

《梦的意义》

图书基本信息

书名：《梦的意义》

13位ISBN编号：9787201060859

10位ISBN编号：7201060856

出版时间：1970-1

出版社：天津人民出版社

作者：米格内·冈萨雷斯-威普乐

页数：269

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

《梦的意义》

前言

梦！人一生当中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，而做梦就是睡眠的一部分。在古代，做梦曾经被祭司和医生用来当作获取某种讯息和治病的手段，但是，直到今天，人们对梦的本质仍旧所知甚少，人们对“梦的能量”的使用几乎一无所知。毫无疑问，人人都会做梦，但有些人几乎不记得梦的内容，甚至他们曾经做过的梦也不记得了。科学实验已经证明，不仅人人会做梦，而且那些很快就把他们的梦忘得一干二净的人，有可能最终会变成某种心理和生理上的疾病。因为，不仅睡眠对健康至关重要，其实做梦也很重要。为什么这么说呢？因为梦是意识的一个组成部分，虽然梦中的意识与清醒状态下的意识有所不同，但它同样是非常重要的。认识到这点，人们就会发现，对做梦问题研究得不够重视，其实是一个非常大的错误，就像人们忽视人体每天需要的营养和不注意个人卫生一样的愚蠢。有些人认为，梦中的意识活动相对于清醒时的意识活动而言，只不过是一个无足轻重的插曲，不必认真。虽然这种无知有时从表面上看起来并不会使人们丧失发财的机会，也不会对人们的生活构成任何伤害，但在有些情况下，这种无知所造成的伤害超出人们的想象。它不仅剥夺了人们获得某些特别认知的机会，也导致了它对某些足以威胁生命的精神疾病，例如：变态、强迫症等所能起到的作用。事实上，清醒意识只是人们全部意识中的一部分，最多也不超过10%，梦境虽然也只占全部意识的一小部分，但梦是进入人的意识深处的大门，是帮助人们对意识进行更深入探索的一把钥匙。那么，如何深入一个人们完全陌生的意识领域呢？首先，从对梦的关注开始，然后，学会理解梦所传达出的讯息，之后，是学会梦与现实生活沟通联系的方法。这样人们才有可能进入以至控制人们梦中的那部分生活。这本很特别的书告诉人们如何能够掌握这一切，以及由此给人们带来的变化和影响。它所提供的技术和方法，顾及到了人们精神生活中的各个领域。不要把你生命中1/3的时间都白白浪费掉，它是帮你进入你另外90%的意识的通道。让我们从现在开始，从今天开始，真正拥有一个每天24小时的生活。让每个人都拥有“梦的力量”。出版人：卡尔·李维里·威士克

《梦的意义》

内容概要

《梦的意义(第15版)》中你将学会如何回忆你的梦学会如何记录你的梦学会如何创造一个梦学会如何进行梦的旅行学会如何从梦中受益学会如何通过睡眠发现创造性的思想。如何用你从未想过的方式探索梦的领域？《梦的意义(第15版)》将一步一步给予你具体的指导，帮助你拓展视野赢得成功。

《梦的意义》

作者简介

作者：(美国)米格内·冈萨雷斯-威普乐 译者：王泓 韩文佳 米格内·冈萨雷斯-威普乐，生于波多黎各，先后在波多黎各大学和哥伦比亚大学获得心理学和人类学学位。曾就职于约翰·威利（John Wiley）出版社，美国物理学会（American Institute of Physics），美国自然历史博物馆，也曾做为联合国雇员在维也纳工作多年。她在宗教以及神秘主义方面有许多引人注目的著述，其中《拉丁美洲的非洲魔法》为其带来巨大声誉，是一位著名的交叉科学研究者。《梦的意义》是其最有名的作品，广受欢迎和赞誉，连续15次再版印刷，获得多个国际奖项，长期高居心理学类畅销书榜首。

《梦的意义》

书籍目录

作者序 梦是通向成功的道路上篇第一章 对思想的理解第二章 人们为什么睡眠第三章 什么是梦第四章 梦的象征第五章 噩梦第六章 你能控制你的梦吗？第七章 如何解释你的梦下篇梦典

《梦的意义》

章节摘录

自由联想在弗洛伊德早期的心理学临床实践中，他大量地使用了他从夏考特处学来的催眠技术。但是不久他发现，这套催眠体系有许多不适之处，甚至阻碍了他的研究进展。他的一些病人不能够被完全催眠，这使得他们常常无法回应他的导引。这促使弗洛伊德不得不探索其他的方法来研究无意识。最终他创造了一种他称为“自由联想”的方法。弗洛伊德要求病人完全放松，舒服地躺在一张长沙发上与他谈话，谈他们脑海中想到的第一件事。弗洛伊德发现在他的病人漫无目地的、毫无关联的、不连贯的意识蔓延中，他往往可以发现造成他们情绪强烈和内心焦虑的原因的踪迹。这就是心理分析理论。梦包含了人的无意识中主要的讯息，也是理解无意识的源头。1890年弗洛伊德出版了他的经典著作《梦的解析》，这本书所阐述的观点与理论直到今天仍旧被现代心理学所运用。荣格加入弗洛伊德的研究工作在弗洛伊德的所有追随者中，最著名的人就是瑞士精神病医生卡尔·古斯塔夫·荣格。“内向”与“外向”的概念就是荣格对心理学最有持久影响力的贡献。在早期，荣格被弗洛伊德的无意识思想深深吸引。但是随着后来弗氏研究过多的强调性欲的作用，荣格逐渐与弗洛伊德分道扬镳，专注于自己独立的研究。渐渐地，荣格的理念和研究在分析心理学领域被人们所熟知。荣格的思想受神话传说、神秘文化、形而上学和宗教体验的影响极深。弗洛伊德的研究体现出重物质与生物的自然主义倾向，这与荣格强调历史和精神对人的影响完全不同。1912年，荣格出版了他的具有革命性的重要作品《潜意识心理学》，这也标志着两位伟人之间在思想上的彻底分裂。荣格的观点荣格在自己的学术体系中对弗洛伊德的许多观点进行了重新解释。例如“自我”，荣格认为，“自我”是由个体意识的中心和其体现出的高度认同性和持久性所构成的一个复杂的象征。荣格认识到了“自我”的“自主情结”，并认为这是意识的核心所在。由此我们可以看出，弗洛伊德认为“自我”构成了意识人格的全部，而荣格认为“自我”只是个体认同的核心，“自我”的意识是个体自身觉醒的表现。另外，荣格也重新定义了弗洛伊德提出的“里比多”概念。弗洛伊德认为这个概念表现的是人的性欲冲动的复杂性，荣格则认为“里比多”意味着一种宽泛的生命能量。荣格常常用两个概念相互变换来形容这种蕴藏于心灵中的能量。一个概念是“里比多”（Libido），另一个概念就是“心灵能量”（Psychic Energy）。弗洛伊德与荣格在“里比多”概念上的主要不同是荣格对其赋予了更多的更具适应性的生命能量观念。对荣格来说，“里比多”或者“心灵能量”有两个方面：一方面是自然能量，另一方面是人的心灵中所表现出的特殊能量。荣格对意识的定义荣格在对各个层面的意识概念的解释上也背离了弗洛伊德的心理学理论。他认为“心灵”（Psychic）有三个层次，在表层的是意识，其后是个体的无意识，最后，最基础的是整体无意识或叫集体无意识。意识是包括个体的态度、自我以及对外部环境的接受。它是一个理性的、符合逻辑的过程，它不仅面对现实的世界，同时，也理解认识并应对它。个体无意识，提供被意识所压抑的心灵满足，它可能是有意识的也可能是无意识的。这也是意识所未到达的人格领域里的冲动。在许多方面，个体无意识与弗洛伊德所说的“本我”概念有相同之处。但是荣格认为这只是对无意识表层的理解，它包括幻想、梦境以及个体人格的意识形态，就是那些被忘记或者被压抑的个人经验。整体无意识或集体无意识是“心灵”（Psychic）中最大最深的部分。荣格认为无意识中的这一部分是人类所有记忆的所在地，四个主要的心理功能知觉、直觉、思想和感觉的根源都出于此。集体无意识中包含了人类全部历史中的潜在记忆，它为人类所共有，并包括所有的既往的知识与智慧。按照荣格的这一理论，无意识对所有可能的问题都作出了回答，我们所有的潜在的恐惧、欲望以及偏好也来自集体无意识。自我和个体无意识是建立在其上的。原型（Psychic Energy）集体无意识中的主要部分构成了人“心灵”（Psychic）的基本成分，这部分内容荣格称其为原型。原型是一个普遍的概念，它包含很多的情感和虚构的因素。原型的概念对理解梦的象征性具有非常重要的意义，因为它解释了为什么有些梦的意象对所有在梦中梦到它的人都具有普遍性的意义，而有一些意象却具有很强的特殊性，只与梦到它的具体的某一个个体有关。荣格提出的原型概念具有“自主情结”，它属于超然于意识之外的“心灵”（Psychic）的一个部分，它独立地对性格构成支撑，可以完全自主地主导自身。它本身并不是一个反常状态，它只是强调个体确定无疑的部分和意识可以完全掌握的精神的各个部分。荣格所提出的原型概念的主要类型是人格面具、暗影、阿妮玛、阿妮姆斯和自性。这些原型会以做梦者熟悉或不熟悉的形象出现在梦中。

《梦的意义》

编辑推荐

《梦的意义(第15版)》由天津人民出版社出版。

《梦的意义》

精彩短评

- 1、不要害怕做梦了，不要害怕潜意识了
- 2、没有作者介绍也没有内容介绍，可是我还是觉得这部书不错，等收到了在评论！
- 3、装叉用
- 4、西方的周公解梦？
- 5、就是一个简陋的关于梦的资料索引，而且很不全面。另外，翻译的也不咋地。
- 6、你所不知道的。
- 7、梦是深处的自己
- 8、会让你在生活得到一些感悟！

《梦的意义》

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