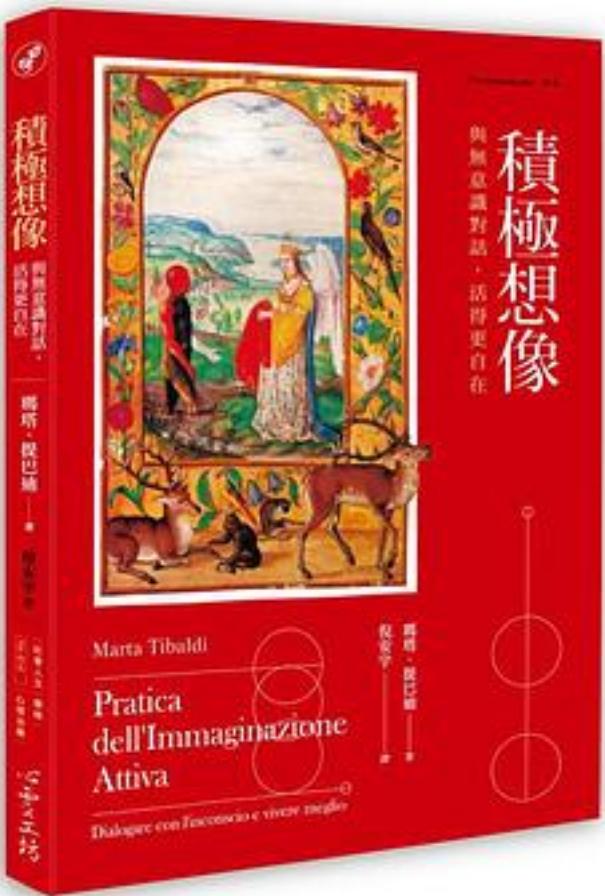


# 積極想像：與無意識對話，活得更自在



[積極想像：與無意識對話，活得更自在 下载链接1](#)

著者:瑪塔. 提巴迪 (Marta Tibaldi)

出版者:心靈工坊

出版时间:2017-6-15

装帧:精装

isbn:9789863570943

接近無意識，不是只能透過夢！

積極想像，

榮格心理分析不同於佛洛伊德最重要的技術之一

積極想像是源源不絕、鮮活立體的內在對話

幫助我們找到與自身有關的嶄新訊息

榮格在《紅書》中提到，他在生命最艱困的時期開發了活躍的想像力，拯救瀕臨分裂的自我。這個方法發展為分析的工具，就是積極想像。

現代性的困境與個人意義的喪失有關，需要藉著重新與心靈深處的集體無意識連結，建立新的價值觀，以找到個人靈魂的歸屬。積極想像的實際作法，即是透過繪畫、雕塑、舞蹈、書寫等途徑，把清醒狀態的無意識內容具像化，有意識地與之建立關係，產生有益的效果。

積極想像是個體化歷程的工具，透過這個歷程，個體能全然而有意識的實現自己，得到關於自己的真理。

積極想像亦有助於恢復穩定的心理、幸福感，開發我們所不知道的內在潛力和資源。

作者介紹：

本書作者瑪塔．提巴迪是義大利著名榮格分析師，在本書中，她帶領讀者找出如何在積極並有意識的清醒狀態下與深層的無意識接觸，並和這些有生命的意象進行直接的溝通，變化和治癒常常就在這種不受意識干擾的情況下悄悄發生。

「消極想像」是比較表面的現象，一種挫敗後的隱性補償。它是失調的因和果，是虛構的、不真實的慰藉，或許與佛洛伊德提出的欲望得到幻覺上的滿足相吻合。

「真實想像」的特點在於我在意識和無意識遊戲中的積極參與和負責，而且是深層心理的純粹表態。唯有在意識學會跟無意識合作的那一刻，人格的和諧、平衡及創造作用才算完成。

王浩威（精神科醫師、華人心理治療研究發展基金會執行長）

呂旭亞（諮商心理師、榮格心理分析師）

陳文玲（國立政治大學廣告學系教授）

洪素珍（台北教育大學心理與諮商學系副教授）

賴佩霞（魅麗雜誌發行人）

聯合推薦（按姓氏筆劃排列）

目錄：本書目錄：

【推薦語】

【中文版自序】 積極面對無意識想像

【給台灣讀者】 義大利文版前言說明

前言 利用積極想像，獲得完整心靈的第一手資訊

導論 正視無意識

第一章 深層想像之境

榮格的積極想像法

第二章 心中的風景、植物、動物和人物

心中的風景與植物

心中的動物

心中的人物

第三章 身體意象

運用EMDR（眼動減敏與歷程更新療法）

第四章 關於深層意象和個體化歷程的幾個想法

對深度和個體化歷程的檢驗

第五章 關於「接受分析」（和積極想像）

結語

致謝

【附錄一】如何操作積極想像

【附錄二】參考書目

【附錄三】中文版新增參考書目

• • • • (收起)

積極想像：與無意識對話，活得更自在 [下载链接1](#)

## 标签

荣格

心理学

心理

心理學

榮格

随笔

## 评论

荣格是拿来救命的 我的感受又很特别

最早看完这本书后做梦的频次增加了。。。

[積極想像：與無意識對話，活得更自在](#) [下载链接1](#)

书评

[積極想像：與無意識對話，活得更自在](#) [下载链接1](#)