的表象不消逝，可通过想象曼荼罗（集中沉思象征）来消除他们，或者想象一个对你有愉快联想的特殊象征。

如果你有意识地排除这些表象，那你就等于承认了它们的重要性。

结果，很可能事与愿违，反而增强了这些可怕表象的控制力。

编辑推荐

有时，我们一觉醒来发现自己做了梦，但我们却常常记不住那些充满神秘、离奇古怪的梦，更令我们迷惑不解的是：我们为什么会做这样的梦？

梦中发生的一切喻示着什么？

《心灵之旅·读梦：梦生活指南》会告诉我们：
是简单的日有所思，它是我们深入心灵的捷径；
预兆危险、暗示机遇……

我们能记住做的梦，并能做清醒的梦； 梦不
它能使我们心理、肉体和精神和谐； 它更能

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>