

<<和自己的梦在一起>>

图书基本信息

书名：<<和自己的梦在一起>>

13位ISBN编号：9787501968749

10位ISBN编号：7501968748

出版时间：2009

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李骥

页数：121

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>

<<和自己的梦在一起>>

前言

从开始心理咨询的学习之后，每一项生命任务都是一段自我体察的过程，尤其是编写《和自己的梦在一起》这本书，看起来说的都是梦与催眠，而我所经历的又是一次内在的体察与整合。

我习惯在博客上完成创作，所以许多朋友在网上看过部分放松引导。

这些对于心理学感兴趣的朋友也通过网络跟我分享他们的读后心得。

让我印象深刻的是其中一些人告诉我，在看完这一类的放松引导文字之后，就觉得特别轻松，甚至他们并没有闭上眼睛。

聪明的你，现在知道这也是一种意识变动状态，做这样的梦有时候并不需要我们闭上眼睛。

人很容易进入意识变动状态，这并不是我好奇的。

让我感兴趣的，是那些眼睛看着电脑屏幕上的引导词就感到轻松的人，他们内心强大的自我完善力量，或者用另外的说法，就是这种自我整合接纳的力量让我一直对心理咨询保持高度的兴趣。

如果让我自己对这本书作个总结，那就是：梦就是自己，我们一辈子所努力的，就是和自己在一起。

不论是睡眠做梦，或者放松冥想，任何出现在意识中的，都是我们人格的一个侧面。

当你用放松、催眠或者意象对话的方式觉察到自己不同的人格侧面时，你的接纳整合就开始了。

<<和自己的梦在一起>>

内容概要

工作压力、情感问题、环境污染.....复杂的现代社会让人们失去了健康的睡眠，而低质量的睡眠又让人们更加身心疲惫。

究竟有什么好方法能帮助我们找回沉静香甜的睡眠呢？

本书就提供了这样一种方法，结合了放松引导和自我催眠技术，不仅可以帮助读者顺利入睡，有效提升睡眠质量，还能在潜意识层面“量身定制”美梦。

书中的睡眠引导训练包括八种不同的主题，读者可以根据自己不同时期的不同需要灵活选取。

随书附赠2张睡眠引导CD，读者只需按下“播放”键，即可在悠然的音乐声和温柔的指导语陪伴下，融入梦的世界。

<<和自己的梦在一起>>

作者简介

李骥

国家职业心理咨询师 二级

美国国家催眠师学会 (National Guild of Hypnotists ,NGH)认证催眠治疗师

张怡筠情商工作室 讲师

复旦大学EMBA

台湾元智大学资讯传播研究所 管理/传媒 双硕士

著作

心理应用类：《地震后儿童和青少

<<和自己的梦在一起>>

书籍目录

第一部分 认识梦的能量 携带能量的梦 进入意识变动状态 放松引导操作要点 小结：用心
第二部分 睡眠放松引导 渐进放松 烦心焦虑 生命故事 身体不适 心愿达成 亲密爱恋 人际关系 妈咪宝贝后记 和自己在一起参考文献

<<和自己的梦在一起>>

章节摘录

第一部分 认识梦的能量 携带能量的梦 梦的能量 用能量这个词来解释梦，一点都没有打算神化做梦的意图。

心理学的研究报告指出，虽然现在科学家无法完全解释大脑运作与做梦之间的关联，却发现婴儿的睡眠超过一半的时间处于做梦的状态。

而老年人不但睡眠的时间减少，就连做梦在睡眠中所占的比例也相对降低了许多。

一些脑研究者也宣称：睡眠与做梦是人类清醒状况学习的延伸，睡眠不足的人学习能力也会大幅降低。

这就是我们说梦携带能量的原因。

很多人在睡梦中预知了即将发生的事情，最常见的就是看到了考试的题目；一些刑警面临无法侦破的悬案时，往往会做一些“受害者托梦”内容的梦而发现了关键证据；有些人梦见自己身体的疾病，经过检查之后竟然跟梦见的病情一致……如果读者对于释梦感兴趣，可以在网络上查找这一类的文章，我们提到梦的能量，是想说明做梦是一种不自主的意识变动过程，在我们的身体不由理性意识做主的时候，我们的深层本能意识所感知的事情就可能通过梦的方式让我们“看见”。

有一个寡居老婆婆独自管理与过世的丈夫一起创办的工厂数十年之后，有一天突然梦到老头子回家来告诉她要为工厂买火险，老婆婆第二天就找来保险业务员办好了保险，没想到不出一周，工厂真的发生火灾，而老婆婆因为有了保险才保全了资产……台湾有一位知名的刑警。每当出现毫无头绪的刑事案件，只要邀请这位刑警协同办案，过不了几天就会因为刑警做了一个“受害者托梦”的梦而顺利地找到关键证据，在很短的时间内宣布破案……

<<和自己的梦在一起>>

媒体关注与评论

让李骥的文字和声音带着你，然后也许会出现另一个声音，以前没有听过的，一个你自己内在深处的声音，更深层更平静…… ——资深催眠治疗师 凌坤桢 那些对梦境感兴趣、对催眠很好奇，或是有睡眠障碍的读者，尤其能从这本书中获益，从而找回心情平和与安静的能力。

——著名情商培训专家 张怡筠

<<和自己的梦在一起>>

编辑推荐

《和自己的梦在一起(万千心理)》使用的主要技术是催眠，通过给潜意识发送指令，不仅引导入睡，同时还“定做”梦境，绝不用担心睡得不好睡得不甜。

学习了一段时间之后，还可以自己自主“创造”梦境，想梦见什么就梦见什么。

《和自己的梦在一起(万千心理)》得到资深媒体人张怡筠作序推荐。

作者李骥也曾是台湾著名的创作歌手。

二者都有一定影响力和知名度。

“聆听音乐哲人，给自己一个好梦，一夜安眠……” “那些对梦境感兴趣、对催眠很好奇，或是有睡眠障碍的读者，尤其能从这《和自己的梦在一起(万千心理)》中获益，从而找回心情平和与安静的能力。

” 失眠是个要命的问题，但大多数轻度和中度睡眠障碍其实根源在于情绪问题，因此睡眠引导比药物更有效而且不会有副作用。

《和自己的梦在一起(万千心理)》还针对八种不同心境分别进行入睡的指导，对读者来说，“总有一款适合你，一按播放就睡着”。

<<和自己的梦在一起>>

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>