

# 噩梦---噩梦的心理与生理



[噩梦---噩梦的心理与生理 下载链接1](#)

著者:(美)厄内斯特·哈特曼

出版者:中国社会科学出版社

出版时间:2001-06-01

装帧:平装

isbn:9787500429975

著名心理分析学家与睡眠问题研究专家厄内斯特·哈特曼的这部重要著作,首次对噩梦这一特殊现象作出了详尽的阐释:哪些人做噩梦,为何会做噩梦,以及噩梦意味着什么,等等。这部专著,语言简洁,通俗易懂,具有丰富的科学见解。它不仅对噩梦做出了生动形象的描述,而且还就噩梦的起因与形式提出了一套新颖而富有真知灼见的学说。大体说来,噩梦同儿童期的基本恐惧密切相关,并且往往再现于人们感到无助或不安之时。其中,那些共同的主题,例如被魔鬼追逐,就是儿童期关于被遗弃或遭侵袭之类恐惧的回忆和再现。

通过对形形色色经常受噩梦困扰者的长期研究,哈特曼阐明了一种他称之为“薄弱的心理界线”的精神特征。具有这种特征的人对艺术表现和精神疾病表现出更大的开放性与敏感性。正是这种特征导致早期冲动进入他们的睡梦之中,也使他们变得更加敏感和脆弱。

这部著作,旁征博引,引人入胜。它广泛涉及到创伤性与疯狂,睡眠,一般性的梦,以及精神生理学等主题。它将为所有在生活中对噩梦这一神秘现象感到惊奇与困惑的人,提供一套颇具说服力的解答。

目录：

第一部分 噩梦与做医梦的人

第一章 导言：噩梦的新视野

第二章 什么是噩梦？

第三章 我们了解噩梦吗？

成人的噩梦发生率

儿童的噩梦发生率

性别与噩梦发生率

何时做噩梦？

关于噩梦的种种理论

第四章 谁在做噩梦？

噩梦的内容特征

影响噩梦的因素

噩梦受害者的其他梦

睡眠模式

人格特征

童年史

医疗史

心理病理特征

.....

第二部分 噩梦的临床与生理表现

作者介绍：

目录：

[噩梦---噩梦的心理与生理 下载链接1](#)

## 标签

心理学

梦

心理

素质心理

思想

电子书

心理学-专著

psychology

## 评论

: B845.1/6026

---

看不懂啊>,

---

唔……界限……

---

解释了为什么我爱做恶梦,典型的分裂性人格外性格加界限薄弱

我从小到大没停过做噩梦只是频繁和恐怖的程度的加深

梦的一种量性分析。角度不错。

精辟

记住的往往是噩梦，愿意说的也同样

噩梦，谁都做过，对每个人来说都不陌生。本书从心理和生理做出分析。幼儿期的冲击，成年的创伤，以及多巴胺的分泌多。这些是原因。但只要搞清梦的成因，其实，噩梦就不是问题了。

噩梦的心理与卫生，有同好请可加QQ185994685 易做噩梦的人的特点：

1.为能保持童真和好奇心而自豪，2.性偏爱模糊（女性梦见成为男性）；3.自我开放，与人共享秘密，并很

易于与他人变得亲密无间，在调查中交谈5-10分钟后，告知对方自己的隐私。4.常做噩梦的人在意识上有薄

弱界限，在区分自我与他人，幻想与现实，男人和女人，梦幻与清醒没有极其；5.时空概念松散随意；6.防

御机制与强迫症相反；6.在男女交往中过分投入，容易一见钟情，痛苦万分的分手后因为害怕受伤而拒绝与人交往。

意识上的薄弱界限的人可能发展为1.艺术家；2.精神分裂患者。

应对，需要严格区分孩子和成人，男人和女人之间的界限，并学习和实践相应行为。

常做噩梦那段时间看的，其实还是会让自己的一些猜想得到证实。比如噩梦频率高的人一般都会有原生家庭的原因，心里界限是薄弱的可渗透的。但任何事情都有两面性，这种高敏感度于此同时给个人带来了创造性。

[噩梦---噩梦的心理与生理](#) [下载链接1](#)

## 书评

可能我本人就是个噩梦受害者，所以文中的字里行间，都感觉是比照自己量身定写的~  
书评什么的不写了，留个言，留个MSN： caoxin19852003@yahoo.com.cn  
希望有感同身受的人，一起聊聊这本书~~ 呵呵

---

好多理论 不是趣味性科普 还有表格、柱状图、统计数字.....可以想象了吧.....  
但是依然很吸引人

---

[噩梦---噩梦的心理与生理 下载链接1](#)