



带着些许凉意的秋风吹走了夏季的炎热。树儿在秋风里轻轻摇曳，像是被秋天着了色的树叶带着舞姿悠悠地飘落。俗话说“秋风秋雨愁煞人”。这种愁绪可能是对过去的一种怀念，也可能是身体怕耐不住即将到来的寒潮而散发出一缕忧伤。于是，在这样安静的唯美季节中似乎透着一抹淡淡的忧愁。都说秋天是丰收的季节。硕果累累，盎然生机，特别是在秋高气爽的晴天也是别有一番风味。

## 心理療法意義上的冥想

对于很多人来说「冥想」似乎不是一个陌生的词汇。那么心理療法意义上的冥想是什么呢？很多时候我们会反复思考已经发生了的事情，因此而失落，苦恼。还会因为担心将来要发生的事而感到不安。心理療法意义上的冥想是指内心不被过去或者未来所左右，集中于此时此刻最真实的体验；并且学会去接纳，感受自己的内心，放手执念的一种方法。

## 技巧...

★顺其自然（不强迫自己去想或者流露自己的情感，也不勉强自己不去想） ★不评价，不否定（对于自己的想法或者流落出的情感不予以评价或否定） ★接纳，感受，放手

## 关于心理療法·冥想的呼吸方式

- ① 背挺直，肩膀放松。
- ② 把注意力集中于腹部，感受吸气时腹部的鼓起和呼气时腹部的收缩。
- ③ 如果发现自己正在想一些与此时此地无关的事，没关系，可以看看自己在想什么，然后再慢慢地把注意力转移到腹部。

## 「吸气与呼气」呼吸法

吸气的时候在心里默默念「吸气——」，呼气的时候在心里默默念「呼气——」，速度保持缓慢平稳。反复持续数分钟。

## 「1~10」呼吸法

吸气的时候在心里默念「吸气」。呼气的时候尽量放慢速度，边呼气边在心里默念数字「1」。重复同样的呼吸方式，第二次呼气的时候在心里默念「2」，第三次呼气的时候默念「3」，以此类推一直数到「10」为一组。一组练习结束后又重新回到「1」，反复练习数分钟。如果途中忘记了数数，或者数的数超过「10」，这时只需回到数字「1」重新开始。

## 「放下...」呼吸法

吸气的时候尽量让自己集中注意力去感受自己内心的感觉。呼气的时候默念「放下○○」。这里的○○包括你所感受到的不安，紧张，愤怒，狭隘的思维，痛苦的记忆，完美主义等等。这些词都可以放进去。呼气的时候想象着这些感觉，想法随着你呼出的气息离开你的身体。

**心理咨询室每年都会举行关于心理療法-冥想的小组研修会，有兴趣的同学可以关注明年心理咨询室的通知**



不论哪一种方法都可以，每天坚持练习 2 次，每次 5 分钟，持续练习一周。也可以写下自己的想法或者感觉。比如说在练习的时候自己想着些什么事，或者在什么时候会感到内心很平静等。

你知道学生心理咨询室吗？在这里可以倾诉你不敢对朋友或者家人倾诉的事，帮你用自己的力量来面对所遇到的问题。如果你在学习或者生活中遇到自己不能解决的烦恼或者困惑的时候，记得我们的门为你敞开。

カウンセリングセンター 10号楼3层

询问电话：03-3238-3559 利用费：免费

预约时间：周一~周五 9:30~11:00

13:00~16:30

