

华东师大推出"梦的工作坊" 现场解梦学生减压 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/282/2021_2022__E5_8D_8E_E4_B8_9C_E5_B8_88_E5_c123_282391.htm 记者昨日从华东师大心理咨询中心了解到，该中心即将在全校学生中推出一个“梦的工作坊”，让学生在团队中说出自己的梦，而心理咨询师则将现场解梦，根据学生梦境中体现出来的潜意识，设计相应的团队心理游戏。据了解，“梦的工作坊”将组织学生以团队的形式参加活动，学生在团队中说出自己最近、或者印象深刻的一个梦境，并且让其他人一起想象、体验。“比如有人梦见一枚火箭飞到半空中，却熄火了，这可能反映出做梦者现实中处理事情的力不从心”，华东师大心理咨询中心咨询师张亚告诉记者，活动现场指导老师并不会将活动的重点放在为学生“解梦”的环节上，而是带大家一起去分享这个梦，跟说梦者有共同的体会，然后再设计出相应的团队游戏，让学生在彼此交流过程中缓解压力。张亚也表示，游戏只是针对反映出一般心理问题的学生，“如果在其诉说的梦境中，发现学生存在比较严重的心理问题，我们则会再与之联系，进行单独心理治疗”。“人的一些潜意识和心理问题，往往都能在梦境中体现出来，而且心理咨询师通过梦境的分析，更容易与被咨询学生达到沟通”，张亚告诉记者，通过梦境分析来探究人的潜意识，是荣格心理学派的一种做法，学校之所以将这种方法引入到学生心理咨询中，也是一个全新的尝试。对于通过梦境做心理咨询，大学生大多表示十分欢迎。“有关梦的解析问题在大学生群中一直都很流行，平时都经常上网去找来看，现在有了学校专家的指导，

肯定更专业了”，华东师大学前和特殊教育学院学生小夏对此十分期待。“现在大学生压力比较大，有时会产生消极情绪，严重的还会出现心理障碍”，华东师大新闻系大三学生小黄表示，有些同学并没有意识到问题存在，即使意识到了也不愿去做常规的心理咨询，而“说梦”这种形式新颖独特，对学生会产生很大的吸引力，也能避免讳疾忌医的心态。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com