

“心灵滋养SPA”为白领解压

六区试行午间一小时心理关爱公益项目

一棵被罩着玻璃罩子的树、一块在肩膀上把自己硌得生疼的三角金属快、一个在角落里又小又涩没人喜欢的苹果……闭上双眼，白领们的脑海中出现了各自的意象，而这些全都反映出他们的生活状态：不快乐、很压抑。近日，来自惠迪吉的专家志愿者们开启了“心灵滋养SPA”公益项目，利用午休一小时，走进办公楼宇，通过意象疗法为白领解压，帮助他们找到更轻松、更喜悦的心灵状态。

青年报记者 陈诗松

六区共同试行

心灵滋养SPA为白领解压

“在三星堆博物馆有一棵青铜生命树，其实我们每个生命都有一棵生命树，现在让我们一起来看看我们自己的生命树……”一个平常的午休时间，一场特殊的心灵“午休”正在进行着。来自静安区的一群白领在活动室，闭上双眼，听着来自上海惠迪吉公益心理关爱中心专家的循循善诱。

“我是一个销售，可是我又很害怕和人沟通，又很想突破和别人交流。我的树，是一棵透明的树，在一片大海的中心，四周还有玻璃罩子罩着。”来自一家外企的白领赵先生对专家老师诉说着自己“看到”的一切。老师回应说，“如果你允许，你可以走近这棵树，抚摸它，你会感受到什么？无论感受到什么都全然的接纳，无限的允许……”

“我感觉这棵树的根更深的伸展，树枝也舒展了，那个玻璃罩子不见了。我感觉我的心很舒服……”说完这些，赵先生紧锁的眉头松弛开了来。

青年记者了解到，这场名为“爱生爱，美生美”心灵滋养SPA体验活动，是惠迪吉特别为企业白领等快节奏、高压力的群体，设计的放松心灵系列项目。“在城市生活节奏的逼迫下，每个人的心都好累。心灵的疲倦像从不间断落下的尘埃，拂了又满。人们用旅游、阅读、听音乐、瑜伽、打坐、冥想等种种方式来调整自己，期待满血复活，以重整山河，但总觉得时效还是不够长。我们则希望

利用午间一小时，把意象对话、绘画投射、诗咒艺术体验等有效相融，通过以传统文化为底蕴的意象对话，以不同形象化的潜意识来替代意识表面语言的交流和沟通，直抵人心，滋养心灵。”该项目负责人说道。

据悉，该项目目前已在黄浦、静安、长宁、杨浦、闵行、松江全市六个区中试行，今年计划举行33场，全部针对白领群体。

意象“疗法”中 诞生美好心灵故事

在一次次心灵滋养SPA体验中，许多美好的心灵故事正在发生。一位女生在身心解压的意象中看到了一个很讨厌的三角形金属片，总是在自己的肩膀部位，把自己硌得生疼，让自己很难受，仔细看它是盔甲的一小部分，再仔细看是一个卫士穿着盔甲在那里。

在心理专家的引导下，这位女生去问意象中的卫士，“你在这里干什么呢？”卫士说，“保护你啊，让你免受外面的侵略和伤害”。她一下子惊呆了，问他，“你为什么要保护我？”卫士回答说，“因为我爱你，想让你幸福快乐！”该女生在这一对话过程中泪流满面，她说：“原来平时我这样害怕的压力，对我是这样的一份心，压力并不是阻挡我前行，而是帮助我成长，做更好的自己。”

专家告诉青年报记者，“当这位女生感觉到爱，爱在她的生命中就活了起来，就不必以这么坚强勇敢、永远抵御外敌的紧张姿态来活着了，可以活得更轻松，更喜悦，更流动，这



利用午间一小时为白领进行解压活动。

样，在这个意象后，她整个人的表情和生命状态就同时发生了变化了。”

还有一次涉及到人际关系，一个白领朋友看到自己是一个在角落里的小苹果，又小又涩，没人喜欢，没有朋友。当他听到惠迪吉的张明霞老师说，“你可以去爱身边其它的苹果啊。”突然反应说，“原来我也是可以去爱的别人的？我真的可以吗？”张老师确定地说，“鼓起勇气，你当然是可以的。”

于是，在这位白领的意象空间中，这个小苹果就去爱身边的苹果，这时，它发现自己变大了红了，变得味道也香喷喷的，好多苹果都主动来和它做朋友了。这让他突然体验到，在角落里自怨自艾地期待别人来关注来爱，是一种错误的自怜状态，而真相就是把自己的爱给出去，世界就活了，就完全不一样了。

用生命影响生命 以真心触动真心

心灵滋养SPA项目的负责人在采访中表示，人与人的沟通，往往是越在意识层面的，就越能越低越不容易持久，比如我们给孩子讲道理，劝别人想开点儿不要生气，告诉朋友不要在乎别人的想法要活出自己勇敢

说不，这些都很难奏效，为什么呢？因为这些都是从人的心灵深处的土壤里长出来的最表面的枝桠，你今天剪了，它明天又会长出来，你今天把它往左边扭，它明天又按它的惯性长回去了。”而心灵滋养SPA项目中的意象对话就是带领者带你回到你心灵最深处的某处潜意识地方，那个地方你平时也看不到，然后把你看到的呈现出来，再通过更深的爱，让它还原到最美好的样子。这个时候，相应地你的心灵表面的形态，也会长成最美好的样子。”

该项目的负责人表示，心灵滋养SPA触动每一个真心渴望了解自己、关爱自己的朋友，它之所以能在短短的一个时间里有成效而且持久，不仅仅取决于活动完整的设计形式和内容，更因为项目深入到了这些白领内心更深层的领域。“每场活动的带领老师都是意象对话心理咨询师，更有来自传统文化‘爱生爱，美生美’生命智慧的底蕴。用生命影响生命，以真心触动真心，祝福更多的青年朋友活出生命原有的爱与美好。这是惠迪吉一直践行的‘爱生爱，美生美’的公益理念，也透过心灵滋养SPA体验项目，走进企业、社区，成为白领青年新的时尚体验。”

用音乐“疗法”，走进自闭症儿童的“星空”



活动希望通过音乐“疗法”让自闭症孩子打开内心。 青年报记者 吴恺 摄

青年报记者 陈诗松

本报讯 近日，在上海市青少年活动中心举办了一场由该中心联合baby去哪儿平台共同主办的“用音符点亮星空，群星共度元宵”——“七彩欢乐园”主题活动，呼吁广大市民关爱自闭症儿童，从了解关注开始。

据了解，在中国3.8亿儿童中，可能存在着两百万左右的自闭症患者，他们需要社会各界的了解和关注，需要更多人主动积极的帮助他们更好的融入社会，用爱温暖他们的心。

活动开始前，上海市青少年活动中心党委委员、群文活动部部长金海艳向自闭症儿童们表达了美好的祝愿，并发放了活动乐器及纪念品。活动特别邀请了台湾的乌克兰里大师David，带领自闭症家庭一同

感受音乐的快乐。

据介绍，乌克兰里强调简单易学，基本上三五分钟就可上手。David鼓励现场来参与的家长和孩子一起互动，有些自闭症的孩子露出了笑容，甚至开口歌唱。

“对于自闭症儿童来说，他们不聋，却对声音充耳不闻；他们不盲，却对周围事物视而不见；他们不哑，却不知如何开口讲话。而音乐是个很好的媒介，通过音乐，可以将我们的爱传递过去。”

乌克兰里大师David向青年记者表示，希望通过音乐的“疗法”，让自闭症孩子们有一天能够向大家打开内心，允许普通人进入他们的世界。“乌克兰里明快的音色让这些‘星星的孩子’和我们一同感受快乐，拥抱生活！”David老师说道。