

《内在工作》

图书基本信息

《内在工作》

内容概要

《内在工作》

作者简介

《内在工作》

书籍目录

第一部分 导论：无意识及其表现形式

第一章 走进无意识

第二章 内在工作：探索无意识

第三章 另一种实相：梦的世界，想象的王国

第四章 原型和无意识

第五章 冲突与统一：信念

第二部分 释梦

第六章 走近梦境

第七章 四个步骤

第八章 第一步：联想

第九章 第二步：动力

第十章 第三步：解析

第十一章 第四步：仪式

第三部分 积极想象

第十二章 定义及走近积极想象

第十三章 积极想象是神话之旅

第十四章 积极想象的四个步骤

第十五章 第一步：邀请

第十六章 第二步：对话

第十七章 第三步：加入道德限制

第十八章 第四步：举行仪式

第十九章 积极想象的阶段

《内在工作》

精彩短评

- 1、看到这本书才觉得理解了一点自己的梦，也有可能是第七个面饼
- 2、难得将解梦与积极想象讲的清楚
- 3、分析讲解得很好，非常需要这样一本书
- 4、当我们自己正在“思考”或我们正在“计划”时，其实更多的时候我们只是在做白日梦，迷失在幻想之中。
- 5、对我帮助有点大
- 6、2016-11-5
- 7、积极想象 梦
- 8、平凡、平实，那么实用又那么无用。读的过程不断想到“4”这个原型数字。它代表完整、大地、落实。感谢自己买了这本书来读。
- 9、每个人都必须以这样活着那样的方式过内在生活。不管是否自觉，也不管意愿与否，内心世界都会向我们提出要求，获得它应该有的权利。如果有意识地进入那个领域，内在工作——起到、冥想、释梦、仪式和积极想象——可以帮助我们。如果我们试图对内心世界置之不理，正如我们大多数人所做的那样，无意识就会通过病变，想方设法进入我们的生活

《内在工作》

精彩书评

章节试读

1、《内在工作》的笔记-第27页

“如果我们有所察觉的话，梦的世界比起外部事件对我们生活的影响更实际、更具体。因为在梦的世界中，无意识是其强大的动力。在梦中、各种伟大的力量互相交战，或联合起来，生产出态度、理想、信念和推动力。它们是我们大多数行为的动机。”

梦虽然看上去虚无缥缈，但却能最直接反映自己内心。在日常生活中，被各种细枝末节的因果束缚，内心的真正需求会被深深压抑，而在梦境这变形的世界里，我们便有了直面内心的机会。

2、《内在工作》的笔记-第83页

“人们通常会愚蠢地相信现成的，规律性德释梦指南，好像一个人简单地买下一本参考书就可以查到每一种特殊的象征。没有任何一种梦的象征可以和做梦的个体分开……每一个体无意识地补充或补偿意识的方式都不同，因此我们不可能确定能在多大程度上将梦和它们的象征分开……”

3、《内在工作》的笔记-72

每个人的反应各不相同。我们的目的在于找出你自己独有的联想，而不是让某人根据书本或一些心理学理论来告诉你这些联想应该是什么。因此，不要为自己的联想感到难为情，不要审核它们，不要试图让它们听起来更有品位或更“适合”。让它们以本来面目示人。

4、《内在工作》的笔记-第210页

“幻想是绝佳的魔杖。如果某个幻想今天一直在你的脑子里盘旋，你可以自信的猜测它正通过一种象征形式，在你心中聚焦的区域呈现一种主要的动力和冲突或心理能量。”
这种积极想象，应该和自我催眠类似。每日通过想象，来对自己洗脑，用积极的态度，应对想象中的各种问题，从而潜移默化地改变自己的个性。

5、《内在工作》的笔记-第211页

每日通过想象，来对自己洗脑，用积极的态度，应对想象中的各种问题，从而潜移默化地改变自己的个性。

6、《内在工作》的笔记-第30页

我们可以画出两条从无意识通往意识的渠道。第一条是梦；第二条就是想象。梦与想象有一个特别的共通之处：它们都能够把不可见的各种无意识形式转化为可以被意识看到的意象。这就是为什么有时候我们觉得梦好像是睡着时的想象，而想象是我们醒着时梦在我们心中的流动。

7、《内在工作》的笔记-第18页

一个人会明白他不必努力变得与其他人一样，因为做自己才能真正脚踏实地地活着。我们了悟到，完全了解自己，发现我们所有的固有才能是贯穿一生的任务”如果这段话被我几年前就看到，相信我仍然会无感。一本书的力量，不足以成为个人成长的源动力，但可以成为助推器。

8、《内在工作》的笔记-第255页

“假如你心情低落，又不知它从哪里来，你该怎样接近它呢？首先，将它拟人化。进到你的想象

《内在工作》

中，寻找可以代表情绪低落的人物和意象。开始绕着耶利戈的城墙行走。与你的低落对话。”

9、《内在工作》的笔记-第8页

“当我们认为自己正在‘思考’或我们正在‘计划’时，其实更多地时候我们只是在做白日梦，迷失在幻想之中。几分钟之后，我们才又把自己拉回现实的情景中，面对手头的工作，真正地回到正与我们谈话的人的身边”

生活中我经常出现这样的现象。往往在做一件事情时候注意力不集中，这会导致工作效率低下，任务完成情况不理想。我后来想了一下，有一种方法是：deadline是第一生产力；第二种就是尽量培养自己延时满足感。对自己的意志具有强大的控制力。

10、《内在工作》的笔记-第17页

“巨大的安全感源于这个个性化过程。一个人会明白他不必努力变得与其他人一样，因为做自己才能真正脚踏实地地活着。我们了悟到，完全了解自己，发现我们所有的固有才能是贯穿一生的任务”

如果这段话被我几年前就看到，相信我仍然会无感。一本书的力量，不足以成为个人成长的源动力，但可以成为助推器。在需要鼓励，需要指引的时候，一本充满正能量的书，是多么珍贵。

11、《内在工作》的笔记-第1页

有个词叫梦想成真，看上去很虚无缥缈，但实际上伟大目标的实现，首先在于你是否敢于做梦。积极想象的意义就在于，让你重建心智模式，改变对自己和世界的看法，用积极的态度改变生活。

12、《内在工作》的笔记-第29页

梦与想象有一个特别的共通之处：它们都能够把不可见的各种无意识形式转化为可以被意识看到的意象。这就是为什么有时候我们觉得梦好像是睡着时的想象，而想象是我们醒着时梦在我们心中的流动。

《内在工作》

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