

台南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人:李怡徵

會議名稱	102 年度推動教師專業成長研習系列-基礎研習-身心靈整合及輔導課程-1	主辦單位	教育部國民及學前教育署
日期	102 年 3 月 1 日	地點	高雄文藻外語學院

壹:研習目的:

一、本課程以身心靈整合發展為本，從中體悟生命深層價值、人生意義，藉以正向面對人生。課程內容結合活動與理論，使除了本身心靈成長之外，還能瞭解到如何輔導學生。課程進行的方式是以講述和討論並重，藉以培養課程參與者的論述能力和自我成長的目的。

二、希望透過此系列課程，更進一步瞭解自我，對於自我心理有更深層的認識、可以抒解身心靈壓力，進而能夠以更成熟的心靈應對教職上、生命中的不同挑戰。並從中學習輔導方法、可以較全方位幫助莘莘學子。

貳:研習議題及內容:

- 一、夢是被忽略的夜間人格
- 二、研究報告：作夢時距和數量
- 三、如何引發並記住夢？
- 四、如何解讀和運用？
- 五、夢的種類
- 六、激發右腦與 IQ 關係
- 七、如何吸取夢中智慧？
- 八、學習解夢釋放壓力
- 九、夢境內容的層次

參:感想:

「夢」是自己最貼心的諮詢師，它能告訴自己要傾聽內心的渴望和聲音，進而去思考帶給自己的啟示。平時我們大多用左腦五種感官，在意識運作層面下思考、分析事物，但是缺乏使用潛意識中本能的直覺、創意、藝術等豐富我們的選擇。

在心靈陰影方面，重要性在於讓我們注意到除了身體保健以外，還要護理我們內心深處的純真小孩。用催眠引導幻想，找尋出潛藏在冰山下的想法，具

有預知、經驗重現的作用，即使同樣的夢對每位造夢者來說，也象徵不同意義，所以只能從自身事件解讀，並且整合其有衝突、矛盾之處，夾雜著焦慮、不安的情緒，將藉由作夢來釋放憂傷、害怕。

常見的夢：跑步、飛翔、被追趕、喊叫、迷路等含有集體潛意識。榮格從人格組成，說法道出夢終極目的是夜晚時將自我與本我合一，做為心靈的復健與整合，在心靈深處的騷動若未整合易導致出身心症或是負面習性，夢同時也能帶來希望與啟示，在補償、釋放、預知方面能有成長，甚至是超越時空的深遠夢境。

在解夢時有四問：夢中的主要象徵及細節？在這夢中給自己的感覺？夢境的位置在何方？現實生活中在什麼情況出現？試著找出隱含意義，及彼此的連帶關係，重要的夢通常是清晰的，但其象徵難懂，通常連環夢比較容易解釋帶來的啟示。最終，當我們相信了某種說法，也是被催眠的一種方式。

教學組長：

教務主任：

校長：