

内在工作



Inner Work

内在 梦、积极想象 工作:和个人成长

[美]罗伯特·约翰逊
(Robert Johnson) 著
杨慧 译



快者那个长江春色已近蓬勃的盛况，不净地种苗。
向内心深入采集，立刻表示成植物。
作内在的真菌孢子分量算出来。

译者序

内在工作 [_下载链接1](#)

著者:[美]罗伯特·约翰逊

出版者:

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787510097065

积极想象是荣格发明出来的最重要的心理分析方法；荣格对梦的分析也别具一格。本书

作者罗伯特·约翰逊作为荣格的弟子，对两种方法进行了详细的介绍和分析。对释梦来说，首先主要对梦中的意象进行联想。梦是用象征来说话的，这个意象就是我们心灵的密码，当我们这个象征让我们联想到某个事物、某种感受，有恍然大悟之感，那就意味着找到了梦的密码。等我们逐一解开了梦的密码，这个梦的完整意义就会呈现。通常，梦会告诉我们内在的真相。

在积极想象中，自我——意识有深度的参与。对我们的心灵而言，一些想法、某种情绪背后往往只是冰山上的一角。只要我们肯下功夫，就可以窥见冰山下的部分。当某种恼人的情绪出现时，问它“请问你是谁？你是我内在的哪个部分？你想对我说什么？”“通过这种方式，你会慢慢进入那个神奇的内在世界。

无论是运用积极想象，还是分析梦，这两种内在工作的核心在于找到无意识中需要整合的一部分——人格化——与之对话——和解。

作者介绍：

罗伯特·约翰逊 (Robert Johnson) 是美国著名的荣格分析师，是将荣格作品做通俗解读的作家。他最著名的书籍包括本书以及《他：男性心理学》《她：女性心理学》《我们：爱情心理学》，以及《转化、拥抱阴影》

目录: 第一部分 导论：无意识及其表现形式

第一章 走进无意识

第二章 内在工作：探索无意识

第三章 另一种实相：梦的世界，想象的王国

第四章 原型和无意识

第五章 冲突与统一：信念

第二部分 释梦

第六章 走近梦境

第七章 四个步骤

第八章 第一步：联想

第九章 第二步：动力

第十章 第三步：解析

第十一章 第四步：仪式

第三部分 积极想象

第十二章 定义及走近积极想象

第十三章 积极想象是神话之旅

第十四章 积极想象的四个步骤

第十五章 第一步：邀请

第十六章 第二步：对话

第十七章 第三步：加入道德限制

第十八章 第四步：举行仪式

第十九章 积极想象的阶段

· · · · · (收起)

[内在工作_下载链接1](#)

标签

心理学

荣格

我想读这本书

心灵成长

世图心理

心理

好书，值得一读

分析心理学

评论

准备试一下邀请。我几乎确定它是一位阿尼姆斯，第一直观感受，他的形象介于妖舟的木文君和友人帐的夏目之间，居然是这种类型？我一直以为会是邪魅狂狷类的。（等等，所以恋与制作人里面是白起？！OGD！这是个神奇的发现）#整体来讲我已经不知道自己在说什么了

#积极想象 梦

每个人都必须以这样活着那样的方式过内在生活。不管是否自觉，也不管意愿与否，内心世界都会向我们提出要求，获得它应该有的权利。如果我们有意识地进入那个领域，内在工作——起到、冥想、释梦、仪式和积极想象——可以帮助我们。如果我们试图对内心世界置之不理，正如我们大多数人所做的那样，无意识就会通过病变，想方设法进入我们的生活

难得将解梦与积极想象讲的清楚

已购。在《荣格与新时代》里提到过这本书，语气是贬义的。想由他人的书进入荣格太难了，很容易误入歧途又难以分辨。。。释梦四步骤:联想，把梦中意象与内在动力联系起来，解析，进行仪式让梦具体化。仪式和典礼是进入无意识的重要通道,仪式是一种通往内心世界的方法。在历史早期,人类就发现了这种方法。仪式的运用让我们回到鸿蒙之初,回到我们始前的祖先中间。仪式是我们所具有的一种能力,像梦一样让我们能够在意识与无意识之间进行交流。现在,我们心中仍然充满对富有意义的仪式的本能渴望,即使我们已经不能感受到它们在我们的生活中扮演的心理和精神角色。积极想象四步骤:邀请无意识，对话和体验，加入价值观的道德元素进行约束，用身体仪式进行具体化。

看到这本书才觉得理解了一点自己的梦，也有可能是第七个面饼

对我帮助有点大

当我们自己正在“思考”或我们正在“计划”时，其实更多的时候我们只是在做白日梦，迷失在幻想之中。

重视无意识发出的信号，让无意识能够以正常的方式得到表达，从而避免无意识给我们带来病理性的伤害。为此，我们需要学习破译无意识象征语言的方法，那就是释梦和积极想象。无论是释梦，还是积极想象，这两种内在工作方法的核心都在于找到无意识中需要整合的一部分，与之对话、达成和解！

对无意识置之不理，所以为了引起我们的注意，它常常化身各种心理疾病，强行回到我们的生活中！

一个人越是能够直面无意识，将无意识内容与意识内容相整合，这个人就越是能够成为完整的人。这也是每个人持续一生的任务

自己的梦还得自己解，解完觉得被击中了，各种联想喷涌而出，就是解对了

最佳荣格心理学入门书

我读过的最棒的释梦书！秒杀弗洛伊德！荣格派的释梦法，非常容易上手，实践性很强。强烈推荐！

理论层面和实际操作层面都讲解得非常清楚，举出的实例也很有启发性。邀请无意识，让意识与无意识进行平等的对话，从中得到对自我新的认识，从精神的神秘领域发掘出有价值的东西，再用于指导和调整生活。

积极想象vs个人成长

2016-11-5

里面有部分话让我印象深刻——它认为与“做”截然相反的“存在”没有意义。它认为美没有价值，因为美只存在于它自身，与实用的生产力无关（P182）——我们往往更重视结果/存在/物质远胜过过程/实践/体验。积极想象部分，感觉作者把潜意识和无意识混淆在了一起。3.5分……

分析梦部分可取 积极响应部分有点扯

直面无意识

荣格徒弟的书，居然是有系统有实际步骤的解梦，并改变心里意象的，挺实在的一本。

分析讲解得很好，非常需要这样一本书

书评

文：李菊红 微信公众号：听花有声 (ljhthys)

走进心理的殿堂，一定会遇到荣格的理论体系，集体无意识，情结，心理类型……。这是一个奇异的世界，深深的吸引着喜欢向内探索的人们。可是，有时会感觉他的作品艰深难懂，在其间走得艰难。这时，《内在工作》这本...

2015年读了几本冰山系的书，目前为止，这本是最奇妙的，读的时间最长，甚至一度因为复杂的情绪而中断了阅读，但是投入之后，才发现这本又是最有意思，最实用的，开始越读越快，欲罢不能。

这本书主旨非常明确，讲的是与无意识的沟通，对心理学感兴趣的朋友，应该...

《什么事是数学》是非常有意思的一本书，是犹太数学家柯朗罗宾向美国介绍正宗的德国哥廷根派数学的大作。这本书最核心的一个概念就是变换，针对不同的数学问题，哥廷根的数学都会找出一个变换，然后根据这个变换的性质，一个难题变得极其简单。比如吧，有一个 $y=1/x$ 的变换，是...

《内在工作》：打开“无意识”大门的攻略

初初拿到《内在工作：梦、积极想象和个人成长》这本书，我还以为是一本鸡汤类的励志书，私忖内容无非是谈如何激发内心的活力，以及从自我的角度讨论如何做好本职工作。等我翻开第一页，我知道我错了，我因而知道了这本书的价值。它...
