

<<梦知道答案>>

图书基本信息

书名：<<梦知道答案>>

13位ISBN编号：9787122048332

10位ISBN编号：7122048330

出版时间：2009-5

出版时间：化学工业出版社

作者：武志红

页数：205

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>

<<梦知道答案>>

前言

自由联想帮你解梦

最初，弗洛伊德是通过催眠

的方式，去探察来访者的潜意识。

后来，他发现用自由联想就可以了。

所谓自由联想，即当你看到、听到、读到一个细节时，你第一时间想到了什么，然后顺着这个内容继续想下去。

最终，这种自由联想会把你引向藏在潜意识深处的心理真相。

自由联想不是天马行空的想象，天马行空的想象常是刻意而为的，即用某种东西指导着自己想象，但自由联想重在自由、自然，假如刻意地想什么，那是很难进入潜意识层面的。

譬如，一位女士梦到自己和一些同事去爬山，山路上突然窜出一条大蛇，紧紧地把她缠住，她被吓醒了。

从此以后，本来不怎么怕蛇的她，变得对蛇特别紧张，用“杯弓蛇影”来形容她也不为过。

后来，在朋友的建议下，她来看心理医生。

心理医生让她用自由联想的方式来理解蛇的含义。

“爬行！”

“这是联想到的第一个内容，是关于蛇的形象的。”

“恶心！”

“这是联想到的第二个内容。”

“公司里的一位领导。”

“这是联想到的第三个内容。”

“他整天缠着我，令我感到恶心。”

“这是联想到的第四个内容。”

至此，心理真相大白。

原来，她的一名上司总是骚扰她，令她非常厌烦，但她又不敢太得罪领导，所以做不到理直气壮地拒绝他。

这样一来，她对领导的反感被压抑了下去，部分就进入了潜意识深处。

但是，这种情感终归是压不住的，它一定要找宣泄的突破口，而蛇，就成了这个领导的“替罪羊”。

怕蛇，实际上是怕领导。

在《死去的好友变老公情人》一文中，荣伟玲让阿凤给自己解梦时，也有类似的过程，不过来得更直接，全然不费工夫。

譬如，就“烂脚”这个细节，阿凤第一时间就想到了“狐臭”。

于是，死去的好友一下子和嫂子之间建立起联系，梦的真相就不言而喻了。

自由联想看上去是非常简单的办法，但对于习惯了自我欺骗的人来说，真做起来并不容易。

真正的自由联想，是不进行辩论的，是非常自然而然的过程，仿佛水一样在流动，最后把当事人带到了真正的目的地。

但是，很多人发展出严重的自我欺骗的方式，就是为了防止自己不去碰触一些心理真相。

所以，让这样的人自己去做自由联想，然后去理解梦的含义，非常困难。

自从开辟解梦的专栏后，我收到了大量的请求解梦的来信。

但在我看来，其中一些梦，根本不需要解，因为答案就在他们自己写的信里头。

譬如，一个男孩写信说，妈妈总是挑他女朋友的刺，凡是喜欢的女孩，妈妈都会给她脸色看。

结果，一个个女孩就这样被妈妈赶走了。

现在，他的女友是妈妈做主，让她的好友给他介绍的。

他说，他一点都不喜欢这个女孩，但为了让妈妈高兴，他一直在勉强维持这个关系。

接着，他讲了一个梦，梦很简单，就是他和这个女孩结婚了，但却是一场灾难。

最后，他问我，这个梦是什么意思？

这是一个根本就不需要解析的梦，因为梦里面的意思太直接了。

<<梦知道答案>>

很多时候，我们缺乏直面问题的勇气。

虽然答案就摆在我们的面前，但是我们不想直接寻找这个就在眼前的答案，因为那要我们承担一些责任——譬如那个男孩就需要挑战他妈妈的病态干涉，却想找一个遥远的、神奇的答案，而解梦就常常是这样一类答案。

所以，有时候，我们需要问自己一句：我，真的需要解梦吗？

<<梦知道答案>>

内容概要

梦，看似光怪陆离、支离破碎，却透露着内心深处最隐秘的信息。

噩梦、重复出现的梦、连续的梦、记忆深刻的梦……构成了一个有迹可循的内心世界，具有深刻的心理学含义。

通过阅读本书，你不仅可以发现“考试梦”是许多人都在做的主题梦，而且还能学着读懂自己的梦境，打开一扇通往心灵的窗，聆听到内心深处的声音。

很多时候，我们缺乏直面问题的勇气。

虽然答案就摆在我们的面前，却不想直接寻找这个就在眼前的答案，因为那要承担一些责任。

然而我们的内心却已经清楚地知道这些答案，所以就会表现到光怪陆离的梦中。

这也就是为什么，当我们读懂自己的梦，就如同打开一扇通往心灵的窗。

本书作者从一名心理学者的角度，在结合了梦者的生活背景和近期事件之后，分析了其梦境的心理学含义，不仅对梦者，还对所有读者了解自己的生都具有启发意义。

作者非常强调解梦时与生活背景的结合，强调梦者感觉自己的内心，不主张一一对应式的刻板的解读。

所以他常说：最好的解梦者，不是别人，正是你自己。

<<梦知道答案>>

作者简介

<<梦知道答案>>

书籍目录

46/ 小房间，大客厅49/ 丈夫在二楼52/ 韩国明星掉下悬崖56/ 我杀死了蛇状老公61/ 这是一个女王统治着的城市64/ 周润发给我递纸条70/ 煮不死的蛇75/ 心灵与梦一起成长84/ 三岁儿子的白头发与黑头发88/ 这是一个可以呼唤灵魂的湖92/ 活着的亲人一个个离世，死去的亲人一个个复活100/ 刚满月的女儿在家中出现意外104/ 高考不是你的敌人113/ 恐怖分子在行动.....125/ 妈妈变成了一条蛇132/ 我的车丢了136/ 一个女人与三个男人144/ 18点28分148/ 这张试卷没有正确答案157/ 别忙，先感觉一下自己164/ 村里修了个巨大的游泳池168/ 我的考场在哪里？
172/ 无数虫子爬在我身上177/ 洗个澡，我还是女王181/ 一个做了多年的梦184/ 房间里很乱188/ 天上有一条凶猛的巨龙194/ 有人放毒气198/ 忠实男友屡有新欢206/ 向梦寻求答案

<<梦知道答案>>

章节摘录

插图：解梦：经常梦见考零分梦者 M，男，近30岁，某医药公司高管。

梦境 大学时，遇到一难关，要解决几乎是不可能的，除非有奇迹或神话产生。

但是，问题如果不解决，我就完蛋了，大学就白读了。

然而，奇迹发生了，我经过两三年的艰苦努力，到最后成功地解决了这个问题，创造了学校一个史无前例的经典案例。

只是，尽管这个难题解决了，但它却经常出现在梦中。

尤其最近5年中，不知道梦见了它多少次。

每次梦到这一情境，都会重新体会到当时极其无助和惶恐的感受，于是每次都是一个噩梦。

最近几天，这个梦又频频出现。

虽然醒来后知道这只是一场梦，但做梦时的痛苦感受还是清晰地留在记忆里。

太难受了！

分析 M是在一个小区论坛上发帖子，请大家给他解梦的。

这个帖子发表后，引起许多人跟帖说，他们常做考试的梦。

显然，尽管M没有明说他的难关是关于考试，但大家都自动地将它当作考试梦了。

这可以理解，因为M就算不是考试梦，也算是考试梦的一个变体。

不过，不同的是，M梦到的是大学的难关，而其他梦到的几乎清一色是高中的考试。

相同的是，做这些梦的时候，大家都感到非常焦虑。

对此，我自己也深有体会。

我常梦到自己是研究生的时候，却从北京大学心理学系退学，然后回到我曾经就读的高中复读，再次参加高考，目标还是考北京大学，但专业却是其他专业。

并且，我还常梦到，自己在读高二或高三，在期中或期末考试的时候，数学考试出现大问题，一道题都答不上来，最后成绩公布，总是不及格，而且经常是0分。

此外，我收到的读者来信中，也经常有人谈到关于考试的梦。

由此，可以看出，考试梦是一种非常常见的梦。

它明显有着一些共同的心理含义。

那么，它的含义是什么呢？

考试 = 考验！

这是考试梦的最简单的心理含义。

做考试梦的时候，多数是因为我们的现实生活中遇到了考验，这种现实的考验唤起了我们内心深处的焦虑。

M自己也发现了这一点。

他写道，他即将去应聘一家港资公司的副总，他对此感到焦虑。

就是说，应聘的现实考验的焦虑，进入梦中，就化成了曾经的考试焦虑。

这是他的梦最基本的含义。

其他人的考试梦，也大致都是这个意思。

不过，如果细致地分析的话，这些考试梦至少还可以分出两层含义：超我的惩罚、本我的鼓励。

有时，还会有第三层含义：道德的考验。

超我的惩罚 弗洛伊德将人的人格结构分成三个部分：本我、超我和自我。

本我即欲望和本能层次的力量，超我则是规则层面的力量，本我渴望为所欲为，而超我则控制本我，自我则起着协调超我和本我的功能。

对于这个人格结构，还可以有更直观的理解，即将本我视为一个人的“内在的小孩”，而将超我视为其“内在的父母”。

“内在的小孩”和“内在的父母”，形成于一个人6岁前的经历，基本就是这个人小时候与最主要的抚养者的关系模式的内化，即现实的父母对待他的方式，最终会被他内化为“内在的父母”，而幼小的他，则被他内化为“内在的小孩”。

<<梦知道答案>>

心理学研究发现，一个人6岁后人格就基本定形，以后可以改变，但难度很大。也就是说，这个人6岁前与父母的关系模式，决定了他的基本人格结构。

那么，这6岁前的父母对一个孩子的惩罚，就会被永远植根于我们的潜意识之中。譬如，你做了一次恶作剧，但受到了父母的严厉斥责，那种记忆就会扎根于你的内心。如果父母相对比较严厉，你经常被父母严格教导或惩罚，你就会形成一个强大的超我。

或者，父母尽管不严厉，但因一些特殊的原因，你很小的时候就主动约束自己，做得像一个小大人似的，也会形成一个强大的超我。

譬如，父亲太忙，妈妈多病，父母都很爱他，而他则会回报给父母以爱，很小的时候就能主动去帮父母做一些力所能及的家务。

这样一来，他很小的时候就成了一个“小大人”。

这样一个“小大人”会得到亲朋好友的赞扬，大家都会夸他懂事。

这看似是好事，但其实这个“小大人”的本我被压抑了，他也会形成一个强大的超我。

不管什么原因，只要有一个强大的超我的人，就很容易在面临考验的时候感受到焦虑。

只是，这种焦虑并不仅仅是生存性的，而是带着惩罚性。

即，他害怕通不过考验，不仅仅是害怕自己在生存竞争中被淘汰，也害怕得到惩罚，既是害怕再也得不到老师、家长或其他人的认可，也是害怕得到超我，也即“内在的父母”的惩罚。

现在，我们整个社会都变成了应试社会。

对于一个孩子而言，好好上学并取得好成绩是最重要的事，也是家长最为关注的事。

那么，相应的，他的超我与本我的冲突，也最容易体现在这一点上。

于是，小时候我们容易担心通过父母要求的那一关，而高中则变成，我们最担心通过高考这一关。

这一关，既是现实的父母、老师和社会对我们的考验，也是“内在的父母”或超我对我们的考验。

并且，高考最重要，高中最煎熬。

尽管以后我们走入社会，面临着其他各种各样的考验，但高中的考试焦虑仍然是我们所体验过的最强烈的焦虑。

这种焦虑深入到潜意识中，最终替代了小时候被父母考验时的焦虑，成了一种标志性的焦虑，一旦我们再次遭遇考验，高中时的考试焦虑就会在梦中重现。

由此，不难理解，当M说出自己的梦后，其他人回帖时，谈的多数都是自己高中时的考试焦虑。因为这是自己所产生过的最强烈的焦虑。

M有所不同，他梦见的是大学时的考验，这源自他自己的特殊体验。

他高中时尽管和别人一样有所焦虑，但他大学时所面临的考验是最严峻的，而且持续时间又很长，这导致他产生了最强烈的焦虑，最终成了他的标志性事件。

我的梦境也反映了自己经验的特殊性。

我常觉得，自己读研究生时荒废了太多时间，并且也一度达到难以毕业的边缘，于是产生了很强烈的焦虑，最终经过艰苦努力才渡过了这一难关。

并且，我的高三也很特殊，也是经过艰苦努力，一门课一门课地把成绩提上来，最终戏剧性地在最后一次模拟考试和高考中都考了全班第一名，但这两次是我高中三年仅有的两次进入全班前10名，也由此传奇般地考进了北京大学。

这样一来，这两次事件就成了我生命中的标志性事件。

于是，一旦再次遭遇到什么考验，我的梦就很容易同时出现渡过这两次难关时的情形。

不过，为什么老是梦见数学考0分呢？

这也和我的特殊经历有关。

本来，我的数理化都相当糟糕，但物理和化学都只用了两个月就把成绩从经常考60多分提到了接近100分的满分，唯独数学，我是用了高三整整一年的努力，才最终提到了接近满分的程度。

也就是说，高三是标志性的焦虑事件，而数学是标志性事件中的标志，常梦到它就不难理解了。

本我的鼓励 强大的超我所引起的焦虑和惩罚，是考试梦的很明显的含义。

不过，这个还不是考试梦的最关键的信息，最关键的信息其实是本我的鼓励，或者说，是本我对超我

<<梦知道答案>>

的反抗。

这怎么理解呢？

最简单的理解就是，做考试梦的人，最终都发现，尽管他在梦中没有通过考试，但现实生活中，他其实已经通过了这些考试。

譬如，M的梦中，再现了他在大学时的难关，而且他失败了。

但其实，他经过艰苦努力后，是通过了这一难关的。

再如我自己，研究生毕业，我通过了。

高考，我通过了。

数学，我最后征服了它。

但在梦中，我的数学要考0分，高考要失败，而研究生没毕业，甚至还要回到高中重读。

还有M的帖子中，有一个网友C回帖说，在梦中，他考试交白卷的常常是化学，而他的化学成绩却一直是年级第一名，每次都比第二名高好多分。

国外一些心理学家也发现了这一点，一位心理学家写道：“我从来没有通过法医学的期终考试，但我在梦中从未为这件事操心过，同时我却常常梦见考试植物学、动物学和化学。

我曾为准备这些考试感到很大的焦虑。

但是，不知是老天保佑还是老师大发慈悲，我总算过了关……我有一个病人告诉我，他决心不放弃第一次升学考试，后来通过了，后来他参加部队考试失败因而从未得到任何委任。

他说他常梦见前一种考试，却从未梦见过后者。

” 这是一个很有趣的地方。

考试梦选择的其实都是自己成功克服的标志性焦虑事件。

这些事件，充分调动了我们的超我，令我们感到很焦虑。

但它们也充分调动了本我的能量，最终帮助我们冲破了难关。

那么，我们再次面临考验，并由此梦到我们面临过的标志性考试事件，这是不是也是梦同时在调动我们的超我和本我呢？

结果是，一方面，我们的确很焦虑，譬如M会在醒来后都觉得很不舒服，我自己也会因为做了考试梦而感到不爽。

但另一方面，这些梦也很像是潜意识在安慰我们：没事的，你是遇到了难关，但你不都冲破了吗？

有时，我们会鲜明地感受到后一点。

譬如，M在因梦中没有通过难关而难过之后，可能会很愤愤不平地对自己说：梦算什么！

我现实中早把它征服了！

意识上，这是在说梦。

但潜意识上，当他这样说的时候，他面对现实中的考验——应聘港资副总岗位——的冲劲也会被激发出来。

再如，一个成功的医生梦见自己没有通过医学资格考试。

他醒过来后，会愤怒抗议说：“胡说！

我已经是一个好医生了！

”当他这样说时，他的本我的力量一样也被激发了出来。

我自己猜测，超我强的人，梦见的考试梦中的焦虑程度就越强。

超我较弱的人，梦见的考试梦中的焦虑程度就较弱。

就是说，超我太强的人，很容易梦见那种曾命悬一线，自己经历了非凡的努力才终于通过的考试，超我较弱的人，尽管也会做考试梦，但选择的却都是那种令自己不是非常焦虑的考试经历。

譬如，C梦见自己老通不过化学考试，而他化学成绩一直是第一。

那么，这个梦看上去超我较弱，而本我的安慰剂效果就很强。

因为，相信C在醒过来会很理直气壮地对自己说：什么鬼梦，一点道理都没有，我对自己的化学成绩可是一点都不怀疑的。

至于M和我，可能会在做了考试梦之后，有好长一会儿时间缓不过神来，因为我们在冲破自己面临的难关时，并不是那么容易，所以我们也就难以做到很快就理直气壮地对自己说，梦是在胡说。

<<梦知道答案>>

道德的考验 引发考试梦的现实考验，除了应聘、升职等功利方面的考验外，还有道德方面的考验。

譬如，一个道德感很强的人，突然有想突破道德的约束，而想为所欲为，这时也可能会梦见考试。

这不难理解，因为道德是典型的超我层面的内容，所谓的为所欲为，则是典型的本我层面的内容。

道德感很强的人，也即超我很强的人，这样一个人渴望顺从源自本我的愿望时，势必会引发超我和本我之间的强烈冲突。

我收到的几封读者来信，反映了这一点。

他们接受的是传统教育，道德观念特别强，但是，他们有了婚外情。

于是，他们也做了考试梦，并梦见自己考试没及格，甚至考了0分。

这种考试，就是道德考试了。

考试没及格甚至考0分，反映了超我对本我的强烈惩罚或批判。

一些超我本来很强的人，在成年后会突然变得为所欲为。

这是因为，他们随着年龄的增长，感受到自己的本我被压抑得太厉害了。

于是，他们开始有意识地挑战自己的超我。

以前，父母或社会怎样教导他，他现在就反着来。

我的一个咨询师朋友说，这种办法，是“用本我摧毁超我”，可以令本我逐渐变得强大。

本我的强大很重要，因为它是我们的人格力量的源泉。

一个超我太过于强大的人，我们会觉得这个人没有魅力、没有意思，而一个本我强大的人，尽管他看上去可能令我们不快，但我们很容易被他吸引。

然而，如果我们强行走向与超我相反的方向，那势必会更强烈地引发本我和超我的激烈冲突。这样一来，考试梦可能会出现得更频繁。

M谈到，以前父母对他非常严格，但上了大学后，他变得为所欲为。

我自己感觉，他现在似乎还在延续这种倾向。

这让他看上去似乎颇有魅力，但同时也加剧了他超我和本我之间的冲突，考试梦也因而频频出现。

我的车丢了梦者 鲁先生，男，约45岁，有两家公司。

梦境 我的别克车丢了。

丢的原因不清楚，好像并不是被别人偷走，而只是不再属于自己，不是自己开了。

丢了爱车，我的情绪反应并不强，只是隐约在想，丢了就丢了，大不了再买一辆。

多少还是有一点焦虑，但比较轻。

并且，最后车还是被找回来了。

这样的梦，最近一段时间以来，我共做过五六次。

解梦 鲁先生在讲述这个梦时语气很自然，而且脸上的神情波澜不惊，好像即便真的丢了那辆价值20多万的车，他也不怎么在乎。

现实生活中，他也真有一辆别克车。

“第一次做这样的梦，是什么时候？”

我问他。

“半年前吧。”

他回答说。

“那时，发生过什么重要的事情？”

“哦……我开了一家新公司。”

“开了一家新公司……那以前的那家公司呢，你怎么打理？”

“打理得少了，时间和精力上忙不过来。”

他说。

“打理得少了，会有什么感受？”

我追问。

<<梦知道答案>>

“哦，有点不放心的感觉。”

“这种感觉，和你梦里丢车的感觉，像不像？”

“像极了！”

他回答说，“对，和梦里丢车后的感觉，简直一模一样。”

都是有点不放心感，但又不强，并且都想过，就算最后真失去了控制也没关系，大不了再开一家公司……”

真相大白。

原来，梦中的车只是一个象征，象征着鲁先生的第一个公司。

这个象征是很有道理的。

第一，这辆别克车，是鲁先生开第一个公司时买的，它们从时间上有着明确的联系。

第二，车与控制感有关。

开公司追求出人头地，常常也与控制感有关。

我们每个人都有一定的控制欲望，而车，尤其是轿车，是最能够满足我们控制欲望的工具之一。

因为，轿车极容易被操控，仿佛可以完全顺着主人的意志，你让它向东，它不会向西，你让它快，它就快，你令它慢，它就慢。

并且，一辆性能强劲的轿车其速度、灵活度和耐力远远超出了我们的肉身。

由此，拥有一辆性能不错的轿车，你会感觉自己变得更强壮、更有魅力，甚至偶尔还会有无所不能的感觉。

因而，轿车常被形容为“梦中情人”。

所谓的“梦中情人”，其实就是我们头脑中所幻化出来的一个理想情人，更关键的是，这个理想情人不仅优秀，而且会彻底听命于你。

不过，真正的“梦中情人”是很难找到的，在现实版的情人身上，你一定会发现，她不是你所想象的那样，她一定是另外一个人，并且她一定有自己的思想自己的判断，而不会完全按照你的想象去行动。

这是一个事实。

对于控制欲望低的人，这个事实不难接受。

但对于控制欲望比较高的人，这个事实就难以接受，于是他们常常发现情人与自己的想象不匹配时，他们会去找新的情人。

想操控一个人，是相当难的，但操控一辆轿车，就比较容易。

从这一点而言，操控一家公司，和操控一辆车，有着同样的心理机制。

所以，鲁先生梦中的汽车，和他现实中的公司，会唤起他同样的感受。

控制欲望来源于安全感低 控制欲望从何而来？

为什么有的人控制欲望特别强，而有的人控制欲望很一般呢？

我以为，控制欲望的另一面，就是安全感。

控制欲望强的人，心中的安全感比较低，而安全感比较高的人，控制欲望比较低。

安全感的形成，与童年时爱获得的多与少有关。

获得的爱比较多，而且还是无条件的爱，那么一个幼小的孩子就会对“我有价值”这一点深信不疑，安全感就此形成。

相反，一个孩子如果获得的爱比较少，而且还常常是有条件的爱，那么这个孩子的心就会很紧张，安全感就会偏低。

安全感偏低，就会有自卑。

有自卑，可能就会渴望出人头地，就会渴望超越自卑。

出人头地的方式有很多种，而在商业社会，比较常见的，就是开公司挣大钱了，用钱来证明自我价值感。

这是很多老板开公司的原始动力。

许多老板，会把几乎所有精力放到经营公司上。

控制欲望过强的老板，会令下属不舒服。

许多老板懂得这一点。

<<梦知道答案>>

所以，当自我价值感得到充分证实后，他们会学习放权，少控制员工，少事必躬亲。

鲁先生就是这样做的。

他说，他的兄弟姐妹比较多，而他不算受宠，所以他从小就不喜欢做农活，而渴望出人头地。并且，在开第一家公司之后，他也的确喜欢那种指挥淡定、一切都在自己掌控之中的感觉。

不过，他喜欢心理学，一直在反省自己，逐渐发现自己内心深处藏着的一些自卑。

发现这些自卑之后，他感觉自己更能尊重别人，也更能对下属放权。

请相信你的下属 这是更好的相处之道。

假若一个老板事必躬亲时，他内在的逻辑其实是“我行，你不行”，他只信任自己，而不能信任别人。

长此以往，他的公司最后可能会发展到这样一个境地——只有老板行，其他人都不行。

更好地与下属相处之道是“我行，你也行”，不仅自信，而且信任下属，能给下属一个独立的权力空间，令他们可以自由发挥，只要他们不犯严重错误，就不干涉他们。

这样发展下去，他的公司最后就会发展到一个理想境地——老板很棒，员工也一样是精兵强将。

鲁先生说，他看到了自己内心深处的自卑后，也立即领悟到自己不少时候对别人也不够信任。

领悟到这一点后，他会做一些努力，要求自己更信任别人，尤其是前一个公司的下属。

这样做自然很好。

只是，他的潜意识深处的不安全感还会作祟，他比较强的控制欲望还会常被唤起。

所以，现实生活中，当这种担忧出现时，他会开解自己不要乱干涉；在梦中，他则会开解自己说，就算真丢了也没关系，大不了再买一辆。

梦的结果则告诉他，你不必再买一辆，因为，你的车并没有丢。

这也是在告诉他，尽管你对老公司的控制少了，但它仍然是你自己的。

<<梦知道答案>>

编辑推荐

很多时候，我们缺乏直面问题的勇气。

虽然答案就摆在我们的面前，但却不想直接寻找这个就在眼前的答案，因为那要承担一些责任。

然而我们的内心却已经清楚地知道这些答案，所以就会表现到光怪陆离的梦中。

这也就是为什么，当我们读懂自己的梦，就如同打开一扇通往心灵的窗。

本书作者从一名心理学者的角度，在结合了梦者的生活背景和近期事件之后，分析了其梦境的心理含义，不仅对梦者，还对所有读者了解自己的生都具有启发意义。

作者非常强调解梦时与生活背景的结合，强调梦者感觉自己的内心，不主张一一对应式的刻板的解读。

所以他常说：最好的解梦者，不是别人，正是你自己。

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>