



5

調整思緒

Working With Thoughts



對大多數的孩子來說，內在世界等同於外在世界，四、五歲之前的孩子很難將自己與周遭的環境分隔開，會以為你和他們的想法一致，因此要幫助孩子了解心中的想法應從溝通開始。

我們如何在孩子一歲時與他溝通，會決定他青少年及成年後如何處理自己的思想，所以在他年幼時，我們就該幫助他認識、了解自己的感受與想法，並進一步學習如何處理這些情緒思考。



Class Outline

活動 自我交談表 Make a Self-Talk Chart

故事 兩隻狼 The Two Wolves

活動 | 吹走負面情緒 Blowing Negative Emotions Away
| 漣漪效應 The Ripple Effect
| 火生火 Fire Makes Fire

故事 思想人 The Thought People + 著色畫

聆聽自我交談

Listen to Your Self-Talk

在進行靜心練習的時候，幫助孩子們觀察並分析他們自己的感覺與思想是特別重要的一部分。領悟**自我交談**，聆聽不斷與自己交談、來自內心的那個小小聲音，也是我們深入探究內心的一個過程。



老師與父母都應該去了解孩子們內心負面的自我交談。這種負面的思想會是他們未來的障礙，提早面對會比之後再糾正更容易些。和孩子們討論自我交談能讓幫他們自行找出邏輯，解決自己負面的思考習慣。這是幫助孩子們自行處理負面思想的一種機制。

而**冥想是意識的作用**，將心靈帶往更深的平和與安靜，透過冥想，不只能幫助**成就自我**，也提供個人面對變動社會的**精力與專注力**。僅僅幾分鐘的內在專注，能讓學校成為帶來平和的中心，為下一代帶來更大的希望。宣導這種對和平的展望不需任何金錢投資，只要我們願意與孩子一同坐下來，**非常安靜地聆聽**。

活動



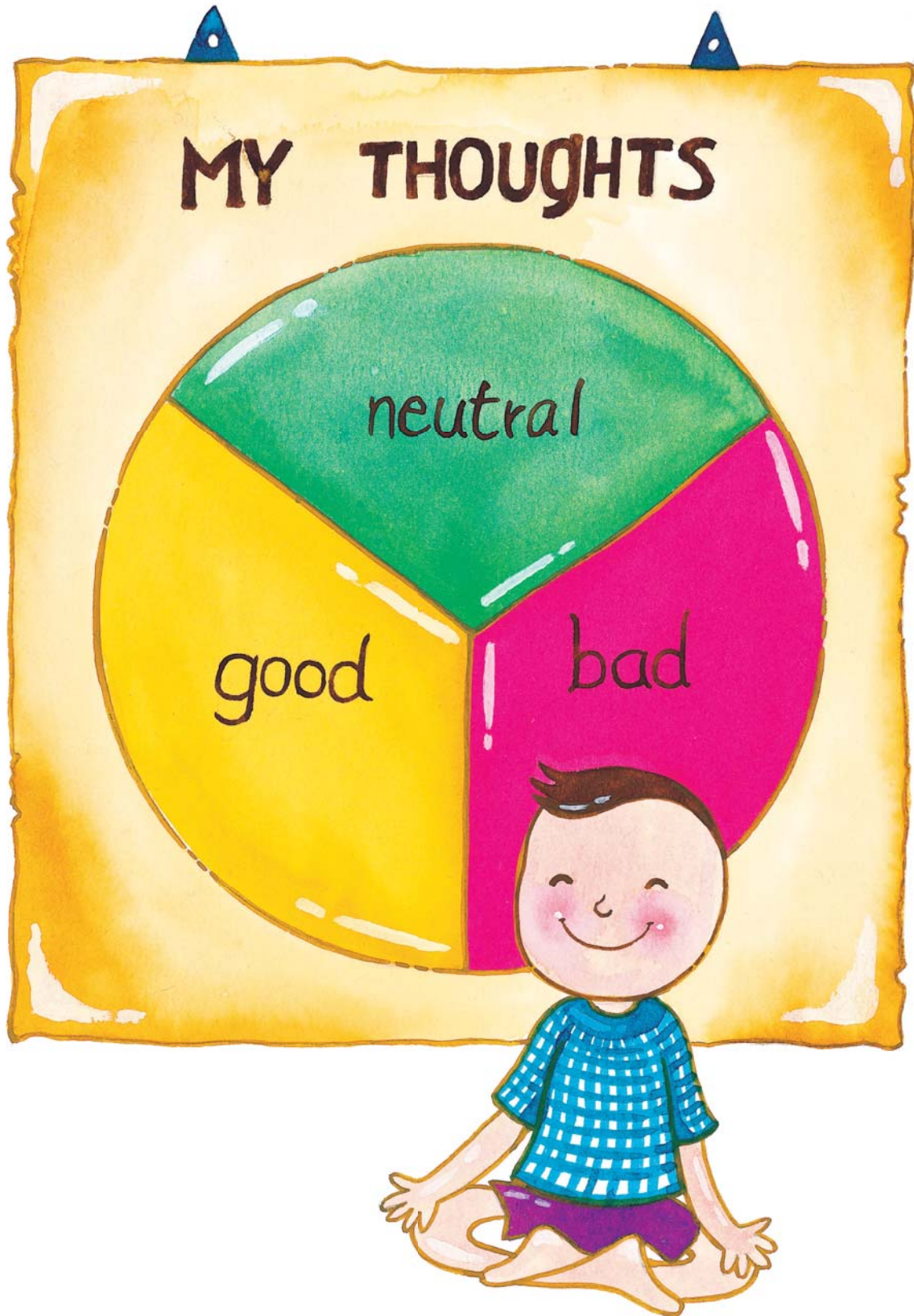
自我交談表 Make a Self-Talk Chart

我們總是在說話。有時候與他人交談，但大多數時候在對自己說話。我們對自己說出所見所聞、希望與愛惡；我們也傾訴感受、恐懼、喜悅與哀愁。我們常對自己說些打算告訴別人的事，也在心中想著父母及家人，以揣摩別人的作為。

往往我們也會說一些對自己有害的事，我們說自己辦不到，或是說自己很醜陋、很軟弱、很壞，或是很愚蠢，但這種自我對話一點好處也沒有。

可以在右頁的圓餅圖上，寫上正面的、負面的或不好不壞的自我交談。要是孩子還不認識字，可以畫圖代替。







漣漪效應 The Ripple Effect

為了探討負面思想的影響力，進行以下的活動：

1. 拿出一個寬臉盆注滿水，放在孩子面前。
2. 先往盆裡丟一顆小石頭，讓他們觀察石頭激起的漣漪。
3. 再拿大一點的物品往盆裡丟，並比較這次激起的漣漪和小石頭激起的漣漪有何不同。
4. 換丟更小的物品，迴紋針或是小球等，看看它們是不是會激起漣漪。



現在和孩子討論負面思想會如何影響人心、激起憤怒，就像投入的物品與漣漪。再想想，平和的思想又如何？也會激起「怒氣的漣漪」，還是會讓人感到平靜？



火生火 Fire makes fires

帶著孩子唱唱這首歌謠：



Fire makes fire
Water makes wet
And when you fill
your heart with joy
Joy is what you'll get
(2x)

火生火
水會潮溼
當你用喜悅
填滿你的心
你就會獲得喜悅
(2遍)



科學家估計，每天有超過九萬個想法閃過我們腦海，且大多數的想法是我們沒有察覺的！靜心練習的目標之一就是要緩下心頭萬緒，把精力導向內在的了悟。

告訴孩子，假如我們能想到幾千個正面的想法，便會帶給我們和他人快樂；那麼不好的想法呢？我們要把它丟進垃圾桶，轉換成好的想法！

Daniel often had headaches. He didn't know why, so he asked his mother.

She said, "In your head there are a lot of thoughts. They are just like people, thought people. There are lots of them. They run around and play and dance. There are big thoughts, the ones you don't forget. And then there are the small thoughts, the ones you don't see again."

丹尼爾常常頭痛，
但是一直找不出原因，
於是他去問媽媽。



媽媽回答說：

「你的腦袋裡有很多想法，這些想法就像人一樣，而且是會思考的人。你腦袋裡的這些人很多，他們到處跑、到處玩耍跳舞，有些想法很大，大到你無法忘記，也有一些很小的想法，小到你從此再也見不到。」



"Now sometimes some of these thoughts may start a fight. Maybe they are jealous of each other. Maybe they are bored or just upset. And when your thoughts start punching each other, you feel a lot of pain. That's how you get headaches."

"But what can I do about it?" said Daniel. "Is there no way to get my thought people to be just quiet again?"

「有時候這些想法可能開始互相爭執，也可能會彼此嫉妒，又或許他們只是覺得無聊、覺得沮喪，當你的這些想法彼此碰撞，你就會感到頭痛，這就是原因。」

「但是我該怎麼做呢？」丹尼爾問：
「沒有辦法讓我腦袋裡這些會思想的人安靜下來嗎？」

“Well,” said mother, “if you sing very softly in your mind to them, maybe they will listen and cool down. And maybe they will learn to be friends again. Thoughts don’t speak our language, but they listen to songs which make them quiet and peaceful. One such song is:

「嗯，」媽媽說：「如果你在心裡輕輕地對他們唱歌，他們聽了或許會冷靜下來，重新成為朋友。想法聽不懂我們的語言，但是他們會聽歌曲，讓他們安靜平和。

其中一首歌是這麼唱的：



Be loving and kind, loving and kind
Loving and kind, be loving and kind
Be loving and kind, loving and kind
Loving and kind, be loving and kind

要慈愛良善，慈愛良善
慈愛良善，要慈愛良善
要慈愛良善，慈愛良善
慈愛良善，要慈愛良善



“And when you sing it you will feel your thoughts become very bright and full of love! And you won’t ever have headaches again!”

「當你唱歌，你會感覺你的思想變得非常正向，且充滿了愛，你就再不會頭痛囉！」

冥想能為心靈持續帶來深層的平靜，不只有助自我成就，也為地球帶來正面能量。學校裡實施固定幾分鐘的冥想，會帶來充滿希望的寧靜。透過安靜聆聽，孩子學會坐定，也得以瞧見內在寧靜的景象。

靜坐冥想對某些人是很困難的，這時我們可以教他們唱頌歌，隨著唱頌、舞蹈或冥想，強烈的靈性能量將由此產生，靜心就變得容易多了，或是先做一些瑜伽動作，強化肌肉、神經平衡腺體和賀爾蒙，淨化脈輪、淨化心靈，自然會感到寧靜，容易閉目靜心了。

