

健康心理 阳光心灵

模块一



项目一 我们的心理健康吗

项目二 心理成长中的自助与他助

项目三 心理咨询 呵护你我

项目一 我们的心理健康吗

同学们，欢迎来到高等职业教育大家庭！从今天开始，我们将一起走进心理科学的殿堂，借助心理学的视角，快速地适应我们现在所处的新环境，与他人、与自己友好相处，科学高效地学习知识技能，清晰明确地规划自己的职业未来，充分发挥自身的优势与潜能。

首先，我们将从身边开始，一起了解心理学科，了解心理健康，了解心理健康对成长的意义！

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，谓之七情，七情通于五脏：喜通心，怒通肝，悲通肺，忧思通脾，恐通肾，惊通心肝。故七情太过则伤五脏……

——《医学正传》

心海起航

首先从一个心理小测试开始我们的新课程。

测一测

下面题目的描述符合您的情况吗？

1. 我对许多事情都感兴趣。



2. 我很少为自己的健康问题担忧。

3. 我觉得大多数人都是友好的。

4. 我觉得对付大多数事情都能得心应手。

资料来源：题目节选自许明智所撰《心理健康量表项目题样》。

温馨提示

以上描述的现象都是常见的高职生心理健康的表现，让我们一起来关注心理健康吧。



心海导航

一、什么是心理健康

目前心理学界对“心理健康”概念的认识源于世界卫生组织“健康”的定义，即“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱”。心理健康同躯体健康一样，是指情绪和心理的良好状态，而不仅仅是没有心理问题或心理疾病。

高职学生的年龄一般是在 18~21 岁之间，从心理学的角度来看，正处于青年初期。他们的心理具有青年初期的很多特点，但又有其特殊性。综合国内外专家学者的观点，根据高职学生的年龄特征、心理特征和角色特征等实际情况，评判高职生心理健康水平，一般应从以下几个标准予以着重考虑。

1. 智力正常

智力正常是人正常生活的最基本的心理健康条件。良好的智力水平是一切社会人学业成功、事业有成的心理基础。保持对学习的浓厚兴趣和求知欲望，能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。

2. 自我评价正确

高职阶段是一个人从青春期向成年期转变的重要时期，也是人的自我意识发展与完善的关键时期。一个心理健康的高职生能客观地认识和评价自己的能力、性格和优缺点，能根据实际情况确立自己的理想目标，能接纳自己，自尊、自强、自爱，正视现

温馨提示

界定心理健康标准时，应注意：

1. 心理健康是相对的，人与人之间存在差异，包括地域差异、文化差异。

2. 从心理健康到不健康是一个连续带，难有明确的界限。

3. 心理健康是一个持续的状态，不能以偶然的不健康的心理和行为作为判断依据。

4. 心理健康是一个随文化、时代不断变化、发展的概念。

万花筒

积极心理学提出青少年个体积极发展的5个特征指标:

能力 (competence): 个体在社会、学业、认知、健康以及职业方面表现优良。

良好的社会联系 (connection): 与他人(同伴、家庭等)或机构(学校、社区等)建立积极的联系。

良好性格 (character): 遵守社会或文化规范, 行为表现良好, 有是非观念, 诚实。

信心 (confidence): 拥有积极的自我价值和自我效能感。

爱心 (caring)、同情心 (compassion): 对他人有同情心, 有移情能力。

温馨提示

一个人在玩扑克游戏, 正玩得开心, 同伴过来拿走了他的扑克牌, 他立刻大哭大叫。你认为他正常吗? 如果他是一个四五岁的孩子, 你还这样认为吗?

实, 积极进取。

3. 情绪健康

心理健康的高职生情绪稳定、心情愉快, 能对自己的情绪状态有所了解和反思。在出现悲伤、忧愁等负性情绪时, 自己能主动调整, 合理有度地宣泄消极情绪, 保持良好的情绪状态。

4. 人格完整

健全的人格是成长与成才的重要保障。一个心理健康的高职生能了解和认识自己的气质、能力、性格、理想、信念、需要、动机和兴趣等人格因子, 并进行优化与完善, 使之得到合理的平衡发展。

5. 人际关系和谐

和谐的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。心理健康的高职生通常乐于与人交往, 不仅能保持自我, 而且能接纳他人, 能认识到他人存在的重要性和作用, 同时也能被他人理解和接受; 交往动机端正, 能妥善处理同学关系、师生关系和恋爱关系。

6. 意志健全

心理健康的高职生往往具有坚定的意志和较强的抗挫折能力。在高职生活中, 能够较长时间保持对某一目标的兴趣, 能适时地做出决定并有效地解决问题; 在困难和挫折面前, 能保持信心和勇气, 采取合理的应对方式。

7. 社会适应正常

高职生对自然环境和社会环境应该具有较强的适应能力, 不仅能面对现实和接受现实, 而且能进一步改造现实, 不逃避现实。一个心理健康的高职生能够与社会保持良好的接触, 能够及时调整自己的需要和愿望, 使自己的思想和行为与社会发展协调一致。

8. 心理行为符合年龄特征

在人的不同年龄阶段, 都有相应的心理行为表现。心理健康者的认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。一个心理健康的高职生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。而过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

综上, 心理健康的高职生应该是具有社会能力、学习能力、认知能力和职业能力的个体, 其心理特点、行为表现应符合其年

龄特征，并与其社会角色相适应，保持其年龄阶段的共性与个性的统一。

小故事

吾与点也

《论语·先进篇》里有一段孔子与学生的对话：

“点！尔何如？”

曰：“暮春者，春服既成。冠者五、六人，童子六、七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”

夫子喟然叹曰：“吾与点也！”

把这段文字换成今天的话就是，孔子问曾皙（名点）：“你的理想是什么？”曾皙说：“我的理想就是，到了暮春时节，穿上新做的春装，在这个大地开化、万物复苏的季节，陪同几个成年朋友，再带上一批孩子，大家一起去沂水中，把自己洗涤得干干净净，然后到沂水旁边的舞雩台上，沐着春风，把自己融进去，与天地在一起共同迎来一个蓬勃的时节，让自己有一场心灵的仪式。这个仪式完成后，大家就高高兴兴唱着歌回去了。”孔子听了他的话，长长地感叹一声说：“我赞同你呀！”

温馨提示

从孔子与曾皙的这段对话中，我们可以看到曾皙的人格特征、内心状态与“生活的目标能切合实际”“与现实环境保持良好的联系”“能保持人格的和谐与完整”等心理健康标准相吻合，正是积极心理学所提倡的“良好的社会联系”“良好性格”的写照。

二、感悟心理健康的意义

1. 心理健康有利于正确地认识自我

进入青年初期（18~21岁）之后，人们开始有意识地、深层次地思考“我是谁”的问题，寻找“我是谁”的答案。建立自我同一性是青少年期最重要的任务。具备较高的心理健康水平，有利于我们形成正确的自我评价，有效地进行自我管理，培养责任与担当意识，提高选择与决策能力、抗挫折能力。只有正确地认识自我，建立适度的自尊水平，我们才能正确地评价自己，不盲目自大、自卑，树立正确的人生目标与职业理想，更好地与外界发生联系，适应新的环境与挑战。



学生正在参加学校组织的心理健康测试

2. 心理健康有利于提高人际交往能力

高职生在与他人交往过程中加速了社会化发展过程。较高的心理健康水平让我们能积极主动地与他人交往，特别是与同辈群体的交往，能够顺利地建立自己的朋友圈，不断地学习、完善自身的交往技能，正确面对交往过程中的挫折与失败，合理应对同伴交往的压力，发展出良性的人际交往模式。心理学家发现青少年时期的同伴关系对成年后的人际交往能力和心理健康水平有着显著预测作用。青少年时期拥有充足的朋友、与朋友保持稳定而较亲密的友谊的人，到了成年期，往往人际交往比较顺利，且心理健康水平较高。而青少年时期缺乏朋友、被同伴排斥的人，到了成年期往往会人际交往不良，甚至会产生反社会的举动。

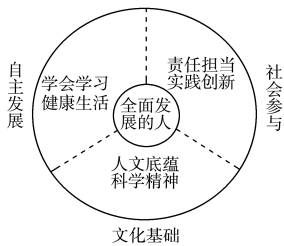
3. 心理健康有利于促进青少年学业发展

具备较高的心理健康水平能够有效地促进我们学习能力的发展。心理成熟度较高的青少年能够有效地进行时间管理，保持较强的学习动机，对学习进行自我监控与调节，处理好兴趣与学业的平衡关系，根据自己的兴趣、目标，制订合理的学习计划，促进专业成长，提升综合素质与能力。

4. 心理健康有利于培养健康生活、职业规划的观念与能力

健康的心理状态有利于我们培养、保持健康的生活方式。在数字化时代的今天，信息资讯极其丰富，大众传媒对青少年的影响力巨大。健康的心理状态可以让我们进行有效的自我管理，主动进行选择，有效地避免网络成瘾与色情信息的诱惑；同时，健康的心理状态能够让我们有效地进行情绪管理，较好地缓解各方面压力，有效避免药物滥用与药物成瘾。

健康的心理状态让我们对自己有一个正确的评价，能够结合兴趣、特长与社会需求进行有效的职业规划，以理性的心态选择职业或自主创业，能够正确处理求职、工作中的挫折，较快地适应新环境、新角色，在工作或创业中充分发挥自身潜能，更容易获得职业幸福感。



六大大学生核心素养

身边的榜样

“可乐男孩”

“可乐男孩”是东汽中学的一名学生。汶川地震发生后，他和一个女孩在废墟下被困了80多个小时。救援人员来的时候，他一直要求先救女孩，再救他。他在被救出后的第一句话出人意料：“叔叔，我想喝可乐，要冰的。”这让很多人记住了这个17岁“可乐男孩”。这个男孩名叫薛枭。他在得救后给大家带来的“可乐”，就如经历黑夜后的一丝亮光，让所有在场的人和后来看到这个镜头的人都感到幸福。在废墟下的80多个小时，他以顽强的意志和乐观的精神，给无数期盼的心带来新的希望。“可乐男孩”，这个名字将是镇定、勇气、乐观和毅力的代名词，给所有经历悲伤的人以特别的鼓励。

温馨提示

“可乐男孩”用顽强与乐观告诉所有人，在面对危难时，坚强、互相关心、团结、友爱、乐观、幽默等积极健康的心理状态，会让人们更加具有自制力，更善于调节和战胜自我、振奋自我，创造奇迹。



心海远航

一、心理“感冒”

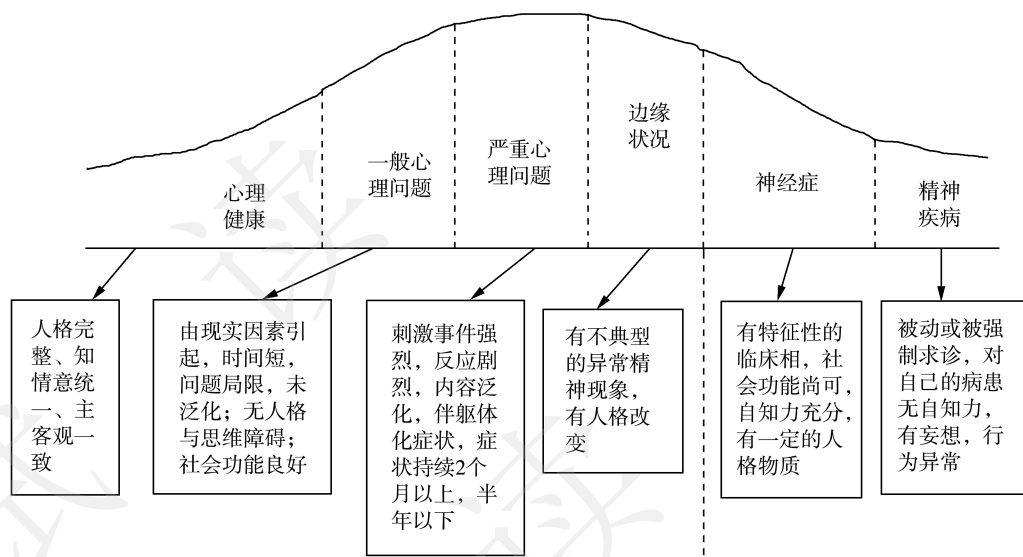
就像大部分人都得过感冒一样，我们都或多或少地存在一些心理问题。

心理问题是指正常心理活动中的局部异常状态，不存在心理状态的病理性变化，具有明显的偶发性和暂时性，常与一定的情境相联系，常由一定的情景诱发，脱离该情景，个体的心理活动则恢复正常。

“月满则亏”，人的心理健康水平是一个动态变化的过程，不存在永远健康的状态。

二、如何面对心理问题

首先，我们要科学看待存在的心理问题。青少年在成长过程中，在不同的发展阶段会遇到每个阶段的发展主题，如青春期、



从心理健康到精神疾病的连续分布

万花筒

心理问题是指所有心理及行为异常的情形。心理的“正常”和“异常”之间并没有明确和绝对的界限。一般认为，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，并且相互依存和转化的连续谱。因此，生活在现实社会中的每一个人都在一定程度上存在心理问题。即人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已。

职业生涯规划、异性交往等；也会遇到不同的适应性问题，如从义务教育向职业教育转变、新环境适应、青春期恋情、人际关系紧张等。在这一过程中，我们会面临各种压力、情绪困扰等，出现某些心理问题是正常的现象，就像我们偶尔得感冒一样。

其次，既然每个人都可能面临心理问题。当问题来了，我们需要做的是正视它、接纳它，积极主动进行自我调整或寻求专业的心理帮助。

再次，有时候心理问题不像感冒问题那样容易察觉，比如长时间的心境低落，因此我们要关注自己的内心状态，关注自己和他人的心理健康。

最后，需要强调的是心理健康是一个动态变化的过程，我们不会因为曾经偶尔的心理问题而认定自己或他人心理不健康，就像我们不会把一个曾经感冒的人看作一个永远的病人。

项目二 心理成长中的自助与他助

踏入高职校门的我们正是十七八岁的年龄，属于青年初期，是身心发展最迅速、最旺盛、最关键的时期，也是各年龄发展阶段的最佳时期，又称为人生的黄金时代。此时的我们正逐渐摆脱少年的稚气，开始以成熟、理智的思维和行动来证明自己的存在。但是从来就没有身体绝对健康、从不得病的人，心理上也一样，总会或多或少，或早或晚地出现或遇到一些问题。那我们就学着去分析、解读这些问题和现象，维护和改善我们的心理健康。

且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。

—— 庄子



心海起航

首先从一个心理小游戏开始我们的新课程。



小游戏：心有千千结

全班同学（可根据人数分组）手拉手围成圈，并记住左右同学。松手后任意走动、站定，再次牵到原同学的手。此时，团队成为一团乱麻。在不松手的情况下，把“乱麻”解开。

温馨提示

在刚才的游戏中，我们是如何解开“结”的？心打了“结”，我们又如何解呢？让我们一起来关注如何维护心理健康吧！



小游戏:心有千千结



心海导航

成长的岁月有阳光雨露，也有阴霾点缀，正在接受高等职业教育的我们，了解这一阶段自己的心理发展特点，把握心理发展规律，对保持心理健康、及时调节心理问题是十分必要的。

现阶段的我们心理发展有哪些优势？容易存在哪些心理问题？

高职生的心理特征

1. 自我意识增强但自控能力不足

从心理学的角度看，我们意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。开始把自己看作是“成年人”，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位与权威式、家长式的干涉。高职学习是为就业做准备的，我们渴望走向社会，想干一番事业，在心理上有摆脱对父母依赖的强烈愿望，渴望以独立人格出现在人们面前。

但我们的自控力仍然不足，身体的发育速度超过心理的发展速度。特别是经济上对家长的依赖，加上接触社会的机会较少，对求职就业有所焦虑，遇到不满之事，容易情绪失控，难以自觉控制。

2. 自卑感与反抗性并存

高职学校生源的构成比较特殊。在高职生当中，一部分学生是中考发挥失常的学生，也有一部分学生是由于本身成绩不佳，

万花筒

自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系，自己在集体中的位置与作用等）。

才选择进入高职学校的。对那些一直希望上高中、考大学的一些学生而言，可能无法很好地调整自己的心理落差，自卑、自我否定等负性情绪油然而生。而一些成绩一直表现平平的学生而言，由于应试教育常以成绩高低来衡量学生，则可能一直有自卑心理。另外，高职学校来自单亲家庭或生活贫困家庭的学生所占比例相对要大，这些同学容易因为缺乏真诚的关爱，久而久之形成抑郁自卑心理。

在这种心理作用下，当自主性被忽略或个性伸展受到阻碍时，行为上往往就表现出无所适从、怪异和反抗，遇到困难退缩，有时用过激的行为方式去掩饰自己可能受到的伤害，其实这也是一种自我保护的表现。高职学校学生逃课、顶撞教师、小集团不良行为、打架斗殴等违纪违规现象相对突出。其中的个别同学甚至可能会渐渐形成反社会人格倾向。

3. 思想意识活跃但学习动机缺失

高职教育理论知识考试较少，注重实践技能的培养，没有升学压力，因此，高职生往往思想意识活跃，有广泛的兴趣爱好。

但是，一部分同学由于学习基础较差并且缺乏刻苦学习的精神，没有养成良好的学习习惯，也没有找到适合自己的学习方法，还有的同学不喜欢自己的专业，或者觉得高职学历就业前景暗淡，因此学习没有动力，产生厌学的心理和行为，甚至渐渐形成学习上的恶性循环形象，越不努力成绩越差，成绩越差越想放弃。

4. 渴望得到认可但人际关系不良

某些高职生特别渴望展示自己的才能，体现自己的价值，得到他人的认可，但是又不善于与人交往，为人处事能力较差。某些高职生在心理发展阶段存在着坦率与封闭的矛盾，一方面期盼得到人们的理解，与知心人愿意敞开心扉，说话坦诚直率；另一方面把注意力集中在自己的内心世界上，甚至产生固执、多疑与对抗，有时会因为看别人不顺眼而发生打架事件。高职生的人际关系网主要集中在同龄人、老师和父母这三方面，人际冲突也主要发生在同伴、亲子、师生之间。

万花筒

高职教育人才培养目标是培养具有某行业或某岗位需要的高素质劳动者和初、中级专门人才。通过学习使毕业生具有胜任某一工作的专业能力和一定的社会适应能力，胜任工作的身体条件和一定的发展潜力。



心海远航

人体是一个伟大而精密的系统。其中不仅蕴含着巨大的能量，还具有很多我们平时察觉不到的一些能力。我们每个人在长期的生活经验中积累了一些有效的调节方法，可以化解自己的困扰；同时，我们也可以运用身边的父母、亲戚、朋友等社会支持系统，还可以向专业人士进行咨询，使我们保持健康积极的心态。

温馨提示

王刚的事例告诉我们，保持健康积极的心态，你就会慢慢发现自我优势，进而取得成功。

身边的榜样

王刚的故事

王刚，济南某职业学校毕业生。刚刚入校时，因为没有考上心仪的学校转而来到高职，感到悲观、失落、焦虑、自信心不足，暴饮暴食使体重达到 100 公斤。入校后，在心理老师和其他老师的帮助下，坚持锻炼身体，努力进行心理调适，逐步走出心理困境，成为一个充满活力、阳光帅气的大男孩。

在和朋友逛泉城广场时，王刚帮助了一位外国友人，得到平生第一次的工作机遇——向导+翻译，为他以后所从事的事业奠定了基础。王刚表示，自己对现实有了清醒的认知，浮躁的心态慢慢变得平和，学习渐渐步入正轨，才有了一系列精彩的故事。

一、自我心理调节有方法

当自身心理出现困扰时，该怎么办？无论这道多选题有几个答案，“自我调节”总是其中一个必选答案。

1. 接纳

宽容自己，就是要接受和承认自己当前的这种（不是很好的）状态，接受自己正在遇到一些困扰和问题的现实，而这些问题既与道德无关，也并不是只有自己才会有。从心理健康状态的角度

来讲，完全健康、没有一点问题的心理状态几乎是不存在的。接纳自己的问题不仅可以帮助自己减轻心理压力，而且可以帮助自己发掘出更多的潜能，寻求到更多更好的处理问题的方法。

2. 回避

转移注意力，尽可能躲开导致心理困境的外部刺激。在心理困境中，我们的大脑往往形成一个较强的兴奋灶，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋灶让位给其他刺激引起的新的兴奋灶。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

小故事

打开对的窗子

某镇上有一个小女孩。一天，她打开窗户，正巧看见邻居在宰杀一条狗。那条狗平时常和小女孩在一起嬉戏，小女孩看着这悲惨的场面，不禁泪流满面，悲恸不已。她的母亲见状，便把小女孩儿领到另一个房间，打开了另一扇窗户。窗外是一片美丽的花园，阳光明媚，鲜花五彩缤纷，蝴蝶和蜜蜂在花丛间飞舞。小女孩看了一会儿，心里的愁云一扫而空，重新开朗起来。母亲抚摸着女儿的头，说：“孩子，你开错了窗子。”

温馨提示

生活中有阴暗的一面，也有美好光明的一面，我们要学会打开对的窗子，多看美好光明的一面。

3. 文饰

变恶性刺激为良性刺激，心理学上又叫合理化。就是通过找一些理由为自己开脱，以减轻痛苦，缓解紧张，使内心获得平衡。弗洛伊德指出，常见的合理化有两种：一是希望达到的目的没有达到，心里便否定该目的的价值或意义，俗称酸葡萄效应。二是未达到预定的期望或目标，便提高目前现状的价值或意义，俗称甜柠檬效应。如狐狸吃不到葡萄，就说葡萄是酸的，只能得到柠檬，就说柠檬是甜的，便不感到苦恼。

4. 转视

“横看成岭侧成峰”，换个角度看问题。因为并不是任何来自客观现实的外部刺激都可以回避或淡化的。任何事物都有积极和

温馨提示

某天你上学途中，晨起大风，刮落一块大玻璃，划破了你的羽绒服。这时也许你会感到沮丧，觉得很倒霉，但是你转念一想，那么大的玻璃只差一步就会落在头上，你何其幸运，从这个角度思考，你就会喜从心生，情绪愉悦。

消极两个方面。同一客观现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪体验，使人陷入心理困境；如果从另一个角度来看，就可以发现它的积极意义，从而使消极情绪体验转化为积极情绪体验，走出心理困境。

5. 升华

让积极的心理认知固着，把挫折变成财富。人的心理问题长期不能解决，往往与他们的消极心理固着有关。如何克服心理固着，有效的方法是进行心理位移，即选择一种新的、高层次的、积极的、利于他人和社会的心理认知固着代替旧有的心理认知固着，从而改变消极的心理状态，这就是心理升华法。“失败乃成功之母”“化悲痛为力量”就是从失败的消极因素中，认识其中蕴含着的积极因素，升华为个体发愤图强、取得成功的动力和契机。

6. 补偿

改弦易辙，不变初衷；失之东隅，收之桑榆。我们难免会由于一些内在的缺陷或外在的障碍以及其他种种因素的影响，导致最佳目标动机受挫。这时，往往会采取种种方法来进行弥补，以减轻、消除心理上的困扰。这在心理学上称为补偿作用。补偿，就是在目标实现受挫时，通过更替原来的行动目标，求得长远价值目标实现的一种心理调适方式。比如有的同学为自己没有升入普通高中而苦恼，但是我们作为“蓝领”一样可以取得成就，得到社会认可，实现自己的价值，使原先没有实现的目标得到补偿。

我们应从思想上正确认识自我与社会的关系，将现实与理想、学习与工作紧密联系，把个人的满足与社会的需要结合起来，学会从消极的心理状态中解脱出来。

二、掌握寻求帮助的能力

虽然说我们每个人有独自调整自身心理的强大能力，但在现实生活中我们却经常会陷在不良心理状态中难以自拔。也就是说在这段特定的时期内，自我心理调适的能力暂时不够用了。其实这也没什么大不了的，心理自我调节的能力本身就有个逐渐习

得的过程，每个人这项能力的发展都经历过从弱到强的过程。

帮助他人并从中获得被信任和成就感，不仅是一个人道德水平的标志，也是一个人内在的需求。因此当我们遇见一时难以摆脱的困难的时候，主动地寻求他人的帮助和支持，不仅不是软弱的表现，而且是与他人共同分享信任和友爱的机会。

当发现身边有人处在某种不良心理状态的困境中时，我们不仅要告诉这个人该从哪方面进一步发展和提高自己，而且还要让他能有更多的机会去感受爱的存在——其实我们每一个人都在享有很多人的爱，来自父母的、来自朋友的、来自亲属的、来自同学的、来自老师的。这些人都是可以给予我们帮助和支持。这些人的支持就组成了一个专业的名词“社会支持系统”。我们同时也是周围人“社会支持系统”的一员。

也许有的同学曾经有过一些特殊的体验：因为遇到了特别的事情，心里感到非常痛苦，但这个事情因为某些特殊的原因（或是由于特别令人感到难为情而难以启齿，或是由于太过沉重而不敢说出来怕成为别人的负担）确实又难以在身边找到能够和自己一起分担的人。假如真的出现了这种情形的话，有一类人可以为你提供特别的帮助，这就是心理咨询师。我们将在后面的课程中详细给同学们阐述这一常用的心理求助渠道。

项目三 心理咨询 呵护你我

进入高职大门，我们开始了一种全新的生活，学习之余会有更多丰富多彩的活动。在这样一个人生最美好的时期，在这样一个充满朝气、积极向上的群体里，你是否会遇到各种烦恼：自主的学习生活让人无所适从，多样化的人际关系让人压力很大，未知的就业前景让人茫然无措……你会感觉不爽、郁闷紧张、烦躁不安，不知如何排解。就像身体会不适一样，心理也会“感冒”。作为高职生，我们要学会通过积极合理的心理自助和互助，及时辨别和解决这些心理问题。但当心理压力较大、内心冲突激烈，难以进行自我调节时，高职生可以主动求助于家人、知心朋友或接受心理咨询。

至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。

——庄子

心海起航

看，我们周围的两个同学正在苦恼之中。

张某，女，18岁，高职一年级学生。最近两周，她特别难受，也很郁闷，做什么事都提不起精神，情绪低落，不愿见人，也不愿参加集体活动。寝室里同学们的说



笑声也令她烦躁不已。自己想每天快乐地生活，高效率地投入学习，可是做不到，进而对高职生活产生了厌倦。

王某，男，19岁，高职二年级学生。他是班长，热情、工作能力强，在同学们当中很有威信。可是最近因为和女友之间总是吵吵闹闹，分分合合，他茶饭不思，非常烦恼。周末甚至借酒浇愁，跟好朋友多次谈到内心的痛苦和绝望。

温馨提示

这两位同学的苦恼，其实可以通过进行积极的心理危机干预来解决。



心海导航

生活中，我们难免会遇到解不开的心结，出现需要干预的心理问题甚至心理危机。

一、什么是心理危机

我们一生可能面临各种危机：战争危机、学业危机、情感危机、事业危机、婚姻危机、公共危机以及不可抗拒的天灾人祸等。危机可能会造成危险，也可能会变成一种机遇。

所有危机背后共存的都是心理危机。“现代危机干预之父”卡普兰认为，当一个人面临困难情境，而他先前的处理危机的方式和惯常的支持系统不足以应对当前的处境时，这个人就会产生暂时的心理困扰，这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机。心理危机不是病，是情感危机的一种反映。心理危机标志着一个人正经历生命中的巨变和动荡，它会暂时干扰或破坏一个人习以为常的生活模式。其特征是高度紧张，伴随以焦虑、较深的挫折感，严重的将会导致自杀。

二、心理危机的信号

心理危机有什么表现呢？怎样才能决定我们或我们所关心的人是否需要帮助？

心理压力超过应对能力会出现如下征兆：直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或无价值感中；易激惹，过分依赖，持续不断地悲伤或焦虑，常常流泪；注意力不集中、成绩下降、经常缺勤；孤僻，人际交往明显减少；无缘无故地生气或与人敌对；酒精或毒品的使用量增加；行为紊乱或行为怪异；睡眠、饮食或体重明显增减，过度疲劳，体质或个人卫生状况下降；日记或其他发挥想象力的作品所透露出的主题为无望、脱离社会、愤怒、绝望、自杀或死亡；任何书面或口头表达出的内容像是在临终告别或透露出自杀的倾向，如“我会离开很长一段时间……”出现自残或自杀行为。

三、心理危机的消极影响

当个体面对危机时，会在身心各方面——生理上、情绪上、认知上、行为上产生反应，带来沮丧、焦虑、震惊、担忧，甚至哀痛、暴力倾向等后果。

1. 个体面对危机的消极反应

生理方面：肠胃不适、腹泻、食欲下降、头痛、疲乏、失眠、做噩梦、容易惊吓、感觉呼吸困难或窒息、梗塞感、肌肉紧张等。

情绪方面：常出现害怕、焦虑、恐惧、怀疑、沮丧、忧郁、悲伤、易怒、绝望、无助、麻木、否认、孤独、紧张、不安、愤怒、烦躁、自责、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧、担心家人健康、害怕染病、害怕死去等。

认知方面：常出现注意力不集中、缺乏自信、无法做决定、健忘、效能降低、不能把思想从危机事件上转移等。

行为方面：呈现反复洗手、反复消毒、社交退缩、逃避与疏离、不敢出门、害怕见人、暴饮暴食、容易自责或怪罪他人、不易信任他人等。

小故事

韩宇心里的“雾霾”

韩宇性格内向。从小学到初中，他的学习成绩一直在年级数一数二，可是由于最近考试发挥失常，他的成绩排到了年级五十名以后。为此，班主任老师找他谈话，回家后父母也狠狠地批评了他，韩宇很难过。恰巧这时他的好朋友小明因病身亡。

学业上的挫败、朋友的去世对韩宇打击很大，他一时难以走出内心的痛苦，做什么事情都没有精神，消沉、发呆、厌食，有时感觉胸闷、心慌、头痛，甚至开始逃学。班主任和家长发现韩宇的心理出现危机后，立即采取各种方法帮助他，如看心理医生，经常找他谈心等。经过一段时间的治疗，韩宇意识到自己的心理问题，并有意识去克服，最终走出了心理阴影，学习恢复正常，又取得了好成绩。

2. 心理危机过强的危害

对大部分人来说，危机反应无论在程度上或者是时间上，都不会给生活带来永久的或是极端的影响。他们需要的只是有时间去恢复对现状和生活的信心，加上亲友间的体谅和支持，多数危机会在几周内顺利解决。但是如果心理危机过强，持续时间过长，会降低人体的免疫力，出现非常时期的非理性行为。对个人而言，轻则危害个人健康，增加患病的可能，重则出现攻击性和精神损害，导致自杀行为；对社会而言，会引发更大范围的社会秩序混乱，冲击和妨碍正常的社会生活。



心海远航

一、什么是心理危机干预

心理危机干预就是对面临困境或遭受挫折的处于心理危机状态的个体采取紧急应对策略，帮助其心理功能恢复到正常水平，并获得新的应对技能，以预防未来心理危机的发生。

1. 我遭遇心理危机该怎么办

不要等待，主动寻求帮助。

要相信会有人愿意提供帮助。但你得将自己真实的困难和痛苦告诉给你信任的人，否则他们对此一无所知。

如果你的倾诉对象不知道如何帮助你，可以向学校的心理咨询中心寻求帮助。

如果担心你的心理问题被发现，可以向心理热线或校外的心理咨询人员寻求帮助。

有时为找到一个真正能帮助你的人需要求助于几个不同的人或机构，你应坚持下去，提供帮助的人一定会出现。

解决心理危机通常需要一个过程，可能你得反复多次地见咨询人员或心理医生。

如果医生开药，应按医嘱坚持服用。

避免使用酒精或毒品麻痹你的痛苦。

不要冲动行事，强烈的痛苦会使你更难做出合理的决定。

2. 身边的同学遇到危机，我该做什么

心理危机干预工作主要依靠学校的心理健康教育机构和心理咨询师，所在学校及其他相关部门也会介入其中。但是作为学生本身也是心理危机干预中最直接、最有效因素之一，当我们发现身边的同学出现了心理危机，我们可以做些什么呢？

向他们表达你的关心。咨询他们目前面临的问题以及其带来的影响。

多倾听、少说话。给他们一定的时间说出内心的感受和担忧。

要有耐心。不要因为他们不能对你敞开心扉就轻言放弃。允许谈话中出现沉默，有时重要信息会在沉默之后出现。

不要担心他们会出现强烈的情感反应。情感爆发或哭泣有利于他们的情感得到释放。

保持冷静。要接纳，不做评判，也不要试图说服他们改变自己内心的想法。

给予希望。让他们知道面临的困境是能够有所改变的。

要留心任何自杀征兆，不论他们用什么方式流露。不要害怕询问他们是否考虑自杀，这样不会使他们自杀，反而会挽救他们的生命：“你的心情是否糟糕透了，甚至想结束自己的生命？”

在结束谈话时，要鼓励他们再次与你倾诉相关的问题，并且要让他们知道你愿意继续帮助他们。

事先应知道他们可能会拒绝你要提供的帮助。有心理危机的人有时会拒绝承认他们无法处理自己的问题，不要认为他们的拒绝是针对你本人。

如果你认为他们需要专业的帮助，向他们提供转介信息。如果他们对寻求专业帮助恐惧或担忧，应花时间倾听他们的担心，告诉他们大多数处于这种情况的人需要帮助，解释你建议他们见专业人员不是因为你对他们的事情不关心，是希望他得到更专业、更有效的帮助。

如果你发现他们有自杀危险，不要承诺你对此会保密，应请其他人一起承担帮助他们的责任。

如果发现他们有立即采取自杀行为的征兆，不要让他们独处。要把他们送到能提供心理服务的诊所或医院。

二、我需要心理咨询吗

你是不是有这样的時候：因为遇到了特别烦心的事情，尽管心里感觉很痛苦，但是由于某些特殊的原因，确实又难以跟亲人朋友同学谈起。假如真的出现这种情形，有一类人可以为你提供特别的帮助，他们既不会因为你的难为情嘲笑你，不会因为你的无知给你压力，不会因为你违反纪律指责你，不会因为你违背道

德中伤你，在他们面前你完全是安全的，不用担心他们会不会“出卖你”，这些人就是心理咨询师。

小故事

只有我最了解它的心

一把坚实的大锁关在铁门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它打开。钥匙来了，它瘦小的身子缩进锁孔，只轻轻一转，大锁就啪的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我花了那么大力气就是打不开呢？”钥匙回答说：“因为只有我最了解它的心！”

心理咨询师运用心理学的知识、理论和技术，通过与来访者相互交流的过程，针对来访者所提出的问题探讨和研究，提出可行性方案，帮助来访者达到自立自强、提高健康水平和生活质量的目的，这个过程就是心理咨询。

三、心理咨询如何帮到我

小故事

爱情的苹果

在16世纪初的时候，番茄传入欧洲，一开始人们只是把它当作一种观赏植物来种植。后来，人们觉得这种果实色彩艳丽，外形可爱，能激发男女之间的爱情，于是就为它冠上了“爱情的苹果”(love apple)的美称。但是人们一直拒绝食用，认为番茄里面有大量的毒素，会让人中毒而亡。而番茄作为食物开始被人们接受，则是18世纪末的事情了。

温馨提示

任何新出现的事物都可能被人们误解，如同番茄被人误解有毒一样。

对心理咨询很多同学都因为不了解而觉得神秘，像雾里看花、水中望月。下面让我们揭开心理咨询的面纱，认识心理咨询。

1. 破除误解一：去心理咨询都是有病的人，我没病，我不去

这种误解源于对心理咨询对象和类型的不了解。很多人都认为心理咨询的对象是有精神病的人群，都是思维不正常，整天自言自语、疯疯癫癫的异常人士，但事实并非如此。心理问题与精神病是两个完全不同的概念。精神病是医学概念，如精神分裂症、躁郁症等，是最严重的心理疾病。对于精神病，心理咨询师是不能提供咨询服务的，他们需要服用药物来进行治疗。

心理咨询的主要对象可分为三大类：一是精神正常，但遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的人群。二是精神正常，但心理健康水平较低，产生心理障碍导致无法正常学习、工作、生活并请求帮助的人群。三是特殊对象，即临床治愈或潜伏期的精神病患者。

心理咨询帮助的对象就是日常生活当中的正常人，其实就像都有过患“感冒”的经历一样，每个人在人生的不同阶段都会存在或轻或重的心理困惑，或心理障碍，很多人都会有愤怒、郁闷、焦虑、烦躁、躲避、恐惧、厌食、失眠、注意力不集中、难以适应新环境等常人会遇到的一些现实问题，自己觉得很困惑或者痛苦，自己好像一时无法排遣，这时候就需要求助心理咨询。那种认为只有负面情绪累积到“病”的境地才要咨询的看法是错误的。如果目前出现的问题无力解决，影响到工作和生活，就应该求助于心理咨询。如果发展到严重干扰生活的状态，那更应接受心理咨询和治疗。其实毫无心理问题的人士，也可以接受“心理发展”等方面的咨询辅导，可以进一步发挥个人的潜能，比如咨询职场生涯规划。

2. 破除误解二：心理咨询就是聊聊天，谈谈心，也没什么神秘的

这种误解源于对心理咨询方式和手段的不完全了解。谈话是心理咨询的主要形式，并不是一般意义的随意谈话和聊天，而是心理咨询师依据求助者的问题和症结从心理学原理出发，按一定程序实施的深入和有针对性的特殊工作过程。心理咨询有一套完整的操作规程，有专门的测试量表和测试手段，有专门的交谈问答的技巧，旨在帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力，来改变原有的认知结构和行为模式，以提

万花筒

心理咨询的基本原则如下：

1. 保密性原则。咨询人员应对来访者的有关资料给予保密，不得对外公开来访者的姓名、个人情况等；尊重来访者的个人隐私权，不能在咨询室以外的其他地方随意谈论来访者的问题。

2. 价值观中立原则。咨询人员在心理咨询过程中应保持客观、中立的立场，不以咨询人员自身的价值观评判来访者的心理和行为，更不对来访者进行批评或指责。

3. 专业能力限定原则。咨询人员的主要目的是帮助来访者自己找出解决问题的方法。当来访者面临的问题超出咨询人员的专业能力范围时，心理咨询人员应主动、及时地把当事人转介到合适的心理咨询机构。

4. 时间、感情限定的原则。咨询时间一般规定为每次50分钟左右（初次受理时可以适当延长），咨访关系的确立是有限度的。来自来访者的劝诱和要求，即便是好意，在终止咨询之前应该予以拒绝。

5. “来者不拒、去者不追”的原则。“来者不拒”，指对来访者积极提供可能的帮助；“去者不追”，指在心理咨询过程中，来访者退出或离开，应及时安排，做好结束咨询工作，不必勉强建议来访者继续进行心理咨询服务。

高对生活的适应性和调节周围环境的能力，这也绝非一般的谈话开导所能做到的。

3. 破除误解三：心理咨询师会给出建议，我想听听

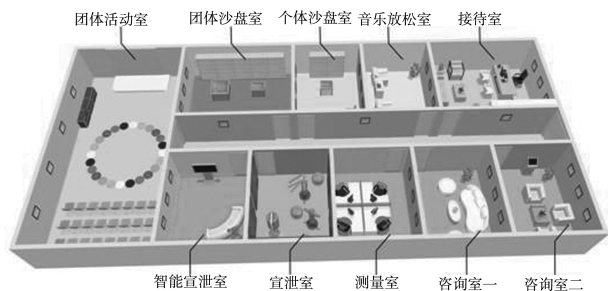
这种误解源于对心理咨询理念和目标的不了解。心理咨询工作的基本理念是“助人自助”。通过心理咨询过程，纠正求助者错误的认识观念和提高求助者的认识能力，透过求助者自身认识和观念的改变来协助求助者解决问题。心理咨询工作者的一个信条是“每个人都是解决自己的问题的专家”，求助者的问题只有求助者有能力、有资源来解决，而求助者的能力和资源只有求助者自己最了解，因此解决问题的方法主要靠求助者自己发现。心理咨询的目标并不是给求助者提建议，而是让求助者看到自己的问题，认识到自己具有解决问题的能力，可以找到解决问题的方法和途径，咨询师的任务是引导求助者找到解决问题的办法。

4. 破除误解四：心理咨询会暴露隐私，不安全，我不想去

这种误解源于对心理咨询基本原则的不了解。心理咨询的基本原则是保密性原则和价值中立原则。咨询师的确会面对来访者的某些隐私，但咨询师对来访者的有关资料应给予保密，除了年龄、婚姻状况、文化程度和职业类型，来访者可以在登记单、初诊卡上填化名、虚构地址或不写工作单位，咨询师都不会介意。咨询师不能在咨询室以外的其他地方随意谈论来访者的问题。如因工作需要不得不引用咨询事例时，应对材料进行适当处理，不得公开来访者的真实姓名、单位或住址。同时，专业咨询师在咨询时不带有任何个人的主观立场和价值判断，而是从来访者角度出发，为了解决问题而给出咨询和建议。可以这么说，专业的心理咨询师就是一面镜子，来访者面对咨询师就如同面对自己的内心世界。

5. 破除误解五：心理咨询一次就能解决问题

这种误解源于对心理咨询的性质的误解。任何心理问题的形成都不是一日形成的，因而也就无法通过一次心理咨询就能解决的。心理问题的解决有一个



学校心理咨询室的布置

自然的过程，比如导致心理的错误观念的转变、不健康的行为方式的消除、童年不幸经历的创伤都不可能在一夜之间得到解决。因此，对心理问题的解决具有一定程度的耐心是必要的。心理问题解决需要的时间一般而言取决于两个方面的因素。第一个因素是求助者的配合程度，如果求助者没有解决问题的意愿，或者对咨询师的要求不积极配合，这就会拖延心理问题解决的时间。第二个因素是病程和泛化程度。心理问题形成的时间越长，需要的时间越久，心理问题对工作、学习、生活、家庭等生活方面影响越大，解决起来需要的时间就越久。

6. 破除误解六：心理咨询能够消除痛苦，我很期待

这是很多咨询者最关心的问题，但是很遗憾，心理咨询不能消除痛苦，只能减轻痛苦。当人们生活中遇到挫折、困难，产生痛苦是正常的。比如，一个人失恋后必然是痛苦的，因为这是他感情投入和心理机制健全的必然结果；倘若失恋后并不痛苦，说明这个人不正常。这个时候接受心理咨询，咨询师可以帮助他梳理情绪，接受现实并减轻痛苦，最终使他走出失恋的阴影，重新开始新的生活，在这个过程中彻底消除痛苦是不可能的，学会接纳痛苦，才能成长。

7. 破除误解七：心理问题可以自我调适，自行解决，不需要找心理咨询师

遇到心理问题，看一些心理咨询方面的书籍，对于认识自己的问题不能说没有作用，自我调适也是非常重要的。但是，这对于心理问题的解决，效果是比较微弱的。首先，从专业知识和技能上来讲，专业心理咨询人员都接受过专门的知识学习和技能训练，至少熟知几门心理学流派，熟练掌握两种以上专门的心理疗法，具备专业的识别测试和问答技术，这些都是一般非专业人士难以达到的。其次，自我解决心理问题效果很差，从事实上看，连专业的心理工作者自己都不会替自己咨询，甚至咨询师对自己的亲人也难以开展有效咨询。专业人员可以比较客观准确地识别问题，并可以有针对性地进行引导和建议。还有，因为心理问题多数都是经自我调适不起作用或者效果甚微的，所以心理咨询仍然要求助于专业心理工作者。

温馨提示

心理咨询师是怎样帮到我们的？

“助人自助”——心理咨询的核心理念。

万花筒

心理咨询的谈话可以分为以诊断求助者心理问题为目的的摄入性谈话和以纠正求助者错误认知观念为目的的咨询性谈话。除了谈话以外，心理咨询还有其他方法和手段比如心理测验、音乐干预、绘画干预、角色扮演、团体活动等形式。

万花筒

对心理危机，专业人员可采用“六步干预法”进行干预。

1. 确定问题。
2. 保证求助者安全。
3. 给予支持和帮助。
4. 提出应对的方式。
5. 制订行动计划。
6. 得到当事人的承诺。

除以上六步之外，还应该启动社会支持系统。

8. 破除误解八：心理疾病不需要住院治疗，心理咨询就够了

一般情况下，大多数心理障碍的治疗并不需要住院，单纯的心理咨询与治疗或者配合一定的门诊药物治疗即可有较好效果。但是，如果当事人发生以下三种情况，入院治疗则是必需的：当事人最近采取过自杀行为；当事人有周密的自杀计划和准备，有高度的自杀危险；当事人患有一种或多种有自杀危险的精神疾病，且处在症状发作期。在国外，以上三种情况一般需要采取强制入院措施，以保证当事人的生命安全，同时可以保证充分、有效、及时的药物治疗，挽救当事人的生命。

9. 破除误解九：心理咨询就是接受思想工作

不少人会觉得，心理咨询就是思想政治工作。当有问题想不通的时候，去找心理咨询师，会通过说服别人，来让别人想通问题。这其实与心理咨询的基本理念是不同的。

心理咨询的基本理念是肯定来访者的情绪，一起去寻找情绪背后的原因，当把原因解决后，来访者的情绪自然好转；思想政治工作的理念是否定来访者的情绪，通过事实、道理去让当事人觉得我没必要产生这种情绪，从而产生情绪的改变。心理咨询师持客观、中立的态度，而不是对来询者进行批评、教育。而思想工作者是说服对方服从、遵循社会的意识形态、道德标准、社会规范及集体意志。

四、走近心理咨询

通常情况下，职业院校都设有心理健康教育中心或心理咨询中心，由受过心理咨询专业训练的老师担当咨询工作。当地较大的综合性医院也会设置心理咨询与心理治疗问诊科室。社会上还有一些其他的心理咨询机构可提供心理咨询服务。可以选择的心理咨询方式有很多。

1. 面对面心相近——门诊咨询

门诊咨询是心理咨询中最常见、最主要也是最有效的形式。门诊咨询的好处在于针对性强，咨询者能对来访者的具体问题提供有针对性的服务；了解信息全面，咨询者不仅可以听到来访者叙述的内容，还可以观察其表情动作、情绪反应等，从而

做出准确的判断；这种方式亲切自如、保密性好。目前国内，一些精神病院、综合医院、大专院校、科研机构 and 社区都设立了心理咨询门诊，咨询者由心理学家、医生、社会工作者独立或联合组成。

2. 电话连着你和我——电话咨询

电话咨询是咨询者通过电话给来访者提供劝慰、帮助的一种较方便、迅速的咨询形式。尤其是对于处在危急状态（如自杀）或不愿暴露自己的来访者，电话咨询是一种较好的形式。

3. 人虽远心相通——互联网咨询

互联网咨询是随着网络技术的发展而逐渐开展起来的网络化心理咨询。对于那些由于个人躯体条件、地域环境的限制不能直接而方便地寻求心理咨询，以及由于个人生活风格或生活习惯，不愿意面对心理学家的人们来说，互联网心理咨询显示出其独特的优势。此外，互联网心理咨询还有许多优点，可以凭借行之有效的软件程序，进行心理问题的评估与测量；还可以方便地将咨询过程全程记录，便于咨询者反复思考和温习，以及进行案例讨论。

4. 同相伴共成长——团体心理咨询

这是一种学校或团体、组织中常见的一种咨询效率比较高的咨询方式，又叫“团体辅导”“小组咨询”等。它是由问题相似的8~12名来访者（也有的团体人数更多）组成，一位或两位心理咨询师运用心理学方法共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展课题或共有的心理问题。



团体心理咨询现场

本模块拓展练习

1. 我的“小确幸”

村上春树提出的“小确幸”一词风靡一时。心理学知识告诉我们，事实上，至少得两件好事，才能抵得过一件程度相仿的坏事造成的影响，坏事比好事让人感觉更强烈，这在心理学上称为“消极情绪偏见”。因此，我们每个人都需要很多“微笑而又确切的幸福”，才能笑对生活中的一地鸡毛。

寻找、记录你生活中的“小确幸”，并与朋友们一起分享。

记录一周来生活中的“小确幸”：

2. 勇于面对困扰

本章中，我们学到了许多面对心理困扰时可以采取的措施。请你在此梳理体会一下你所学过的知识，回答当你遇到心理困扰时，你会采取什么对策？

3. 放松训练

同学们可以尝试一下自己进行想象放松训练。

放松可以有效抑制紧张、焦虑和恐惧情绪等。它主要是通过对一些宁静、令人心旷神怡的画面或场景的想象以达到放松身心的目的。经常进行放松训练可以增强记忆、稳定情绪、提高学习效率，长期坚持训练还可以改善人的性格，消除不健康的行为，

对于缓解紧张的心理压力效果显著。做想象放松前，个体要放松地坐好，闭上眼睛，然后由指导者（老师、家长或同学等）给予言语指导，进而自行想象。

“我仰卧在水清沙白的海滩上，沙子细而柔软。我躺在温暖的沙滩上，感到非常的舒服。我能感受到阳光的温暖，耳边能听到海浪拍岸的声音，我感到温暖而舒适。微风徐来，使我有种说不出的舒畅感受。微风带走了我的所有思想，只剩下那一片金黄的阳光。海浪不停地拍打着海岸，思绪也随着它的节奏而飘荡，涌上来又退下去。温暖的海风轻轻吹来，又悄然离去，它带走了我心中的思绪。我只感受到细沙的柔软，阳光的温暖，海风的轻缓，只有蓝色的天空和蓝色的大海笼罩着我的心。温暖的阳光照着我的全身，我的全身都感到暖洋洋。阳光正照着我的头，我的头可感到温暖和沉重。

“轻松的暖流，流进了我的双肩，我的双肩感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的双手，我的双手感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的双臂，我的双臂感到温暖和沉重。暖流流进了我的整个后背，我的后背感到温暖和沉重。轻松的暖流从后背又转到了我的脖子，我的脖子感到温暖和沉重。

“我的呼吸越来越慢，越来越轻松。我的心跳也越来越慢，越来越有力。轻松的暖流，流进了我的双脚，我的双腿感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的双脚，我的双脚感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的右腿，我的双腿感到温暖和沉重。

“我的呼吸越来越深，越来越轻松。轻松的暖流流进了我的腹部，我的腹部感到温暖而轻松。轻松的暖流又流到了我的胃部，我的胃部感到温暖而轻松。轻松的暖流最后流到了我的心脏，我的心脏感到温暖而轻松。心脏又把暖流送到了全身，我的全身感到温暖而放松。我的呼吸越来越深，越来越轻松。我的整个身体都已经变得非常平静。我的心里安静极了，已经感觉不到周围的一切。周围好像没有任何的东西，我安然地躺卧在大自然的怀抱里，非常放松，十分地自在。”