



新型冠状病毒疫情指导手册



心理放松 适用技术

北京市残疾人康复服务指导中心

二〇二〇年二月

目录

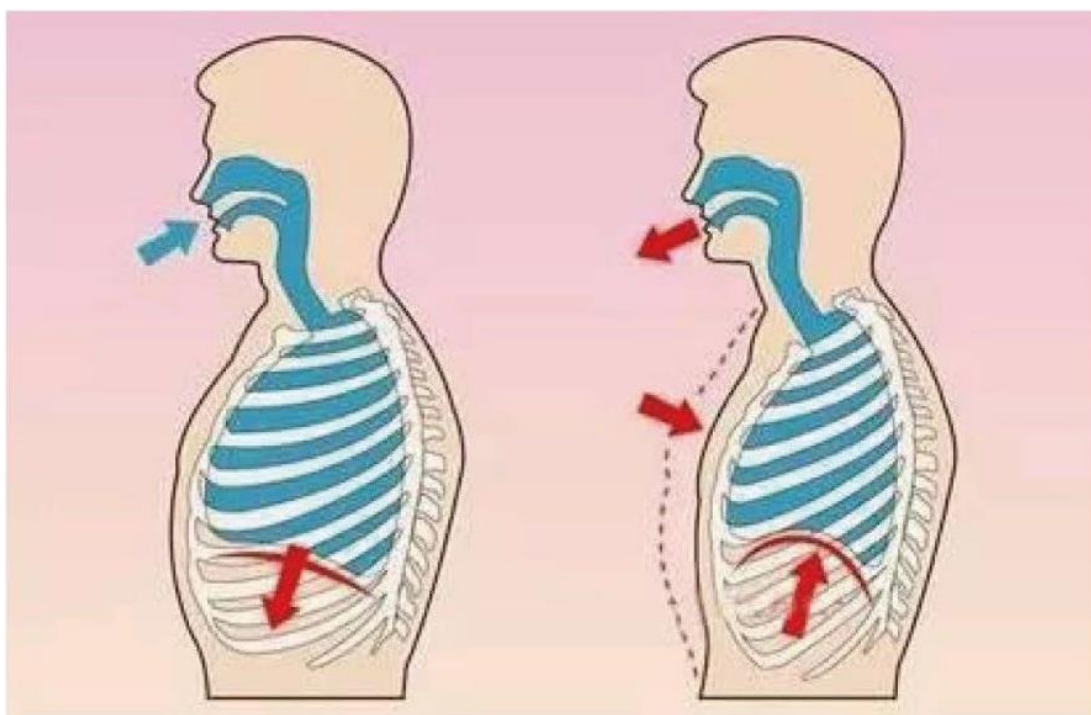
第一章 呼吸放松小技巧	4
第一节 腹式呼吸法.....	4
1.适合人群	4
2.如何练习	4
3.技术要点	5
第二节 数息呼吸法.....	5
1.适合人群	5
2.如何练习	5
3.技术要点	5
第三节 舍恩呼吸法.....	5
1.适合人群	5
2.如何练习	5
3.技术要点	6
第四节 觉察呼吸法.....	6
1.适合人群/情况.....	6
2.如何练习	6
3.技术要点	7
第二章 蝴蝶拍技术	8
第一节 适合情况.....	8
第二节 如何练习.....	8
第三节 技术要点.....	8
第三章 放松你的五种感觉	10
第一节 视觉.....	10
第二节 听觉.....	10
第三节 嗅觉.....	10
第四节 味觉.....	11
第五节 触觉.....	11
第四章 心理稳定化技术	12
第一节 与内在智慧对话技术.....	12
1.适合人群	12
2.如何练习	12
3.技术要点	12
第二节 安全岛技术.....	13
1.适合人群	13
2.如何练习	13
3.技术要点	13
第三节 保险箱技术.....	14

1.适合人群	14
2.如何练习	14
3.技术要点	15

第一章 呼吸放松小技巧

呼吸放松看似简单，其实是一种非常有效的放松方法。通过调节呼吸，可以增加血氧、促进代谢、调节神经中枢和脏腑、缓解疲劳，因此通过调整呼吸，我们可以获得全身心的放松。

第一节 腹式呼吸法



腹式呼吸法

1.适合人群

适合所有人群，特别是初学者。

2.如何练习

一句话版：深呼吸。

详细版：

- (1) 仰卧或舒适的坐姿、立姿，放松全身。
- (2) 深吸气，最大限度地向外扩张腹部（鼓起肚子）。
- (3) 慢呼气，最大限度地向内收缩腹部（回缩肚子）。

每次 5 至 15 分钟，每天练习 1-2 次。

3.技术要点

- (1) 呼吸要深长而缓慢，尽量用鼻吸气，用口呼气。
- (2) 身体好的人，屏息时间可延长，呼吸节奏尽量放慢加深。身体差的人，可以不屏息，但吸气要足。

第二节 数息呼吸法

1.适合人群

适合静不下心、心烦意乱、躁动不安的人群。

2.如何练习

一句话版：数每一次呼吸。

详细版：

- (1) 全心全意注意自己的呼吸。
- (2) 数自己的呼吸（不出声默念，亦可数吸的次数）。
呼气，数一，吸气
呼气，数二，吸气
... ..（一直数到七）
- (3) 数到七之后，从头再来
可用闹钟定好练习的时间，开始从每次 5 分钟做起，逐渐延长练习时间。

3.技术要点

- (1) 每次时间长短不是重点，重点在于通过练习慢慢学会专注。
- (2) 重复做直到呼吸时只有数字没有杂念。

第三节 舍恩呼吸法

1.适合人群

适合睡眠不好的人，睡前做。

2.如何练习

一句话版：吸气，缓慢地分三次呼出，感受头和身体轻飘飘的感觉。

详细版：

- (1) 鼻子吸气。
- (2) 吸气后，屏住呼吸 1-2 秒。
- (3) 呼气时，分 3 次从口中呼出空气，每次中间停顿 1~2 秒（呼气时，可发出柔和的“嘘”的声音）。

(4) 连续重复练习 4~6 次。

经过 4-6 个周期的练习之后，延长每次呼气之间的间隔。

3.技术要点

(1) 尽量用腹式呼吸法呼吸。

(2) 呼气时，感受头部和身体的感觉，想象自己身体变得越来越轻，身体缓缓上升，慢慢地漂浮起来了，体会漂浮的感觉。

第四节 觉察呼吸法

1.适合人群/情况

适合轻中度焦虑人群，在音频的引导下练习效果更好。

2.如何练习

一句话版：一边呼吸，一边关注呼吸的感觉。

详细版：

(1) 选择一个舒适的姿态，轻轻闭上眼睛，放松头顶，放松眉心，眼球脸颊都放松，放松舌头和牙齿，脖子肩膀也放松，把注意力放在自己的呼吸上，专注于自己的呼吸上。

(2) 开始觉察到你正在进行的呼吸。把你的注意力放在你的腹部上，注意它随着吸气而扩展，随着呼气而下沉（或者注意气息进入或离开鼻腔的过程，或者感受你认为很容易感受到的呼吸的部位，都是可以的）。

(3) 尽你所能地去全然关注你呼吸的感觉，关注每个呼吸，尽可能地去接近每一次空气进入身体的整个持续过程，以及每一个呼气空气离开身体的整个过程，一个呼吸，又一个呼吸，像是驾驭着一起一伏的波浪。

(4) 感受你的呼吸，感受气息进入你的身体，再离开你的身体。吸气的时候，感受氧气进入身体，滋养身体每一个细胞。呼气的时候，感受身体不需要的浊气，都随着呼出去的气息排出体外，感受身体越来越放松。

(5) 当注意力从呼吸上跑开时，没有关系，只是静静地观察着这种“走神”，然后慢慢地把意识带回到自己的呼吸上。每一刻都是重新开始，任何时候我们都可以回到此刻的吸气或此刻的呼气。

(6) 让我们就这样保持着对呼吸的觉知，接下来几分钟享受自己的呼吸。感受吸气的时候，享受氧气充满身体每一个细胞，滋养身体每一个细胞。感受呼气的时候，感受排除浊气，每一个细胞都得到放松。

(7) 一个呼吸，又一个呼吸，你会变得越来越舒适、越来越平静。

(8) 慢慢地，你闻到一种味道，听到一种声音，感受到触觉，慢慢地睁开了眼睛。好，现在你已经结束呼吸练习，你会感到身体变得更轻松更有活力，你会感觉神清气爽，精神特别饱满。

3.技术要点

- (1) 专注于此时此地你正在进行的呼吸，觉察身体感受。
- (2) 不评判，用旁观者的姿态觉察，当走神时，接纳自己的走神，温柔地把注意拉回到此刻的呼吸就好。

第二章 蝴蝶拍技术

第一节 适合情况

1. 情绪烦躁、焦虑或沮丧
2. 内心不安，缺少安全感
3. 睡前焦虑



第二节 如何练习

1. 交叉双臂放在胸前，双手指尖可以触到锁骨和肩膀之间的区域。
2. 双眼可以闭上或部分闭上，看着鼻尖。
3. 双手交替轻轻拍打，模仿蝴蝶扑扇的翅膀。
4. 深呼吸，并在这个过程中去觉察你脑海中的事物或身体的感觉。（比如脑海中的想法、画面、声音，或是躯体的触觉、温度觉等，注意不要试图去改变、抑制和评价这些想法和感觉，你可以想象它们就像白云飘过一样。）
5. 这个练习可以在 5 分钟内完成。

第三节 技术要点

1. 双手在拍打的时候，速度要慢，就像母亲在安慰受惊的孩子一样。
2. 在这个过程中，让自己保持安静、专注。

蝴蝶拍图解过程如下：

“蝴蝶拍”

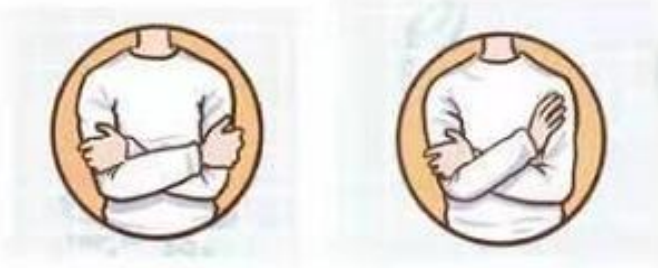
如果你已经身处一个安全的地方，可以用这个方法去增强安全感

(1) 学习轻拍方法



(2) 感受当下安全

感受到自己正在此时此地，正在房间里（或当时身处的地方），体验身体的姿势以及与自己周围环境的联系（例如，双脚放在地上，后背靠着椅子，家人在身旁，等等），默默告诉自己“现在我是安全的”；



(3) 然后开始轻拍。

轻拍过程中不断告诉自己“我是安全的”，感受自己与周围环境的联结，同时允许头脑中（想法、情绪、画面等）和身体的体验自然浮现。拍完一组后停下来，做一个深呼吸，体验当下的感受及环境的安全感；



(4) 如果轻拍过程中或停下来时体验是正性的，则可以再拍一至两组，方法同前，然后结束。

少数情况下有可能出现负性体验，这时应回到当下的环境中，必要时可以通过现实感方法再回此时此地的安全感中，例如在环境中寻找5个某种颜色（例如，蓝色）物体及某种质地（例如，柔软的）的物体、体验脚踩在地面的感觉等，再次体验当下的安全感。如果有必要，可以做一个容器练习，想象把负性体验放入容器中并把容器送到遥远的让自己安心的地方，然后回到此时此地，体验当下的安全感。

第三章 放松你的五种感觉

通过将注意力专注在视、听、触、味、嗅等感觉上达到放松的目的。本方法适合所有人群，主要用于感到焦虑、压力或者紧张的情况。需要将注意力全部投入你的感觉当中去。



第一节 视觉

将注意力专注于看到的事物、寻找到的细节

1. 看干净墙面上光线的移动。
2. 看地砖或地毯上丰富的颜色。
3. 看窗外的青草树木在风下摇曳。
4. 看阳光下树叶的光泽。
5. 看窗外的鸟。
6. 看有秩序地移动的车辆。

第二节 听觉

将注意力专注于你所听到的声音

1. 听好听且舒缓的音乐或者是振奋人心的刺激音乐。
2. 集中注意力倾听自然界的聲音：海浪声、鸟鸣声、下雨声、树叶在风中摩挲的声音。
3. 选一首最喜欢的歌曲，反复专注地听，先听细节，熟悉后，听的同时去关注你内心的感受，之后再去看你身体的变化，如果能达到余音绕梁，效果就出来了。
4. 哼一段舒缓的曲子。
5. 专注学习一种乐器。
6. 倾听你周围一切的声音，想象他们从一侧耳朵进入你的身体，从另一侧出去。
7. 注意听同一件事物或场所在不同时段的声音有什么区别。
8. 在安静的环境下倾听自己呼吸的声音。
9. 捂住耳朵倾听自己血液循环的声音。

第三节 嗅觉

将注意力专注于嗅觉上，察觉每一种气味和它所带来的记忆

1. 洗澡的时候注意闻肥皂或者沐浴液的气味。
2. 在吃饭时享受你食物的气味。
3. 看看你能不能通过嗅觉辨别不同的食物。

4. 当闻到一种熟悉的气味时，回忆你以前闻到过这种气味的场景，比如当你享受爆米花的气味时，回忆之前闻到爆米花气味的场景。

第四节 味觉

将注意力专注于味觉上，细致地感受丰富的味道

1. 慢慢地享受一顿饭。
2. 仔细地品尝甜品。
3. 慢慢品尝令你舒缓的茶或者热可可。
4. 将一块糖放在嘴里，缓慢咀嚼感受它的味道。
5. 嚼口香糖，感受每次咀嚼后牙齿的感觉和口香糖的形状。
6. 在吃东西时通过嘴与舌头感受食物的形状、味道和味道随时间产生的变化。

第五节 触觉

将注意力专注于触觉上，在触摸中找到舒适与抚慰

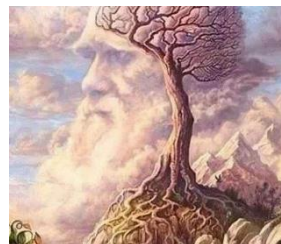
1. 洗一个泡泡浴，触摸泡泡。
2. 在床上感受床单和被子干爽柔软的触感。
3. 享受用热水泡脚，专注脚部皮肤热腾腾的感觉。
4. 仔细地梳头，感受梳子划过发丝的感觉。
5. 将你的手放在凉爽光滑的表面，感受掌心的触感。
6. 选一块你喜欢的布料，慢慢摩挲感受。
7. 仔细感受你所触摸的每一件物品的触感，找到能给你带来愉悦触感的物品。

第四章 心理稳定化技术

第一节 与内在智慧对话技术

1. 适合人群

适合处于应激环境或困境当中，感到困惑、无助，缺乏方向和力量的人群。我们的内心还有更智慧的自己，与更智慧的自己建立联结，展开对话和沟通，能够帮助我们澄清生活中的诸多问题，达到支持、保护和安抚的作用。



2. 如何练习

- (1) 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。
- (2) 放松地坐下来或者躺下来，总之找一个你最舒服的姿势。
- (3) 慢慢闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安也可以尝试微微睁开眼睛。
- (4) 现在，请你和你自己的智慧这一部分建立起联系。听起来似乎有些抽象，但你与自己内在的智慧一定打过交道，或许，你只是没这么叫过它。
- (5) 内在的智慧只有当你的注意力非常集中的时候才会察觉到。它能告诉你，什么事情办得不对，什么事情干得非常好。
现在，请你和你内在的智慧建立起联系……
- (6) 如果你能建立这种联系，你就可以让这位帮助者为你提供一些建议和帮助。请你想一想，你有哪些重要的问题
要问他，或者想请他提供哪些帮助或支持……
请把你的问题或要求提得更加明确清楚一些……
- (7) 如果你已经得到一些答案，请你对这种友好的帮助表示感谢，如果你愿意，也可以对与这位内在智慧的联系表示感谢……你也可以设想，经常请这位内在的帮助者来到自己身边；你也可以请求他，经常陪伴在你身边……
- (8) 现在，请你集中自己的注意力，回到这间房子里来。

3. 技术要点

- (1) 我们平时会用到类似的方式，比如内心对话，而此技术更强调联结内在智慧，让内心对话更有效、更有深度。
- (2) 要尽力相信“内在智慧”的力量，并相信“内在智慧”在任何时候都会无条件帮助自己。
- (3) 想象中的体验是最重要的：充分调动你的视觉、嗅觉、听觉、触觉等感官，去想象内心场景中的人物和事物。
- (4) 不被打扰的环境，不被打扰的时间，用一点点耐心去想象。
- (5) 当自己在使用这项技术的时候，如果效果不太理想，请寻求相关音频，在音频的指导下做这个练习，如果效果仍然不理想，请寻求专业人员的帮助。

第二节 安全岛技术

1. 适合人群

适合轻中度焦虑，体验到持续性的不安全感、恐惧感的人群。安全岛技术通过想象的方式，给自己创造一个绝对安全的地方，在内心开辟一个稳定安全之所，让不安的心有一方休息之地。



2. 如何练习

- (1) 选择一个安静的环境保证不会被别人打扰
- (2) 放松地坐下来或者躺下来，总之找一个你最舒服的姿势。
- (3) 慢慢闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以尝试微微睁开眼睛。

(4) 在内心深处，寻找一个令你感到绝对舒服和惬意的小岛，它可以是真实存在于现实世界中的，也可以是你想象出来的岛屿。直到这样的地方慢慢在自己的内心清晰、明确起来。

(5) 你环顾左右，看看是否真的感到非常舒服，感到非常安全，这是不是确实是一个可以让自己完全放松的岛屿……

你看见了什么？

你听见了什么？

你闻到了什么？

你的皮肤感觉到了什么？

你的肌肉有什么感受？

呼吸怎么样？

腹部感觉怎么样？

请你尽量仔细地体会现在的感受，这样你就知道，到这个地方的感受是什么样的。你应该感到完全放松、绝对安全和非常惬意。请把你的安全岛规划成那个样子。

(6) 如果你在安全岛感觉到绝对的安全，就请你用自己的躯体设计一个特殊的姿势或动作，用这个姿势或者动作，你可以随时回到这个安全岛来。以后，只要你摆出这个姿势或者一做这个动作，它就能帮你在你的想象中迅速地回到你的这个地方来，并且感觉到舒适。比如你可以握拳，或者把手摊开，以后当你一做这个姿势或动作时，你就能快速达到你的内在安全岛。请你带着这个姿势或动作，全身心地体会一下，在这个安全岛的感受有多么美好。

(7) 撤掉你的这个姿势或动作，平静一下，慢慢地睁开眼睛，回到自己所在的房间，回到现实世界中。

3. 技术要点

- (1) “安全岛”是一个自己感觉最安全、最舒适的地方，它不是指一个实际

的地点，而是在我们自己的想象世界中建立一个地方，这个地方可以是你曾经到过的地方，也可以是任何一个你能想象的地方。这个小岛受到了良好的保护，有一个安全的边界。未经你的允许，其他人是不能进入这个地方的，这里只有你一个人可以来。如果感到很孤独，也可以找一些有用的、友好的物件或小动物带着。这里只有好的、保护性的、充满爱意的东西。

(2) 想象中的体验是最重要的：充分调动你的视觉、嗅觉、听觉、触觉等感官，去创造这个地方。

(3) 不被打扰的环境，不被打扰的时间，用一点点耐心去想象。

(4) 当自己在使用这项技术的时候，如果效果不太理想，请寻求相关音频，在音频的指导下做这个练习，如果效果仍然不理想，请寻求专业人员的帮助。

第三节 保险箱技术

1. 适合人群

遭受创伤性记忆和感受困扰、心神不宁、注意力和记忆力减退、日常生活和工作效率下降的人群。该技术主要用于危机干预的初始阶段，通过想象一个能装下并锁住所有压力、烦恼、可怕记忆画面的保险箱，增强当事人对自己和生活的掌控感，帮助当事人将情绪和认知水平恢复常态。**此项技术最好有专业人士协助以取得更好的效果。**



2. 如何练习

(1) 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。

(2) 放松地坐下来或者躺下来，总之找一个你最舒服的姿势。

(3) 慢慢闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以尝试微微睁开眼睛。

(4) 请想象在你面前有一个保险箱，或者某个类似的东西。现在请你仔细地看看这个保险箱

它有多大（多高、多宽、多厚）？

它是用什么材料做的？

它是什么颜色的（外面的，里面的）？

它的壁有多厚？

这个保险箱分了格，还是没分格？

仔细关注保险箱：箱门好不好打开？关箱门的时候有没有声音？

你会怎么关上它的门？钥匙是什么样的？

当你看着这个保险箱，并试着关一关，你觉得它是否绝对牢靠？如果不是，请你试着把它改装到你觉得百分之百地可靠。然后，你可以再检查一遍，看看你所选的材料是否正确，箱壁是否足够结实，锁也足够牢实……

(5) 现在请你打开你的保险箱，把所有你带来的压力、烦恼、可怕的记忆画面等统统装进去（给自己一点时间）。锁好保险箱的门，想想看，你想把钥匙

藏在哪个你能找到的地方。

(6) 请把保险箱放在你认为合适的地方。这地方不应该太近，而应该在你力所能及的范围里尽可能地远一些，并且在你以后想去看这些东西的时候就可以去。原则上，所有的地方都是可以的。

(7) 如果完成了，就请你集中自己的注意力，回到这间房子来。

3.技术要点

(1) 在保险箱技术中，当事人将创伤性材料锁进一个保险箱，而钥匙由自己掌管，并且可以自己决定，是否愿意以及何时想打开保险箱的门，来探讨相关的内容。

(2) 想象中的体验是最重要的：充分调动你的视觉、嗅觉、听觉、触觉等感官，比如想象保险箱、保险箱配置的锁及其钥匙，越详细越好，包括大小、形状质地及颜色。

(3) 不被打扰的环境，不被打扰的时间，用一点点耐心去想象。

(4) 当自己在使用这项技术的时候，如果效果不太理想，请寻求相关音频，在音频的指导下做这个练习，如果效果仍然不理想，请寻求专业人员的帮助。