

<<梦对你说>>

图书基本信息

书名：<<梦对你说>>

13位ISBN编号：9787514305272

10位ISBN编号：7514305270

出版时间：2012-3

出版时间：现代出版社

作者：劳里·洛温伯格

页数：283

译者：袁园

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;梦对你说&gt;&gt;

## 前言

小说《暮光之城》、电影《阿凡达》、Google搜索引擎、缝纫机、相对论……它们的灵感都来自于梦境——睡着后异相睡眠(快速眼球转动睡眠)阶段中的梦境。

自古以来,艺术家、文学家、发明家和科学家从梦境中得到无穷无尽的灵感并因此解决了无数问题。你会惊异于每一个夜晚自己能切实地“梦到”多少奇妙的想法和解决私人问题的方案。

你看,我们每天都做梦,无论我们醒后记不记得。

事实上,在整晚睡眠中,人们每90分钟就会进入一个梦的形态(也被称作REH:快速眼球转动睡眠或异相睡眠)。

每一轮做梦的时间会在整晚的睡眠中逐渐延长。

在夜间7~8小时的良好睡眠中,第一个梦通常只会持续3分钟左右,而早上睡醒前的最后一个梦可长达45分钟到一个小时。

人们每晚平均做5次梦。

如果你幸运地长寿,那么一生将会做超过10万个梦!

那即是许多遗憾地被忽略、被遗忘,或被简单地当做“仅仅是个梦”而摒弃的点子、建议和答案。

我向你保证,读过本书之后,你再也不会轻视自己的梦。

那么,夜晚我们睡着后脑海中播放的那些奇怪的电影到底是什么呢?

它们从何而来?

意味着什么?

昨夜梦到买了一个装满意大利面的婴儿床暗示着我应该寻求专业辅导吗?

搞什么呀……人类在史前就对梦感到疑惑和好奇并开始琢磨。

2001年,一项对法国阿尔代什河谷的萧韦岩洞壁画的考察认为壁画内容描绘的是一个梦。

古罗马人认为梦是神的口信,很多人经历漫长的朝圣之旅后,到达梦神殿待上一晚,希冀获得一个传达智慧或帮助治愈的梦。

《圣经》中有700处谈及梦和梦中的幻象,都暗示梦是上帝或它的天使传达给人的口信。

古代的中国人认为梦是人的灵魂出窍时在世上的游荡。

可是,如果被突然惊醒,灵魂可能无法回到躯体中。

今天,甚至依然有中国人对使用闹钟不感冒!

总而言之,经过长时间的探索,人们一致认为,做梦是一种有强大影响的,与高于肉体的存在紧密相连的经历。

古希腊哲学家柏拉图是首先正确地阐述梦并非源自外在而源自内在自我的先贤之一,尽管他认为这个令梦发源的“内在自我”是肝脏。

200.

年后,现代精神分析学之父西格蒙德·弗洛伊德证实了梦的确来源于内在——人的自我潜意识。

他更进一步告诉我们梦不仅“源于”自我,而且“关于”自我——被性压抑的自我。

依照弗洛伊德的理论,我们梦中的所有事物都同生殖器和不受约束的、被误导的、荒淫贪婪的欲望有关。

唉,我想在维多利亚时代的人们确如此。

幸好弗洛伊德的门生卡尔·杨格紧随其后告诉我们,梦的确源自内在自我,也确实关于自我,另外,理解梦境有助于我们改善和提高内在自我,不仅仅是关于性的自我,而是整个自我。

实际上,我赞同杨格的梦境哲学。

我相信我们梦中的一切都同某一部分自我有关,或者同直接影响自我的某人某事有关。

我认为有许多常见的出现在我们的梦中的原型(符号、图像和主题)对于我们来说具有相同的或相近的含义。

我相信梦的解析,医学上称为解梦诊断法,是目前探索自我最富有洞察力、最深入的方式。

我相信梦能够如此深刻有力地挖掘自我是因为我认为梦即思想。

当我们做梦的时候,我们在思考,而且比我们清醒的时候要更深入和集中精力。

## &lt;&lt;梦对你说&gt;&gt;

想想看，当你入睡时，灯全都熄灭，眼睛闭上了，白天围绕你的纷繁世界被关在了外面，没有任何干扰。

而意识此刻却并未停止工作。

当你渐渐入睡时，无论你的意念怎样，它们都从未停止流淌，并且开始流向你内在的自我。

当你有意识的、清醒的、缺乏想象力的思维开始休息的时候，内在的潜意识便接管了你的大脑。

一旦进入产生梦的异相睡眠阶段，脑干上有一部分被称为“脑桥”的结构，发送信号给大脑皮层(大脑负责思考过程的区域)，做梦便开始了，同时也意味着严肃而深度的思考开始了。

因此，清醒的、以言语和词汇组成的思维和有意识的大脑，此刻被内在的潜意识思维所替代，不再单单使用言语和词汇，而是运用图像、体验和情感来思考。

思想遂成为梦境。

如果梦境就是思想本身，它们为何如此怪诞？

我最好的解释是：当你做梦的时候，你在运用各种比喻来思考。

“他健康得像一匹马”“外面在下猫和狗(外面在下倾盆大雨)”“她真是一个大孩子”。

比喻是比较和运用两件事物以更加生动地刻画出我们想表达的观点。

下一次对话的时候，你可以尝试着记录下这段对话中使用了多少比喻。

你很有可能会为自己记录的数字感到吃惊。

人们自然而然之中就在以这样的一种方式交流。

梦也是这样形成的，只是比喻中的事物不是靠说出来，而是活生生地出现在你眼前。

比如说，你梦到自己溺水了，可不是闹着玩儿的。

但当你醒来，又可以正常呼吸时，你应该问问自己生活中是否有个部分可以同溺水的感觉相比较？

生活中什么地方遇到了难时刻尚未定案？

什么在拖你的后腿？

像喻体一样，你的梦境描绘出生活中正在发生什么以及你内心的真实感受……甚至你应该如何做！

无论你相信与否，我们的梦反复告诉我们应该如何处理具体问题，尤其是当我们梦到日常生活中的人时，比如我们的孩子们、配偶或者老板。

本书将以真实生活中的例子来诠释我们如何通过梦来告诉自己我们的生活究竟发生了什么，我们如何引导自己渡过困境，以及如何将自己引向生活里确实的、真切的、深沉的需要，从而过上本该拥有的生活。

本书以我们都梦过的常见的主题分类，比如动物、交通工具、噩梦等等。

我将为你展现这些变换的主题如何同生活中的具体问题以及你的性格联系起来。

相较于匆匆掠过各类例子直到看见使你感兴趣的主体，我建议大家在通读一遍所有的例子，因为你在每一个主题章节学到的技巧、提示和解释倾向于为下一个章节做铺垫，我不希望你错过任何重要而有价值的课程。

但是，当然，全书通读一遍后，我建议你将书带在身边以备不时之需。

例如，你做了一个关于狮子的疯狂的梦，你可以翻到关于食肉猫科动物的章节寻找答案。

如我前面提到的，我将用真人的真实梦境来解释各种主题。

我选择的梦并非代表只有这类梦境中包含这些主题和象征。

选择用它们是因为它们很好地展现了梦中常见的主题和象征如何向梦者传达关于他们醒着的生活情况的信息。

也许你能够把许多梦境和本书中的真实生活故事联系起来。

即使你从未做过本书中提到的梦，我诠释梦境的方法依然能够运用到你自身的梦里，这样你便能够得到很有效的、仿佛为你量身定做的信息。

我们梦中迷乱的原因是有迹可循的，本书将阐述一套方法诠释梦中的迷乱。

当你能够理解自己的梦后，你会发现它们是现实最好的一瞥。

它们是你意识清醒时拒绝承认的对自己残忍的诚实。

当你被自己需要改变的行为或应当重视却被忽略的问题不断烦扰时，它们会反复地出现在你的梦中。

它们也是你需要做艰难的决定或解决麻烦的问题时最好的朋友和顾问。

## <<梦对你说>>

没有人真的比你更清楚什么对你最好的！

事实上，你最有效的思考不是在你洗澡时，而是在你的梦里。

其实，当我们说“让我带着这些问题睡觉吧”，我们真正的意思是“让我带着这些问题做梦吧”。

迷人的梦之真相：你曾想过为何人在异相睡眠(快速眼球转动睡眠)的阶段眼球会在眼皮下来回快速转动吗？那是因为你在看梦中发生的景象。

这比你想象的简单。

无论何时你醒来，不管是深夜被尿憋醒还是一觉睡到天明，先原位别动！

保持你醒来时的姿势和位置极其重要，因为那是你做梦时的姿势。

如果你移动身体，就切断了自己与几秒前那个梦的联系。

如果你必须使用闹钟，醒来关掉闹钟然后回到原先躺下的位置和姿势，给自己几分钟让之前那个梦回来。

不要去想这天我要做什么，让大脑冷静下来。

待着别动，你会为停留在脑海中等你捕捉的东西感到惊讶。

如果梦里的点滴都没能重新回来，你可以问自己以下几个问题：“此刻我什么感觉？”

” “梦中谁和我在一起？”

” “梦里的我在做什么？”

” 这些问题可以带你漫步记忆中，因为我们总是在梦境中经历某种情感。

通常在梦里，我们总是和某人在一起，而且肯定在经历某件事。

不管你记住的是什么，即便只是零星的记忆碎片，请一定把它写下来，或者至少告诉身边的人，否则早餐后它们就会消失得无影无踪。

养成这样的习惯，你会记住越来越多的梦。

这就像是肌肉，做这种简单的锻炼越多，你的“梦境肌肉”就会越强壮。

我保证，这些水闸门最终会打开，你也会最终为自己有多少生活在夜间进行感到惊叹不已。

## <<梦对你说>>

### 内容概要

美国著名梦境解析师、《早安美国》、《今日秀》、CNN电视台的《安德森·库珀360度全景秀》等众多热门电视节目嘉宾劳里·洛温伯格在自己研究的50000个梦境中精心挑选出108个有代表性的梦境与你分享。

她在《梦对你说(108个真实梦相解密)》要告诉你的是：

每个梦都有其原因。

当你做梦时，表示睡着的你仍在思考，而且比清醒的你进入更深层、更专注、更具洞察力的思考。

人们会做梦其实是在寻找解决现实中出现的问题的方法，梦可能是一种警告和帮助，又或是我们对生活中某些持续发展状况的一种识别。

当我们能够解密大脑通过梦境传达的信息后，就能有效改善我们的真实生活与人际关系。

预知这些梦的真相，请快快走进《梦对你说(108个真实梦相解密)》吧！

《梦对你说(108个真实梦相解密)》讲述了108个真实梦境。

<<梦对你说>>

作者简介

## <<梦对你说>>

### 书籍目录

#### 1 人物之梦

你在生活中的各种角色

母亲、父亲、陌生的男人和女人、婴儿、儿童、明星、领导、医生、警察、同学

#### 2 地点之梦

你在生活中的不同场所

学校、公共洗手间、停车场、监狱、医院、酒店、战场、婚礼、餐馆、游乐场

#### 3 交通工具与旅行之梦

为已选择的人生路导航

汽车、飞机、货车、火车、轮船和小舟、公交车、摩托车、自行车、太空旅行

#### 4 动物之梦

你的本能和行为

狗、猫、蛇、大型猫科动物、狼、马、熊、鸟、虫子和蜘蛛

#### 5 身体之梦

你的情绪与心理能力

牙齿、头发、眼睛、胸腔、手、肚子、屁股、腿、脚、生殖器官、怀孕与生产

#### 6 房子和家之梦

你的自我形象和心境

失修的房屋、豪宅和城堡、拖带式居住车、鬼屋、搬家、阁楼、地下室、厨房、卧室、浴室

#### 7 天气之梦

你的情绪预报

龙卷风、飓风、下雨、洪水、闪电、冰雪、晴天、彩虹

#### 8 性爱之梦

融合的强烈欲望

神秘情人、出轨、前任、同事、领导、朋友、同性、口交、父母、自慰

#### 9 噩梦

被忽略的、处理不当以及困难的事

被追捕、坠落、自己死亡、爱人死亡、谋杀、被困、世界末日、僵尸、血、瘫痪、如何终止反复出现的噩梦

结尾备忘录

记忆准则

梦的词汇表

## &lt;&lt;梦对你说&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：换句话说，你梦里出现的每一个人象征的都是某一部分你自己。

在你的梦工厂里，所有角色都由你来扮演，因为梦就是“信息”，源于你，传达给你，也关于你。所以，当你看来似乎出乎意料地梦到高中的拉拉队队长(美国的拉拉队队长通常由漂亮又成绩优异的女生担任，在高中是男生爱慕，女生羡慕的对象)，梦所要传达的信息却并非关于她，而是关于你。你如何在过去的日子里扮演了类似的角色，或者你目前需要怎样去扮演这样的角色。也许你能够鼓励某人并使其振作起来；也许你的梦是要提醒你振作起来，情况并没有那么糟糕。你看出梦如何传达信息的端倪了吗？

记住，“每一个...在你梦中出现的人，无论他们是否真实存在，都是你自身人格的一部分，他们出现在梦里为了展现目前你如何在自己的生活中扮演各个角色。

在本章节里，我们将要探索一下最常光顾我们梦境的人物，以及探讨他们是怎样不仅折射出我们的自我，并且使我们看懂自己在醒着的时候扮演的各种角色。

通过我的研究，我们的母亲出现在梦中的几率是平均每周一次，所以我想从母亲这个人物开始探索。母亲这个人物对这个星球上的每一个人来说都是至关重要的形象。

母亲哺育我们并关爱、抚慰、训导我们，给予我们无条件的爱(原谅我们，而且知道什么对我们是最好的)。

母亲教会我们怎样清洗耳朵后面，怎样规范地进食，怎样对付感冒，怎样料理伤口。

一旦我们离开巢穴，我们也随身带走了这些养育的技能并将它们反复施展在自己和我们爱的人身上。我们时不时地感到自己依然渴望只有母亲能够给予的温暖。

当我们生病时，当我们面对困难时，当生活让我们不得不屈服时，我们——无论是否仅在内心深处——渴望母亲的安抚。

这种懂得如何养育的技能和这种对温暖舒适的渴望随之以我们的自己的母亲，或其他母亲的形象出现在我们的梦里。

基本上，出现在梦中的妈妈显现出的是各种和“母亲”这个词相关联的各种情感与事物：舒适、养育能力、家长式的训导，甚至生育能力。

劳里：极有可能，这些梦与你的母亲毫不相关，而是关于在母亲这个角色中的你。

你在因为什么事情折磨自己吗？

身为母亲有没有什么让你感到愧疚的地方？

你可能会发现自己因为如何训导自己的孩子内心处于矛盾中，或觉得自己作为母亲没有尽力做到最好时，容易做这样的梦。

你的梦是在展示你在对自己做什么。

停止精神上的自责。

凯罗尔回复：自从我当上母亲，我的确觉得自己做得不够好。

由于工作和念护校的原因，我总是早出晚归，很少有时间同孩子们在一起，这使我一直深感自责。如此说来，我的梦的确跟真实生活有关。

凯罗尔的梦帮助她意识到给自己的压力太大了。

她从来不会对自己的母亲如此苛求，那为何要对自己孩子的母亲如此苛求呢？

如果你和凯罗尔一样是一位母亲，那么你的“母亲”梦极有可能是在评价你扮演的母亲这个角色。

任何负面的元素都反射出你在母亲这个角色里内心的沮丧。

如果你尚未成为母亲，但在尝试或者希望当上母亲，你也可能会梦到自己的母亲！

如果你是一位男性，妈妈极有可能代表的是你照顾自己和周围的人的能力。

如果你的母亲，或对你来说扮演母亲角色的火，在真实生活中是缺失的、对你疏于关注和照料或者虐待你，她可。

能出现在你梦中的行为凶恶、负面甚至是彻底可怕的。

在此情况下，尤其是当这类梦反复出现，母亲可能象征着你自我意识中对自己的否定、愤怒和不满。

## <<梦对你说>>

或是你在做梦的时候将此类情绪投射到别人身上。

如果这类消极的“母亲”梦重复出现，则充分说明你还未从儿时母亲或者类似母亲身份的人给你留下的阴影中走出来。

此时去寻求更多的帮助来战胜此类心理阴影是很好的选择。

好好看看自己性格中哺育的、母性的一面，同梦中的母亲形象相比较。

你照顾好自己了吗？

是否对别人像母亲一样照顾得过分周全？

你是否在同孩子的关系中感到不知所措？

你是否感到自己母亲般的哺育本能消失了？

当母亲生病、受伤、生气或者凶狠不已时，你照顾和安抚自己或他人的能力需要关注与改变方向。

这可能是在呼唤你更好地照料自己或身边的人，又或者是在重新评估你怎样抚养自己的孩子。

还有一种几率比较小的可能性，即指向需要你关注的生殖方面的问题。

当母亲以快乐、健康、有帮助的形象出现在你的梦中时，这意味着你内在的“养育者”在你的生活中正常运转着。

最终我们都需要母亲，包括我们内心深处的那一位。

传统上，父亲是为家里赚面包的人，穿着裤子、作决定的人，也是那个对我们严加管束的人。

因此，梦中的父亲通常象征的是你内在的以上角色。

当你陷入财政困境，当你面临艰难的抉择，当你遇到工作或事业上的问题，或者当白日里需要自我肯定时，别为亲爱的老爸在梦里现身感到吃惊。

<<梦对你说>>

编辑推荐

<<梦对你说>>

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>