



平静之地

您感觉在哪里最放松？

想象您就在那里。

您看到了什么？

您听到了什么？

有任何气味、味道或质感吗？

记住

- 您可以使用您的平静之地在有压力时感到更加平静。
- 花时间细化您的平静之地,使其更真实。
- 运用您的想象力,在您的平静之地四处走动 - 注意每一个细节。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smso.ca





紧张与放松

用手挤压握紧拳头保持几秒钟然后放松双手。

将肩膀抬高至耳朵处保持几秒钟然后放松肩膀。

将脚后跟压向地板,挤压脚趾并保持几秒钟,然后放松双脚。

收紧腹部肌肉尽可能保持几秒钟,然后放松您的腹部。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smsso.ca





平静呼吸

**把注意力集中在您的腹部，
也许把您的手放在那里。**

当您通过鼻子深吸一口气时，将气息一直送至胃部。

吸气 ... 感觉您的胃扩张并且您的手向外移动。

呼气 ... 感觉您的腹部收缩并且您的手向内移动。

记住

- 在考试之前或任何紧张的情况下，这种活动都会有所帮助。
- 练习得越多，感觉就会越自然！
- 睡前是练习的最佳时间。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smsso.ca





感恩时刻

心存感激会让您在生活困难时更加耐心。

想一想您感激的事情。

暂时记住这一点。

您可以选择写下详细信息在日记中记录您的感恩时刻或与他人分享。

记住

- 这是结束这一天的一个很好方法。
- 尝试定期练习这一点。
- 感恩小事(鲜花、微笑、巧克力)和大事(朋友、干净的水、音乐)。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smsso.ca





请注意

注意您能看到的5件事。

注意您能听到的4件事。

注意您能感觉到/触摸到的3件事。

注意您能闻到的2件事。

注意您能尝到的1件事。

记住

- 请注意,这是基础实践的一个例子。
- 接地是一种将您的注意力集中到此刻所经历的感觉上的方法。
- 接地在任何时候都有益,但当您的情绪或想法让您感到压力时尤其有用。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smsso.ca





聆听

**从深呼吸开始。
如果您觉得舒服,就闭上眼睛。**

打开您的耳朵,聆听远处的声音。

听一分钟。您听到了什么?

接下来关注您身边的声音。

听一分钟。您听到了什么?

现在集中注意力于您身体内部的声音。

听一分钟。您听到了什么?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smso.ca





放手

舒服地坐着，
深吸一口气。

用您的手指轻轻按摩头顶。

仍然保持按摩动作，将手指移到额头、眉毛、太阳穴、眼睛周围、脸颊和下巴。如果您注意到任何地方有紧张感 - 放手。

最后按摩每只耳朵，结束时轻轻拉扯耳垂。

记住

- 在每个区域上花时间，特别是在您最紧张的地方。
- 您可以尝试在手上使用这种技巧，采用按摩动作专注于每根手指、拇指和手掌。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smsso.ca





四指肯定

选择四个让您感到平静和自信的词。它可能是一个句子，也可能只是四个词。

示例：“我今天被爱着”
“我相信自己”
“呼吸、倾听、微笑、爱”
“我可以应对这个”

您选择的每个单词将与您手上的一根手指相匹配。

当您在脑海中默念肯定句时，将每个手指与拇指连接起来。

记住

- 您对自己说得次数越多，您就会越感觉到您所说的千真万确。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

我们可以共同支持每一位学生的心理健康。
www.smho-smso.ca

