健脑操在中学心理谘询中的实践探索 南京五中心理辅导老师 杨静平

(邮编: 210004, 中国江苏省南京市白下区天妃巷 121号)

【研究背景】我从事中学心理谘询工作已有 14 个年头,受过基本的心理辅导与心理谘询的培训;学习过 NLP,家庭结构治疗,萨提亚模式,焦点短程治疗以及触康健、健脑操等学问。2006 年接触健脑操後,就开始大量地在我的生活与工作中尝试,取得了一些效果,形成了一点心得,愿与同行交流。

总结一年多来对健脑操的实践,我摸索出了六种有效途径。

一、完成对自我的调和,形成由内而外对调和人的健康吸引。

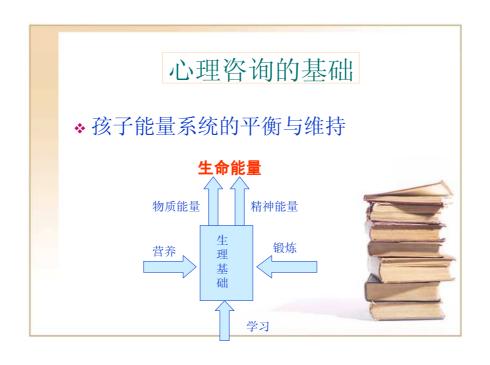
导师本身越平和健康,在谘询中,就越有带动力。我在基础健脑操课程上,借助老师与同学的帮助,完成种种调和。我更是在2007年的暑假,对自己做了5次调和,一方面巩固所学,另一方面,就是自我修复创伤。最终,彷佛重生了一次。在这些密集式的自我调和中,一些僵硬的规条,包括对自己的,对他人的,都被一一打破,自己的世界一下轻松自在起来。这种有意识的自我调和令我成长迅速,外形竟也趋於协调俏丽,浑身透出活力与魅力,这种由内而外的改变令周围的同事吃惊,而随後自然散发的自信、睿智与关怀令调和人感到亲切而愿意接受与我一起工作。因此,在运用健脑操开展辅导时,导师自身体会过健脑操的好处,言行举止间才会自然得体地介绍健脑操,提高健脑操对调和人的吸引力。

二、构建能量平衡模型,形成自己的谘询思路

我认为,一个孩子如果得到足够的营养、锻炼、正常的学习,在自己的生理 基础上就会形成一定的物质能量与精神能量。

营养包括两方面,一方面是身体所需的各种生化食物;另一种则是指环境中各种有益的影响;锻炼包括两方面,一方面是身体的运动锻炼,另一方面是指精神活动的锻炼。如为了更大胆,勇敢地发言。学习活动是指广义的学习,善於在生活中,在课堂中的各种学习。物质能量,主要指个体的体能;精神能量则指个体的精神状态。通过上述三种活动,源源不断地汲取环境中的物质能量与精神能量。两种能量汇聚融合,形成旺盛的生命能量,这股生命能量使人顺利地从童年走向青年走向老年。

只有这两种能量均衡协调,并且源源不断地得到补充,才能形成这个孩子旺盛的生命能量。这种生命能量就会是蓬勃的,是连续的。相反,一个陷入困境中的孩子,要么物质能量匮乏,要么精神能量匮乏,要么两者的比例不协调,导致其生命能量低下或者受潜抑。导师的任务就是将孩子失衡的能量疏通、润补完整。因此,在我的谘询中,我非常看重孩子整体生活的平衡与和谐。这一思路通常令我在与孩子们讨论调和目标时变得快捷简便,同时,目标又很有针对性,实施下来,效果很快出现。



三、变调和目标为信念,效果非常理想

在健脑操的培训班时,我就意识到目标在调和中的非凡价值。因此,学会确定目标,是我专攻的主题。健脑操提出的"正向、主动、清晰、振奋"目标四原则是很好的思维框架。一次辅导的失败总脱不了目标的负面、被动、模糊、应付的低档状态。目标必须调焦到高档状态,才能引起当事人内心的冲突,引起他强烈解决的愿望。

而在後来的实践中,我把孩子们的目标分成了硬目标与软目标。硬目标就是 考试要考班级第一;一定要考上本科大学;软目标就是:我情绪稳定,我自如地 表现我自己,我自然地散发魅力等。只有软目标才有可能符合能量平衡原理,而 硬目标通常是要求我们为了最後的结果,可以不惜任何代价,可以做出任何牺牲。 这样的信念是与当事人的潜意识相冲突的,因而,是不会被接受的。这导致我们, 如果顺著孩子的硬目标走下去,通常效果有限。相反,跳出这一局限,在生活的 更高层面接受自己,包括接受自己的失败,接受自己的暂时落後,接受各种可能 的出现。人放松下来了,结果反而理想。这就是因为软目标照顾了当事人的整体 利益,意识与潜意识会协同工作,最後能出现效果。

在最近的实践中,我更是发现,软目标的措辞越简略越抽象越虚泛,推动作用越大。如一个高三的学生面对即将到来的高考,心中很有压力。这影响了他考试的正常发挥。我问他,他在什麼状态下可以正常发挥,他说,在自己很镇定的时候,就可以。因此,最後他确定的目标就是:我镇定。"我镇定"这三字,铿锵有力,就如自我命令一样,反复在脑海浮现,就变成了信念。因此,一到慌乱一到紧张时刻,"我镇定"就如护身符一样出现,立刻使自己安静平和下来。

目前,孩子们选用的目标词大都为:

我稳定;我镇定;我放松;我发挥;我自如;我自由;我自在。

每一个都是抽象的,而这样的抽象概念,在当事人自己的潜意识中对应怎样的状态,他们其实是清楚的。正是这样的抽象,才有更大的包容性,因此,目标的准确性反而大大提高,令当事人受益。

确立准确的目标,健脑操的调和已经完成一大半了。有些个案,甚至不用再教学习清单,他们就有收获,就有改变。反过来说,如果目标确定不准,学习清单用得再多,效果也很难出现。人永远受自己推动。尤其受自己的信念推动。

四、根据对象, 选教健脑操动作

如果来访者比较开放,有较好的接受新事物的兴趣与能力,我就会认真地教他们健脑操动作;但如果对方比较保守,我就提醒他在生活中多注意喝水与运动,比如甩开膀子的走路,打羽毛球,练练跆拳道,武术等,有条件的可以做做推拿、按摩和足疗。用一些通俗的方式介绍,他们反而易於接受。这其实是用了健脑操的运动学习原理,这需要导师的深入浅出功夫。用老百姓听得懂的话,与他们沟通,才会有效果。

五、以成功案例作为台阶, 吸引学生尝试

健脑操是一门令孩子们感到新奇困惑的学问。但我将我以往做成功的个案故事分享给新来者,他们往往乐於尝试,并很快尝到甜头。因此,我在学校内的个案通常一到三次就能结案。

六、健脑操在我的谘询框架中的流程

目前, 我的谘询工作流程包括四步骤:

第一步, 搜集信息

可以通过倾听,小物件,看自制幻灯片《并不难》,作画等方式,搜集来访者的各种信息,养成初步的整体印象。包括来访者的成长史,社会关系,重要生活事件等。

第二步, 确立目标

在能量平衡的原理指导下,对上述相关信息的梳理,基本可以明晰来访者的问题解决方向。鼓励来访者用正面的语言表达自己的调和目标。导师始终尊重来访者的措辞,不断调整,直到既中靶心,又完全尊重来访者的意愿,最後,定下调和目标。

第三步, 寻找对策

在目标确定後,可以通过认知领悟,行为指导等方式,与来访者一起寻找解决问题的对策。对於较深层的问题,则建议当事人学习健脑操的动作,将自己的目标转化为信念。因此,健脑操是我谘询工具箱中较为精密的仪器,在处理较复杂的个案时才会示人。

第四步, 作业要求

如果用到健脑操, 我布置的作业通常包括: 热身四式、自述目标、学习清单、 定期回访。

在我的谘询框架中,健脑操的"目标概念""作业要求"组成了我的谘询工作支架。前者,可以帮助我快速地确立对当事人有用的目标,找到解决问题的钥匙; 後者则是将谘询室中的讨论结果变成随时随地的信念,找到目标执行与目标落实的载体。在我的实践中,我越来越觉得,通过身体的配合,使当事人在身心平衡 的状态下追求合适的目标,变意识与潜意识对抗状态为沟通协调状态,从而保证 了谘询效果的持续有效,真正促进了当事人的自愈能力。

七、健脑操在学校推广的巨大前景

健脑操的理念与技术用於处理学生的大多数问题是立竿见影的,包括家长、老师、领导在乎的学习成绩,也可以极大的提高。从去年开始,我让6个高一的孩子开展了《健脑操与改善高一生活》的研究,其中,经过半年时间实践,4人的成绩都有提高(一人是从年级的400名跃升为前200名内;一位是年级的前300名跃升为前200名内;一位是平时数学成绩一般,期末数学考试跃升为班级前6名;一位各科成绩中等的孩子跃升为班级前6名。身心状态改善得更加积极健康。(这项研究成果见专文《健脑操对改善高一新生生活的实践研究》)去年,高考前1个月我对高三的12位同学进行了辅导,所有同学的成绩都有改善,其中,有两人属於超常发挥(看黑色粗体部分)。

(辅导时间: 2007年5月3日——2007年6月7日)

编号	三次模考成绩	高考成绩	谘询原因
1	452, 476, 463	487	心态不稳定
2	445, 480, 517	503	男女交往
3	465, 467, 508	523	考前紧张
4	502, 525, 512	526	考前紧张;如何与男友相处
5	459, 486, 502	526	同学间的矛盾;对考试没有信心
6	461, 491, 511	530	与家人的关系;考前要放弃了
7	454, 535, 490	540	紧张
8	486, 514, 462	545	情绪极端不稳定,与前桌的女孩关系
			悉化
9	564, 547, 531	557	考试焦虑
10	521, 535, 529	566	临近高考,不知该怎麽办?
11	520, 508, 583	570	上课注意力不集中,晚上11点就想
			睡觉
12	590, 626, 618	636	某同学的表现影响自己听课

因此,健脑操是中小学心理教师或班主任工作的利器,应及早地在中国推广。我们的行动必将惠及千千万万学海苦旅中的孩子们。我愿意做推广工作中的先锋一员。

2008年3月8日

■ 繁体中文版:

http://www.brainbodycentre.com/member/14763/diy/article0804 chiT.pdf

■ 英文版: http://www.brainbodycentre.com/member/14763/diy/article0804_eng.pdf