



## 自我催眠放鬆方法

曾建文 心理輔導員



隨著澳門經濟起飛，城市不斷發展，都市人的工作壓力日趨沉重，打工仔長期處於緊張的精神狀態，亦沒有獲得一套正確放鬆的方法，因而影響他們的生活和工作的表現。根據研究，適度的緊張壓力可以提高效率，過多壓力反而阻礙工作的表現。

當人長期處於精神緊張狀況時，會引發不良的情緒反應，自主神經系統亦會對身體產生作用，出現不同的生理反應，例如：神經過敏、容易發怒、失眠、頭痛、消化不良、難以集中精神、容易疲勞、呼吸不暢順、冒冷汗、手腳冰冷及發抖等)。

學會一套放鬆的方法，讓自己能隨時進入放鬆狀態，脫離過度緊張的情緒，將可減少身體的不適感，並提高工作效率。

在教導大家一套放鬆技巧前，讓我們先進行一個有關壓力的測試，了解自己目前的壓力指數，請按照下列問題，回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

	從未發生	偶爾發生	經常發生
1. 我覺得手上工作太多，無法應付。	0	1	2
2. 我覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。	0	1	2
3. 我覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。	0	1	2
4. 我遇到挫敗時很易會發脾氣。	0	1	2
5. 我擔心別人對自己工作表現的評價。	0	1	2
6. 我覺得上司和家人都不欣賞自己。	0	1	2
7. 我擔心自己的經濟狀況。	0	1	2
8. 我有頭痛 / 胃痛 / 背痛的毛病，難於治愈。	0	1	2
9. 我需要借煙酒、葯物、零食等抑制不安的情緒。	0	1	2
10. 我需要借助安眠藥入睡。	0	1	2



## 自我催眠放鬆方法

11. 我與家人 / 朋友 / 同事的相處時，容易發脾氣。	0	1	2
12. 我與人傾談時，打斷對方的話題。	0	1	2
13. 我上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。	0	1	2
14. 我太多工作，不能每件事做到盡善盡美。	0	1	2
15. 當我空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。	0	1	2
16. 我做事急躁、任性而事後感到內咎。	0	1	2
17. 我覺得自己唔應該享樂。	0	1	2

壓力程度	輕微	中度	嚴重
分數	0-10 分	11 至 15 分	16 分或以上

備註：文章中的壓力測量量表資料來自於網路資料

相信大家已測出自己的壓力指標是多少，不論壓力程度如何，都可採用接下來教大家的一套自我放鬆技巧（簡稱自我催眠），自我催眠即指自己誘導自己進入催眠狀態，直接與潛意識溝通，利用“正面的肯定暗示”促使潛意識活動，從而達到精神放鬆、調節身心及治療疾病的目的。此方法的好處在於任何時候及任何場合均可進行。

### 自我催眠的步驟及技巧

1. 事前的預備（如：關掉電話或調至靜音、柔和的光線、除掉眼鏡）；
2. 選擇安靜的空間，避免受別人打擾；
3. 選擇一個舒適的姿勢（不論站着或坐着都可）；
4. 把眼睛闔上，將眼球以兩秒一圈的速度沿著順時鐘或逆時鐘的方向轉動，約轉動 5 至 10 圈（圈數多少因個人需要，主要目的讓眼睛有倦意）；
5. 感受一下關閉視覺之後整個人的身心狀況（如：肌肉的放鬆）；
6. 完成十個較深較長的呼吸（一呼一吸為完成一次），當每進行一次深呼吸後，你會覺得越來越輕鬆；
7. 再運用你的注意力，將身體每個部位的肌肉逐步放鬆（從頭部開始到腳），完成後停頓 5 秒鐘的時間，感受當前身體的放鬆狀況；



## 自我催眠放鬆方法

8. 再來，聯想自己前面有一條 20 梯級長的下坡樓梯，樓梯旁邊有一個非常安全的扶手，你會扶著扶手一步一步向下進發，並告訴自己：「每當下一級樓梯時，你的身體會感到越來越輕鬆、越來越舒適、越來越寧靜，現在你會以 3 至 5 秒的間隔，慢慢在心裡從 20 數到 1，這個過程是很享受的，整個人會更輕鬆、更寧靜，身心都非常舒暢；等你數到 1 時，就會進入一個非常深層的催眠狀態，請你細心品味當前的寧靜、安祥、輕鬆、舒適的催眠狀態，甚至你可以聯想自己最喜歡或去過最棒的地方（例如：海灘、六星級酒店等等），直到你覺得足夠為止」；
9. 當你完成深層的催眠狀態後，請繼續聯想你前面有一條 20 梯級長的上坡樓梯，你會扶著扶手一步一步向上前進，並告訴自己：「每當上一級樓梯時，你會感到越來越精神、越來越充滿力量、思維越來越清晰，現在你會以 3 至 5 秒的間隔，慢慢在心裡從 1 數到 20，這個過程中你會覺得越來越精神、越來越充滿力量；等你數到 20 時，你感覺到自己已經有足夠的力量去解決日常生活的問題」
10. 慢慢睜開眼睛，並休息 3 分鐘。

這套自我催眠技巧主要針對長期處於精神緊張、失眠、情緒失控、自我價值低的人有顯著功效，建議大家每日上班前、午飯過後、睡覺前利用 10 至 15 分鐘進行自我催眠，能有效舒緩工作壓力。

心理輔導員：曾建文 ( Calvin )

聯絡電話：87997691

電郵地址：KMTsang@fsm.gov.mo

服務時間：星期一至三 09:00 至 13:00 · 14:30 至 17:45

星期四 11:00 至 13:00 · 14:30 至 19:45

星期五 09:00 至 13:00 · 14:30 至 17:30