

## 兒童身心鬆弛訓練

### 教育心理學家 包雪華博士

兒童在經歷災變之後，可能會出現一些身心症狀包括焦慮、恐慌、畏懼夜晚、失眠、不明原因的生理問題、不愛上學、上課不易專心、情緒及行為的反應不穩定等。老師或心理輔導員可以通過身心鬆弛練習，幫助兒童在掌握鬆弛技巧後，能隨心所欲的放鬆下來，減低緊張、害怕等不良身心反應的程度。

#### 鬆弛和身心鬆弛訓練

鬆弛是一種身心的感覺。當我們感到鬆弛時，會覺得肌肉鬆軟，心中舒暢、平靜、安穩。身心鬆弛訓練旨在運用呼吸練習、肌肉鬆弛練習以及意象鬆弛練習幫助兒童通過放鬆身體的肌肉，調解焦慮、緊張等身心狀態，體驗舒暢的心境。

#### 適合年齡

四歲或以上的兒童

#### 身心鬆弛訓練的預備

1. 選擇安靜的環境，讓兒童處於一個舒適的位置，或臥或坐，要有足夠的空間可以讓四肢舒展。
2. 訓練時，穿寬鬆的衣服和解除身上的束縛(如腰帶等)，讓身體活動自如、呼吸順暢。
3. 留意兒童當時的心情，有劇烈情緒反應時不適宜進行。做練習時，兒童需要集中注意力，跟從指示做動作或進行思想。

#### 身心鬆弛訓練的方法--「放鬆大法」十一招

身心鬆弛訓練主要包括呼吸練習、肌肉鬆弛練習以及意象鬆弛練習三方面。現列出十一種具體的訓練方法，以供參考(見表一)。老師或輔導員可以帶領兒童進行每項練習，也可結合某幾項練習，如在意象鬆弛練習前加入呼吸練習。

表一：「放鬆大法」十一招功效一覽

招式	功效
1. 秘密氣球功	調節呼吸。通過呼吸練習, 放鬆身體。
2. 航太飛船功	
3. 河馬功	
4. 孫悟空功	
5. 雨傘功	
6. 無敵腿功	
7. 麵條功	
8. 漫遊花園功	
9. 蠟燭功	
10. 森林樂隊功	
11. 雨點功	

### 引言：介紹一本武功秘笈--放鬆大法

有些人身體不好，體質弱，很容易生病。他們可以做甚麼讓自己健康起來呢？對，可以做運動，或者練習武功。我們的內心也有虛弱的時候，比如，覺得不舒服、不高興、害怕、傷心，憤怒等。很多人都會有這些心裏的虛弱。這時候，我們可以通過做運動或練功的方法使心情放鬆，不再虛弱。今天，老師就要教大家學一種武功來放鬆心情，更健康地成長。

你們都有做運動和玩耍的經歷是不是？當做完劇烈運動或玩得滿頭大汗後，你覺得如何？（疲倦/開心）如果你之後能躺下來休息，覺的舒服不舒服？（請學生回應）

冬天下雨時，大家覺得很冷。終於，太陽出來。當你站在屋外，太陽公公用他溫暖的大手撫摸你，你覺得舒服不舒服？（請學生回應）

我們把這些舒服的感覺叫放鬆。今天我們要學的武功就叫“放鬆大法”。 “放鬆大法”要幫我們發掘放鬆的能力，幫助我們離開不舒服、不高興、害怕、傷心或其他的壞心情，讓我們時常感受放鬆的舒服感覺。

## 十一招式



### 第一招 秘密氣球功

#### 功法解釋:

同學們有沒有發現，我們的呼吸是有節奏感的。吸，呼，吸，呼。當我們放鬆時，呼吸的節奏是平均的，穩定的。但當我們心情緊張，比如害怕時，呼吸便會變得急促，不平均，我們心裏也會有不舒服的感覺。秘密氣球功，要幫助我們把呼吸調節到一個平均、適合的拍子。

#### 練功方法:

找一個舒服的位置坐下或躺下。

把手放在肚皮中間。

輕輕閉上雙眼。

用鼻子慢慢地，深深地吸一大口氣，一直吸，吸到底，  
忍著這口氣，在心中數大約三下，一，二，三，  
再慢慢地從鼻子中把那口氣完全呼出。

好，再用鼻子深深地慢慢地吸一大口氣，吸到底，  
忍著這口氣不放，在心中數大約三下，一，二，三，  
慢慢地從鼻子中把那口氣完全呼出。

對，你們做得很好。

我們重複剛才吸氣和呼氣的動作。

吸----，

呼----，

吸----，

呼----，

你能感受到自己呼吸的節拍是有規律的，平均的。

你感到雙手接觸的部位，會隨著吸氣和呼氣而升起和降下，  
好像身體裏有一個秘密的氣球。

吸氣時氣球脹起來。

這個氣球把你心中所有的不開心，難過，害怕，或者其他壞心情都吸在一起。

當你呼氣時，氣球開始縮小。

隨著裏面的氣一點一點往外放，

你的壞心情，所有的不開心，難過，害怕都離開了你。

你會覺得很舒服。

這是你的一個秘密氣球，這個氣球很耐用，不會破。  
你可以想像給自己的氣球一種顏色，你會選擇什麼顏色呢？

好，你現在選好了顏色，  
深深地吸一口氣，你的秘密氣球就慢慢地脹起來，越來越大，越來越大。  
把你的壞心情都裝進裏面。  
不要讓它放氣，忍著，一，二，三。  
再慢慢呼氣，  
從鼻子中把那口氣慢慢地完全呼出來，  
你的秘密氣球就慢慢地縮小，越來越小，越來越小。  
一，二，三，氣全放完了。  
你的壞心情也一點點離開你的身體，離得越來越遠，最後消失不見了。  
你覺得很輕鬆，很舒服。

## 第二招 航太飛船功

### 功法解釋:

這一招繼續幫助我們學習調節呼吸。

### 練功方法:

用你的一個手指, 在另一隻手的手掌上畫一個圓圈, 要儘量畫得慢和大。

找一個舒服的位置坐下或躺下。閉上眼睛, 想像手掌上的圓圈變成了一艘航太飛船。你把心裏面不舒服的感覺裝進航太飛船。

現在你深深地吸一口氣,

然後慢慢地, 輕輕地向手掌上的飛船吹去。

飛船輕輕地飄向天空。

飄啊飄啊, 越來越遠, 飛船變得越來越小。

它把那些不好的感覺(可能是傷心, 害怕)帶離你的身體。

飛船慢慢地飄, 飄到一個遙遠的地方。

那些不好的感覺被扔出飛船。

它們一遇到空氣就自動燃燒起來。

燒啊, 燒啊, 一會兒就變成了灰。被風一吹就消失不見了。



你感到輕鬆了一些, 很舒服。

你的呼吸很平穩, 慢慢地。吸, 呼, 吸, 呼。

你現在向飛船招手, 它很安全穩地落在你的手掌。

飛船又要準備出發了。

你深深地吸一口氣,

然後慢慢地, 輕輕地向手掌上的飛船吹去。

它輕輕地飄起來, 飄向天空。

飛船又把另一些不好的感覺(可能是擔心, 迷茫)帶離了你的身體。

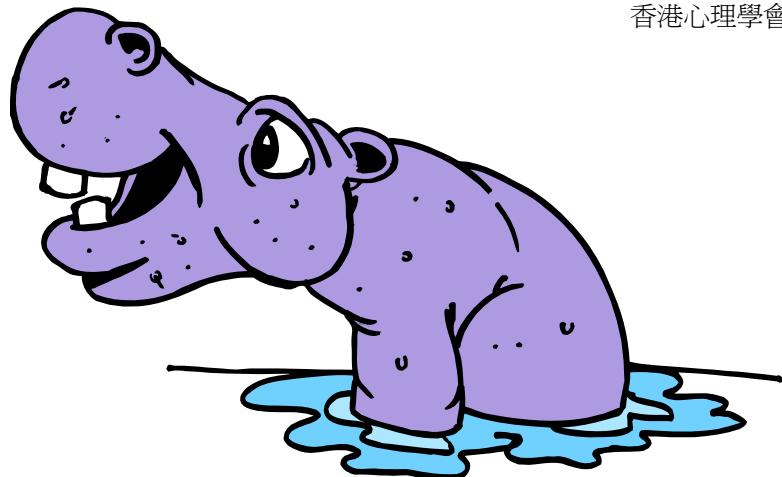
飛船飄啊飄啊, 變得越來越小, 它飄到大海邊。

那些不好的感覺被扔出飛船, 扔到大海裏。

它們慢慢地被水淹沒, 一會就融化, 消失不見了。

你覺得又輕鬆了許多。你現在感到很舒服, 你的呼吸很平穩, 吸, 呼, 吸, 呼。

好, 現在慢慢地將眼睛張開, 看一看周圍。



### 第三招 河馬功

#### 功法解釋:

當我們感到緊張時，身體的肌肉可能會拉緊。河馬功幫助我們放鬆口部的肌肉，讓我們心裏感受到放鬆。

#### 練功方法:

找一個舒服的姿勢坐好。

閉上眼，這樣可以幫助我們更專心。

現在想像自己是一隻剛睡醒的河馬。

每天早晨，它起床後都要做個張口早操。

要把前一晚留在心裏的不舒服感覺從口中除去。

開口前，先把口緊緊閉上。

現在，你上下嘴唇是緊緊閉合的。

你同時咬緊牙齒。

心裏那些不舒服的感覺都集中牙齒的周圍，擠成緊緊的一團。

你現在數五下，數到五就張開口。一，二，三，四，五。

張開！

你張開大口，打一個大大的哈欠，大大的哈欠。

把你心裏那些不舒服的感覺全部吐了出去！

一點都不剩。

然後，你慢慢地放鬆牙齒，

你覺得嘴巴有點慢慢地收起來，慢慢地，你覺得是舒服的。

你讓嘴巴自然地微微地張著，是你覺得最舒服的姿勢！

對，就這樣，讓你的口部保持放鬆。

你做得很好。

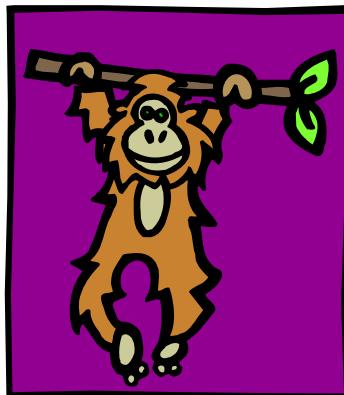
你的口部肌肉是放鬆的，

你感覺很舒服，很放鬆。

#### 第四招 孫悟空功

##### 功法解釋:

這個功法可以幫助我們放鬆肩膀和頸部的肌肉。



##### 練功方法:

找一個舒服的姿勢坐好。

閉上眼，這樣可以幫助我們更專心。

想像自己是一隻像孫悟空一樣的小猴子。

現在你吸一口氣，像小猴子般把肩膀儘量縮起來，貼近耳朵。

你覺得肩膀和頸部很緊，硬硬的，

有一股吸力把你不舒服的感覺都吸在了一起。

我現在會由五數到一，當我數到一時，你就讓肩膀垂下來。

屏住呼吸，五，四，三，二，一。

松！

你的肩膀垂下來了。

慢慢地，你覺得肩膀變得很沉，很沉，

但你感到自己是放鬆的，是舒服的。

剛才有的那種緊緊的，硬硬的感覺，順著手臂往下流。

帶著你那些不舒服的感覺往下流。

慢慢地，流到上臂，

流到手臂的關節，

流到手腕，

現在流到手掌，

流到手指尖，

慢慢地，然後離開你的身體。

你覺得松了許多，很舒服，很輕鬆。

如果你願意，你可以與那些感覺輕聲地說再見。

說完再見，

你可以張開眼睛，

動一動手臂，看一看周圍。

## 第五招 雨傘功

### 功法解釋:

當我們感到緊張時，身體的肌肉可能會拉緊。雨傘功幫助我們放鬆胸部和上背的肌肉，讓我們心裏感到放鬆。

### 練功方法:

將兩腳分開，讓自己站得舒服。  
雙手相互緊握放於背後，  
微微翹起你的頭，深深地吸一口氣，  
然後慢慢呼氣。  
向下彎曲你的頭部和頸，  
你感覺它們是放鬆的，而且有點沉。  
慢慢分開你的雙手，  
讓雙臂儘量向上伸直，與頭部點貼近。  
你的雙手緊握，  
你感覺胸部、上背、整個手臂都是緊的，硬硬的，  
好象有一股力量積累著。  
你感覺自己此時此刻就象一把在大風中被吹成喇叭狀的雨傘，  
正用力對抗著狂風。  
一，二，三，四，五。



終於，  
風慢慢地弱了。  
現在請仍然保持這樣的姿勢，  
但不必再用勁。  
讓自己感覺到放鬆。  
鬆開手，  
慢慢放下雙臂，  
慢慢地，  
同時，調整呼吸，  
慢慢地，  
慢慢地放下雙臂，  
讓上身回復到站立的姿勢。  
你覺得雙臂和背部是沉重的，很沉。

現在，你隨意地緩緩地搖動你的手臂，  
感覺你要把雨傘面上所有的雨滴都甩出去。  
胸部，上背和整個手臂上的緊張，  
你心裏的不舒服，

都隨著那雨點被甩得遠遠地，  
遠遠地，  
慢慢地，  
那些雨滴消失了，不見了。

你覺得很舒服。  
你的呼吸平穩，  
你的手臂慢慢地停下來。  
你感覺到胸部，上背和雙臂是放鬆的，  
沉重的，  
你覺得很舒服，  
很放鬆。

## 第六招 無敵腿功

### 功法解釋:

這是讓腿部肌肉鬆馳的功法。

### 練功方法:

找一張結實的椅子，坐在上面。

你的雙手撐在兩邊。

現在慢慢把雙腳提起離地，伸直雙腿，腳尖指向前方。

你看起來很有氣勢，原來你有一雙無敵腿喲！

保持這個姿勢，

你現在覺得大腿的肌肉很緊，硬硬地，有點疲倦。



我現在會由五數到一，當我數到一時，你就讓雙腿重重地放到地上。  
屏住呼吸，五，四，三，二，一。

松！

你把雙腳放在地上了。

你覺得雙腳有點沉，越來越沉，但你感到是舒服的，放鬆的。

你讓雙腳放鬆，休息，剛才的疲倦慢慢地溜走了。

從大腿到膝蓋，到小腿，

慢慢地，

現在到了腳板，

最後疲倦的感覺順著腳趾尖溜走了，不見了。

現在，把你的無敵腿再提起來。

這次你把腳尖儘量地指向自己臉部的方向，使腳掌和腿部保持約 90 度角。

做得很好，看來，你的無敵腿真是名不虛傳喲！

保持這樣的姿勢。你感到腿部的肌肉越來越緊，越來越硬。

有一股力量在積累，越積越多。

把你心裏不舒服的感覺都積在了一起。

我現在會由五數到一，當我數到一時，你就讓雙腿重重地放到地上。  
屏住呼吸，五，四，三，二，一。

松！

你的雙腳終於放下了。你感到很放鬆，雙腿有點沉。

現在請你特別留心這雙無敵腿的感受。

你感受到剛才那股很緊很硬的力量慢慢在流走，

帶著你那些不舒服的感覺流走。

從大腿流到膝蓋，  
流到小腿，  
慢慢地，  
現在流到了腳板，  
最後順著腳趾尖全部流走了，不見了。

你感到輕鬆，很舒服。  
你可以輕輕地對自己說，我現在感覺很放鬆，很舒服。

## 第七招 麵條功

### 功法解釋:

這是讓全身肌肉鬆馳的功法。

### 練功方法:

將兩腳分開，讓自己站得舒服。

閉上眼睛，這樣可以幫助我們更專心。

你感到自己是放鬆的。

想一想那些一卷卷裝在袋子裏的生的麵條。

現在收緊你的全身，感到自己變得硬而且直，就好象那一根根生的麵條一樣。

在你的面前，現在有一大鍋燒開的水，  
做好準備了，我們這些麵條通通都要跳到這個大鍋裏去。

我現在會由三數到一，當我數到一時，你就鬆開全身。

好，屏住呼吸，收緊身體。,三,二,一。

哇，你跳到了鍋裏。你的身體全部浸在這熱水中，身體的每一個細胞都在熱水中舒展著，歡唱著。

放鬆，放鬆，

好舒服，好舒服！

你開始感到自己的身體變得越來越軟，越來越軟。

所有的緊張都沒流出你的身體，流到鍋裏面。

好放鬆，好舒服。

大鍋裏不斷地冒出一個個的水泡，圍繞在你身邊。  
它們在不停地跳著舞。

慢慢地，我們這些麵條變軟了，很柔軟，

柔柔地躺在鍋裏面。

好舒服。

好放鬆。

準備吃晚飯了，

想像自己被倒入一個溫暖的碗裏，

你感覺自己所有的緊張、不開心通通留在了鍋裏，

現在你完全地放鬆下來，沉沉地躺著，很平安，很舒服。

## 第八招 漫遊花園功

### 功法解釋:

放鬆大法需要用到大家的想像力。現在要求同學們靠你們的想像力，安靜地聆聽老師講的。當你傾聽時，你會感受到放鬆。接下來要學的這一招是漫遊花園功。

### 練功方法:

你選擇好舒服的位置和姿勢沒有？  
請閉上眼，這樣可以幫助我們更專心。  
現在想像你在一條路上走。  
你開始聽到一陣陣小鳥的叫聲，  
還有撲面而來淡淡的花香，  
帶著一點甜。  
你繼續向前走，看到有一道大門，  
你輕輕地推開大門。  
哇，原來這是一座很大的花園！  
你聽到有很多小鳥在唱歌，  
一陣陣的清脆，很動聽。  
有一條小路在你腳前，  
路的兩邊是五顏六色的花，  
有些你認識，但也有很多是你不認識的。  
如果你願意，你可以彎下腰，聞一聞。  
嗯，很香，很好聞，帶著絲絲的甜味。  
你深深地吸一口，很舒服。  
那香味進到你身體裏，  
變成了一道明亮的光。  
你心裏那些黑色的不高興，難過和害怕的感覺被這光一照，  
全變了！  
慢慢地，它們變成了一道彩虹。  
哇，七彩的，好漂亮！  
你覺得很舒服。  
  
你繼續在花園裏慢慢地走著。  
你看到高高低低的樹，  
還有一塊塊的草地。  
  
你拐了一個彎，走到花園的另一邊。  
原來花園裏還有很多小動物呢。



它們都很友善，溫柔地與你打招呼。  
它們還邀請你與它們玩遊戲。  
如果你願意，你可以留在那與小動物一起玩。

在花園裏，  
你可以盡情地做你想做的。  
在草地上躺一會，曬曬太陽；  
在池塘邊，玩一會水，感受一下水的清涼；  
或者你也可以再在花園裏走一走，  
發現一些新鮮的事物。

好了，我們這次遊花園的行程快要結束了。  
你慢慢地接著原路返回。  
你帶著微笑與每一樣看到的東西說再見。

走到大門口，  
你回過頭微笑著與花園說再見。  
如果你願意，  
你可以隨時到花園來。

我現在會由五倒數到一，  
當我數到一時，你可以張開眼睛。  
五，四，三，二，一，  
好，你可以望一下周圍，  
動一動你的手腳。  
如果你願意，  
你可以做其他的事。



## 第九招 蠟燭功

### 功法解釋:

這一招是蠟燭功，幫助大家學習全身放鬆。

### 練功方法:

找到一個舒服位置坐下或躺下，輕輕閉上眼睛。  
想像自己在一個溫暖的下午，躺在陽光下的青草地上，  
你的身體完全地攤開，做成一個“大”字，  
兩只手臂與兩只腿盡量擺開，  
你覺得很放鬆，很舒服。

想像自己的身體是蠟做的，  
你就是一隻巨大的蠟燭。  
在陽光的照射下，你的腳趾開始慢慢地融化。  
慢慢地，有幾滴的蠟油滴下來。  
然後，你的腳掌和腳脖子也開始融化。  
慢慢地，你感覺那溫暖的陽光照射在你的小腿上，  
你的膝蓋。  
現在，你感覺到你的大腿也都開始融化。  
然後，是你的臀部。  
你感覺自己的下半身又軟又溫暖，  
很溫暖，  
也很放鬆。

那融化的蠟把你身體裏的任何緊張和不安都一起帶走了。  
順著那蠟油慢慢地流到草地裏，  
又流到地裏面，  
一點點，  
都帶走了。

陽光又開始照射在你的上半身。  
你的手指開始融化，那蠟慢慢地流到草叢中。  
你的手掌，手腕也都漸漸地融化，  
然後是你的手關節，  
再然後，你的肩膀也開始融化。

那融化的蠟把你身體所有的緊張和不舒服都一起帶走了。  
順著那蠟油慢慢地流到草地裏，  
又流到地裏面，  
一點點，  
都帶走了。

你覺得很舒服，很放鬆。

我現在會由五倒數到一，  
當我數到一時，你可以張開眼睛。  
五，四，三，二，一，  
好，你可以望一下周圍，  
動一動你的手腳。  
如果你願意，  
你可以做其他的事。

## 第十招 森林樂隊功

### 功法解釋:

接下來要學的這一招是森林樂隊功。幫助你在傾聽中學習放鬆。

### 練功方法:

找到一種令自己最能感到放鬆的姿勢。

閉上你的眼，想像你是一個森林裏。

太陽升起來，

空氣漸漸變得暖和，

你聞到一陣陣花草、樹木發出來的清香，淡淡的，有點甜。

森林裏很安靜，噓，你聽，有一些聲音在你周圍（長時間的安靜）。

聽，

蜜蜂停歇在蒲公英上，發出嗡嗡的聲音；

蟋蟀在草叢中喳喳地叫；

松鼠在咀嚼橡樹果，發出咂咂聲。

你還聽到有其他的聲音嗎？（長時間的安靜）

有一些仙女躲在蘑菇下面，彈著鋼琴；

也有一些小矮人坐在池塘邊，玩著他們的魔幻豎琴。

還有一些小精靈們棲息在樹下，

他們每人手中有一把笛子，一起吹奏著。

啊，多美妙的交響樂！

你還能聽到其他的樂器聲嗎？

想像你是這個森林樂隊的指揮，

你在盡情傾聽這一首輕鬆美妙的森林之樂！

當音樂飄起時，

你心裏的窗戶也打開了。

所有的不開心，難過，失望，害怕，還有其他不舒服的感覺，

都被這些美麗的音樂吸引，

離開你的心。

飄啊飄啊，

飄到樹林裏，

所有的不開心被那些花草樹木吸收，不見了。

現在你聽到森林之樂仍然在演奏，  
你的心覺得很舒服，  
很輕鬆，  
很溫暖。

現在，森林音樂會快要結束了。  
如果你願意  
你隨時可以來到森林裏聽這美妙的音樂。

我現在會由五倒數到一，  
當我數到一時，你可以張開眼睛。  
五，四，三，二，一，  
好，你可以望一下周圍，  
動一動你的手腳。  
如果你願意，  
你可以做其他的事。



## 第十一招 雨點功

### 功法解釋:

接下來要學的這一招是雨點功, 我們學習互相幫助, 讓對方感到放鬆。

### 練功方法:

站在一個同伴身邊，  
讓他彎腰，頭下向。  
將你的手輕輕地放在他的背上。  
想像你的指尖是一個個的小雨點。



用你的指尖從下到下輕輕地敲打同伴的背部, 輕輕地從脖子處到臀部。

然後敲打他的肩膀。

現在, 再更加輕柔地敲打他的頭部。

記住, 要輕。

詢問同伴此時的感受如何?(輕重如何,舒服不舒服)

如果他覺得可以再重一點, 那麼就讓你的小雨點變成大雨點。

再次地詢問他此刻的感受?(輕重如何,舒服不舒服)

如果他覺得可以再重一點, 那麼就讓你的大雨點變成冰雹。

記住, 你的敲打要令他覺得舒服。

好, 現在與你的同伴交換角色。

當你們互相幫助對方放鬆後, 記住要向對方表示感謝, 謝謝他給你帶來的禮物。

改編自：

Taming Your Dragons (1989) (Martha Belknap, East Aurora NY: D.O.K. Publishers)

身心鬆弛練習 (兒童篇) (2006, 香港心理學會臨床心理學組)

哪個孩子無壓力—兒童減壓手冊 (2001) (胡潔瑩, 陳潔冰, 沈孝欣, 香港明窗出版社有限公司)