

角色出版

做夢改變人生

THE DREAM SOURCEBOOK

—A GUIDE TO THE THEORY
AND INTERPRETATION—

OF DREAM

夢，它統合了身體、思緒與靈魂，

我們的行為、思考及感覺，

在夢境中都化成一種自由飛翔的經驗。

翻開這本書，你將會更真切地體驗到夢境王國的神奇奧妙。

作者 • Phyllis Koch-Sheras, Ph.D.
Amy Lemley

譯者 • 屈家信

Special Offer

\$ 7-00



《做夢改變人生》

是一本提供夢境研究者實際建議的好書，
它所揭示的是夢境世界精彩豐富的面貌，
並且提供給讀者最多最實用的資訊。

——Stanley Krippner, Ph.D.，心理學教授

對於有興趣研究夢境的人而言，
本書所提供的分析縱覽，
將可協助你找到一條探測夢境的最佳途徑。

——Stanley Keleman，作家

一年之中，你可能做了一千個夢，
而每個夢都是一個可破解迷思、有激發性
或可幫助你在生活中得到啓示的故事。
《做夢改變人生》綜合了各家解夢理論，
將引領你一同探測人類經驗中最神奇的一部分，
你並可藉由書中的建議，充分享受悠游夢境的樂趣。

ISBN 957-0347-12-0



9 789570 347128

角田出版

定價◆290元



做夢

改變人生

THE
DREAM
SOURCEBOOK

國家圖書館出版品預行編目資料

做夢改變人生 / Phyllis Koch-Sheras, Amy Lemley :

屈家信譯. -- 初版. -- 臺北市: 角色文化, 民88

面: 公分. (Easy life. 快意生活: 5)

譯自: The dream sourcebook: a guide to the theory
and interpretation of dreams

ISBN 957-0347-12-0 (平裝)

1. 夢 2. 夢—歷史

175.1

88015988

Original title: The dream sourcebook

- a guide to the theory and interpretation of dreams.

Copyright© 1995, 1996 by the RGA Publishing Group, Inc.

Chinese Translation Copyright©1999 by Discovery Culture Co., Ltd.

Published by Arrangement with Lowell House Inc.

through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

博達著作權代理有限公司

All Rights Reserved

B 845.1

Easy Life / 快意生活 05

做夢改變人生 THE DREAM SOURCEBOOK

ISBN 957-0347-12-0

版權所有・翻印必究

作者: Phyllis Koch-Sheras, Ph.D. & Amy Lemley

譯者: 屈家信

總策劃: 劉秋鳳

責任編輯: 劉佳怡

業務部: 蘇宏浩(主任)・徐華谷(組長)

出版者: 角色文化事業有限公司

地址: 台北市基隆路一段一百八十號六樓

電話: (〇二) 二七六三六六八一

傳真: (〇二) 二七六四九二二五

E-MAIL: dos 123@ms8.hinet.net

總經銷: 聯經出版事業公司

電話: (〇二) 二六四二二六二九

傳真: (〇二) 二六四一八六六〇

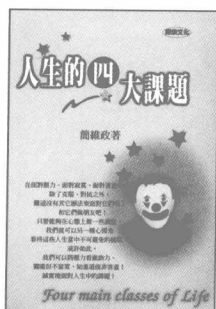
初版: 中華民國八十八年十二月

定價: 二九〇元

角色文化叢書

購買劃撥帳號19171492，戶名：探索文化事業有限公司

系 列	書 名	定 價
Easy Life快意生活 01	人生的四大課題	200元
Easy Life快意生活 02	生活中平實的樂趣	170元
Easy Life快意生活 03	幽默的心可療傷	170元
Easy Life快意生活 04	讓人生成功的態度	280元
Easy Life快意生活 05	做夢改變人生	290元
Easy Learn輕鬆學習 01	慾望之翼—如何成為暢銷詞曲創作人	250元
Easy Love輕鬆戀愛 01	愛上一個男人酷酷的	180元
Easy Go 輕鬆出遊 01	另類日本走透透	260元
Easy Work自在工作 01	主管新鮮人	280元
你・我・他 01	米力生活雜貨鋪	190元
你・我・他 02	23:56微酸味	170元
MMook Found 01	拿捏色彩軟陶DIY	199元
亞森羅蘋 01	俠盜亞森羅蘋	180元
亞森羅蘋 02	智鬥福爾摩斯	180元
亞森羅蘋 03	黑名單	200元
亞森羅蘋 04	密碼	250元
亞森羅蘋 05	死亡之島	200元
其他 01	不只是張清芳	250元
Easy Menu輕鬆上菜 01	戀人食譜	即將出版
Easy Taste 品味生活 01	佛羅倫斯的廚房	即將出版



Easy Life 快意生活01

人生的四大課題

簡維政 著
25開平裝本
272頁
定價220元

情緒在人類的發展進程中，一直是如影隨形卻又無從捉摸。在現今社會裡每個人都忙碌異常，想要再次的成長卻只是擺在心裡而又遲遲無法付諸實現。

在《人生的四大課題》中，試著以另一種角度來審視壓力，進一步求得對壓力的化解。另外，亦提出建言，期使閱讀者能從容進出於一個又一個的壓力之間。

經由文字的舖陳，期望對於閱讀者的情緒引導當能有更進一步的幫助。當然，閱讀者自我的省悟也是非常重要的。簡言之，文字已在你的眼前，請讓你的心隨之靈動吧！



Easy Life 快意生活 02

生活中平實的樂趣

Kim Goad 著 郭幼惠 譯

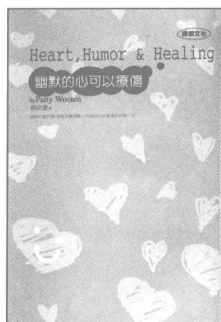
32開平裝本

256頁

定價170元

在本書中，作者提供各種不同的方法，幫助你邁向成功大道。這些方法有的簡單，有的困難，有的需要時間，有的是老生常談，也有經驗的分享。但是最終的目的都是要幫助你重拾已經遺忘的快樂，為你的生活增添奇蹟。

生活中美妙的時刻能啓發你的生命、提振精神、注入活力、儲備士氣、迸發愛情。只要你願意，隨時隨地都能發現美妙的時刻，從此你的生活會變得更好、更平衡，更能順利完成工作、享受工作。



Easy Life 快意生活 03

幽默的心可以療傷

Patty Wooten 著 郭幼惠 譯

32開平裝本

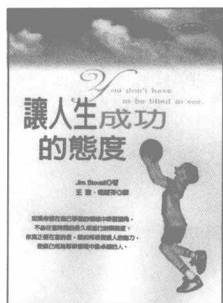
232頁

定價170元

當你，或是你所愛的人正處於生命的低潮時，在適當的時機幽默一下，也許可以找回重建希望的力量。在此，作者要將本書獻給所有的病患、病人家屬和醫療人員，但願能夠引領人們轉換一種積極的角度，面對恐懼和挫折，挑戰病魔。

也希望用幽默的方式和讀者分享治療過程的心情點滴，讓每個人都能從心底散發會心一笑。

處於逆境中，幽默感將會賦予我們尋找歡樂的能力。希望這些語錄能夠幫助你找到快樂，鼓舞你並引導你走向健康大道。



Easy Life 快意生活 04

讓人生成功的態度

Jim Stovall 著 王慧、楊淑芬 譯

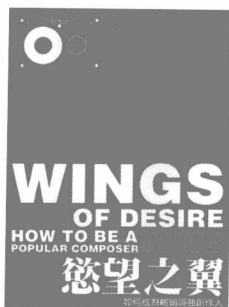
25開平裝本

400頁

定價280元

成功是靠「努力工作」得來的嗎？如果你這麼想，也許你該轉換觀念——每天的努力與自我訓練是不夠的，能夠深入「了解成功的規則」、「適時掌握機會」及在抉擇時能當機立斷，「成功」對你而言就不會那麼困難了。

作者吉姆，七歲那年發現視力有問題，十七歲那年被宣告視力將逐漸喪失，終至失明。然而，他卻成立「敘述電視網」，讓「盲人」以一種新的方法「看」電視並獲得艾美獎；並且在各個領域展現過人的長才。



Easy Learn 輕鬆學習 01

慾望之翼

——如何成為暢銷詞曲創作人

明廷秀 著

25開平裝本

160頁

定價250元

創作，是一件類似心理治療的事，訴說的人發洩他的感受，接收者感覺感受，彼此似乎都在某種程度上，得到一種近乎救贖的釋放。

這是一本述說創作的書，以循序漸進的方式，引領你走入音樂創作的世界，從如何成為一個創作人，到如何製作Demo帶，踏出創作的第一步，乃至於分享目前流行圈各大暢銷詞曲創作人的創作經驗。



你・我・他 01

米力生活雜貨鋪

米力 著

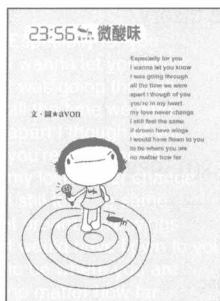
25開平裝本

128頁.彩色

定價190元

隨著圖像閱讀的趨勢，跨界創作在媒體發表也蔚為風氣，而深具個人文圖魅力的米力，在中國時報趣味休閒版連載作品時，便吸引許多讀者，自動形成「米力FANS CLUB」。

為了真實顯現作者的手繪設計，全書彩色印刷，將米力獨特的生活創意、可愛的創作，以最精緻的效果，呈現給喜愛她的讀者。



你・我・他 02

23:56微酸味

avon 著

25開平裝本

160頁

定價170元

個性單純、固執的avon以純真自然的文字及插圖，訴說出你我內心深處無法勇於表達的感情，激起你心情的起伏，卻又讓你情不自禁會心一笑。

全書的內容除了有作者在自由時報花編心聞版所刊載的作品，更包含了作者竭盡創意力所引發的文字與圖像的想像空間，令人玩味的文字及有趣豐富的插圖是本書最大的魅力所在。



前言

勇於做夢——邀請你一同進入全新的世界

.....7



第一章

夢中世界——我們的所知所聞

.....17



第二章

歷史的記載——不同文化、時期對夢境的看法

.....45



第三章

現代的夢境理論——不同學派的看法

.....73



第四章

夢境究竟透露出什麼訊息——同一徵兆可有千百種解釋

.....107

目錄

目錄

第五章

它究竟有什麼意思——回憶及解析夢境的方法

..... 155



第六章

讓夢成為你的朋友——夢境世界的探險

..... 193



第七章

讓夢境帶來解答——藉由做夢加強創造力與治癒力

..... 239



第八章

夢與精神感應——是巧合？還是真有其事？

..... 265



第九章

分享夢境——以團隊方法來探討夢境

..... 287





前言

勇於做夢

邀請你一同進入全新的世界



前言 勇於做夢

邀請你一同進入全新的世界

試著假想一下，此刻自己正坐在一位大有能力的解夢者之前，他將可解答你夢中的所有疑惑，例如它們從哪兒來？人為什麼會做夢？那些夢對你來說有什麼意義？要如何運用它們才能使自己的生活變得更特別、更有創意？從和這位解夢大師談過話之後，不僅心中所有的疑問都可得到完全的答案，同時對於夢的意義也能有更深一層的認識。

現在再假想一下，「你」就是那位解夢大師！

乍聽之下，這個建議似乎有些莫名其妙，但事實上它一點也不奇怪。畢竟在這世上，沒有人比你更了解自己吧！藉由這本《做夢改變人生》的幫助，你將學習到睡夢的生理反應、文化與夢境的關係、夢中影像所象徵的意義，以及夢境與精神心理的關係等課題。在探索所有關於夢的神話與事實之後，你就能成了自己專屬的解夢大師。除了運用多種理論和實例來驗證你夢中的經歷之外，在稍後的章節中，我們還會討論如何運用及培養一些特別的夢，藉由和它們的溝通過程，使得自己的心

