

# 冥想在大学生团体辅导应用案例

◆赵金刚

(西昌学院 四川西昌 615013)

摘要:通过在大学生的团体辅导中开展冥想训练,让大学生在这一呼一吸之间的冥想体验过程中,反观整个人生过程,提升自我感悟能力,挖掘自身潜力。冥想结束后开展交流分享活动,辅导员对冥想效果进行评估,辅导员观察他们在分享环节中出现的的情绪波动、心灵震撼、行为反思等现象,发现存在心理障碍和困惑的同学及时进行心理疏导,带领他们顺利渡过心理调适期。冥想团体辅导是甄别问题学生的有效方法之一,在大学生的团体辅导中极具有推广应用意义,是短时间高效率提升大学生心理素质的有效途径之一。

关键词:冥想;团体辅导;体验;分享;交流

## 一、冥想研究背景

随着科学技术的发展,流量资费的下降,触碰指尖即可与外界建立联系,大学生已经深陷网络泥沼备受西方不良文化侵蚀、虚假信息、扭曲价值观等负面影响,校园到处可见“手机控”和网络成瘾者,大学生价值观已趋向多元化方向发展,更多强调个人意识和利益。高校已经持续开展大学生日常行为习惯养成、合理使用网络、正确价值观构建等系列课题的理论研究,迫切需要探讨行之有效的措施扭转大学生面临的困境,团体辅导具有操作性强,使用得当效果明显等特点,是解决大学生系列心理健康问题有效途径之一。

冥想是自我主导或者由外界介入诱导,主观无意识沉浸状态下进行的思维意识矫正、注意力转移、情绪调整、反观内省等复杂心理过程。冥想已经在心理学、行为科学、医学等跨学科多领域开展了广泛的研究,已证明冥想有助于治疗和缓解多种身心疾病、情绪正向调节、提高应急状态下成绩、精力和自信心、改善认知功能焦虑抑郁、提升幸福感和保持健康身心等多重功效<sup>[1]</sup>。针对大学生目前学习、生活、心理等复杂现状开展冥想团体辅导可以有效督促日常行为习惯养成、正确价值观构建、增强大学生使命感和责任感,提高解决自身心理疾病的能力等多重功效具有推广和实践意义。

## 二、冥想准备

根据班级同学人数安排在30-50人范围,准备音响和冥想音乐,每个同学有可供盘坐的垫子。场地选择相对开阔、安静的环境中进行,便于开展团体游戏。

## 三、冥想实施

### 3.1 开场

选择适当的团体游戏开场(兔子舞、解开千千结、桃花朵朵开等)开场,引导同学们放松身心自觉融入到简单快乐的氛围中。

### 3.2 状态准备

请同学们以尽可能放松的状态坐在垫子上,闭上双眼,深深地吸气,缓慢地吐气,让自己尽可能的安静下来,保持这种状态。此刻宁静的冥想音乐响起,由辅导员作为主持人,用尽可能丰富舒缓的语言引导同学展开冥想活动,并时刻对可能出现的走神分心等情况进行管控。同学们进入一个自己内心最深处的自己,和内心深处的自己来一次亲密的对话。

### 3.3 冥想实施

佛陀问一沙弥“人生几何?”,沙弥说“人生不过就十几年”,佛陀不语,又问另一沙弥,沙弥说“人生不过是几顿饭的功夫”,佛陀不语,又问另一沙弥同样的问题,沙弥说“人生不过就是呼吸之间”。现在我们就在这呼吸之间体验我们的人生。现在请同学们触摸我们身体的每一个部分,从头到脚,我们四肢健全,耳聪目明。在这样的一个家庭、环境我们出生了,我和这样的兄弟姐妹生活在一起,爸爸妈妈是这样的,他们没有优厚的工资收入,为了生计父母在外地奔波,他们给予了我们能力承受范围最好的待遇和最真挚的爱,从幼儿园、小学、初中再到高中,在父母这样的爱中成长,经历过他们几乎要离婚或者已经处于离异的状态,我接受这样的状态,这就他们应该的状态,我祝福他们。我是这样的,我接受我性别、身高、样貌,一切都刚刚好。

经过高考我进入了这样的大学,我的室友、老师、学校是这

样的,在大学我已经迷失自我,失去了前进的动力,还有一些青春的事情想不明白,懊恼为什么还有这样那样的不良习惯,课听的是懂非懂,游戏、香烟是我唯一的依托,这种状态让我无奈,让我疯狂,让我沉沦……。接下来我在内心预演下持续这样的状态,我会是什么样子,数门课程已经挂科、重修了,毕业学位证书、毕业证已经无望按时领取。毕了业的我可能还要为了工作和升迁,往返学校参加补考、重修,大学对我成了一种无休止的摧残和折磨。可能我不是这样的状态,我只是听了课,考了试,只是为了考试而学习,为了成为老师、家长眼中的乖宝宝,我毕业了,我只不过是父母眼中的长不大的娃,毕业可能就是失业的开始,我不知道除了校门我自己如何养活自己。不,我不是这样的,我不会让自己仅仅立足本专业,我已经在为考研、事业单位做准备,我每天都养成了良好的作息习惯,学习是一件纯粹而单纯的事情,我每天都是满满的正能量,知道明天的我会是怎样的。

时间一天天的过,毕业了,我们终于毕业了,大学就是人生的一场人生的旅行,站在毕业的终点,会想到自己当初的任性、随意,其实我可以把大学过得更加优秀、出色。不同的状态我们收获了不一样的人生,考研的进入了下一阶段进行学习,全身心投入科研,考上事业单位已经进入在单位上班了。

随着时间的推移我们进入了结婚的年纪,曾经的海誓山盟,曾经的爱恋,都成了相亲大军中的一员,有那么一天我们结婚了,可能是年龄到了或者父母逼婚,总之我们进入了婚姻的殿堂,有了自己的小孩,此刻已经在为小孩的奶粉发愁,看到别人一岁多的小孩要早教,两岁多以后要送省会城市最好的幼儿园、小学、初中、高中学习,我们也在为了孩子和一切为了孩子的路上奔波劳累。渐渐,我们已经步入中年,体会到了父母有老小有小的压力,体会着父母一天天老去,惊讶着小孩一天长大,我们的爸妈已经是爷爷奶奶、外公外婆。此刻我们才深深体会父母的心酸苦楚,父母是我们人生中最应该敬畏的活生生的神。我们结婚的时候父母将毕生所存的积蓄拿给我付首付,拖着年迈身体照顾小宝宝,父母给予了我人生太多的付出。

时间到了那一刻,我们年纪大了,腿脚不听使唤,老眼花花,儿孙都已经大了,自己怎么能不老。我们的人生就如同是一场电影,是那么波澜不惊地一天天在放映,我们被太多不必要的东西纠缠,我们甚至没时间去认真读一本书,给自己的心灵一个假,我们错过了太多。在心里深处提前排演下人生,同学们我们能在自己的人生道路上留下什么呢?这一呼一吸之间的人生,我们有限的时间、精力,我们又专注做好哪一件事情呢?

### 3.3 交流分享环节

团体辅导后的交流发言是对心理辅导活动的高度的升华,是体验自我觉察、自我感悟、自我反省等心理活动的过程,通过团体成员的交流讨论,提升同学们自觉反观内省、激励自我成长、自我感悟等能力。辅导员就冥想体验进行自由交流发言,观察同学们在分享环节中出现的的情绪波动、心灵震撼、行为反思等现象,及时进行心理疏导,带领同学们顺利渡过心理调适过程。

## 四、总结

冥想心理辅导是站在人生长河的高度,将人生进行高度浓缩,将人生的每一个片段进行凝练,汇集成了人生中最重要敬畏生命、珍惜时间、感恩父母、接纳自我、接受周围人和物、行为习惯矫正、心理疾病自我疗愈、反观大学生等情感体验。在这样一个过程中,实现了督促大学生自觉日常行为习惯管理、珍惜时间合理使用网络、提高人生感悟能力,提升心理健康水平,达到自我内心世界的和谐统一。冥想不限于这仅有的一次团体辅导,而是冥想活动的启动和继续,生命不止、奋斗不止,让冥想训练成为铸就同学健康身心的工具,助推大学生健康成长。

## 参考文献:

- [1]陈语,赵鑫,黄俊红,陈思佚,周仁来.正念冥想对情绪的调节作用:理论与神经机制[J].心理科学进展,2011,19(10):1502-1510.