

<<梦的真相>>

图书基本信息

书名：<<梦的真相>>

13位ISBN编号：9787510023088

10位ISBN编号：7510023084

出版时间：2010-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：【比利时】米杉

页数：283

字数：313000

译者：倪男奇

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>

<<梦的真相>>

前言

在本书即将付梓的时刻，我不禁回望2005年8月开始的米杉的第一个梦工作坊。

几个对梦及自我成长热情极高的朋友从北京的四面八方汇聚到我在北京服装学院的办公室里，一起与米杉分享各自记录下来的梦。

那时我们对米杉了解不多，对梦也是知之甚少。

我记得小组成员在开始还很执着于探寻米杉对梦工作的理论背景，但慢慢地我们就在他的引领下进入到内在世界，探索体验并成长着。

正是这样一种内在的吸引力，把大家召唤到一起，在工作了一周之后我们依然会以饱满的热情与动力加入到周末的活动中。

此后，米杉的梦工作坊便再没有停歇过。

一路倾听的梦积攒在我的记忆里，那些梦境犹如一幅幅经典的画作在某个莫名的时刻便会浮现在脑海里，甚至组员在分享时某一刻的表情都还历历在目……米杉致力于梦的研究实践长达30余年，在中国可谓厚积薄发。

这本书是他多年对梦工作积累的外化。

注重应用的米杉同样关注总结经验，他善于学习，潜心个人成长，富有创造性，从不迷信权威，我觉得正是因为这种种特质，使得他可以摸索出一套实操可行、行之有效的解梦及疗愈的方法。

对梦的重视与好奇是基于对人及人性如何理解而产生的，这一方法当然与他基于超个人心理的本性治疗方法密不可分。

米杉写作时总是本着让读者可以通过自我阅读达到自助成长这一目标，所以他总是会想方设法把最实效、最好用的东西用深入浅出、通俗易懂的方式表达出来。

虽然解读梦的讯息不是件容易的事情，但他总是想让我们明白这并不是那么难以做到。

<<梦的真相>>

内容概要

不论我们是否记得梦，梦在我们的生活中都扮演着重要的角色。

梦调适着我们的情绪，平衡着我们的能量，有时还指引我们找到新视角、新观点，进而去解决问题。

每天夜晚，梦都在寻求我们的注意，有时甚至异常强烈。

梦的到来如同一种召唤，让我们对自己是谁、身在何处有了更为开阔的觉察。

我们或许没有在意梦，但是，当我们认真去倾听梦时，我们就获得了与我们某个层面存在的更广阔的联结，这将为我们提供宝贵的引领与无尽的资源。

尽管当代心理学已经发展出对梦的强烈兴趣，并在如何理解梦方面有所进展，但在如何具体对梦进行工作方面依然有许多不确定性。

在这本具有开创性的书中，作者米杉不仅就如何释梦提供了一套完整的方法，而且为如何通过梦进行心理治疗与个人成长建立了坚实的基础。基于来自中外不同种族、年龄各异的梦者的130个简洁而生动的梦例，他向我们展示了如何把梦作为治疗过程的一部分这一创造性的方法。

这本书就如何对梦进行工作提供了具体而明确的方法，无论对个人、团体或咨询都很适用。

书中具体探讨了如何理解梦的讯息，如何处理情绪问题，如何去联结梦中所透露出的内在资源。

<<梦的真相>>

作者简介

米杉(Michel Claeys)，比利时心理治疗师，2000年底定居北京，在做心理治疗的同时，为中国高校及心理专业机构提供培训与讲座。

二十余年的专业经验使其广泛接触个人成长、团体工作、心理咨询与治疗的丰富多样的流派方法，包括佩尔斯(Fritz Peris)的格式塔方法、埃里克森(Milton

<<梦的真相>>

书籍目录

引言 1. 梦的事实 1.1 睡眠周期与梦 1.2 梦的研究 1.3 一些重要的“梦的事实” 2. 梦的类型
2.1 性质的差别 2.2 不要把似梦体验与梦混淆 2.3 内容的差别 3. 梦的工作 3.1 记住你的
梦 3.2 记录梦境故事 3.3 识别梦境要素 3.4 解码并转译要素 3.5 改述梦境故事 3.6 识
别讯息 3.7 梦的处理 3.8 梦的孵化与问属解决 4. 梦的解析 4.1 梦在谈论我们自身 4.2 解
读梦境要素 4.3 梦里的次人格 4.4 感受与情绪 4.5 梦中的死亡与濒死 4.6 梦中的时间：一
个从“现在”延展开去的视角 4.7 梦与灵性成长 4.8 梦中的性 4.9 转世再生类梦 4.10 梦
境混淆 4.11 文化和个人因素 5. 梦的象征意义：梦境要素的翻译指南 5.1 自然元素 5.2 动作
行为 5.3 人物和角色 5.4 房屋。
建筑与地点 5.5 交通工具和道路 5.6 其他物体 5.7 身体部位 5.8 动物 5.9 数字 5.10
颜色 6. 梦的治疗 6.1 对来访者介绍梦的工作 6.2 梦的故事 6.3 澄清梦的前后情境 6.4 识
别信息 6.5 梦的处理 6.6 识别相关的“真实生活事件” 6.7 相信梦 6.8 对暗示性创伤的梦
进行工作 6.9 弄清梦中与治疗进展有关的指示 6.10 个案研究 附录1：梦廊 附录2：梦的索引 附
录3：梦境要素索引 延伸阅读

<<梦的真相>>

章节摘录

插图：只出现在能够把不平常的信息吸收进神经系统的物种里。

快速眼动睡眠使得更复杂的学习成为可能，而无快速眼动睡眠的物种如鱼，它们只有很有限的吸收新信息的能力。

所有的哺乳动物都会做梦。

人们想象并提出了很多试图解释做梦机制的理论模型。

人类的梦的功能看起来极其复杂，所以也就不奇怪一些理论和模型有时会相互矛盾。

据我所知，大多学术研究都只有非常有限的治疗价值。

作为一名心理咨询治疗师，我主要的兴趣在于实际操作方面，即如何将梦作为治疗和个人成长的工具。

因而，我只在此概要介绍有关梦的研究的某些方面，以帮助我们澄清对梦的理解及如何对梦进行工作。

梦是情绪净化的过程在快速眼动期，脑最活跃的部分是与加工情绪信息相关的部分。

因此，显而易见的是梦包括噩梦有着情绪处理的功能。

情绪越强烈，我们越需要注意这个问题。

对哈特曼（Ernest Hartmann）而言，梦有着类似治疗的功能。

无论是否记得梦，梦都容许在一个更安全的地方建立起“联结”。

在快速眼动期，安全是由设定良好的肌肉抑制提供的，这能够阻止活动或将梦付诸行动。

哈特曼说：“梦不只是一要唤醒思维的网络，还要建立更为广泛的联结。

梦是交叉联结，这些联结并非随意地发生，它们是由梦者的情绪引导的。

梦贯穿一个主导的情绪。

梦或最深刻的梦的画面隐喻性地解释梦者的情绪状态，这整个过程可能是功能性的。

梦的活动通过交叉联结传递出兴奋或降低‘能量’。

这有着即时安抚或减少困扰的作用，更为长期的功效与记忆相关——并非是巩固记忆，而是通过交叉产生新的联结。

”

<<梦的真相>>

编辑推荐

《梦的真相:梦的心理学解析与疗愈》：唤醒梦的觉知，倾听梦的召唤，找到自我疗愈的内在指引。凝聚作者三十余年解梦经验，结合上百个真实的解梦实例，从科学心理学的角度揭示梦的意义，阐述释梦技术在心理治疗中的应用，让你从解梦中获得自我成长与疗愈。

<<梦的真相>>

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>