催眠在高职教师心理保健方面的应用

左彩云

(鞍山师范学院高等职业技术学院, 辽宁 鞍山 114016)

摘要: 催眠是心理咨询的技术之一, 对人身的身心具有放松、减压等作用。通过对催眠技术及其作用的介绍, 以及列举被催眠而得到保健、治疗的教师的体验, 进行抛砖引玉, 促使催眠技术能更快、更普及地应用于高职院校教师心理保健工作中。

关键词: 催眠; 高职院校; 教师; 心理保健; 应用

中图分类号: G715

文献标识码: A

文章编号: 1009—7600 (2012) 10—0083—03

The Application of Hypnosis to the Psychological Health Care of Vocational College Teachers

ZUO Cai-yun

(School of Advanced Vocational Technology, Anshan Normal University, Anshan 114016, China)

Abstract: As one of technologies of psychological counseling, hypnosis plays an important role in relaxing people's mind and body and reducing their pressure. Through the introduction of hypnosis technology and its function, this paper lists the experience of teachers who are hypnotized and get health care and treatment. All these mentioned above simply serve as a catalyst to gain more suggestions and contributions, which can finally contribute to the rapid and wide application of hypnosis in vocational college teachers' psychological health treatment.

Key words: hypnosis; higher vocational college; teachers; psychological health care; application

随着我国经济的发展和水平的提高, 人们越来越注重生活的质量。现代社会, 人们在享受物质生活的同时也更看重精神生活; 关注身体健康的同时也关注着自己的心理健康, 尤其是高职院校教师这一群体。他们面临着专业成长与职称评审两层皮的困境、工学结合的教学需求与现实教学条件不允许的矛盾、教学对象的高层次与现实情况的反差及人际关系的困惑, 以及社会适应问题等等, 更需要有效、便捷的心理保健方面的技术。而催眠作为一种特殊的心理调整和放松技术, 在缓解现代社会高职院校教师心理压力、调整身心健康方面, 具有独特的优势, 能发挥特殊的作用。

一、催眠技术及其作用

1. 催眠与催眠技术

催眠是通过放松、暗示等诱导技术引起的一种暂时的、类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态^[1]。在此状态下, 被催眠者的意识进入一种相对削弱的状态, 其潜意识开始活跃, 包括感知觉、情感、思维、意志和行为等心理活动都和催眠师的言行保持密切的联系, 就像海绵吸水一样能充分听取催眠师的指令, 遵从催眠师的暗示或指示, 并做出反应。因此, 将能导致这种状态的技术称为催眠技术。催眠是心理咨询的技术之一, 对人身的身心具有放松、减压等作用。

收稿日期: 2012-08-21

基金项目: 辽宁省高等教育学会“十二五”高等教育科研立项课题 (GHYB110157)

作者简介: 左彩云 (1972—), 女, 山东寿光人, 副教授, 硕士。

2. 催眠的作用

催眠是一种身体深度放松的状态,可以在放松状态中,改变潜意识中消极、负性的内容,建立积极、正向的取向。催眠可以帮助人建立信心、肯定自我价值;催眠可以控制因消极情绪而不断进食所导致的体重与饮食问题;催眠可以消除睡眠困扰;催眠可以处理各种生活压力,终止焦虑、恐慌与恐惧;催眠可以克服学习困难,提高记忆力与理解力;催眠可以解除情感与肉体创伤……总之,催眠可以促进身心健康。

催眠最常见的应用就是调节神经^[2]。本来人类都有自主神经调节的功能,但是这种功能的调节也会受到很多因素影响而产生紊乱,进而产生了很多情绪问题,如焦虑、抑郁或恐惧等。此时,运用催眠,通过积极、正向的心理暗示,使人的防御和警戒作用减弱,让意识与所受的干扰暂时分离,时间长了自主神经调节就会因为这种干扰的消除而恢复正常。而当一个人被催眠的时候,身心会变得静止、放松。在放松状态下其结果,一是当事人更容易舒缓掉负面的情绪,进行自身的调整;二是非常容易接受暗示,也就是输入积极的指令,有助于当事人改变目前的消极状态或自身的负面暗示。正因为催眠对人的情绪调节、身心健康各方面起效快、时间短,因此,应用范围十分广泛且效果显著。

二、催眠技术在高职院校教师心理保健工作中的应用

在高职院校教师心理保健工作中,催眠技术的应用可分为集体催眠与个别催眠。集体催眠受益面广,能更容易被那些对催眠持有怀疑、恐惧或认为接受催眠就相当于自己有心理疾病的人们所接受。而个别催眠则更具针对性,也能更深入地解决个体心理问题。

1. 催眠可以解决当事人的心理困惑

家族治疗学派认为,童年的痛苦如果没有解决,日后会引发许多症状,包括信心缺乏、罪恶感、忧郁等,在行为上,不是再度伤害自己,就是伤害别人^[3]。而心理咨询理论认为,追溯到事情发生的源头,症状就会消失,藉由唤起已经被遗忘的不愉快事件,可以消除症状。催眠是非常好的治疗手段之一,将当事人在催眠状态下带回到童年,重新体验痛苦的回忆,将不愉快的情绪释放掉,然后以超越、成长的观点来看待这些经验,当事人就可以改写人生剧本,成为一个更为成熟健康的人。对于有心理问题的当事人,适宜采用个别催眠。

如A老师是因为容易受惊而且失眠才接受的个别催眠。她常常因为他人站在身后而恐惧,或他人偶尔发出的咳嗽声、喷嚏声等而受到惊吓,在夜晚睡眠中也经常被突然惊醒。因此基本上得不到休息,感觉身心疲惫。催眠的当天就觉得心情特别轻松、愉悦。第二天反馈说,虽然一夜也醒了两次,但和以往比较,改善了很多,而且睡眠质量非常好,醒来感觉很解乏。经过三次催眠,她的易受惊

吓的症状得到了解决,睡眠也相应得到了改善。

又如B老师是由于睡眠质量差而且有强迫检查行为而进行的个别催眠,几天后反馈说:以往,回到家一定先大开着房门,然后依次进入到每个房间检查,甚至要掀开各房间的窗帘看一看,才能放心。而且,每天晚上都作梦,早上一定是被恶梦吓醒的,其梦境有被蛇追的,也有和人打架的。醒来的时候不是轻松而是特别累。通过催眠,看到了曾经经历过的一幕幕不愉快的画面,找到了让自己惊恐不安并形成强迫行为的原因,而且在与被惊吓的幼小自我对话中,感受到了安全、放松与成长。催眠后第二天早上醒来时,发现一夜无梦。催眠后的几天里,下班回家后,虽然仍去各个房间检查,但不再房门大开、掀开窗帘了。时间过去了几个月,在这段期间,她一直用所学的与幼小自我对话的方式协助自我成长,逐渐地,她每天下班后挨个房间检查的行为也消失了。

2. 催眠可以改善当事人焦虑等不良情绪

无论是何种内容的催眠指导语都会对被催眠者产生放松、减压,平复情绪的作用^[4]。如在放松状态下,指导着当事人想象太阳照耀腹部,使腹部温暖;或者想象在大草原上,自由在地享受旭日清风;或在被催眠者看房子过程中赋予其超能力等等……于是,当事人的催眠体验里就能明显感受到自身的焦虑、抑郁等消极情绪程度在降低,有的人甚至还会出现视力等感觉能力提高、身体器官一些病痛消失等现象。

如C老师在催眠体验中写道:“遵从指示,闭上双眼,放松……”在老师磁性声音的指引下,我进入了一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识。恍惚的状态中,有一种飘飘欲仙的感觉,身体周围充满了白色的烟雾,我缓缓走进房间,眼前有温馨的布置,窗外有辽阔蔚蓝的大海,海边有几只悠闲自在的海鸥在飞翔……听见催眠师一声‘回到现实中来’,我醒了。睁开眼后,觉得像睡了好长时间,自己头脑有说不出的清醒,特有精神。从梦境回到现实,感觉全身轻松、舒服。之后我陷入了很长时间的回味”。

又如,D老师在体验中是这样描述的:随着心理健康辅导教师舒缓的语调,我慢慢进入了状态,眼前出现了一个古朴典雅的类似于我国古代建筑的房子,但只是一个美丽的画面,存在于缥缈中。还没等我仔细品味,不知谁的椅子发出了一个声音,我的房子瞬间消失了,所以我没有看清楚,也没有体会到拥有超能力改造后的快感,现在想起来真是太遗憾了。可是,当时的我却没有任何情绪波动,心中是那么平和,无比的宁静,似乎在这个世界上没有任何事物的存在,甚至包括我自己的身体,有的只是老师舒缓而美妙的声音……直到老师说让我们睁开眼,我才完全回到了现实,但是心中依旧无比的平和,身心是那么的美妙。现在回想起来,那时的心境真是太好了,真希望自己能常常拥有这种美妙的心境,也希望把这种美妙的心

境带给更多的人。

3. 催眠可以帮助当事人改变个性与习惯

通过集体疗愈催眠,如以旁观者角色观看舞台表演、观看电视节目等方式,让被催眠者呈现他(她)的伤痛,通过催眠师积极的开导暗示,使被催眠者更乐观、更自信、更安详。

如接受过催眠的E老师在体验中写道,随着心理辅导老师的叙述,我来到了一个大幕布下,慢慢地,幕布拉开了,舞台上表演着我内心最痛苦的事。舞台上出现的是一男一女,年龄都与父母的年龄相仿。我看见舞台上的男人又开始打女人了,我在台下缩着,害怕地看着台上的一幕幕……我开始放缓心情,原谅着台上的人。然后舞台开始落幕,幕布渐渐地拉上了。我感谢着台上的人,我向他们深深地鞠了一躬,我要学会原谅,原谅这里发生的一切,不再怪罪任何人。心理健康辅导老师叫我们慢慢回到现实世界,慢慢地醒来,想起曾经伤害过我的人。但经过老师的引导,我真的有些淡忘了曾经的伤痛,原谅了那个曾经伤害过我的人,原谅了之后,才猛然发现曾经的过往不过是云烟。

F老师在体验中说,随着柔和、舒缓的音乐,我把自己调整到放松的状态,和着引导语,进入一种半睡眠的状态……我在生活中和陌生人接触时,不会和他们搭讪,除非他们主动。而且我在平时的生活中经常感到累,时常是莫名其妙的心烦意乱、爱发脾气,十天有八天心情不好,但我在外面能掩饰自己,回到家后就是累,在沙发上一躺,严重时就乱发脾气。在催眠那天回家后,心情特别好,能够主动到楼下去闲逛了,以前都是妻子和儿子劝我,我才勉强下楼的。我感到催眠的神奇,这对师生的心理健康都是十分的重要。心理有了问题就是一个大问题,它会影响到教师的工作、学习、生活,甚至是我们的子女、学生间接受到影响,想想很可怕。所以,我们教师心理一定要健康,才能让孩子们更健康,社会也才能和谐。

而G老师在体验中则提到说,这一阶段,可能是由于工作压力太大了,眯着眼睛随着催眠师的诱导,迈着台阶,脑海中浮现出数字10、9、8、7……一步步下着楼梯,前面出现一个舞台……通过心理疗愈,使我更加清楚地知道了自己的心结、痛苦所在,它一直困扰着我。今天的催眠虽然没有使我彻底摆脱痛苦、难过,但我的心情好了很多,突然间不再那么困扰了,感谢心理健康辅导老师的心

理疗愈。

4. 催眠可以帮助当事人开发内在潜能

通过前世催眠或提高学习能力等内容催眠,可以使催眠后的教师不仅身心更健康和谐,而且对待人和事有积极的态度,在遭遇挫折与失败时,也有乐观的心态与积极的应对措施。下面的内容摘自两例催眠体验:

例一体验,随着催眠结束,我学到了很多,学会了勇敢,也学会了坚强,学会了坦然面对。快节奏的现代社会,人们承担越来越多、越来越大的压力,遇到更多不想面对、不敢面对的事。但前世今生催眠会一直指引我,使我勇敢地走下去。虽然前面的路充满了坎坷泥泞,甚至前面根本没有路,我也会迎着面对。

例二体验,每回催眠后都觉得很轻松,而且到了晚上也比较容易进入梦乡。经过催眠后觉得对日常生活中的一些小事不那么抱怨了,也学会了适当放松自己。在紧张时或疲惫时就会深呼吸自我调整。我认为这是一个不错的方法,心里也对自己有一些简单的暗示,人的潜意识总是发挥着很大的作用。在接受催眠前,并不知道人的潜意识有这么好的能力,可以帮助自己记住许多事情或是接受一些东西,许多事情还是有必要去发掘的。在一次次体验的过程中,使我不光享受了舒服,也学到了放松的方法,可以缓解我们许多的压力。

综上所述,在高职院校教师卫生保健工作中,通过对教师实施个别催眠或集体催眠,可以有效帮助教师舒缓、释放压力,平复情绪,更好地促进高职院校教师身心更加健康、和谐,更好地适应工作、学习、生活,也更利于高职院校的教育教学工作快速发展。

参考文献:

- [1]佚名.什么是催眠术?[EB/OL].[2005-03-10].<http://health.sohu.com/20050310/n224627330.shtml>.
- [2]佚名.什么是催眠?催眠是什么?[EB/OL].[2012-04-27].<http://www.120ask.com/clinic/personal/newsdetail.asp?cid=3962-&newstype=6&id=12152>.
- [3]廖阅鹏.廖阅鹏催眠圣经[M].南京:江苏文艺出版社,2010.
- [4]邵启扬,吴承红.催眠术治疗手记[M].北京:社科文献出版社,2007.

[责任编辑,抚顺职院:于英霞]