

释梦技术在高职学生心理健康工作中的应用

左彩云

(鞍山师范学院, 辽宁 鞍山 114001)

摘要: 在国家高度重视课程思政、大学生心理健康, 全面落实立德树人根本任务的形势下, 高校心理健康工作呈现良好发展态势, 其形式与手段也更为多样。释梦, 作为可助人、宜可自助的技术之一, 因其应用灵活、方便, 在高职心理健康工作方面起到了重要作用。在简要介绍释梦技术的基础上, 剖析了在高职心理健康工作应用释梦技术的四个案例。

关键词: 高职教育; 学生; 心理健康; 释梦技术

中图分类号: G715

文献标识码: A

文章编号: 1009—7600 (2021) 07—0091—05

The Application of Dream Interpretation Technology in Mental Health Work of Higher Vocational Colleges

ZUO Cai-yun

(Anshan Normal University, Anshan 114001, China)

Abstract: Under the situation that our country attaches great importance to the ideological and political education, the mental health of college students and the comprehensive implementation of the fundamental task of moral education, mental health work in colleges and universities presents a good development trend, and it has diverse forms and means. Dream interpretation is one of the helpful and self-help technologies. Because of its flexible and convenient application, it plays a very important role in mental health work of higher vocational colleges. Based on the brief introduction of dream interpretation technology, this paper analyzes four cases of the application of dream interpretation technology in mental health work of higher vocational colleges.

Keywords: higher vocational education; students; mental health; dream interpretation technology

2021年召开的全国教育工作大会指出, 要持续完善德智体美劳全面培养的育人体系, 提升思想政治工作质量, 促进学生身心健康全面发展, 为落实落细立德树人根本任务提供科学的导向、更为多样的资源、更加灵活的方式^[1]。中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》也强调, 要坚持科学性与实效性相结合的原则, 根据学生身心发展规律和心理健康教育规律, 科学开展心理健康

教育工作, 有效解决学生思想、心理和行为问题^[2]。目前, 高校教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康工作格局基本形成, 方式、手段也多种多样, 而释梦是更适于自助和助人的技术之一。

由于每个人都会或多或少地做梦, 而且有的人做噩梦, 在担心、害怕的同时, 也特别迫切地想知道梦里内容所代表的含义, 因此, 和其他心理健康

收稿日期: 2021-04-20

作者简介: 左彩云 (1972—), 女, 山东寿光人, 教授, 硕士。

教育工作采用的技术手段相比,释梦工作就具有着形式上的润物细无声、效果方面的久旱逢甘霖等特点,更能满足大学生日常生活中对心理健康教育知识与技术方面的需求。

一、释梦技术与高职心理健康工作

梦是人在睡眠时,身体内外各种刺激或残留在大脑里的外界刺激引起的图像、声音、思考及情绪情感等构成的使人有身临其境感的景象活动^[3]。释梦,意同解梦。《汉语大辞典》中,“解梦,解释梦兆”^[4],即解读梦中蕴藏的内容、寓意。释梦技术是运用梦的原理、解梦的各种理论对梦境进行解读时所采用的方式、手段等,籍此沟通梦者的意识与潜意识,使梦者理解潜意识传达给自己的信息。

在高职教育心理健康工作中,学生的释梦技术可以通过相关课程达成,如大学生公共基础课“大学生健康教育”、公共选修课“心理咨询”、专业课“学前儿童心理诊断与矫正”等与心理密切相关的课程对学生进行释梦相关理论的讲授与技能的训练;亦可借助学生社团活动、心理健康知识讲座等渠道实施。释梦技术习得之后,其应用范围较为广泛,可面对面或利用网络,地点不限,时间较为灵活,适用于不同年龄段、不同身份角色、不同职业……做梦且想解梦的人。

二、释梦技术在高职心理健康工作应用的案例分析

(一)梦到死亡

生活中有很多人会在梦醒之后上网查周公解梦,看是吉是凶,尤其是做噩梦的人。甚至有些人已经学习了梦的特征之一“梦中事物具有象征性特点”^[5]¹¹²⁻¹¹⁵,如:梦中出现的鬼通常是消极情绪,白衣女鬼可能象征着梦者有抑郁的消极情绪,僵尸是情感冷漠;梦到的死亡,也并非真正意义上的人的生命终止。

学习过释梦或运用释梦技术对梦进行解读的人,在面对噩梦,或梦到一些可怕事物、场景,如凶杀、溺水、落崖、蛇追逐等梦境时,不会恐慌地先去想是破财、倒霉、遇小人的问题,而是能够用所知道的理论或技术去解读或求助于相关书籍、专业人士,从科学的角度寻求答案。如一个在企业顶岗实习的大四学生有一天在微信中问我:“老师,最近您身体怎么样?”笔者感觉她问的奇怪,就回她:“和以

前一样,怎么了?”“我做了一个梦,梦到您去世了,学前系的学生都回学校吊唁,我站在旁边看着,感觉很悲伤难过,又很奇怪困惑。”这个学生上课时曾讲过她的梦,有的梦具有预示作用,所以她梦到“老师去世”,有些担心。笔者告诉对方别担心。1个月,临近寒假时,笔者回复了她:“死亡,现实中是生命的终止,但对于植物或微生物,能量没有完全消失,还会转换为其他形式,所以死亡也意味着新生。而对人来说,生命只有一次,那么死亡除了结束、消亡以外,它的新生在人的身上可以体现为某一阶段的变化或身份角色的转换。我学期中提出辞去系主任职务,领导同意了,但为了一些工作稳定进行,所以直到期末才能公开宣布。你梦到我的去世不是身体健康状况出了问题,是角色身份或职务的变化,不当系主任、改当专任教师了。”

又如,一个新入职的教师说:“有一段时间总梦到自己要死了,死前给舅舅遗言‘我死这事不要告诉我妈,怕她担心。’”询问其“什么时候做的此梦,是哪个学习阶段还是工作以后?”回答“大学毕业年级时做的梦。”很明显,这是身份角色面临着“从学生到工作身份”的转换,有些担忧、焦虑导致的梦。释梦,有助于梦者树立科学的释梦观。

(二)寿衣与合影的梦

我国古代思想家老子说过,“知人者智,自知者明”;古希腊哲学家特莱斯则说过,“人生最困难的事情是认识自己”。这些都说明,认识自我、了解自我不是一件容易的事,而梦有助于梦者深入地了解自我。奥地利精神分析学派创始人弗洛伊德将人的意识划分为意识、前意识、潜意识三个层次,他将三者比喻为:潜意识是一个门厅,各种心理冲动像许多个体,相互拥挤在一起;与门厅相连的是接待室,意识停留于此;门厅与接待之间有一个守卫,他检查着各种心理冲动,对于不赞同的冲动就不允许它们进入接待室,被允许进入接待室的冲动就进入了前意识,一旦引起意识的注意,就成了意识^[6]。梦就是潜意识的想法,采取改头换面的形式通过守卫的检查^[5]¹⁰²⁻¹⁰⁸,以情境的方式被意识感知、体验。释梦是把潜意识的语言转换成意识能够理解的语言,使梦者能够了解自己深层次的想法。

一个毕业年级学生微信笔者:“昨天做了个梦,梦到和好朋友去故宫,正好有穿着古代衣服照相的

机会,但是需要排队,去时人不是很多,我们就取了一件衣服,看着衣服大小、样式都很好,但穿上发现特别的紧,像死人穿的衣服。取衣服不用排队,但照相要用,于是我们就穿着衣服逛了一会儿,然后发现,衣服很紧,像寿衣,就退回去了,决定不照了。”笔者询问梦者:“梦中有什麼情绪?”梦者回答:“发现衣服不合适时,有点闹心,脱掉衣服后心情不是很好,但和好朋友出去,心情再不好,也不能表现出来,所以一直装出高兴的样子”。笔者告知梦者:“有句话是‘兄弟如手足、女人如衣服’,这是对男人而言的;换成女人则是‘男人如衣服’。而寿衣,则代表着那个男的,那段感情没有戏了。”梦者问:“梦中的排队,是什么意思?”笔者反问梦者:“梦里的照相,是照什麼相?”梦者回复:“在故宫不是有穿皇帝和妃子的衣服照相的地方么,就是照那种照片。”接着问梦者:“这种相,和什麼相似?如结婚证、旅游照、家人合影或……?”梦者答:“像结婚照,男生坐龙椅上,女生穿着妃子的衣服站在旁边”。结合之前梦者说过她在追一个正在相亲的男生的情况,梦的寓意昭然若揭:“如果你想和那个男生拍这种照片,或者结婚,得等他放弃那个女生才会轮到你,这就是梦里说的排队。你的梦告诉你:虽然那个男生看着怎么都好(衣服大小、样式都好),但对你来说,是一段没有生机、希望的感情(寿衣),即使脱后心情不好,也得脱下来。另外,你想当备胎或小三(梦里的照相不是皇帝不和皇后照相,而是皇帝和妃子),人家也不给机会。梦显示你的潜意识已经接受对方拒绝你这件事了(决定不照了)。”梦者追问:“为什么现实中还控制不住给他打电话,即使是他不爱搭理我?”给梦者反馈:“一是,虽然潜意识决定放下了,但你的意识还没理解潜意识传递的信息;二是,就像你梦里虽然不高兴,但在外人面前还要表现出来高兴,不想让别人知道自己失恋,避免丢面子。同样在叙述梦境里,‘决定不照了’处正常应该用句号,但用了问号^{[5]10-23},看起来是笔误。实际上也是你意识层面面对潜意识传递的信息不确定或不想面对的一种表达。”最终,梦者的回复是:“知道这个梦了,觉得心里敞亮了好多啊”。

(三)“小三”和欺骗自己的客户

弗洛伊德认为梦是愿望的满足^{[7]36-37}。人在现实生

活中的一些不满、担心、愤怒等不良情绪受一些人际交往规则、法律道德或社会舆论等制约,行为或言论上有所约束,不能为所欲为,而梦可以满足情绪渲泄的愿望。因此,也有观点认为:梦里的一切其实都是个体的神经系统所产生的,代表着个体所有的欲望和情绪,只有在梦中得到了释放,个体才会更好地面对生活,才会更好地生长。

一个假期在亲子机构社会实践的女学生复述她的梦:“总是梦到一个女生和我男朋友打电话、聊天,甚至当面告诉我,最近他们两个人几乎天天聊天,很暧昧。然而我男朋友的解释就是没有。可是解释并无力,我每次都是气愤、害怕,然后突然醒来,我并没有和那个女生理论,也没来得及争吵。已经连续三天梦到三种不同的女人,面貌有些模糊。第一天只知道他们两个人打电话,第二天才朦胧地看到他俩在一起,第三天我才真正地和她面对面聊天。梦里感觉到自己很无力,‘小三’说的话自己没法反驳并且打败她,男友解释也没有用,因为已经和‘小三’面对面谈了。”询问中得知,现实中她和男友关系很好。被问及:“现实中有什么被他人背叛的事或被背叛的担心么?”梦者回答:“担心被老板辞退。虽然很努力,老板也看到了努力,但工作一个月还没有签单。老板是女的,和老板私底下关系还行,但也有压力”。根据梦境,笔者将梦中的感觉告诉她:“不是上下级关系,应该是能给你一种很亲近的感情的,或者常常有像梦中那种对象与‘小三’在一起亲密、暧昧的感觉?暧昧,有可能是对方给了你一种什麼错觉吧。”梦者的反馈是:“那应该是一个家长,宝妈,和她联系了大概两周,聊天聊得很好,开始宝妈说自己能决定宝宝的课程,爸爸来不来都行。但试听当天爸爸来了,而且是决策者。当天看课后,他不同意,还是看完价格后才找的借口,说孩子不适合西方教育,找了很多借口。”结合梦境,笔者对梦的解读是:“梦里的男友,也是自己,‘小三’是宝妈,‘小三’和男友电话聊天的状态,应该是自己和宝妈联系时自己的感觉——亲密、暧昧,让自己觉得家长极有可能为孩子付款。但结果出来后,虽然也想相信宝妈的话,但潜意识中却不能接受自欺欺人,即梦中男友的解释苍白无力。‘小三’面貌模糊,是感觉看不透这个人。梦里的无力,也是对这件事的结果控制

不了的一种感觉；梦中情绪有还有失望、愤怒，对自己看人不准、推销结果失败的失望。愤怒是来自背叛，认为既定的事实却转变成了完全相反的结局，被宝妈背叛。”梦者反馈：“对，就是那种感觉。这个客户是这个月接到的最有希望的客户了，既能听课，条件也行，但最后结果令人诧异、沮丧，自己特别生气。后来宝妈怎么解释都不能抹去我对她的怀疑，怀疑他们夫妻俩是事先串通好的，感觉就像被玩了一样。”梦中将欺骗自己的客户以一个“小三”的形象出现，而自己被对方骗的形象用对象来代替，以缓解现实中对自己的自责、强化对客户出尔反尔的厌恶。

(四) 扎乙肝疫苗梦中的恐慌

释梦不仅有助于了解自我、渲泄情绪，正确的释梦还有益于心理问题的解决。尤其是长期、反复做的噩梦，排除了身体相应部位有疾患外，通常意味着曾经受过惊吓。解梦找到了原因，同样的梦就不再做了^{[7]160-162}。此外，在释梦过程中，也可以根据情况，对梦者进行安抚，促使梦者创伤的疗愈。

一个毕业年级正备考学生的梦：“去扎乙肝疫苗，这次扎的位置是手表上面的地方。医生扎完还不小划到其他地方了，创口贴也贴歪了，还有点血。我还说呢，上次的医生扎的一点也不疼。然后我和我妈就去卫生所，我小时候常去的那家，就开始长红蓝色的颗粒，一个挨一个，好像是红的比蓝的多，越来越多，逐渐蔓延到肩膀上，我快吓死了。然后诊所那医生就拿出一本书，边问边走了，现在一想起这个梦就难受。”

笔者询问和回复：“梦，为什么会让你难受？”“麻人，密集恐惧症，现在想想都头皮发麻。”“现实中，有和这个梦有关系的事吗？”“没有吧。”“头皮发麻的事，也算。”“大三的时候，准备考研，搬到‘大院住’，和我班一个同学，两人寝室，她偷看我日记，让我知道了。”“让你担心恐慌的事呢？”“就那次，那天晚上我不知道怎么办好了，日记本放哪，我都不放心，就上床也带着，早上起来时身上都是冷汗。担心的事，就是日记的内容。我有些事不想告诉别人，都让她看见了，而且事后，她还把我日记本拍下来给别人看，这是我最受不了的，这个人我一直不愿意提起，然后她还说我很多坏话。”“梦里有一种要崩溃的感觉，是吗？”“那天晚上就

是这种感觉，我这几天就想把这梦忘了，因为越想越麻。”“你怎么看乙肝疫苗这事？”“没有想法。”“怎么看乙肝？为什么扎疫苗？”“因为当天，我妈突然间说带我去医院检查乙肝，然后就扎了。”“别人偷看你日记这事，和谁说过吗？”“当天晚上，第一时间就给导师打电话，她告诉我以后别写了，把日记撕了吧，也别去找那人问，问了她也不会承认。也和朋友说过这事。后来，柜子就让我锁上了，日记本也不拿到学校了。”结合上面询问及回答，笔者给梦者的总体反馈是：“你的梦显示：日记被偷看这件事补救措施或治疗不对症（针应该扎胳膊上面部位，但扎在手表位置，创可贴没有贴到正确地方，导致了出血、有点疼）；不良后果还在扩散（一是乙肝具有传染性，而偷看日记的人拍照给别人看、对别人说自己坏话，坏的具有传播性；二是应该是创可贴，但梦者叙述梦境时说的是“创口贴”，伤害来自偷看日记的人传播的言论；三是红蓝色颗粒越来越多，蔓延到肩膀，若再继续蔓延到心脏到就给人感觉无可救药的程度上）；没有人能真正帮上忙（“扎针的医生水平不行，不如以往扎得好”，意即以导师的劝解感觉还有些帮助；“诊所医生问了，但拿本书下去了”，明显是在感觉恐慌需要寻求帮助时，导师告诉了我些理论，但没起什么作用）。”梦虽然解完了，但同学偷看日记事给梦者带来的伤害比较大，像梦者所说：“我是不是对这事应该看淡点，都过去这么久了。”因此，给梦者的建议是：“‘看淡点’说起来简单，但做起来很难。别人所想所为，我们管不了也改不了，能管能改的只有自己，即使是自己，想和做也不能达到步调一致。想要看淡：一是让自己忙碌起来，做自己更想做、喜欢做的事，使梦里的事不占大量时间、重要地位，慢慢也就淡忘了。二是换一个角度看待这事，可能是一件好事，起码在没走上社会之前就让你识到人的品性是不一样的，有的人恶到这种程度，可能社会上还有人比她还恶，认清她的人品或认识到社会人性良莠不齐，也能使自己提前知道了如何保护隐私、保护自己。从积极角度看问题，也是解决问题的有效做法。三是日记可以用带锁的本，也可以用自己知道的代码指代现实中的人，或者用英语写，还可以写到网络如邮箱里，或者改换名字写成网络小说……很多种方式，避免隐私泄露。”“嗯嗯，通过这

事,以后工作了就提醒自己,我听完您说的这些话,感觉心里暖暖的。”

参考文献:

- [1]柴葳,高毅哲.乘势而上 狠抓落实 加快建设高质量教育体系:2021年全国教育工作会议召开[N/OL].(2021-01-09) [2021-03-22].http://www.jybn.cn/rmtzgjyb/202101/t20210109_388783.html.
- [2]中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL].(2018-07-13) [2021-03-22].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.

- [3]叶亦乾,何存道,梁宁建,等.普通心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2016:135.
- [4]不详.解梦的意思[EB/OL].(2021-01-10)[2021-03-22].<http://www.hydc.com/cd/htm7/ci137544i.htm>.
- [5]弗洛伊德.精神分析引论[M].高觉敷,译.北京:商务印书馆,1984:112-115.
- [6]郝滨.催眠与心理压力释放[M].合肥:安徽人民出版社,2009:15-17.
- [7]史蒂文斯.私密的神话:梦之解析[M].薛绚,译.北京:生活·读书·新知三联书店,2009:36-37.

[责任编辑,抚顺职院:陈辉]

(上接78页)在高校范围内营造创新创业良好氛围,激发学生参赛热情,增强学生创新创业思维训练,调动学生参与创新创业大赛活动^[10]。学校还要注重课程育人功能,加强创新创业通识课和专业课有效融合,实现第一和第二课堂并行融通。依托专业项目体系协同推进专创融合,以专业必修项目为专创融合实施载体,让更多的学生参与课堂教学项目、教师科研项目和大学生项目立项孵化中,以此培养和锻炼学生创新意识、团队合作精神和创造力,提升学生创新创业能力。

参考文献:

- [1]陈昉.高职院校组织大学生创新创业大赛的现状与思考[J].创新创业理论与实践,2020(16):193-195.
- [2]林媛媛,胡红玉.“互联网+”大学生创新创业大赛国赛实践与启发[J].广东交通职业技术学院学报,2018(12):117-120.
- [3]王瑾,薛冬杰,石艳.高职院校创业孵化机制初探:以

创业大赛为例[J].人才资源开发,2017(12):86-87.

- [4]曾玲.从“双创大赛”谈高职院校赛教一体的专业人才培养[J].中国商论,2017(24):188-189.
- [5]胡忠震,朱艳.关于“互联网+”大学生创新创业大赛的思考[J].才智,2019(36):170.
- [6]刘爱军,李超.“互联网+”大学生创新创业大赛实践与思考:以陕西省地方高校为例[J].创新与创业教育,2019(10):92-96.
- [7]雷玉梅.以互联网+为视野的大学生创新创业大赛项目探析[J].济源职业技术学院学报,2019(3):53-56.
- [8]梁晓航.“互联网+”大学生创新创业大赛项目团队建设问题研究[J].科技经济导刊,2020(7):120-121.
- [9]韩德伟,王振龙,关丽霞.农业高职院校创新创业项目开发与实践探索:以辽宁农业职业技术学院为例[J].科技经济导刊,2019(34):1-2.
- [10]肖江.“互联网+”大学生创新创业大赛高校组织工作路径探析[J].农家参谋,2020(13):244.

[责任编辑,抚顺职院:陈辉]