

<<爱情解梦书>>

图书基本信息

书名：<<爱情解梦书>>

13位ISBN编号：9787309092882

10位ISBN编号：7309092880

出版时间：2013-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：吉莉恩·霍洛韦

译者：王宇皎

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>

## &lt;&lt;爱情解梦书&gt;&gt;

## 前言

梦和直觉有助于发现爱情、滋润爱情 想要知道谁真正地适合你。和谁交往只会浪费你的时间；谁忠诚可信，谁脚踏两条船、无耻甚至危险，并不是一件容易的事情。我们试图在这云遮雾绕的爱情王国中找到一些能起引导作用的规律。可能大部分蹬过爱河的人都会承认爱情使人盲目，过后回头看，多少山盟海誓都虚掷在那些既乏善可陈也确实不适合我们的人身上。

朋友会告诉你他们对某一处境情形的看法，医生会告诉你处理这类关系的指南意见，家人会告诉你他们希望你能获得的生活发现。

但你真正需要的是一个洞察你的内心秘密、深知你的情感世界的知己——他知道你胡作非为的历史，他知道你对亲密关系所存有的畏惧，以及你对孤独的恐惧。

你需要一个绝对赤胆忠心捍卫你的朋友，他可以帮你确认哪一个才是配得上你的金玉良缘。

为了寻求经营这样的爱情，你应当利用一切你可以找到并利用的资源：律师、咨询师或你的发小死党，但你千万不该忽视错过的一个资源就是你自己的内心世界。

你的心灵空间存有大量的信息，很多是连你自己都没有察觉到的细微的情感波动；它往往能在一瞬间辨察秋毫；它太熟悉你的性格了，它也完完全全地理解你的怪癖和长处是怎样地影响着你的性格，以及你对爱情的追求。

最重要的是，你的内心感受会给你最正确有力的指导，而梦和直觉便是它莅临指导的方式。

梦是如何进行工作的 从20世纪50年代到70年代，一位名为蒙堤·欧曼的精神病学家开创了一项重新审视梦境的运动，这一全球性的举措让他的同行们震惊不已。

现在的“读梦工作坊”就是运用欧曼的技巧探索情感和梦的潜意识。

在欧曼的读梦运动之前，梦已被部分医生用做诊断病人、揭示病因的工具，不过欧曼相信虽然梦可以用于诊断，但梦的作用远远不止于此。

简而言之，下列三点就是欧曼探索梦工作原理的关键： 1.梦境聚焦现在，它努力阐述现在的处境，对外来信息和刺激进行加工，尽量维持身体健康。

梦就是你的意识对日间信息和刺激不断规整后的产品，它经常以故事的形式讲述这些提炼过的事情。有时梦里会编织进一些久远的往事，这表明即使时至今日，你的内心深处依然在解读这些问题。

2.梦属于做梦的人，任何一个人只要能记得他所做的梦，并认真思考梦的意义，都会从中获得很多有益的启示；探索梦境是安全的，没有任何临床副作用。

3.和朋友一起探索梦境，或组织参与“读梦工作坊”互相帮助探讨梦境是很有趣的，会使团体中每一个人都受益。

欧曼鼓励大家组团结社，朋友同伴们一起友爱积极地分享梦境，总结观点，探讨梦对做梦者的深远意义。

梦警戒：你的风险评估 欧曼有一个著名的理论叫“梦警戒”(Dream Vigilance)。

他发现人们向他述说的各式各样的梦中，约四分之三都是忧心忡忡甚至麻烦险恶的，但有趣的是，这些梦的亲历者大多还都安常处顺，远没有如此陷于困境。

欧曼由此发现我们的梦偏好“防患于未然”地聚焦于一些对我们幸福生活可能产生威胁的事情上，我们有一部分心智就像城堡上的哨兵，整日瞭望远方，警惕地平线上有没有出现可能产生威胁的敌人。

通过追溯这些梦中敌人，欧曼发现梦实际上是把些威胁放大增强后以故事的形式展现出来。

所以梦里的波澜往往是现实生活变化的体现，它彰显了一些潜在的、也许未必会发生的问题。

欧曼的“梦警戒”理论非常有助于我们理解为何生活安稳静好、梦里却常见月缺花残的原因，以及为什么我们的梦境常展现一些未来假设性的场景，就好像假设“假如这事儿发生了，我们该怎么办？”或许还能提供一些解决方案。

所以梦有很好的威胁前瞻性。

爱情梦警戒：你的爱情评估 除了上述监测风险外，你的潜意识还时时刻刻地关注着各种各样的变化。

你目前的幸福指数都记录在你的内心档案上，你内心深处还会对你的交际圈进行评估，看谁最适合你

## &lt;&lt;爱情解梦书&gt;&gt;

梦的心智偏好追踪你的交际圈和人际关系，倾向与他人进行全方位的接触，希冀爱的光临。

即使你当下并没交什么桃花运，这也总归是你心智的首要侦察任务。

所以，你会发现你经常梦见“人面桃花”。

所以你一部分的心智朝乾夕惕，充当你的侦察警报系统；另一部分则整天忙碌搜寻着“爱的罗曼史”，充当红娘月老，比对着你和某人的匹配指数。

关于本书的调研工作 我对梦的研究开始于20世纪80年代，当时我正在攻读博士学位，也就是从那时起我参加同行的解梦团体，很快我就感受到分享梦境和发现自我深层意识的快乐，整个小组也都因此受益。

90年代时，我开始搜集梦以及做梦者愿意提供的背景故事——他们从事什么职业，他们是否感受到压力，他们的年龄、性别以及精神归属等，其中最重要的是他们对梦的感受。

如今我已经积累了三万多例梦和做梦者的资料，这些详细的背景资料也促使我进一步探索生活中哪些情形会更多地被插上想象的翅膀进入梦境。

对每一个做梦者而言，梦的元素都是私人的、特别的，所以我们绝不能武断地“解梦”——也就是说，我们不能武断地说某种梦境一定意味着某事。

想象充分地探索梦境、了解梦里的所见和所指，我们最好能和一些志同道合的“追梦人”促膝而坐、从容交流。

我们也可以借助现代的一些符号学和梦解析研究，仔细分辨看看即使是类似甚至相同的梦境，对不同的人是否有不同的寓意。

过去十五年间，我一直在大学教授直觉心理学课程，这门课专门研究我们如何发现信息、快速处理信息，并做出反应(有时是一些很神奇的反应)。

有的学说认为，直觉与我们的遗传因素有关，是一种不断进化的生存本能，它可以让我们做出一些很奇妙、很灵异的决定，应急救命。

而且直觉也像人的性格一样大有差别，不少人就是凭着直觉在情场中春风得意，或在商场中左右逢源。

我也开始相信每个人都有直觉，如果能多加留心，必能有所裨益。

如果你爱上某人，你直觉的天线就会归属于那个信息发射台，你会情不自禁地获知对方的想法、他(她)的心情，甚至是他(她)的经历。

当你面对危险，或正处于人生重要岔路口，你的梦就会向你的直觉打开一扇窗，如果你能充分利用这一上天的馈赠，你做出正确决定、踏上终南捷径的几率就要大得多。

要做到与直觉共进退并不十分困难，你只是需要常常留意关注你的直觉，必要时改弦易辙。

在本书中，我会与你分享我多年来积累的关于扩大直觉、获得清晰指令、了解人情、寻求真爱的最有效建议。

跟着直觉走 我研究中也经常碰到梦想成真、闪念间的直觉改变一生的事例，最多的莫过于蓦然回首发现意中人的经历，这些事例很让我着迷，因为他们就像一跤跌入云端、一举成名、赢得奥运金牌的幸运儿，抓住了机会并从此过着幸福的生活。

不可否认，那些佳偶天成和美满婚姻里的确有一定运气的成分，但其中也有惊人的相似之处，有行径一致的地方。

他们一方面循规蹈矩挑选意中人，一方面也会凭直觉行事。

他们在还未觅得意中人时，就已经为爱精心做好了准备。

在本书中，我们会详细地观摩一下这些幸运儿的经历。

本书概况 你会发现忆梦解梦、聆听来自心灵深处的召唤、做出能增进彼此情感交流的决定是人的天性之一，本书会向你展示这一切是怎么进行的。

在第一章里，我们会了解一下什么是“brilliant sanity”——就是佛教和许多心理学著作中所说的情感智慧和直觉的灵光闪现。

您会进一步了解自己时常体现的辉煌健全的心智，并知晓如何加以利用。

在第二章里，你会对自己的爱情风格和交际倾向有一个新的认识。

## <<爱情解梦书>>

我们将描述不同性格偏好追逐的不同梦境，你可以了解到你的直觉是如何作用于你的意识。

也许你综合有多种性格，你也会学到如何避免一些常见的错误，在人际交往和运筹决断时更有信心。

在第三章里，我们将谈论一些关于爱情的常规认识和错误观念，看看我们是如何与一些近在咫尺的缘分失之交臂。

我们还会谈及你的梦是如何阐述这些错觉的，另外如果你能知道一些神话传说，你的情路会更顺畅一些。

第四章描述了一些不同形式的爱情关系，你的梦和直觉都能强化一些重复性的行为，所以你大可随心所欲地寻求，甚至创造你真心向往的交往关系。

第五章列举了一些人们必须经过并克服的磨难，你的梦会分辨出哪些是重要的事情，哪些品质或性格是你并不欣赏的。

第六章对未来的梦进行探究，你梦的心智往往能暗示未来可能发生的一些事情。

第七章展示了爱的迹象，告诉你当人们遇上生命中的真爱时通常会发生些什么。

本章里有许多恋爱中人汇报的梦境、直觉和印象，这样你的直觉和你的身体会提示你缘分已到的方式。

第八章叙述了当面临一些扑朔迷离的关系、不明智的决定和初露端倪的威胁时，你的直觉和梦会以什么方式提示警告你。

在第九章中，你会了解到常见的交往梦境，你将从中了解自己和他人的风格。

此外，本章还探讨了一些最常见的交往梦境，以及这些梦所反映的真实的情爱关系。

第十章中，你会了解到如何规划你的梦，按图索骥了解自己的梦，提升与他人的关系。

同时，本章还对心灵的直觉智慧和身体感觉进行探索，在确定你的真命天子、确定自己所发展的关系健康良好并大有前途时，这两样很有可能是最有效的工具。

## <<爱情解梦书>>

### 内容概要

《爱情解梦书》内容简介：想要知道准真正地适合你，和谁交往只会浪费你的时间，谁忠诚可信，准脚踏两条船、无耻甚至危险，并不是一件容易的事情。

我们试图在这云遮雾绕的爱情王国中找到一些能起引导作用的规律。

可能大部分瞠过爱河的都会承认爱情使人盲目，过后回头看，多少山盟海誓都虚掷在那些Mr.Wrong身上。

你需要一个洞察你的内心秘密、深知你的情感世界的知己——她知道你的感情历史，知道你的恐惧和欣喜，她对你绝对赤胆忠心，她可以帮你确认哪一个才是你的命中注定。

这个知己就是你的内心世界：她知道你所有的秘密和渴望，往往能在一瞬间明察秋毫；她明白你对生活和爱情的追求，帮你解除身边的压力源，恢复平静心绪。

最重要的是，你的内心感受会给你最正确有力的指导，而梦和直觉便是她莅临指导的方式。

《爱情解梦书》中，权威的梦境解析和直觉专家吉莉恩·霍洛韦通过对30000个真实梦境的解释，帮助你在梦境中获取智慧，掌握自己的爱情和生活，帮你做出最佳选择，提高自我疗愈能力，还可与生命中那些恒久不变、永远滋养灵魂的因素重新建立联系。

## <<爱情解梦书>>

### 作者简介

作者：（美国）吉莉恩·霍洛韦（Gillian Holloway）译者：王宇皎 吉莉恩·霍洛韦，美国著名心理分析大师，解梦领域的公认专家、培训师，美国“后人本心理学会”成员。

在马里尔赫斯特大学讲授梦境心理学与直觉的相关课程，并且领导着多个梦境研究团队。

她经常受邀参加《梦境》、《20 / 20》等全美电视台的节目，影响遍及全世界。

霍洛韦博士一直致力于帮助人们理解自己的梦，并从中受益。

她的第一部著作《梦境地图》被广泛用作各大学的心理学教科书，成为梦境分析的指南读物，并被译成德语、西班牙语和中文，广受读者欢迎，引发了全球性的追梦热。

她的获奖网站是梦境研究领域最受尊重的网络资源之一。

作为美国梦境研究协会的成员，霍洛韦博士致力于提高人们对梦的力量的认识，以丰富和平衡我们忙乱的生活。

<<爱情解梦书>>

书籍目录

序言梦和直觉有助于发现爱情、滋润爱情 第一章辉煌健全的心智、梦和直觉 第二章你的恋爱类型 第三章相信爱情 第四章各种各样的爱情 第五章必需品和拦路虎 第六章追梦你的未来 第七章爱的迹象 第八章警示信号和警示梦 第九章爱情梦的主题和符号 第十章倾听你的潜意识 总结 译后记

## &lt;&lt;爱情解梦书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 拥抱智慧破除禁忌：相信你自己相信自己需要一个过程。

你需要经过一定的时间才能认识到自己能够轻易地做好一些事情。

在工作和爱好的一定的框架中，你知道如何通过某些人、花点钱做出正确的决断。

在某些情况下，你足够相信自己的智慧，自信能够随机应变、当机立断。

你如此自信，部分缘于你成功经验的积累。

你很清楚自己在做什么，所以你足够放松，准时出场，从容应付，追求完美。

你如此自信的另一个原因就是：面对此情此景，你的经验告诉你，你能够“兵来将挡，水来土淹”，你的情感和心理平衡依旧稳固，即使需要快速应变，你的脑子里也不会来回跑马、担心出错；即使局势紧迫，你也能够在高速下滑和急速冲浪中保持平衡，因为你的感情平衡让你保持高水准发挥，让你的辉煌心智毫发无损地展现出来。

你可能知道在工作单位里，哪些人只能浪费你的时间；你也可能有强烈的直觉从而知道哪个项目值得上马、哪个产品一旦加入产品线就会带来滚滚财源。

所以在事实还没有水落石出的时候，我们大多会在某种特定场合中体验一下自己的卓越智慧，但在其他领域中，我们却不放行自己通向本能之路。

这有点类似我们电脑上的许可功能：我们想进入某个领域，但被禁止了，屏幕上显示出错信息，让我们自我反省、再回查一下，或让我们理智点，不要做出愚蠢的行动。

这些内在的干扰并不是说你缺少智慧，而是表明你没有给自己放行，或不相信自己的智慧。

现在就让我们休息片刻，看一下我们怎样才能相信自己，怎样才能轻易地保持平衡，怎样才能获得放行、进入内心的智慧。

你可能需要预备一支笔，记录下你对下列问题的回答。

你觉得你在生活的哪些方面有较好的直觉？

在这些方面，你记得哪些过往的经历？

回想一下在某些时候，你没有充分的信息证据，但你却知道该怎么做。

其实过着办公室生活的人们大多都有在数据不够充分的形势下完成某个项目的经历，这太常见了——因为不得不完成，我们就完成了。

在你生活的哪些方面，尽管客观形势比较紧急，你还能情绪稳定、气定神闲？

双方理解有困难时，你介入沟通调解？

你看你所爱的人就像在读一本书，他/她背时背运的时候你觉得他/她不应该感觉太糟？

诸如此类，别人可能会纳闷地问你：“你是怎么知道的？

我脑子一团糟。

”在一次自杀事件中，我见过一位女士是如何帮助受害者，让在场的人获得一些镇静和慰藉——她是第一批到场的人，她就上前拥抱着哭泣的家属。

我们中大多数人都想帮上点忙，但苦于形势一团糟、太让人难过了。

但这位女士就独具慧心，她似乎本能地就知道想要安抚家属、让大家恢复平静她该说些什么、做些什么。

在那次悲剧中，她就是辉煌智慧的体现。

你怎样才能获得批准发挥自己的直觉？

你是不是对别人有良好的直觉，对自己却发挥不出来？

你是不是对工作有良好的直觉，对生活却发挥不出来？

你是不是已经很费劲了，但就是没法成功？

你是不是获准去理解爱情，却不知路在何方？

如果你对上述问题的确感到自己直觉还不够强烈，那就请准备拿笔记下可能对你有用的信息。

游弋在浪漫的爱情中，我们往往会拒绝相信我们已经知道或感觉到的事物。

我们不相信自己的智慧，我们的情感和心智天平好像总在失衡。

如果这样的话，恋爱中的我们即使有最好的直觉、无穷的智慧，我们也阻断了通向它们的桥梁。



## <<爱情解梦书>>

你的梦和直觉是如何做出评价的 你有没有留意过，有时你的某位新交不太对劲时，或某人非常适合你时，往往你的朋友比你更早察觉到？

当然，这可能因为你的朋友了解你的性格，知道哪些事物会让你开心。

但也有可能是因为你的朋友没有像你一样对新交想入非非，他们持中立态度，只是希望你快乐幸福。这也正是你内心智慧的操作方式，你这部分的自我深知爱情的可贵，它希望你在此处或彼处都能幸福，所以这部分的智慧不会被对方英俊的外表、饭桌上的连篇妙语所倾倒，也不会太在意对方的一掷千金、油嘴滑舌、虚情假意等诱惑。

只有真正的关爱、持之以恒的呵护和温情才能打动你的内心深处，那才是终极测谎仪。

你只需调对了它的频道，就能快速侦破哪怕是伪装得很好的谎言，你也能知道什么时候需要某一友情或关系进行滋养。

也许千万人中最适合你的那个人出现时，他并没有让你多么目眩神迷，但他能契合你的深层需要，能与你相伴到老。

下面就回顾几则发挥直觉的故事。

烙印深刻的浪漫往事 你一旦爱过某人，不管这段感情是如何结束的，这人会在你的记忆中占一席之地。

此后，你谈的对象如果有类似的举止，你的深层意识就会觉察到这一相似性——即使前后两人容貌不同、性格迥异。

你会很惊异地发现你仿佛做梦一般回到过去，又和旧爱在一起；或者你会莫名地感到那段尘封已久的爱情又被点燃。

你和新人相处时，过去的感情篇章会通过记忆重新打开，请你不要忽视这些线索，此时此刻就是你的深层心智在辨认旧时相识，并让你的意识也知道这一点。

## &lt;&lt;爱情解梦书&gt;&gt;

## 后记

传说中印度侨萨罗国的波斯匿王有一天问其妻末利夫人：“王后，在这世间，有谁对你的爱，跟你对自己的爱一般多？”

末利夫人笑了，答道：“国王，有谁比你更爱你？”

第二天，他们把这番对答告诉佛陀，佛陀说：“你们说的很对。

在这世间，没有人比你更爱自己。

心游走于千万方向，有谁比自己更亲密，更懂得怎样爱自己呢？”

我在翻译这本《爱情解梦书》时看到这则故事（见一行禅师的《你可以，爱》），感觉这位末利夫人的回答真是诚挚轻灵——恋爱中的人喜欢说：“我爱你胜过爱自己”，这种爱的呓语大多可以归为神话或传说，说者只在达意，听者领会精神即可。

在人生漫漫长路里，从来和永远最爱自己的当然是自己，而且应该是自己。

爱如潮水，一个人如果不充溢着自信、自知和自爱，他怎么有坚定持久的爱去惠泽别人呢？

……我欣喜末利夫人的话可以作为这本《爱情解梦书》的最佳注释，但翻译到另外一章时，又记起另一句很有名的话——刻在德尔斐的阿波罗神庙的三句箴言之一——“认识你自己。”

两者并观，东西方文化间似乎有些矛盾——如果像佛陀说的“自己是自己最亲密的朋友，最爱自己”，为什么古希腊贤哲却要煞有介事地教导大家要“认识自己”，似乎认识自己不是光照照镜子就能完成的呢？

要解决这个问题，我觉得这本书——虽然文字内容都很浅近——作者的观点，也是作者写作此书的基石可以借来一用：我的潜意识，我的深层心智，我的辉煌健全的内心智慧完全能理解我、了解我面对的现实，只是在世事变换、岁月磨砺中，我们太少与自己交流，忽略了对自己的关注和呵护，也把自己内心的智慧湮没在尘世的喧嚣之中。

本书主要是写我们可以通过梦（还有直觉）的启示更好地追寻自己的爱情或事业等。

正如书中所说，本书取自三万多个真实的梦和人生故事——梦的真实性是旁人无法证实的，鲁迅先生就说过：“做梦，是自由的，说梦，就不自由。

做梦，是做真梦的，说梦，就难免说谎。

但即使如此，先生也有“梦里依稀慈母泪”的诗句，似乎没有人疑心先生是何时何地梦见慈母……所以这里作者的说梦和解梦，虽是一家之言，或者说本书通篇都是在半梦半醒间游走，但也自成一派，尤其适合恋爱中的朋友翻阅。

其中有些梦境，如梦见自己在公众场合裸体等，在弗洛伊德《梦的解析》里也有专门的描述，相信不少读者也有类似的梦体验，本书相对要平自得多，就像一个知心姐姐似的心理咨询师向你娓娓道来，其间没有任何“原我”、“本我”的术语，虽然有时你会疑心这样的梦境和现实关联是不是有点牵强，但几乎每段解梦结束时，作者都会说“类似的主题有不同的版本，此处仅供参考”等话，似乎是“免责声明”，有点蛇足，但不写却也不行。

我翻译这本书时的最大体会不是这些解梦对我有多少帮助——有些地方译到会心处，的确有“相见恨晚”的遗憾，但更多的还是窃喜不少作者苦苦觅得、谆谆教导的体验，我们的老祖宗千百年前就已挥手道来了。

第五章《必需品和拦路虎》说道：过去的愉快经历可能会让我们对爱情心存畏惧，但如果细加分析，我们却可以在下次爱情耕耘中有更多的收获……这不正是陶渊明所说的：“悟以往之不谏，知来者之可追”吗？

第六章《追梦你的未来》中说有些人虽然第一次见面，却有似曾相识的感觉，这不能不让人联想到贾宝玉的“这个妹妹我曾经见过的”的情景。

作者在书里多次提到这种一见如故的奇遇，似乎这是一个很奇特的、值得注意的爱情先机，而但凡看过《红楼梦》那一章的中国人，都要忍不住得意地笑。

如此用他山之玉回想《红楼梦》，曹公不动声色的一笔间，竟是人间最辉煌健全心智的体现，是不是宝玉在见到林妹妹前早已梦里熟识了？

前些天我给一位大学刚毕业的小朋友发了一些我自认为有趣的或对她有益的章节，并教导她在恋爱

<<爱情解梦书>>

时要关注自己的梦，不要努力迎合对方，要表现真实的自己。

她回信表示恋爱中粉饰自己是天经地义的，信末引用了一句话：“有些事，明知是错的，也要去坚持，因为不甘心；有时候，明知没路了，却还在前行，因为习惯了。

”看来恋人大都有“虽千万人，吾往矣”的勇气，或是“情之所钟，世俗礼教如粪土”。

我忽然领悟到本书作者为什么一种意思不惮反复言说，再三叮咛，千遍回旋，万次唠叨，实在是面对强大的爱情，面对情比金坚、意志如铁的恋人们，没有如此铁杵磨针、滴水穿石之功，恐怕是很难让她们在花好月圆时前瞻花残月缺的吧！

王宇皎

## <<爱情解梦书>>

### 编辑推荐

《爱情解梦书》写到，你会发现忆梦解梦、聆听来自心灵深处的召唤、做出能增进彼此情感交流的决定是人的天性之一，由美国权威的梦境解析和直觉专家吉莉恩·霍洛韦编写的《爱情解梦书》会向你展示这一切是怎么进行的。

<<爱情解梦书>>

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>