

# 健腦操在中學心理諮詢中的實踐探索

南京五中心理輔導老師 楊靜平

(郵編：210004，中國江蘇省南京市白下區天妃巷 121 號)

**【研究背景】**我從事中學心理諮詢工作已有 14 個年頭，受過基本的心理輔導與心理諮詢的培訓；學習過 NLP，家庭結構治療，薩提亞模式，焦點短程治療以及觸康健、健腦操等學問。2006 年接觸健腦操後，就開始大量地在我的生活與工作中嘗試，取得了一些效果，形成了一點心得，願與同行交流。

總結一年多來對健腦操的實踐，我摸索出了六種有效途徑。

## 一、完成對自我的調和，形成由內而外對調和人的健康吸引。

導師本身越平和健康，在諮詢中，就越有帶動力。我在基礎健腦操課程上，借助老師與同學的幫助，完成種種調和。我更是在 2007 年的暑假，對自己做了 5 次調和，一方面鞏固所學，另一方面，就是自我修復創傷。最終，彷彿重生了一次。在這些密集式的自我調和中，一些僵硬的規條，包括對自己的，對他人的，都被一一打破，自己的世界一下輕鬆自在起來。這種有意識的自我調和令我成長迅速，外形竟也趨於協調俏麗，渾身透出活力與魅力，這種由內而外的改變令周圍的同事吃驚，而隨後自然散發的自信、睿智與關懷令調和人感到親切而願意接受與我一起工作。因此，在運用健腦操開展輔導時，導師自身體會過健腦操的好處，言行舉止間才會自然得體地介紹健腦操，提高健腦操對調和人的吸引力。

## 二、構建能量平衡模型，形成自己的諮詢思路

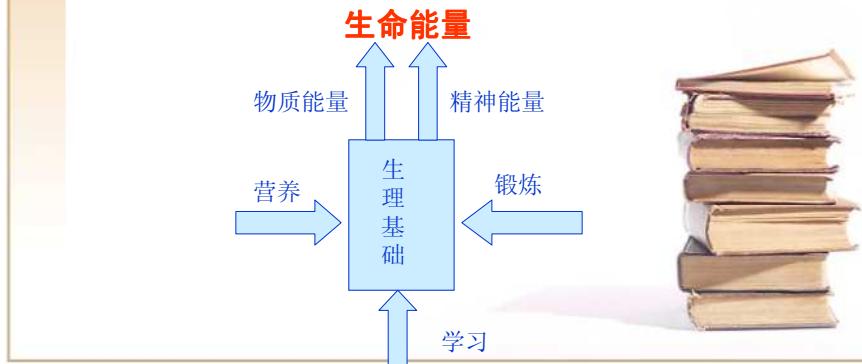
我認為，一個孩子如果得到足夠的營養、鍛煉、正常的學習，在自己的生理基礎上就會形成一定的物質能量與精神能量。

營養包括兩方面，一方面是身體所需的各種生化食物；另一種則是指環境中各種有益的影響；鍛煉包括兩方面，一方面是身體的運動鍛煉，另一方面是指精神活動的鍛煉。如為了更大膽，勇敢地發言。學習活動是指廣義的學習，善於在生活中，在課堂中的各種學習。物質能量，主要指個體的體能；精神能量則指個體的精神狀態。通過上述三種活動，源源不斷地汲取環境中的物質能量與精神能量。兩種能量匯聚融合，形成旺盛的生命能量，這股生命能量使人順利地從童年走向青年走向老年。

只有這兩種能量均衡協調，並且源源不斷地得到補充，才能形成這個孩子旺盛的生命能量。這種生命能量就會是蓬勃的，是連續的。相反，一個陷入困境中的孩子，要么物質能量匱乏，要么精神能量匱乏，要么兩者的比例不協調，導致其生命能量低下或者受潛抑。導師的任務就是將孩子失衡的能量疏通、潤補完整。因此，在我的諮詢中，我非常看重孩子整體生活的平衡與和諧。這一思路通常令我在與孩子們討論調和目標時變得快捷簡便，同時，目標又很有針對性，實施下來，效果很快出現。

## 心理咨询的基础

### ❖ 孩子能量系统的平衡与维持



### 三、變調和目標為信念，效果非常理想

在健腦操的培訓班時，我就意識到目標在調和中的非凡價值。因此，學會確定目標，是我專攻的主題。健腦操提出的“正向、主動、清晰、振奮”目標四原則是很好的思維框架。一次輔導的失敗總脫不了目標的負面、被動、模糊、應付的低檔狀態。目標必須調焦到高檔狀態，才能引起當事人內心的衝突，引起他強烈解決的願望。

而在後來的實踐中，我把孩子們的目標分成了硬目標與軟目標。硬目標就是考試要考班級第一；一定要考上本科大學；軟目標就是：我情緒穩定，我自如地表現我自己，我自然地散發魅力等。只有軟目標才有可能符合能量平衡原理，而硬目標通常是要求我們為了最後的結果，可以不惜任何代價，可以做出任何犧牲。這樣的信念是與當事人的潛意識相衝突的，因而，是不會被接受的。這導致我們，如果順著孩子的硬目標走下去，通常效果有限。相反，跳出這一局限，在生活的更高層面接受自己，包括接受自己的失敗，接受自己的暫時落後，接受各種可能的出現。人放鬆下來了，結果反而理想。這就是因為軟目標照顧了當事人的整體利益，意識與潛意識會協同工作，最後能出現效果。

在最近的實踐中，我更是發現，軟目標的措辭越簡略越抽象越虛泛，推動作用越大。如一個高三的學生面對即將到來的高考，心中很有壓力。這影響了他考試的正常發揮。我問他，他在什麼狀態下可以正常發揮，他說，在自己很鎮定的時候，就可以。因此，最後他確定的目標就是：我鎮定。“我鎮定”這三字，鏗鏘有力，就如自我命令一樣，反復在腦海浮現，就變成了信念。因此，一到慌亂一到緊張時刻，“我鎮定”就如護身符一樣出現，立刻使自己安靜平和下來。

目前，孩子們選用的目標詞大都為：

我穩定；我鎮定；我放鬆；我發揮；我自如；我自由；我自在。

每一個都是抽象的，而這樣的抽象概念，在當事人自己的潛意識中對應怎樣的狀態，他們其實是清楚的。正是這樣的抽象，才有更大的包容性，因此，目標的準確性反而大大提高，令當事人受益。

確立準確的目標，健腦操的調和已經完成一大半了。有些個案，甚至不用再教學習清單，他們就有收穫，就有改變。反過來說，如果目標確定不准，學習清單用得再多，效果也很難出現。人永遠受自己推動。尤其受自己的信念推動。

#### 四、根據對象，選教健腦操動作

如果來訪者比較開放，有較好的接受新事物的興趣與能力，我就會認真地教他們健腦操動作；但如果對方比較保守，我就提醒他在生活中多注意喝水與運動，比如甩開膀子的走路，打羽毛球，練練跆拳道，武術等，有條件的可以做做推拿、按摩和足療。用一些通俗的方式介紹，他們反而易於接受。這其實是用了健腦操的運動學習原理，這需要導師的深入淺出功夫。用老百姓聽得懂的話，與他們溝通，才會有效果。

#### 五、以成功案例作為台階，吸引學生嘗試

健腦操是一門令孩子們感到新奇困惑的學問。但我將我以往做成功的個案故事分享給新來者，他們往往樂於嘗試，並很快嚐到甜頭。因此，我在學校內的個案通常一到三次就能結案。

#### 六、健腦操在我的諮詢框架中的流程

目前，我的諮詢工作流程包括四步驟：

##### 第一步，蒐集信息

可以通過傾聽，小物件，看自製幻燈片《並不難》，作畫等方式，蒐集來訪者的各種信息，養成初步的整體印象。包括來訪者的成長史，社會關係，重要生活事件等。

##### 第二步，確立目標

在能量平衡的原理指導下，對上述相關信息的梳理，基本可以明晰來訪者的問題解決方向。鼓勵來訪者用正面的語言表達自己的調和目標。導師始終尊重來訪者的措辭，不斷調整，直到既中靶心，又完全尊重來訪者的意願，最後，定下調和目標。

##### 第三步，尋找對策

在目標確定後，可以通過認知領悟，行為指導等方式，與來訪者一起尋找解決問題的對策。對於較深層的問題，則建議當事人學習健腦操的動作，將自己的目標轉化為信念。因此，健腦操是我諮詢工具箱中較為精密的儀器，在處理較複雜的個案時才會示人。

##### 第四步，作業要求

如果用到健腦操，我佈置的作業通常包括：熱身四式、自述目標、學習清單、定期回訪。

在我的諮詢框架中，健腦操的“目標概念”“作業要求”組成了我的諮詢工作支架。前者，可以幫助我快速地確立對當事人有用的目標，找到解決問題的鑰匙；後者則是將諮詢室中的討論結果變成隨時隨地的信念，找到目標執行與目標落實的載體。在我的實踐中，我越來越覺得，通過身體的配合，使當事人在身心平衡

的狀態下追求合適的目標，變意識與潛意識對抗狀態為溝通協調狀態，從而保證了諮詢效果的持續有效，真正促進了當事人的自愈能力。

## 七、健腦操在學校推廣的巨大前景

健腦操的理念與技術用於處理學生的大多數問題是立竿見影的，包括家長、老師、領導在乎的學習成績，也可以極大的提高。從去年開始，我讓 6 個高一的孩子開展了《健腦操與改善高一生活》的研究，其中，經過半年時間實踐，4 人的成績都有提高（一人是從年級的 400 名躍升為前 200 名內；一位是年級的前 300 名躍升為前 200 名內；一位是平時數學成績一般，期末數學考試躍升為班級前 6 名；一位各科成績中等的孩子躍升為班級前 6 名。身心狀態改善得更加積極健康。（這項研究成果見專文《健腦操對改善高一新生生活的實踐研究》）去年，高考前 1 個月我對高三的 12 位同學進行了輔導，所有同學的成績都有改善，其中，有兩人屬於超常發揮（看黑色粗體部分）。

（輔導時間：2007 年 5 月 3 日——2007 年 6 月 7 日）

編號	三次模考成績	高考成績	諮詢原因
1	452, 476, 463	487	心態不穩定
2	445, 480, 517	503	男女交往
3	465, 467, 508	523	考前緊張
4	502, 525, 512	526	考前緊張；如何與男友相處
5	459, 486, 502	526	同學間的矛盾；對考試沒有信心
6	461, 491, 511	530	與家人的關係；考前要放棄了
7	454, 535, 490	540	緊張
8	<b>486, 514, 462</b>	<b>545</b>	<b>情緒極端不穩定，與前桌的女孩關係惡化</b>
9	564, 547, 531	557	考試焦慮
10	521, 535, 529	566	臨近高考，不知該怎麼辦？
11	<b>520, 508, 583</b>	<b>570</b>	<b>上課注意力不集中，晚上 11 點就想睡覺</b>
12	590, 626, 618	636	某同學的表現影響自己聽課

因此，健腦操是中小學心理教師或班主任工作的利器，應及早地在中國推廣。我們的行動必將惠及千千萬萬學海苦旅中的孩子們。我願意做推廣工作中的先鋒一員。

2008 年 3 月 8 日

■ 簡體中文版：

[http://www.brainbodycentre.com/member/14763/diy/article0804\\_chiS.pdf](http://www.brainbodycentre.com/member/14763/diy/article0804_chiS.pdf)

■ 英文版：[http://www.brainbodycentre.com/member/14763/diy/article0804\\_eng.pdf](http://www.brainbodycentre.com/member/14763/diy/article0804_eng.pdf)