

## 視障中心講座 劉依函從夢境談情緒

學校要聞

【記者麥嘉儀淡水校園報導】你最近有做夢嗎？視障中心12月14日下午6時於B302A舉辦演講，邀請杏語心靈診所諮商心理師劉依函，以「夢境探索—傾聽夢的聲音」為主題，帶大家從夢出發認識情緒，逾20位同學到場聆聽。

劉依函首先以影片說明，夢境和壓力以及情緒都是有關的，尤其是疫情期間，更容易因為恐懼而做夢；接著透過遊戲互動來讓同學們認識壓力，遊戲結束詢問同學們在遊戲過程中有什麼感覺？同學都是回答緊張以及壓力，她說明「壓力」其實是「心理壓力源」和「心理壓力反應」共構而成的一種認知和行為體驗過程，對於人們的影響有好有壞，一方面促進解決問題達成任務（目標）的動力，但同時又會造成身心傷害。接著劉依函談到壓力源來自心理、生理以及社會，反應則是生理、情緒及行為。她以比較常見的反應「焦慮」為例，引用佛洛伊德對於焦慮的解釋，「焦慮是人體防禦機制，相關的身體反應有做惡夢、掉頭髮、胃痛以及皮膚過敏等。」再利用佛洛伊德以及榮格等著名心理學家對於「夢」的看法，跟同學們解釋什麼是「夢」，並邀請同學們分享自己的夢境，不少夢境都會造成緊張及疲倦的情況，劉依函說明夢境呈現通常會受到過去或最近的生活經驗影響，其中的關聯，可透過進一步的討論加以了解。至於該如何進行「壓力管理」，劉依函認為要在「適合情境下做出適合的表達」，她指出大部分的學生都不太會表達，通常以評論式的情緒處理，甚至覺得自己不應該生氣，提醒同學們應該培養2至3個紓解情緒的方法，更要學習「自我覺察」，因為了解狀態和需求是重要的開始。「情緒有六種，只有一種是愉悅的，但每一個情緒都有他的用處，我們以害怕為例，因為覺得害怕所以不敢走暗路，反而可能讓自己免入陷入危險。」

最後劉依函建議大家要了解自己，接受自己情緒，並以適當的方式紓解。「我們不可能達到每個人的期望，而且期望是別人的東西，不是自己的。」她希望大家把自己放在照顧的清單中，才能活得更健康更自在。公行四彭卉妘表示，「玩的時候很認真，互相分享對生活有幫助，也了解到要多在乎自己。」中文四柯沛汝則覺得情緒部分讓她印象深刻，也明白解放壓力是正常且可以表達出來的，能讓身心感到更輕鬆。

