

# 梦旅人



[梦旅人\\_下载链接1](#)

著者:四四

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787501978373

《梦旅人》是一本针对每个人自身的梦之书，旨在分享自己解译梦境的经验，解梦不需要巨细靡遗的大厚本，它是像梦一样轻盈伴在床头的温馨小书。

译梦是一件非常简单的事。很多人都试图从梦中找到自己与众不同的能力，梦的确是我们不平凡的证据，你会发现你的潜意识几乎已经看懂了你所有的内在需要，而我们每个人都具备和自己的梦对话的能力，它也是通往自我认识的最佳旅途，

请记住：译梦是为了发现问题，而不是解决问题。

作者介绍:

四四(本名：王馨) 自觉梦旅人一名…… 精神分析取向心理咨询师 国家二级心理咨询师  
婚姻家庭咨询师 医学心理与心理咨询专业、应用心理学专业背景  
北京电视台、电台特邀心理专家 目前研究领域是婚前辅导、译梦和同辈心理陪伴  
不同于电视里那些正襟危坐的“权威” 她只是一个亲切的80后女生  
如果你有些梦旅，需要人陪伴 就请和她四目相对，说说话吧  
梦旅信箱：dreamer@vip.qq.com

目录: 第一章 踏上梦旅

亲近梦旅

潜意识之旅

梦很简单

都是梦旅人

解梦是私活

梦可自解

解梦的目的

解梦很容易

译梦方法

梦旅分类

常见梦旅

常见问题

第二章 了解梦旅

梦旅习惯

睡眠仪式自测

梦旅背景——现实状态自测

进行睡前准备

梦旅装备

梦旅前分钟

梦旅中，请勿打扰

第一时间记录梦旅

梦旅日记

梦旅清单

梦旅长征

第三章 踏上梦旅：梦旅技巧

译梦技巧

采访梦旅

标记梦旅——从材料译梦

解密象征

自由联想

译梦宝典

角色扮演

触摸潜意识

确定类型

心理机制

有价值的梦

终极解译  
利用解译  
验证答案  
悦纳解译  
用好解译  
第四章 梦旅案例  
梦中人  
想念过去的自我  
变幻的自我  
逝去的故人  
不是人的梦中人  
梦之地  
故地重游  
寻找安全岛  
梦想之地  
现实之地  
梦之色  
彩色之梦  
黑白之梦  
梦所感  
伤心之梦  
恐惧之梦  
冷感之梦  
梦中做  
攻击之梦  
助人之梦  
梦关系  
亲子关系  
竞争关系  
第五章 深入梦旅  
怀孕之梦  
似科幻片的梦  
一晚四个不同梦  
混乱的几个梦  
梦见做梦  
预言之梦  
人际之梦  
梦中的一日  
自我观察之梦  
众叛亲离之梦  
第六章 享受梦旅  
续写梦旅  
用梦创造  
向梦咨询  
梦旅小组  
· · · · · · ([收起](#))

[梦旅人\\_下载链接1](#)

标签

梦

心理学

万千心理

自闭症

真想看

爱

心理自助

生命

## 评论

浅显，会对初学者有启发

---

前几天在春雨书店。

---

作者给了读者一些可行的方法，潜意识通过梦告诉我们的是最多的，透过梦了解我们自己的内心也是一个不错的方法哦！

---

稀饭解梦

---

很不错，终于找到一本对自己解梦有帮助的书。话说昨天晚上做的梦今早在路上解开了。  
。

-----  
还不错，有时候真的对自己做的梦很好奇有什么寓意的

-----  
[梦旅人\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[梦旅人\\_下载链接1](#)