

图书基本信息

书名：《释梦》

13位ISBN编号：9787227037644

10位ISBN编号：7227037649

出版时间：2008-5

出版社：宁夏人民出版社

作者：吉莉安·荷洛微

页数：299

译者：周玉忠

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

《释梦》

内容概要

《释梦》作者是美国著名的心理学和精神学研究专家，从28000多个人的梦境中提炼和研究中得出了研究结果它不同于传统的弗洛伊德的精神分析法对精神和心理的研究和判断，而是用现代科学技术和研究成果结合现代人的生活和工作节奏压力带给人们的影响。研究的领域涉及人们的工作、生活、健康、家庭、爱情、性等等各个方面的梦境中对我们现实生活的对照，有很强的实用性和可读性。

《释梦》

作者简介

吉莉安·荷洛薇(Gillian Hellman)获得心理学硕士和博士学位，致力于帮助我们所有人理解梦境并从中受益。世界各地的老师都把她的第一本书《梦之洞悉》(Dreaming Insights)作为梦境分析的指导书。那本书的德语、西班牙语和中文译本都很受欢迎，说明人们普遍对梦境存有好奇。

《释梦》

书籍目录

导言：梦尽其说第一章 难以忘怀的梦第二章 梦里反复出现的事物第三章 梦中的性爱、浪漫行为及其相互关系第四章 梦见名人?如何理解梦中人物第五章 梦之象征第六章 人体之梦第七章 梦中家园及其他住宅第八章 汽车之梦第九章 旅行方式：飞机、轮船、火车和公共汽车第十章 梦境中的水及其他事物的象征意义第十一章 梦中的动物意象第十二章 噩梦第十三章 特异功能因素说译后记

章节摘录

第一章 难以忘怀的梦本章所讲述的各种梦的主题，是人们平时向我咨询最多，也是我回答最频繁的各种主题。尽管这些主题会因人而异，但在这里，我就那些相对典型、具有代表性的梦境做一些解释，可能你会发现自己也做过相同的梦，或梦境非常相似。但不表明，你和他们经历了相同的人事，因为人与人的出世方式和生活理念各不一样，生活经历自然就会有所不同。相对现代梦境而言，传统的解梦法会让人感到比较迷惑。更重要的是，对于大多数人来说，也不具备说服力（比如传统解梦认为，掉牙意味着家里有人要过世）。而心理学提供的解释，主要是关注人们身体上一些生理疾病在梦里出现的各种预兆。本书所采用的分析方法略有不同，我们的分析是基于人们生活中数以万计的真实梦境，然后从做梦人的现实生活环境开始分析，关注他们所承受的工作压力、情感经历、人生目标，从而把那些得到广大学生、咨询者、研究者认可的解释做一个总结。本章所讲述的每一个梦就好像是二个具有国际通识意义的路标。有的路标会向你提醒：“不要透支自己体力，放慢工作步伐。”有些路标向你提出警示：“坚守自己阵地，莫要越界。”而理解自己的梦境其实就好像辨认这些路标一样，首先要明白它们的指示内涵。

编辑推荐

《释梦》由宁夏人民出版社出版。

精彩短评

1、 据说人的一生大概要做15W个梦，而这本书是唯一一本依据现实生活中的真实梦例而对人们形形色色的睡梦进行解析的专著。

1毫无准备进入考场：我们成功业绩的背后往往存在着一种过度的焦虑，这是因为自己的期望往往过高。正如参加考试，即便对自己没有学过的课程，也要求自己交出一份出色的答卷。：这种梦可以充当“压力表”来时时显示人们所承受的心理压力。此时的你，已经承担了太多的重任。处于这种“高压”状态，你大可采取一些方式让自己稍作休息。

2衰落之痛：自己对生活中的某些事物失去了控制。这些梦是我们内心压力的一种释放，就好像绷紧的弹簧在夜里伸展开来一样。可能你会不知不觉处在一种充满压力和危机的环境中。梦见自己跌落，可以向你传达一个信息：你已经处在超负荷的工作中，应该稍作休息调整一下。

3飞翔之梦：这种快乐的飞翔通常和最近发生在你身上的一些积极的经历有关。年轻人经常梦到这样的场景，特别是那些重获自由或赢得机会施展才华的人们。

4丧亲之痛：梦中的死亡和现实中的死亡没有任何关系，而仅仅意味着一种改变。在家中，角色的转换都是致使人们产生此梦境的原因。青春期的时候常做此梦，因为我们感到我们应该快点成人，虽然别人不希望这样。这种突然割断过去的想法或者做法，通过梦见父母死亡反映出来。

5找不到厕所：现实生活中，由于遭受某种挫折或是某些客观原因，自己的个人需求不能得到及时满足。

6寸步难行：现实生活中，进退两难、难于取舍的局面正在给你带来各种苦难。你应该学会妥协。

7被人（野兽等）追赶：梦中追赶你的事物代表的仅仅只是一种紧张和焦躁的心情。

8梦见自己乱伦：我们可能会担心自己是不是在回想某个深藏在心底的记忆或者暗示我们内心真的希望这样做。其实大多数这种梦都与上面的解释无关，可以从下面几方面找：

a 与你相恋或者发生关系的是否和你的亲人在某方面有相似之处。

b 可能因某个不健康的想法与某家庭成员放生关系。

C 认识到自己的恋人与现在的关系有缺陷、不健康或者对家庭有害。

D 你可能在成长过程中长期经历过情感的乱伦。

9没有地方ML：感情疏远或者分手后的恋人经常做，你和恋人都想亲近对方，但因某种原因无法亲近。

10在公共场合ML：你的情感生活被暴露于众。隐私被公布于众的人往往会做这种梦。另外，那些感觉自己引人注目的人也会做诸如此类的梦。

11食物：食物很典型地代表着体验一种经历或者吸收一种能量。

12梦中的房子能反映出你的信仰结构以及你对当前处境的心理感受。和房子一样，梦中的汽车也能很好地揭示出你当前的行为。汽车的移动暗示着你在现实生活中努力寻求进步的方式和你在多大程度上感觉有把握。

13发生在中学时代的梦境反映了我们的不安全感和对社会的恐惧感。

《释梦》

14有时候敏感和想象力丰富的个性类型易于被噩梦困扰一生，这不是由外伤或病状所造成的，而是由某种精神渗透，以及把其他事和环境联系起来的感觉所致。

15为什么我们会做噩梦：

- A 突破痛苦
- B 应对非同寻常的压力
- C 焦虑，生活节奏太快。
- D 打破忌讳
- E 麻痹：情绪和思想的矛盾
- F 缺乏对于不愉快情感的发泄
- G 灵魂的抱怨

16 预知未来：所有“预知未来的梦”都是为了给我们更多的信息和策略，以便更好地处理今后的各种选择。我们的生存机制和特异功能似乎紧密相连。我们睡着时，神智不够清醒，从而这些特异功能似乎要比我们清醒时更加活跃。在神志清醒和不清交替时，我们可能会做这样的梦，即穿越空间、时间、生死界限的梦。这种穿越在清醒的时刻似乎难以实现。

- 2、 同题.....买了4本书，这本是纸张明显没其他的好.....
- 3、 虽然价格贵了一点，但是看了一下内容，各种象征写得蛮细腻的，很有启发很合心理需要
- 4、 梦例说话，有谱！

1、据说人的一生大概要做15W个梦，而这本书是唯一一本依据现实生活中的真实梦例而对人们形形色色的睡梦进行解析的专著。

1毫无准备进入考场：我们成功业绩的背后往往存在着一种过度的焦虑，这是因为自己的期望往往过高。正如参加考试，即便对自己没有学过的课程，也要求自己交出一份出色的答卷。：这种梦可以充当“压力表”来时时显示人们所承受的心理压力。此时的你，已经承担了太多的重任。处于这种“高压”状态，你大可采取一些方式让自己稍作休息。

2衰落之痛：自己对生活中的某些事物失去了控制。这些梦是我们内心压力的一种释放，就好像绷紧的弹簧在夜里伸展开来一样。可能你会不知不觉处在一种充满压力和危机的环境中。梦见自己跌落，可以向你传达一个信息：你已经处在超负荷的工作中，应该稍作休息调整一下。

3飞翔之梦：这种快乐的飞翔通常和最近发生在你身上的一些积极的经历有关。年轻人经常梦到这样的场景，特别是那些重获自由或赢得机会施展才华的人们。

4丧亲之痛：梦中的死亡和现实中的死亡没有任何关系，而仅仅意味着一种改变。在家中，角色的转换都是致使人们产生此梦境的原因。青春期的时候常做此梦，因为我们感到我们应该快点成人，虽然别人不希望这样。这种突然割断过去的想法或者做法，通过梦见父母死亡反映出来。

5找不到厕所：现实生活中，由于遭受某种挫折或是某些客观原因，自己的个人需求不能得到及时满足。

6寸步难行：现实生活中，进退两难、难于取舍的局面正在给你带来各种苦难。你应该学会妥协。

7被人（野兽等）追赶：梦中追赶你的事物代表的仅仅只是一种紧张和焦躁的心情。

8梦见自己乱伦：我们可能会担心自己是不是在回想某个深藏在心底的记忆或者暗示我们内心真的希望这样做。其实大多数这种梦都与上面的解释无关，可以从下面几方面找：a与你相恋或者发生关系的是否和你的亲人在某方面有相似之处。b可能因某个不健康的想法与某家庭成员放生关系。C认识到自己的恋人与现在的关系有缺陷、不健康或者对家庭有害。D你可能在成长过程中长期经历过情感的乱伦。

9没有地方ML：感情疏远或者分手后的恋人经常做，你和恋人都想亲近对方，但因某种原因无法亲近。

10在公共场合ML：你的情感生活被暴露于众。隐私被公布于众的人往往会做这种梦。另外，那些感觉自己引人注目的人也会做诸如此类的梦。

11食物：食物很典型地代表着体验一种经历或者吸收一种能量。

12梦中的房子能反映出你的信仰结构以及你对当前处境的心理感受。和房子一样，梦中的汽车也能很好地揭示出你当前的行为。汽车的移动暗示着你在现实生活中努力寻求进步的方式和你在多大程度上感觉有把握。

13发生在中学时代的梦境反映了我们的不安全感和对社会的恐惧感。

14有时候敏感和想象力丰富的个性类型易于被噩梦困扰一生，这不是由外伤或病状所造成的，而是由某种精神渗透，以及把其他事和环境联系起来的感觉所致。

15为什么我们会做噩梦：A突破痛苦B应对非同寻常的压力C焦虑，生活节奏太快。D打破忌讳E麻痹：情绪和思想的矛盾F缺乏对于不愉快情感的发泄G灵魂的抱怨

16预知未来：所有“预知未来的梦”都是为了给我们更多的信息和策略，以便更好地处理今后的各种选择。我们的生存机制和特异功能似乎紧密相连。我们睡着时，神智不够清醒，从而这些特异功能似乎要比我们清醒时更加活跃。在神志清醒和不清交替时，我们可能会做这样的梦，即穿越空间、时间、生死界限的梦。这种穿越在清醒的时刻似乎难以实现。

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