

《梦境释义》

图书基本信息

书名：《梦境释义》

13位ISBN编号：9787562472339

10位ISBN编号：7562472335

出版时间：2013-3

出版社：重庆大学出版社

作者：迈克尔伦诺克斯

页数：262

译者：王雯秋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

没有诠释的梦就犹如一封没有阅读的信。——《塔木德经》 梦到底是能揭示人们无意识欲望的深层次、有意义的经历呢？还是纯粹随意的大脑活动呢？我被反反复复问到这个问题。到今天为止，事实是我们根本无从得知梦是什么或者我们为什么做梦。科学家认为，真理是经得起实验室测量和检验的东西。神秘主义者认为，梦毫无疑问是灵魂的活动王国。我自认是半科学家半神秘主义者，我很感激梦为我们提供的一切，也很惊叹神经科学最新的进步带来的每一条新的信息。我认识到梦所提供的出色洞察力，当我们审视它时，我们能破解秘密，揭开人类奥秘中让人叹为观止的部分。（译者注：本书中的无意识与潜意识是同一个概念，出于尊重作者用词习惯，采用无意识。）经验告诉我，诠释梦没有绝对错的方式。在这个过程中我们越客观，越能深入研究。本书强调普适性。通过解读梦的通用语言，我们能知道我们的无意识试图告知我们什么。大脑的无意识以符号的表征形式，形成自己的语言。听他人描述梦时，我把它当成用象征的语言讲述的故事。因为那不是我的梦，对那些符号我没有强烈的情感因素，这让我阐释梦的意象时更自如运用普遍的含义，也比对自己的梦倾注个人情结更专注。有了足够多的穿越他人梦境的经验，我发现可以用同样客观的态度解释自己的梦。如果我学会客观地分析我自己的梦，其他人也可以按图索骥，这才有意义。所需要做的就是对梦的意象的普遍含义有一个基本的理解，学会辨别这些含义的方法。这一点貌似简单，其实绝非易事。许多年前，一位二十五六岁的年轻女士找到我说，她常常做噩梦，梦到生下孩子后就立刻将他们杀死。这些梦让她惶恐不安，她深信它们也许是反映与母亲责任有关的、阴险的罪恶感钻进了她的意识里。她害怕这可能意指她作为一个母亲的潜在未来。这个梦持续了几个星期，以不同的版本出现，扰得她心绪不定。后来，她听从朋友的建议，约我面谈。她描述了梦境，对她个人而言，确实恐怖、血腥，非常惊悚。我们先花了必要的时间来证实这些梦确实让人心神不宁，然后我向她介绍了并不是最主要的两个意象的普遍象征意义。我解释说，婴儿与新的事物有关联，比如创意、项目、计划或者经历。这一解释很容易被人理解。我继续解释，谋杀好比蓄意致死。这一点开始看来像令人恐惧的意象，带有负面的含义，但事实上，死亡是一种很正面的象征，代表全面的转变，因为死亡是一件事的结束，另一件全新的事的起端。死亡总是伴随着新生。当她接受我的解释后，我问及她的生活中是否有什么婴儿所象征的新的前景。她说，事实上她一直在挑战一个写作项目。我鼓励她多说一些。她解释道，她一直忙于一个有创意的项目，扔掉大量的草稿，一再从头开始。我问噩梦是否凑巧发生在她扔掉草稿，再次重新开始的时候，她睁大了眼睛，带有“啊哈”明白了的神情。从这位女士的情形看来，婴儿代表着她创意出来的珍贵的初稿，令人发指的谋杀是一种心理活动，表达她对不得已否决不满意的创作的内疚。这些意象光怪陆离，令人心生畏惧，但与她是否会成为杀人魔母亲毫无关联。她无法把自己和这些意象带来的情感截然分开，对梦境情感上的依赖让她不可能窥破对我来说显而易见的真相。这个案例反映了许多做梦者的典型经历。梦因人而异，产生于人的内心。很自然，梦境中出现的意象本能地与它们想激发的情感紧密相连。做梦的人在寻觅梦的含义时，为情感所羁绊，屡屡失去方向。情感天生是有回应的，它们对刺激作出反应，推动我们的生活有效地前行。但当我们高度紧张的时候，这种反应也容易分散我们的注意力。在生活中，这种反应司空见惯：当我们思考时；与他人社交时；日常生活中；驾驶时；当然，还有做梦的时候。在所有这些情况中，最佳的行为准则是超然的态度。而着手梦的诠释有一个非常具体的方法，即与任何个人反应保持一步之遥的距离，不掺杂任何个人感情色彩，在释梦的经历中斩获最深入、最丰富的回报。这一点不能与对梦境的感悟或者关于梦的内容发自肺腑的情感冲击混为一谈，我将在第四章进一步探讨这个问题。我在这儿所指的是，做梦的人在评价一些让他们深感不安的梦出现的令人心烦意乱的意象时，所进行的心智正常但思维混乱的内心对话。此书传授如何辨别梦中各种符号的通用含义，采用称为“梦的视野”的释梦三步骤，诠释梦境中出现的所有的意象及其通用含义。一旦找到通用含义，将之与梦的语境相结合，最后再运用梦的个人联想，那么意义深远、弥足珍贵的阐释就唾手可得。大脑的无意识正等待你的探索，乐在其中吧！

《梦境释义》

内容概要

梦是通往无意识的捷径。佛洛伊德《梦的解析》后，又一国际释梦大师关于梦的诠释梦,形态万千。梦是什么?我们又为什么会做梦?梦是能揭示我们潜意识中隐藏着什么?或只是纯粹随意的大脑活动呢?深受国际心理大师佛洛伊德与荣格影响,结合20多年的从业经验,国际知名释梦专家伦诺克斯对300个梦境镜头的权威分析,为你破解梦的密码,解开人类奥秘中让人叹为观止的部分。

《梦境释义》

作者简介

书籍目录

梦到底是能揭示人们无意识欲望的深层次、有意义的经历呢？还是纯粹随意的大脑活动呢？我被反反复复问到这个问题。到今天为止，事实是我们根本无从得知梦是什么或者我们为什么做梦。科学家认为，真理是经得起实验室测量和检验的东西。神秘主义者认为，梦毫无疑问是灵魂的活动王国。我自认是半科学家半神秘主义者，我很感激梦为我们提供的一切，也很惊叹神经科学最新的进步带来的每一条新的信息。我认识到梦所提供的出色洞察力，当我们审视它时，我们能破解秘密，揭开人类奥秘中让人叹为观止的部分。

经验告诉我，诠释梦没有绝对错的方式。在这个过程中我们越客观，越能深入研究。本书强调普适性。通过解读梦的通用语言，我们能知道我们的无意识试图告知我们什么。

大脑的无意识以符号的表征形式，形成自己的语言。听他人描述梦时，我把它当成用象征的语言讲述的故事。因为那不是我的梦，对那些符号我没有强烈的情感因素，这让我阐释梦的意象时更自如运用普遍的涵义，也比对自己的梦倾注个人情结更专注。有了足够多的穿越他人梦境的经验，我发现可以用同样客观的态度解释自己的梦。

如果我学会客观地分析我自己的梦，其他人也可以按图索骥，这才有意义。所需要做的就是对梦的意象的普遍涵义有一个基本的理解，学会辨别这些涵义的方法。这一点貌似简单，其实绝非易事。

许多年前，一位二十五、六岁的年轻女士找到我说，她常常做噩梦，梦到生下孩子后就立刻将他们杀死。这些梦让她惶恐不安，她深信它们也许是反映与母亲责任有关的阴险的罪恶感钻进了她的意识里。她害怕这可能意指她作为一个母亲的潜在未来。这个梦，好几个星期，以不同的版本出现，扰得她心绪不定。后来，她听从朋友的建议，约我面谈。

她描述了梦境，对她个人而言，确实恐怖、血腥，非常惊悚。我们先花了必要的时间来证实这些梦确实让人心神不宁，然后我向她介绍了并不是最主要的两个意象的普遍象征意义。

我解释说，婴儿与新的事物有关联，比如创意、项目、计划或者经历。这一解释很容易被人理解。我继续解释，谋杀好比蓄意致死。这一点开始看来像令人恐惧的意象，带有负面的涵义，但事实上，死亡是一种很正面的象征，代表全面的转变，因为死亡是一件事的结束，另一件全新的事的起端。死亡总是伴随着新生。

当她接受我的解释后，我问及她的生活中是否有什么婴儿所象征的新的前景。她说事实上她一直在挑战一个写作项目。我鼓励她多说一些。她解释到，她一直忙于一个有创意的项目，扔掉大量的草稿，一再从头开始。我问噩梦是否凑巧发生在她扔掉草稿，再次重新开始的时候，她睁大了眼睛，带有“啊哈”明白了的神情。

从这位女士的情形看来，婴儿代表着她创意出来的珍贵的初稿，令人发指的谋杀是一种心理活动，表达她对不得已否决不满意的创作的內疚。这些意象光怪陆离，令人心生畏惧，但与她是否会成为杀人魔母亲毫无关联。她无法把自己和这些意象带来的情感截然分开，对梦境情感上的依赖让她不可能窥破对我来说显而易见的真相。

这个案例反映了许多做梦者的典型经历。梦因人而异，产生于人的内心。很自然，梦境中出现的意象本能地与它们想激发的情感紧密相连。做梦的人在寻觅梦的含义时，为情感所羁绊，屡屡失去方向。情感天生是有回应的，它们对刺激作出反应，推动我们的生活有效地前行。但当我们高度紧张的时候，这种反应也容易分散我们的注意力。在生活中，这种反应司空见惯：当我们思考时；与他人社交时；日常生活中；驾驶时；当然，还有做梦的时候。在所有这些情况中，最佳的行为准则是超然的态度。而着手梦的诠释有一个非常具体的方法，即，与任何个人反应保持一步之遥的距离，不掺杂任何个人感情色彩，在释梦的经历中斩获最深入、最丰富的回报。

这一点不能与对梦境的感悟或者关于梦的内容发自肺腑的情感冲击混为一谈，我将在第四章进一步探讨这个问题。我在这儿所指的是，做梦的人在评价一些让他们深感不安的梦出现的令人心烦意乱的意象时，所进行的心智正常但思维混乱的内心对话。

此书传授如何辨别梦中各种符号的通用涵义，采用称为“梦的视野”的释梦三步骤，诠释梦境中出现的所有的意象及其通用涵义。一旦找到通用涵义，将之与梦的语境相结合，最后再运用梦的个人联想，那么意义深远、弥足珍贵的阐释就唾手可得。

大脑的无意识正等待你的探索，乐在其中吧！

《梦境释义》

章节摘录

与过程相关的反复的梦 与过程有关的反复的梦与前面描述的与压力有关的反复的梦区别很大，它们对梦的研究工作功劳不小，也是新客户选择我的主要原因。这种梦的内容让人不寒而栗，促使人们求助像我这样的人的引导。虽然过程相关的梦也许在一定程度上各不相同，但因为他们展示重复的主题，有时一个梦在前一个梦的基础上发展故事，而被看成反复出现的类型。事实上，一系列的梦在一周或者更长的时间反复出现，考虑到它们揭示的信息，应该有警示的作用。 当我帮助客户处理这种反复出现的梦的时候，通常他做的梦，在会谈期间，一周每晚都有记录，都算作这个类型。这些梦也许不带有恐怖色彩，但可以看成一个系列，例证这些梦的另一个绰号——与过程相关。 我所指的过程相关是相对压力相关而言：压力相关的梦功能简单，它从引起我们焦虑的白天生活中选材，帮助我们的大脑减轻焦虑，以使我们更自由地面对生活，摆脱削弱我们斗志的挑战——焦虑的大脑。过程相关的梦，与某人正经历的变化或转变密不可分，具体而言，与生活环境或面临的一系列对抗或挑战事件有关。“过程”包括成长的过程、意识的外延、由内向外的改变。 这些梦似乎有连续性，从短时间数次重复到许多年不断重复，通常内容日益详细，包含做梦者生活经历的一些具体意象。这些私人化的梦一般与具体的情感伤害有关，也许通过梦的世界而得到愈合。这种类型的梦，与众不同之处在于它具体与某个问题有关。请记住，像许多梦一样，它们需要阐释，以揭露梦境中呈现的令人困惑、费解的意象隐匿的含义。这种类型的梦每次重现的时候都略有改变，情节延续直到故事过程完整。 一个唾手可得的例子是关于如何通过研究梦，帮助我们处理损失和悲伤。我们由于死亡或者结束一段关系而失去某人，我们常常以一种影射伴随分离逐渐放手的方式梦见此人。这个梦也许会重现，直到分离的过程完结。每一个梦在主题上很类似，但也有一些体现正发生的变化不定成分。每一个过程性的梦也许离做梦的人越来越远，反映出悲伤过程的波及面，当过程结束，梦也可能停止了。 任何梦境生活的变化都可以通过一系列重现的梦来表达。一位三十多岁的女士离婚后从家里搬了出去，她说重复梦到驾驶着汽车横跨全国，驶入她的新生活。每一个连续的梦，通过在梦中出现的环境和车的类型，向她揭示与生活变故目前的关系。她醒着的生活越顺利，汽车似乎越跑得顺畅。她几乎能根据梦中汽车的功能水平来绘制自己的情感发展图。 我在前言讲过下面这个故事，它确实是释梦实践中一个绝佳的例子。在这儿再次提及，我感到很宽慰。一位二十多岁的女士老是做噩梦梦到怀孕，然后杀死自己的新生儿。在每一个连续的梦中，她把孩子怀到临近产期，仅仅为了生下他后杀死他。这一系列的梦让她心惊胆战，她向我求助解释它们的含义。一旦她根..... P29-30

《梦境释义》

编辑推荐

深受国际心理大师弗洛伊德与荣格影响，结合20多年的从业经验，国际心理大师、知名释梦专家迈克尔·伦诺克斯对超300个梦境镜头的权威分析，为你破解梦的密码，解开人类奥秘中让人叹为观止的部分。就在《梦境释义》。

《梦境释义》

精彩短评

1、方法实用，记梦释梦，是自我探索，是种生活方式

章节试读

1、《梦境释义》的笔记-第1页

释梦三步骤：普遍风景、梦境镜头、个人聚焦

《梦境释义》

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：www.tushu000.com