

随书附赠一次心理专家帮你解梦的机会，价值300元！



四叶草心理工作室 ○ 著

梦の糖盒

梦的心理测试和私人记录



Wuhan University Press
武汉大学出版社



四叶草心理工作室 ○ 著



梦の糖盒



梦的心理测试和私人记录



Wuhan University Press

武汉大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

梦の糖盒/四叶草心理工作室著. —武汉: 武汉大学出版社,
2011.9

ISBN 978-7-307-09069-9

I. 梦...

II. 四...

III. 梦—精神分析—女性读物

IV. B845.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第161064号

策划编辑: 刘汝怡

文字编辑: 5biao

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社
发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心
网 址: www.wdpbook.com
电 话: 010-63978987
传 真: 010-63974946
印 刷: 保定金石印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32
印 张: 6.5
字 数: 100千字
版 次: 2011年9月第1版
印 次: 2011年9月第1次印刷
定 价: 25.00元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

梦境王国的来信

亲爱的朋友：

古老的印第安人会在床头挂一张网，用来捕捉每晚的梦境。因为他们相信，梦是人在夜幕下去往灵魂国度的旅程——这并非神话或迷信，因为在每个人的心灵中，的确有着这样一片神秘的未知领地，它就是现代心理学努力探寻的“潜意识”。很多时候，你并不真正了解你自己和周围的人、你的情绪、你的爱情、你的职业，甚至包括你的性格；其实，连你对未来的期待都被这片未曾涉足的潜意识心灵所左右。

而这是一封梦境王国的来信，其中不仅有来自我最真挚的问候，还记录着那些发生在你身上却不为你所知的一个个秘密——心理学家称其为“潜意识”。而我又是谁？我就是那个每晚陪伴你进入梦乡的人，是你最知心的朋友，你的梦中情人——我感情丰富、智慧过人、又不乏幽默，当然偶尔也爱和你开开玩笑。你可能从未在意过我的存在，因为，我就是你的梦……

白天里的大多数时候，你都没办法和这个藏在你心里的未知的自己取得联系。而到了夜晚，情况就不一样了。“梦”能够架起这样一座桥梁，引领你步入潜意识的王国，去发现一个又一个有关自我的秘密。



梦の糖盒

在你手中的这本《梦の糖盒》里，每一粒糖果都是一个“以梦为马”的心理测试，希望你从缤纷的“糖果”中，品味出属于你自己的人生境况与不同的自我。

请注意，这里的测试和你以往接触过的有着很大的不同，因为其中的每一颗“糖果”都基于一定的心理咨询技术，它们涉及意象对话、沙盘、塔罗牌等方式。在这一个个梦境测试中，请跟随你的心，凭借直觉，你所做的每一个选择背后，都能透射出你内心世界的真实样貌。与其说教你解梦，不如说这些测试的首要目的在于使你更加了解真实的自己；当然，你还可以用它来测试你的家人、朋友和恋人，从而发现隐藏在他们心中的秘密……

分享你的梦吧！



在每个色彩的梦测试结束之后，我们都给你留出了一点空间，那是完全属于你自己的一片梦境花园。你可以随手写下自己昨晚的梦境，或是一个印象太深刻永远不会忘的梦，还可以记录一下你在测试后当下的心绪，或是写一写你的故事……请一定记住，这很重要——因为你所记录下的每个文字，每个点滴，每个心愿，每个梦……都是你认识自己的最好素材。

这本书是以梦为载体的心理测试书，如果你对梦境还有任何要表达的想法和疑问，可以通过网络和我们分享。另外，我们为所有《梦の糖盒》的读者创造了这样一个机会：你可以挑选出自己最难理解的一个梦，电邮给四叶草心灵成长工作室的专业心理咨询师进行解析与点评！

捕梦人信箱：enjoygrowing@163.com

珞珈心书坊微博：

<http://weibo.com/wuhandaxuechubanshe>

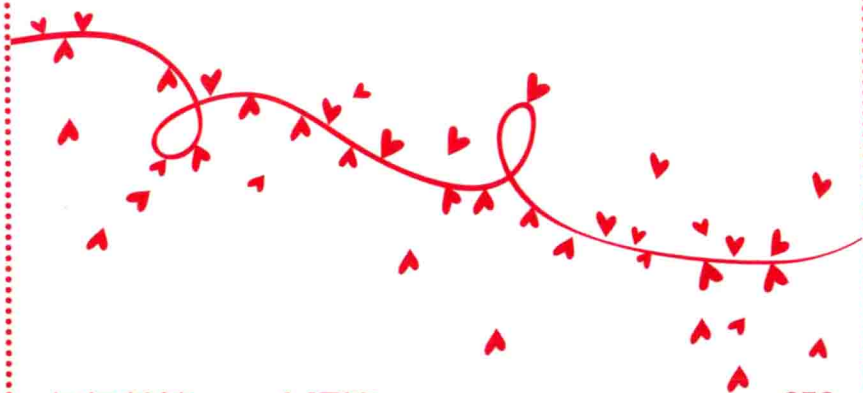
祝你通过梦境，了解自己。



目 录



梦境王国的来信	I
梦の糖盒	II
分享你的梦吧!	III
褐色梦境——性格篇	002
01: 你真的了解自己吗?	003
02: 你会有点儿自卑吗?	013
03: 你是哪种“气场”的人?	019
捕梦魔法——梦的色彩	027
紫色梦境——魅力篇	030
01: 发现你藏起来的魅力	031
02: 性感尤物“炼金术”	038
03: 你的“性”格年方几何?	047
捕梦魔法——梦里驾车不轻松	055



白色梦境——人际篇058

01: 你会如何开始新的人际关系059

02: 你的“闺蜜”是什么样？068

03: 邀请客人到我家——测测你的交往“战术”072

捕梦魔法——梦见牙齿掉了077

粉色梦境——爱情篇080

01: 谁是你的 Mr. Right081

02: 爱情演技，你是哪一派？090

03: 你的爱情会“出轨”吗？101

捕梦魔法——梦里是谁在追我108



蓝色梦境——职场篇112

01: 你有个什么样的“鬼”上司？113

02: 你有哪些已知或未知的职场性格？124

03: 跳槽，你想好了没有？129

捕梦魔法——在梦里考试138

绿色梦境——情绪篇142

01: 你真的郁闷吗？143

02: 为何拖沓总相伴148

03: 压力的天平，我站在哪一端？156

捕梦魔法——在梦里飞翔164

黑色梦境——阴影篇168

01: 你是哪种“嫉妒”狂？169

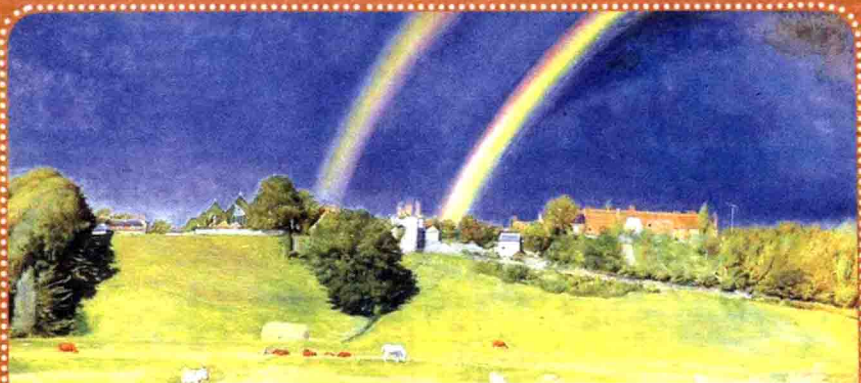
02: 防范“小人”，留心“暗算”178

03: 超越困境——你最想学哪种魔法？187

捕梦魔法——梦里生小孩儿196

夢の糖盒





褐色梦境——性格篇

心理学宗、解梦大师弗洛伊德，曾这样说：梦，是愿望的达成。那些你白天里由于理性和道德压抑的“本我”，会在梦里舒展开来。这些测试有和梦境一样的功能，你根据第一感受，随心作出选择，就能通过这些“梦境”了解自己真实的性格。

褐色象征着土地一样的坚实，它能带给人最祥和、安稳的感受，因为那是大地母亲的色彩。在“母亲”那里，我们得到了无法替代的庇佑和保护，我们的性格也源自人类共同的母亲。那是我们最原初的梦境：双脚深埋在土壤中，我们不禁会问：“我究竟是谁？又从哪里来？”……



01: 你真的了解自己吗？

在特尔斐神庙中有一块被称为世界中心的圣石，在上面镂刻着古希腊哲人苏格拉底的名句：“人啊，认识你自己！”这句话永远告诫着世人要时刻注意认识自己，反思自己。听起来似乎很容易，但你能完全做到吗？

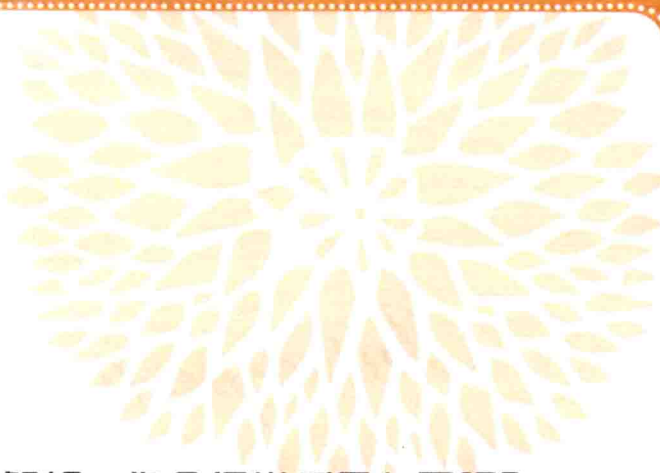
每一次对自我的探索与发现都是一次奇妙的旅程。寂静的夜晚，你被梦叫醒，它将你带到了一间地下室的入口。你一点点地沿着向下的台阶步入这个地下的秘密世界。虽然是第一次，但很神奇的，你好像对这里特别熟悉……

Q1

相传在地下室中有一面魔镜，
如果请你想象一下，它会

- A. 被放在一个阴暗的角落里，落满了蛛网和灰尘
- B. 就在地下室的一间布置别致的屋子里
- C. 一下到地下室，就能看到





Q1 的解析：你会经常反思自己吗？

“反思”是我们认识自己很重要的途径。“吾日三省吾身”讲的就是这个道理。可是做到这点并不容易，过程中往往会遇到来自潜意识甚至意识的重重阻碍。

选项 A 的解析

看起来你不能很有效地反思自己。像很多童话中所说的一样，镜子是富有魔力的。如果你愿意，且只有你愿意，它才可以告诉你未来的吉凶，还事情以本来面貌。丢失了镜子，也就封闭了认识自己的路。城堡的最深处也是我们内心的最深处。在其中迷失了重要的道具，认识自己就难上加难了。快把镜子找出来吧，虽然有时它会说出让你生气的话，但那也是为你好哦！

Introspection

选项 B 的解析

你有时能对自己进行反思，但这种情况并不常见。把镜子放在封闭空间的同时，你把自我反思也局限在了一个小小的范围内。也许只有遇到困难或者挫折的时候你才会想到检视自己的言行或想法。这离全面认识自己还有一大截距离呢，不过至少你已经迈向了正确的方向，大踏步地前进就可以啦！

选项 C 的解析

你能经常有效地反思自己。镜子放在楼梯口，让你每次静下心来探索内心的时候必“过它那一关”。你时刻提醒自己反思生活中的想法和各种情绪、感受。这样的反思有时还会让你更痛苦。但在不断这样做的时候，你也在逐渐走近潜意识，逐渐变得更快乐、更成熟。



Q2

此时，你就站在这面镜子前，
透过其中，你看到自己

- A. 已然变成了另一种模样
- B. 好像衣服和发式变了样子
- C. 好像就是你本人的样子。



Q2 的解析：

理想自我和现实自我到底有多远？

理想和现实有多远呢？我会落入理想和现实之间的鸿沟吗？城堡借助外形展现自己的风格，就像盛装出席宴会的我们，期望展现出理想的自我。一旦关起门来走进地下室，我们才显现出更贴近生活、贴近本身的自我。

选项 A 的解析

你的理想自我和现实自我的差距有些大哦。这可能是你经常“很纠结”的原因之一。我猜你常常因为各种原因忽略自己真实的想法吧。别人对你的期待和要求在很大程度上影响着你对自己的定位。这样的生活真的很累！那么为什么不听听自己内心的声音呢？你的渴望和需求在哪里？它们能引领你找到属于自己的生活，重新找到脚踏实地的感觉。