

視覺默想放鬆法

教育心理學家 張綺冰女士

練習一

請大家手握手，感覺一下同伴的手是怎樣的？是溫暖的？是軟軟的？握着同伴的手，你深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你呼氣的時候，就讓你的眼睛閉上。感覺自己的眼皮是如何重，像鉛一樣重。(停頓一會)

再深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你慢慢呼氣時，你感覺到一股溫暖的氣流在體內慢慢流動。(停頓一會)

深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你慢慢呼氣時，你感覺到這股溫暖的氣流從體內慢慢流動到掌心。(停頓一會)

深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你感覺到掌心越來越溫暖。(停頓一會)

這股暖流是你體內的能量，潛能。你能夠擁有你的能量，亦能夠和同伴分享、交流。深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你感受到同伴溫暖的手。和你一樣，他們亦有一股自身的力量等着和你交流分享。(停頓一會)

深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你感覺到暖流從你的掌心慢慢的輸送到同伴的掌心，你體內有一股無盡的能量，你能夠將溫暖送到同伴手中。(停頓一會)

深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你感覺到暖流從你同伴的掌心慢慢的輸送到你的掌心，在輸送暖流的同時，你亦在接收同伴傳給你的能量。你感覺到同伴的存在，你在為他們打氣，他們亦在為你打氣。你聽到他們的打氣聲，有的笑著在說一些令你感到窩心的說話，有的在為你喝采。(停頓一會)

你慢慢感受到一股安全感包圍著你。你越握得緊同伴的手，這股安全感越清澈。(停頓一會)

深深的吸一口氣，將這股安全感吸進你體內。當你慢慢呼氣時，讓這股安全感、和同伴傳到你掌心的暖流深深的沈在你心靈深處，當你需要的時候，你只需深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，安全感會自動從你心靈深處浮上來，讓你感到滿足。(停頓一會)

再吸一口氣，當你慢慢呼氣時，安全感會轉化成能量，隨你的意念發輝出來。(停頓一會)

深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你可以慢慢睜開眼睛。

練習二

請大家手挽手，背對背。感覺一下同伴的呼吸是怎樣的？是急速的？是緩慢的？感覺一下有依靠的感覺是如何安全，你喜歡的話，可以試試輕微的左右搖擺，讓你們的背部磨擦，籍著如此實在的感覺，感受一下同伴的存在。(停頓一會)

挽着同伴的手，你深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你呼氣的時候，就讓你的眼睛閉上。感覺自己的眼皮是如何重，像鉛一樣重。(停頓一會)

再深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你慢慢呼氣時，你開始感受到同伴呼吸的韻律。(停頓一會)

再深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你慢慢呼氣時，你的呼吸開始能夠和同伴的呼吸同步。(停頓一會)

再深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你慢慢呼氣時，你感覺到一股溫暖的氣流在體內慢慢流動。(停頓一會)

深深的吸一口氣，保持 3 秒，當你慢慢呼氣時，你感覺到這股溫暖的氣流從體內慢慢流動到背部。(停頓一會)

這股暖流是你體內的能量，潛能。你能夠擁有你的能量，亦能夠和同伴分享、交流。深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你感受到同伴溫暖的背部。和你一樣，他們亦有一股自身的力量等着和你交流分享。(停頓一會)

深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你感覺到暖流從你們背部慢慢互相交流。(停頓一會)

深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你感覺到同伴的存在，你在為他們打氣，他們亦在為你打氣。你聽到他們的打氣聲，有的笑著在說一些令你感到窩心的說話，有的在為你喝采。(停頓一會)

你慢慢感受到一股安全感包圍著你。(停頓一會)

深深的吸一口氣，將這股安全感吸進你體內。當你慢慢呼氣時，讓這股安全感、和同伴傳給你的暖流深深的沈在你心靈深處，當你需要的時候，你只需深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，安全感會自動從你心靈深處浮上來，讓你感到滿足。再吸一口氣，當你慢慢呼氣時，安全感會轉化成能量，隨你的意念發輝出來。你能夠帶著同伴輸給你的力量，你可以勇敢的去走面前的路。(停頓一會)

深深的吸一口氣，當你慢慢呼氣時，你可以慢慢睜開眼睛。