

◆你还在被负面信息绑架吗

新年新气象,新年新问题。先从身边的微信朋友圈说起吧,哪怕到了2015年春节,在新春祝贺的氛围中,朋友们也不忘分享一些类似于“癌症免死金牌”、“对陌生人慎重开门”、“当你缺钱时就会明白很多”、“一名车主超越创意处理碰瓷”之类的链接,全都是好心的提醒、警惕、防范,在感谢之余,不得不感叹,信任危机下,我们都在负重前行。

远的不说,近期接二连三曝光的银行存款失踪案,显然已经挑战了人们最基本的“安全神经”。而像一月份以来,凤凰网报道的河南省洛阳市“暴力袭医”事件、《青年报》报道的业主信息安全如何保障;央视发布的一条新闻,网购手机正品率仅为28.57%,等等,这一类爆炸性

消息,无不引起了人们的广泛关注和热烈讨论。

就连最近非常火爆的达沃斯论坛上,论坛主席克劳斯·施瓦布先生也发表专题文章称,我们正生活在信任瓦解的世界,与此同时,越来越多的社会有了“封闭心理”。另据《华盛顿邮报》报道,2014年年底的一项调查数据显示,全球公众对各类机构的信任水平已跌至2009年金融危机爆发以来新低。

很显然,生活并不全是光明和甜蜜,相反,海量的负面信息引发的“破窗效应”,让每一个人都很难置身事外。微信圈里,击中民生痛感的“抗癌秘方”、“防骗妙招”,无形中成了人们的一种“自我救赎”。这就好比周易爱好者在出门前先给自己算一卦,算

到哪个方位顺风顺水,出门就往哪个方向走。

也就是说,个体很容易受到群体情绪和结构性心理压力的影响,表现出很强的行为趋同性,成为“身不由己”的从众者。对此,心理专家余玲艳表示,社会转型期,社会与个人都会面临格外的变化,变化出现时人们都会出现应激反应,不安全感 and 恐惧感都会很多,很容易关注不确定的东西。也许,国产奶粉并没有我们想象的那么糟糕,但原谅是容易的,再次信任,就没那么容易了。这时候,戴一副“逢事必疑”的有色眼镜,或许会让我们规避了许多风险,但也让我们从心理上丧失了更多的安全感和幸福感。

以梦之名

——写在心理咨询师“解梦”专栏之前

□蒋硕(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

世界在你梦中,你在谁的梦里?

说起梦,有几分神秘,却也难免俗气。在人人都会百度《周公解梦》,处处可见“业余弗洛伊德”的当下,在心理版开设“解梦”专栏,会不会有点“娱乐”或“迷信”呢?

当然不。

梦是心理学一直研究的课题,越是众说纷纭,我们越应从专业层面给出参考。心理学的解梦不是故弄玄虚的游戏,更不是江湖术士的牟利手段。我们要做的是在神秘中寻找线索,将梦与现实联结,帮助人们了解自己,进而传授合理思维方式与科学行为策略,使人们可以保护自己,完善自己,带着更多希望与力量去生活。这是解梦最现实、长远、积极的意义,与心理咨询的目标一致。“以梦之名,爱抚心灵”,正是这个专栏的立意所在。

为帮助读者进入专栏,以下整理了七个关于梦与解梦的问题与答案,让我们由此开启梦与现实的自我关怀之旅!

一、梦是什么?

梦的本质是自我沟通。

梦和疼、痒、快感一样是生理现象,人类借此掌握自身情况并作出行为反馈,就是自我沟通。

潜意识在沟通中发挥着重要作用。它不停收集着外界信息和内部体验,将被我们忽略的部分反映为梦。梦的逻辑和语言与现实不同,所以梦境常光怪陆离、曲折隐晦,不能正确解读,就会形成“沟通障碍”。

二、解梦有何意义?

解梦首先鉴别器质性问题。如“呼不出声”之梦,可能是呼吸系统的反映,而“飞翔”之梦则可能是血压的警告(须以医学检查为准);另外,身体焦虑(涉及发育、性、伤病、衰老等)也会体现在梦中,及时准确理解,有利健康。

在精神层面,解梦的过程也是传授合理思维方法的过程,既帮助人们摆脱情绪困扰,更促进思维方式与行为策略完善,益于长远。所以说,解梦是自我沟通中的科学翻译。

三、何谓“正解”?

心理学对梦的洞察与分析,与玄学占卜不同,其目的不是算出结果或作出预言,而是揭示潜意识形态和相关的情绪、行为问题,化解内在冲突,促进人格完善。所谓“梦是反的”或“什么代表什么”,是过于简单化、符号化的理解,而断言“吉凶”的极端化解释,会使人曲解或忽略梦的丰富内涵。心理学的解梦是对梦境信息进行最大化发掘,整合知识与经验,带动造梦者共同解析,衡量其效果的依据,不是“准”而是“懂”——造梦者和解梦者是否坦诚、理性交流并达成共识;解梦者是否做出良好引导;造梦者是否对自身资源与问题有所领悟;解梦中传递的知识与思维方式是否对造梦者形成长远、积极的影响……这些,才值得关注。未必“准”,但求“懂”。

四、心理咨询师有哪些独特的解梦技巧?

任何技巧都是“小技”,我们更注重洞察力、同理心、经验与超越性。

心理咨询的准入机制,保证了从业者的基本素质和资料收集、会谈、鉴别、引导等技术能力,而要成为出色的解梦者,还需要更优秀的洞察力、同理心、经验与超越性,体现为对造梦者的积极关注和有效引导,一切以造梦者的成长为中心。

心理学解梦可能用到沙盘、绘画、音乐、量表等咨询工具与手段,不用塔罗牌、水晶球、吉凶签、测字卡;《周公解梦》、《梦的解析》等著作会被借鉴,但“解梦无宝典”,必须在尊重个体独特性的基础上一对一解析,避免“符号对应”。同样,“解梦无门派”,它不仅属于精神分析,而是融合式的理论与技能运用。

五、解梦会造成伤害吗?

解梦只分析探讨梦境及关联内容,对造梦者在现实中的人格、品质没有任何针对性与成见;除遇保密例外,一切严格守秘。这是最基本的双向保护。

至于“三年不说梦,神鬼不敢动”的迷信,要知道“不说易、不想难”,一旦在压抑状态下产生偏执思考,更不利于身心健康。心理学解梦给人们一个相对安全的出口,让心理症结得到有效排解,是充满阳光的选择。

六、除了“做梦”,还需要做什么?

其实,每件事都是你做的。

心理帮助必须通过每个人自己的接纳与努力才能完成,所以造梦者和解梦者应相互尊重、信任,但不可依赖。只有乐于接受新理念、敢于尝试、主动探索,才能获得成长。

另外,造梦者的梦境描述、个人信息和对体验、感受、思考的表达真实准确,才能导向理想的解梦成果。坦诚,是必须做到的。

七、普通人能成为解梦者吗?

专业解梦者和普通爱好者的资质、责任、工作方式不同,但造梦者和解梦者的角色却可以相互转化。周公、弗洛伊德、达利、马尔克斯、黑泽明或希区柯克、《盗梦空间》的编剧和导演克里斯托弗·诺兰等,就是兼具强大造梦能力和奇妙解梦逻辑的人,他们塑造出伟大的作品,而我们也可以把梦融于日常,让生活变得更具能量与光彩。愿每个人的人生,都是一场真实的美梦。

梦境交流邮箱:serena-dream@126.com

新闻背景:

2015年伊始,国产奶遭遇危机、奶农倒奶杀牛,东南亚多家航企事故频发,毒胶囊重出江湖,“好男人”陈赫离婚,种种信任危机使得许多人走在新年的街头,纷纷戴上“逢事必疑”的有色眼镜。但在2015年初的达沃斯论坛上,马云却告诉我们,应该以更积极的姿态看待这个世界……

学点积极心理学

2015年 换个“镜片”看世界

文/安 妮(“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

◆想变化,先从转换心理视角开始

还记得湖南卫视的《变形计》吗?据说,《变形计》一个季度的节目点击率已经超过了三个亿,这是能影响一半中国年轻人和父母的数字。可以想象,2015年,如果给每一个人一次变形机会,我们都会期待自己变得更好。那么,从哪里开始变化呢?

现实扑朔迷离,坏消息太多了,骗子太多了,很显然,如果我们继续把注意力都放在负面事物上,我们不但会继续没有安全感,而且会更加不快乐。就像《变形计》里那些顽劣的城市少年,生活优越,却沉迷网络、相信暴力、追逐虚荣,如果不是身份的变形,他们永远不知道要珍惜生活的美好。

当然,我们不可能也来一次变形计,但任何时候,好的转变总为时不晚。最近,“跑男团团长”邓超在一次慈善拍卖会上说,“做所有事情都会有争议和困难,但作为一个个体,你需要做的就是一直坚持,不能什么都没有做就有心理障碍。大家应

该从一点一滴做起,从点到面,众人拾柴火焰高!”

举个熟悉的小例子。以前,大家看到乞丐沿街乞讨,会很自然地放几枚硬币,做妈妈的,还会鼓励孩子要乐善好施,但“假摔”、“假乞丐”的消息一多,我们的警惕心就达到了空前的高度。我的一个朋友,每次不但自己绝不再给乞丐钱,还会义愤填膺地阻止我们施舍,用她的话说:“你傻吗?乞丐都有钱买苹果手机,你还给他们钱?”但比起被一两个硬币的不愉快,我倒觉得每天都在丧失的同情心更让人不快乐。

几天前,无意间看到一本杂志,介绍了哈佛大学积极心理学家Shawn Achor及其同伴的研究结果显示:假设通过外部条件可以预测人的快乐程度,那也只能预测一个人长期快乐程度的10%,剩下90%的快乐,取决于你的大脑如何理解这个世界——并不一定是显示世界造就了我们,造就我们的,是我们大脑用来看世界的那个“镜片”。

就像春节放假,好不容易亲戚朋友聚在一起,年轻人几乎都在看手机,刷微信,然后夸夸其谈地释放一些物质垃圾和精神垃圾。反倒是孩子们,在节日里享受真正的快乐,因为在他们眼里,世界是一个五彩缤纷的万花筒,而长大了的我们,世事洞明,却只看得见手机里的世界,好像全世界都装在了里面,却恰恰看不见身边点点滴滴的温情。

正如心理专家刘丹所说,在这个缺乏信任的时代,任何人穿上心理防御的盔甲都是有道理的,但盔甲穿多了,也会不堪重负吧?有一则寓言说,沙漠中,两个极度口渴的人各找到半杯水,一个人惊喜地说:“啊,我终于找到水了!”另一个人却抱怨说:“就半杯水有什么用!”同样的事情,从一个角度来看,可能会引起消极的情绪体验;如果从另一角度来看,就可能发现它的积极意义,从而使消极的情绪转化为积极的情绪,这便是心理上“转换视角”的妙处。

◆不抱怨,以更积极的姿态看世界

有意思的是,有很多人,哪怕天天在微信上分享“正能量”、“最高等的成熟”、“母亲教子金言”,对生活的感觉仍然麻木而迟钝,快乐就在身边,却捕捉不到,眼睛里终日都是欲望和烦恼。

这时候,我们需要的就不仅仅是善意的劝慰了,而是切实可行的方式方法。比如,新学年,每天学点积极心理学就是不错的选择。方法很简单,一是不仅要关注人的弱点,同样要关注人的长处;二是不仅要关注如何修复损伤,还要关注如何给人力量;三是不仅要关注痛苦的人,还要让普通的人生活得快乐充实。

具体来说,可以借鉴几个小处方。第一,每天写下3件值得高兴和感激的事,这能让你对美好的事物变得敏感,这应该很好写,孩子长高了,老公涨薪水了,爸爸妈妈身体健康,等等;第二,写下担心的“坏事”,想想到底有多大的可能会发生,像假药、假摔、碰瓷,好像从没碰到过,像雾霾天气,2014年比2013年已经好多了,等等。视角转换了,世界是不是也没那么面目可憎?

还有一个方法就是感恩拜访,小时候的记忆里,春节到了,很喜欢拜年,邻里之间、亲戚之间,很亲热,也很温馨。可现在,很多人把它弄丢了,邻里之间老死不相往来成了社

会常态,亲戚朋友之间的交流也远远没有微信圈来得热火朝天。好了,找一个安静的地方,我们不妨闭上双眼,回忆一下,那些帮助你过的人,那些真正给你带来正能量的人,找一个时间,登门拜访一两次,都行,心怀感恩,双方都会收获快乐!

最后,再回过头来听听2015年初达沃斯论坛上马云的声音吧,他说,不管别人如何看待,我们都要始终保持简单纯粹,我们不会怨天尤人,我们要始终拼搏,始终寻求自我改变,以更积极的姿态看待这个世界……

是的,2015年,我们不需要翻天覆地的变化,慢慢变好,才更珍贵。

