

快乐

宗旨： 教导学生如何观察自己，理解自己，进而帮助自己，做个成熟的人。从自己不愉快的经验走出来。

关键词： 成长、快乐、爱护、坚强、勇敢、果断、帮助、明确、承担、负责、心宽、欢喜、成熟。

每周主题/语录



老师与学生们共同讨论什么是自律的生活。为什么说最伟大的导师是自己的良心呢？

静坐冥想

第1步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。”

第2步：“现在放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩。看左，看前，看右，看前。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第3步：“想像自己是一粒橡皮球。。被一程厚厚的橡胶保护着。。
在里面的你感到很安详。。。没有欲望。。没有烦恼。。
给你自己一分钟的时间，来看看自己能变得有多平静。。无忧无虑。。”

想像任何能干扰你内在平和的东西都不能进入橡皮球之内。
那些东西一旦靠近橡皮球，就会自动弹开。。没有诱惑。。。没有干扰。。。
用一两分钟的时间静静地感受那份平静。。。满足。。。
将来只要你感到匆促和不安，你就能想起你心里的那份平静。
要知道你总能在你之内找到平静和满足感的。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的心情和感觉，向他们表达你的关怀和祝福。”

故事

走出忧郁

忧郁症患者的行为表现可由三种不同层次单独或合并出现：

忧郁的定义：

1. 意识感觉层次：忧郁症患者的外在表现是忧虑不安。他会牵挂许多大小事务，如家里会否进贼、淹水、失火。过份担心自己讲的话会不会造成误会。莫名其妙的突然感觉害怕，不想看到任何人，对外界的兴趣减低。
2. 生理器官层次：如头晕、冒冷汗、心悸、恶心、呕吐、腹泻、便秘、频尿、呼吸过速、胸闷和肌肉颤动不安、紧张、酸痛。
3. 行为层次：疑心病重，当看见有人聚在一处谈天说地也可能怀疑对方在论断、批评自己。另外，他的依赖性加重，只要有人稍微关心他就会缠住对方不放，因他想藉着这样得到安全感。

忧郁的原因：

1. 内在因素：忧郁症通常会由焦虑感的频密度与本身的性格成长有密切的关系。自我要求过高，然后又怕无法达到，所以形成了内在一般潜意识的矛盾情结。
2. 外界影响：是指由于外界环境的变迁而引发内心不愉快的情绪经验所致。
3. 前二者的合并影响：两者的相互作用常使忧郁症患者的症状更形复杂。
4. 其它疾病合并的忧郁：很多内科性的疾病，也可能产生忧郁形式的症状；同时精神科的疾病，如早期精神分裂症、更年期忧郁症等，也会有类似的焦虑、忧郁和不适。

忧郁是扼杀生活情趣的杀手：

1. 忧郁使人不能够面对人群生活，所以促使患者走向自闭。
2. 忧郁使人不肯定自己与自己所做的各件大小事情，它剥夺患者的自信心。
3. 忧郁让人无所适从，他们觉得自己的存在对人对己都是可怕的折磨；外在的行为征象是间歇性摆动手脚等小动作。
4. 忧郁症使人无法专心完成既定目标，读书还没有看两行就认定自己记不得或考不上，然后自怨自艾。

5. 忧郁拦阻人享受生活的丰富，因为它凡事只看消极面，比如有过度忧郁感的学生担心不能保持学业水平，忧郁情绪甚至会使新娘担心新郎悔婚、逃婚。

所以，要使患者对自己的性格、成长、能力都有正确的了解，另外慎防自己把事情看得极端化也是重要的。例子：千万留心考试失败、感情失败都不会造成世界末日。当然在身体症状十分明显困扰时，短暂的使用抗忧郁的药物是需要的，因这样可以打断此一恶性循环。但这种药物必须在专门医生指示下方可使用，因为若使用不当可能会引起各种副作用或药物成瘾现象。

除此之外，肌肉松弛法也可以暂时的解除忧郁或焦虑；患者可以静坐或躺卧，轮流地把全身每一组肌肉先紧缩数秒钟，然后尽量放松，依次的交替紧缩、放松，以达到全身轻快松弛为止。

以上提议是一些减轻忧郁感和焦虑的方法，更理想的是让忧郁症患者认识本身症状和处境后，认真面对（摒弃不合理思想）。自我观察省思，帮助自己做个成熟的人。

结论：

忧郁症可能继续成为未来人类的一大身心健康杀手，在于我们常常忽略的两件事：

- （一）我们没有让下一代在健康的家庭环境里成长，做父母的看重自己在社会上的事业、角色更胜于家庭整体的和乐幸福。
- （二）我们本身在成长过程中放弃面对自己、提升自己的机会，我们容许累积的生命缺憾和童年阴影继续影响、控制我们。

说穿了，要抗拒忧郁症辖治其实很简单，只要我们不断提醒自己：一个健康而有承载力的生命来自一个接受全人管理理念的人生，这种人在任何境况下都知道如何主动的吸收各类资源，观察自己、理解自己、进而帮助自己！

问答题：走出忧郁

1. 什么是忧郁的定义？
2. 试举出一些促成忧郁的原因。
3. 忧郁如何影响人的生活？
4. 父母亲经常忽略些什么？
5. 要如何帮助自己走出忧郁？

老师参考：个案（一）

刘平是个十八岁学生，浑身充满干劲，不仅活泼好动，并且思想敏捷，虽然日子清苦而乏味，但他总能在关头，冒出两句笑话，使成天愁眉苦脸的朋友不得不捧腹大笑，当然刘平也成了众人的开心果。

后来，刘平雄心万丈的去投考大学，不幸落榜。说也奇怪，从此刘平变了：沉默寡言、闷闷不乐、唉声叹气的，甚至吃饭也没有胃口，整天躺在床上辗转难眠。大家都不相信刘平经不起这点打击，但他又确实病了。既没有钱看医生，又不知该看那种医生，怎办？

病还需心药医！几个患难的同伴便轮流照顾他。幸好一个多月后，刘平的病好了，而且他还毅然投考会计。十年的办公室生活，一切还蛮顺利。这期间他不但成家立业、生儿育女且升上了会计主任之位。

正当大家准备为他开庆祝会时，刘平又不对劲了！他躲在房间不出来，也不吃饭、不说话；后来惊动了他的上司兼好友朱先生，才勉强问出他心里面的话。刘平自觉前途没有盼望，世界上就多了他这一个人，活着不如死了好；看什么都不对劲，他也觉得自己可能得了不治之症，而大家瞒着他……经过同事好友一再的解释、保证与安慰，尽都无效；终于在一天凌晨，刘平割腕自杀。幸好被发现得早，急忙送入精神病院治疗。医生说刘平患的是忧郁症。

资料分析

根据心理医生的分析，刘平的忧郁症来自早年的打击，想想自己最意气风发的时候竟考不上大学。此后，他把这样的失败带进成年的生活里，一直无法释怀。所以，当自己突然面临成功（升任会计主任）时，竟然不知所措，不能相信自己的表现和能力。

歌唱

人生

人生是爱就欢享它，人生是挑战就面对它
人生是歌就赞唱它，人生是梦就实现它
人生是游戏就游戏它
人生是爱就欢享它，人生是挑战就面对它
人生是歌就赞唱它，人生是梦就实现它

集体活动：

- 讨论以下文章内容：“换掉坏心情”。
- 分组讨论与分享：什么是令自己得到快乐的方法。

换掉坏心情

或许是因为自己的生性敏感吧，所以常常感到受伤害挫折时不易痊愈，而心情不好更如家常便饭一样。但有人说过“幸运之神是眷顾在开朗的人身上”，所以无论如何，总是告诉自己尽量保持身心愉快，才不会倒霉下去。

整理房间是我让自己心情变好的方式之一，看看零乱的衣柜、乱七八糟的抽屉，愈这样下去，只会让自己的心情更加烦躁；而好好地收拾丢弃一番后，心情也跟着整理了一下。将没有用的旧东西狠心抛弃，象征下决心让那些使自己心情不好的坏习惯远离。而因为打扫意外检到了自己遗失的东西，那种高兴，又像得到了礼物一样的快乐。如此，当房间整理完后，好心请似乎奇妙地再回来。我会坐在干净整齐的房间里，用笔写下我的郁闷和不快，就像和一位完全准备倾听我吐苦水的朋友交谈。我可以一古脑地对她抱怨，却不用理会她不耐的神色。再察看我以前和她的对话记录，看看自己是否又因为同样的原因而不快乐；她会告诉我，自己有没有因为经验而成长，是不是不再被同样的错误所烦恼。

接下来，将坏心情全部倒掉，空出大肚子，准备上街好好地大吃一顿。这天，不必顾忌微薄薪水带来的少量预算，因为有了健康才有希望；而损坏我健康的头号杀手，就是心情不好！吃一顿平常舍不得吃的饭，算是对自己的一种精神赔偿。

再来可以租一部惊悚或借一套恐怖漫画，让自己在惊声尖叫中，忘了发生过什么事，最后带着满足和笑容进入梦乡。如果真的睡不着，就在阳台上喝一杯自己喜欢的热饮、哼一首悲歌，享受忧郁带来的美感，其实也不错。

等明天一觉醒来，换上自己最喜欢的衣服，我将告诉自己：“我又活过来了！”这样，又是全新的一天。

课程结束：教师可以在课程结束时让同学们手牵手一起说：“让我们省思今天所学的一切。我发愿要经常自我反省，观想内在的我，我活得快乐吗？有什么事令我不开心？难道这些事是这么重要吗？我为何要让它影响我的心情，让我觉得这么痛苦沮丧？这值得吗？为什么我要这么傻，以别人的错误来惩罚自己？还是看开吧，明天会更好。我要快快乐乐，好好地活下去，让明天的日子更亮丽、更可爱、更幸福！”

附加练习：老师可以让同学们说出他们曾经感觉不快乐的经验；后来又怎样寻回快乐呢？老师鼓励同学们把这些不愉快的情景画出来，然后再画一张画代表自己已转换的快乐心情。