

視覺默想放鬆法

教育心理學家 林瑞芳博士

這場災難給我們帶來難以言喻的創傷和悲痛。這樣的打擊往往讓我們陷入悲傷和焦慮中，無法打起精神面對每天的生活。心理學家有許多方法幫助人們減少悲傷和焦慮，抖擗精神，繼續上路。其中一個方法就是視覺默想放鬆法。通過默想，我們可以在腦海裏形成一幅又一幅清晰的景象。這些景象會影響我們的心理和生理反應，幫助我們對抗悲傷和焦慮。現在就讓我們運用視覺默想放鬆法，處理難以言喻的創傷和悲痛。

請你在一個舒適的位置坐好，讓自己安靜下來。等一會，我會要求你閉上眼睛，然後按我的指示，默想我形容的景象。如果你準備好了的話，現在請你閉上眼睛，深深吸一口氣，然後再深深呼一口氣。就這樣，重複幾次：吸氣，呼氣；吸氣，呼氣；吸氣，呼氣。你覺得自己的呼吸變得很緩慢，整個人都放鬆起來。你覺得自己的身體很重，很重。整個人的重量都沉到腳下的大地去。你的手和腳也很重，而且很暖，很放鬆。這個時候，請你跟著我的指示，向你的內心深處探索。

(按情況和需要插入相關的練習)

請你把這種感覺好好保存下來，把它帶回日常生活裏，讓它成為你的動力。你現在可以慢慢睜開眼睛，回到這個房間裏來。

心中的悲痛

你心中的悲痛很大，很大 · · · · ·

你覺得它有無法看見的邊緣。

你心中的悲痛很黑，很黑 · · · · ·

你覺得它有無法看透的顏色。

你心中的悲痛很重，很重 · · · · ·

你覺得它有無法承受的重量。

請你安靜下來，一步一步退到遠處，

請你回頭遙望這一團很大、很黑、很重的悲痛。

這個時候，你環顧四周，

發覺身旁有很多親切善良的面孔。

你並不孤單，你有一大群可靠的夥伴。

他們和你肩並肩，一同默默遙望這一團悲痛。

在眾人的凝視下，這一團悲痛漸漸起了變化。

你發現它的體積開始逐漸變小：

從無邊無際，一點一點縮小，最後縮成一個手掌般大小。

你發現它的顏色也同時在變化，

從漆黑一片，一點一點變成灰色，最後完全變成了白色。

你發現它的重量也同時在減輕：

從重如泰山壓頂，一點一點減輕，最後減成一張紙的重量。

你把這張紙緊緊握在手心，

你聽得見紙張碎裂的聲響，悉悉嗦嗦。

你把手張開，乾脆的紙張被握成無數的碎片。

和你肩並肩的夥伴，湊過來輕輕一吹，

這些碎片都如粉蝶般紛紛飛走，消失得無影無蹤。

你再看看自己的手心，悲痛消失了，剩下的是絲絲暖意。

你用手按住自己的胸口，感到有一股暖流從手心傳到你身體的每一個角落。

你覺得心中踏實，整個人充滿信心和力量。

你心底裏知道 · · · · ·

無論悲痛有多大、多黑、多重，你也能夠克服。

你心底裏知道 · · · · ·

你能夠克服，一定能夠克服 · · · · ·

無底深淵

自從地動山搖，你的心就留下了一個巨大的缺口。
這個缺口碩大無比，深不見底。
儘管你的心裏滿是頽垣敗瓦，也無法填平這個無底深淵。
懷著這個巨大的缺口，你覺得內心有難以承受的空虛。

你跪在地上，俯視這個深不見底的缺口。
鼓起勇氣，你決心要把這個缺口一點一點填平。
你用雙手從地上掬起一團泥土，把它撒落在缺口裏。
但你只聽到空洞的迴響，看不到泥土的蹤影。

但你沒有灰心，還是沈著地
 一次又一次，把泥土撒落在缺口裏；
 一次又一次，聽見空洞的迴響。
但迴響的聲音一次比一次快，一次比一次小。
抬頭一看，你發現許多人和你一樣跪在缺口邊上。
他們雙手捧起泥土，努力要把缺口填平。
原來你並不孤單；原來你並不無助。
你身旁有許多親密的戰友，
 你幾乎聽得見他們的心跳，
 感覺得到他們的呼吸。
也許你們素未謀面，
 但你們卻心心相通。
也許你們互不相識，
 但你們卻萬眾一心。

你們有共同的願望，共同的行動。
和眾人在一起，你的心覺得安穩踏實。
你心裏明白：
 只要不放棄，你和你的戰友總會把缺口填平。
 總會有一天，在填平的缺口上，長出碩大無比的參天巨樹。
 這棵樹枝葉茂密，果實累累，
 它給人們遮陽，也給人們豐盛的果實。
你和你的戰友都期待著這一天，都願意腳踏實地地付出。
一點一滴，儘管再漫長，再勞累，
 你們絕不放棄，絕不放棄……

點點燭光

你的心田是一片寂靜，一片黑暗。

你有說不出的悲哀和傷痛。

黑暗中，你曾經彷徨、曾經失落。

一時之間你迷失了方向。

幸好在你的內心深處還保留一點燭光，

這一點燭光雖然單薄，雖然微弱，

但在無邊際的黑夜裏，這就是明燈。

憑著這一點燭光，你摸黑步步前行。

你明白這一點火不能滅！

你經歷了最大的橫逆；

你遭遇了最大的打擊；

你承受了最大的傷害。

但你很堅強，很勇敢，

你保守了這一點希望之火。

你沒有讓它隨狂風熄滅。

就是憑著這一點火，

你照亮了你自己的生命，

也點燃了別人的希望。

你把火種傳給相遇的同路人，

在黑夜裏，你們彼此安慰、互相扶持。

一點一點，希望之火傳遍每一個角落。

每一顆傷痛的心裏都有一點燭光。

雖然還是天愁地慘，但點點燭光一直延伸到天的盡頭。

你舉目遙望，只見遠遠近近，明明暗暗，

萬點燭光形成了一片閃爍流動的海洋。

每一點燭光就是一個希望、一個安慰、一個祝福。

看著這一片閃爍的燭光，你感到溫暖和力量。

這股暖流和力量就在你的體內流動，

流到你的心裏，也流到你的手中。

就連你的手指尖也感到溫暖和力量。

你深信黑夜的盡頭就是黎明。

任憑風雨迷狂，天地晦暝，

你心中的火焰燒得穩定而安詳！

滂沱大雨

這些日子，你的心一直下著滂沱大雨，
雨點鋪天蓋地而至，
天昏地暗，白晝如同黑夜，
遠天外，雷聲隆隆。

站在滂沱大雨中，你渾身濕透。
但你舉頭仰望蒼穹，你心中明白：
只要你還有頑強的鬥志和信念，
大雨最終還是會過去的。

一切的滂沱大雨會過去的；
一切的天昏地暗會過去的；
一切的雷電交加會過去的；
一切的悲傷哀痛會過去的。

你發覺雨點漸漸小了，
從滂沱大雨變成淅瀝小雨，最後更是完全止息。
你也發覺烏雲漸漸散了，
從天昏地暗變成陰晴不定，最後更出現了藍天。
你也發覺雷電漸漸停了，
從雷電交加變成暗雷翻動，最後更是一片安靜。
你也發覺心中的悲傷漸漸平復過來，
那撕心裂肺的悲痛，受雨水洗擦，流入大地，滲入泥土的最底層。

雨後初晴，你站在濕潤的大地上，
和煦的陽光照到你的身上來，
你感到溫暖安詳，心裏踏實。

舉頭仰望晴空，你看見雨後的彩虹，橫跨天際。
那一道七色橋在柔和的陽光下分外耀眼。
你心中明白：彩虹只會在雨後才出現。
縱眼被雨水滋潤的大地，你看見草色更綠。
還有許多不知名的小花在雨後冒出頭來。
你心中明白：大地的淚水可以讓繁花綻放。
你那沉澱在泥土深處的悲痛竟然是最具力量的養分。
就讓這份潛藏在你心田的悲痛化作大愛，
給你動力，潤澤你每天的生活。