

内在工作：梦、积极想象和个人成长 [Inner Work]



[内在工作：梦、积极想象和个人成长 \[Inner Work\]_下载链接1](#)

著者:[美] 罗伯特·约翰逊 著，杨慧 译

[内在工作：梦、积极想象和个人成长 \[Inner Work\]_下载链接1](#)

标签

评论

帮别人买的，一直在京东买书

基本上没有太新的东西，但是作为认识自己的工具书来说，可以一看。

老公的书，都在京东买，价廉物美，送货快，舒服的购物

资料很好的，买的顺利，快递认真。

非常好，有用的内在学习心理~~~~~

中央二台的第一时间推荐的

是在网站上看到推荐，买了以后确实很好。

最近一直在研究梦、荣格心理学，学习一下

最近买书很多。努力看。喜欢在京东买，开发票方便，送货及时。

非常好的心理分析参考书

正版图书，挺好的……………

专业类的书籍很不好找，多亏了京东，正版书，放心买。

好书厚实，有内容

还没开始看，应该还不错

不错的体验，给个赞，很好，再接再厉！

好好好好好好好

内容不错，很喜欢，希望看完有收货

不错的书，可以值得推荐。。。

对释梦感兴趣的人还是值得读的

好书，值得一看，好评

比较通俗易懂的荣格心理学的书籍。。。但是太通俗了，对于入门来说不错，但是有一定基础的人来看，就很一般了。

速度很快。

还没看， 应该不错~~~~~

喜欢的书。

很有启发

我不再是个好老师.宽容和尊重学生,"只要你们有勇气承认自己的错误,我绝不会责怪你们",这是安利柯的先生们给我的另一个启示.无论是表扬还是批评学生,我们的目的是教育学生,只要目的达到,又何必在意学生是否接受了惩罚.

很好~

jnbwwwnklkjyyhhhjjjjiii

作文与读览，两不能废，两不可废。然真工夫实有在作文读览之外者。《论语》“默而识之”，《易》曰：“默而成之，不言而信，存乎德行。”此是何等工夫！贤者大须留意。子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”此“思”字不是常途所谓思想；此“学”字亦非读书之谓。《论语》“博学于文”，“文”不谓书册也。凡自然现象皆谓之“文”，人事亦曰人文。《易系传》言：“仰观于天，俯察于地，近取诸身，远取诸物。”皆博文之谓，皆学之谓也。故学则不外感官经验，而思则不限于感官所得，其默识于不言之地，炯然自明。而万物之理，通于一而莫不毕者，故贞信而无所罔也。此思也，吾亦名为证会。如唯限于感官经验，则可以察物则之分殊，而万化根源终非其所可窥也。今人只知张目求见，不悟闭眼始有深会。东方学术归本躬得，孟子“践形尽性”之言，斯为极则。形谓身。身者道之所凝，修身以体道，此身即道之显也，是谓践形。性亦道也。人禀道以生，既生而能不拘于形气之私，乃有以复其性，即弘大其道，而性分无亏欠，故曰尽性。故“知行合一”之论，虽张于阳明，乃若其义，则千圣相传，皆此旨也。

《内在工作：梦、积极想象和个人成长》是一本令人惊艳的书。荣格有一句话，大意是你无法觉知的内在冲突，终究会演化为外在事件呈现在你面前。而这本书，便是由外到内，透过想法、情绪、感受的线索，探究内心，从而找到外在事件的内在冲突的根源，**终实现个人的人格的整合。
这是一条个性化之路，是我们每个人身为人肩负的任务，无法逃避的任务。然而，这条

路该怎么走？换句话说，内在工作该怎么做？作者提供了非常具体的方法：释梦和积极想象。开说，这不仅是对荣格心理治疗方法的阐释，更是对其的具体化和通俗化。在编辑本书的过程中，我运用本书提供的技巧对这段时期的梦进行了解析，并进行了积极想象。记得在某一个梦中，我梦到了一条大蟒蛇，它缠住我的头部，我很可能窒息而死。而梦中的我告诉自己，专注于自己的呼吸，深呼吸，一、二、三，缓慢而悠长地呼吸，它一定会慢慢游走。果然，大蟒蛇游走了。对这个梦的解释让我知道，在外在现实生活中，无论遇到什么事，只要我专注于呼吸（将能量保持在当下），再大的难关都可以挺得过去。

另外，我按照书中的方法进行积极想象，结果惊人地发现我内在住着各种各样的“人物”！他们有的理想高远，有的目光短浅；有的不切实际，只关注形而上的实际，有的有的只关注食物、睡眠以及感官享受；有的人物胸花对人类和对宇宙的慈悲，有的却满怀怨毒！当我一个接一个和他们对话，才慢慢了解，自己的内在世界是多么的丰富，冲突又是多么激烈！内在人物往往以成对的方式出现，如果有一个品德极高尚的人物，那么一定暗藏着一个“卑下”人物，这是无意识对意识的纠偏功能。无论哪一个内在人物，都需要被我看到，他们之间需要和解，他们都可以自己的个性化进程做出贡献。积极想象是荣格发明出来的**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。积极想象是荣格发明出来的**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。积极想象是荣格发明出来的**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。

书评

[内在工作：梦、积极想象和个人成长 \[Inner Work\] 下载链接1](#)