

我的培训收获

作者：王莉 时间：2016-06-30

培训名称：云南省艾滋病防治医务人员职业耗竭及减压培训

培训机构：云南省艾滋关爱中心
云南省康复医学会心理康复专业委员会

日期：2016年6月2日至6日

主要内容：

一、2016年6月2日 第一天

探索未知的自己

- 1、活动：认识自己的品质，至少5个优点，然后与同伴分享；
- 2、生命的目标和方向；
- 3、生命中的五种自由；
- 4、需求理论；
- 5、冰山理论；
- 6、提问、分组及讨论；

二、2016年6月3日 第二天

解决尚未满足的期待

三、2016年6月4日 第三天

解读自己的冰山

四、2016年6月5日 第四天

探索冰山

五、2016年6月6日 第五天

萨提亚的转化过程

六、收获及反思：

很多时候我们是被自己的未知所控制，仿佛有时候是“睡着的人”，我们常常被潜意识在决定着自己的行为和情绪，而全然不知。老师的帮助和带领，让我们增加对自己内在的体验，从而回到自己的身上，拓展自我的觉察。

老师带领我们有很多的宁静，帮助我们在反思和觉察的练习过程去思考，我们在日常的人际关系中，我们的体验常常是怎样的？如果幸福是1-100分的话，我们的状态通常会是在哪一个阶段呢，我们是常常停留在负向的体验中，感到焦虑、不安、疲惫亦或是伤心，处于纠结的状态中？还是我们常常是会感到平衡的、稳定的、和谐的、被接纳的、自信的、开放的。到底是什么限制了人们内心的快乐和自由？培训老师用一个小的活动开始带领大家走进探索自我的5天历程中。

老师说外在的幸福感是无常的、不可控的，当人们拥有自己生命的时候，其实就可以体验到幸福和快乐，因为我们自身是生命的创造者，我们有能力去创造生命的美好，但是如果我们要去做生命中的牺牲者、勤奋的受害者和战斗者，我们每天都在与外在感官的幸福而抗争的话，我们内在的经验是不和谐的。这个培训就是期望能够帮助所有的人更加清楚的看见，拓展对自己的认识和觉察，给自己一个新的选择和自由，知道自己要去到哪里？

第一天老师让我们分享当下自己的困惑、能量是怎样的？我们的目标是什么？需要去到哪里？是什么让我们来到这里学习？

对几天萨提亚的学习能够提供我们有一个结构性的框架，帮助我们更深入的认识自己的内在经验，从而由内而外的显化出来。在冰山理论中，水平面上是我们的行为，这部分是我们外显的，可见的。我们时时刻刻在关系中，自己、他人、情境形成了对人、对事的假设和看法，形成我自己的信念、观念和决定，我们针对外在通常有一些固有的应对方式，这些求生存的应对方式主要包括：

1、讨好：道歉、恳求的神情、依赖、请求宽恕、道歉、过分的好；这样的应对方式常常是忽略“自己”。

2、指责：愤怒、咆哮、斥责、恐吓、埋怨、批评、独裁、吹毛求疵

和控制；这样的应对方式常常是忽略他人；

3、超理智：僵硬而刻板的姿势、看起来冷淡的、严肃而高人一等的表情、操纵、喜欢提出建议、看起来不灵敏、不带人性的客观、无聊的。这样的应对方式常常是忽略“自己”和“他人”；

4、打岔：活动力过多或者活动力不足、不安定的、移动的、不恰当的、傻傻的、表面的、不集中注意力的；这样的应对方式是忽略“他人”、“自己”和“情境”；

在冰山之下，隐藏的是情感，是我们感受的层次，这些感受包括喜悦、兴奋、愤怒、伤害、恐惧、悲伤，我们对于感受的感受就是我们对感受的决定，这部分是很难去直接表达的。在感受之后，是观点的层次，包括：信念、假设、预设的立场、主观现实和认知。在观点之后是期待（对自己、对他人想要的）、渴望（被接纳、被认可、有意义）和自我三个层次（积极正向的生命能量）。

因此，学习完之后，我们会明白，当生命失衡时，我是怎样应对的？我的冰山是如何变化的过程？在5天的培训中，老师以冰山理论为基础，运用雕塑的方式让学员呈现自己的生命故事，表达自己最纠结的冰山状态，让我们思考：

-哪一个应对方式是我熟悉的，常常用到的？

-我会对谁经常使用这个姿态？

-当我用那种姿态、我内心发生了什么？我想要什么？那个时候我是期待什么？-想从对方身上得到什么？我对我们之间的关系是要什么？

老师通过让三人一组，一个代表爸爸、一个代表妈妈、一个代表孩子用雕塑来表达每一种不同应对方式的感受。老师让我们在过程中去感受，每一种应对的变化，你当时对对方的期待是什么？我对别人的影响是什么？在这个活动中，我看到很多人扮演完角色，在其中有很多的感动和泪水，人们开始去反观自己过去，在与人互动过程中的模式，那些熟悉的画面，像镜子一样以一种有觉知的方式再次重现出来，并且更加理性的去认识它。我们作为助人者，常常会在日常的生活中与人互动，常常是在压力状态下，所以我们自己更需要先在关系中心先稳定下来，回到自己冰山的中心，带出稳定的力量，我能帮助自己从失衡的状态中到稳定的状态中，有力量的支持别人，按照对方的节奏去成长，充分的尊

重对方。

老师也说，在关系中我们可以主动的为关系做些什么，不能把人物化，成为你的所属，试图去控制。我们需要营造能量场，需要去表达自己的期待和感受，课堂上我们学习到五种表达爱的语言包括：肯定的言辞、礼物、身体的接触、高品质的时间（陪伴）和服务。

每个愤怒背后都有一个未被满足的期待，当我愤怒的时，需要开始去探索自己的冰山，探索不愿意放下时可能需要付出的代价，开始学习疗愈自己的受伤，没有期待外在的改变，学习下次不再碰到，决定放下。五种解决尚未满足的期待的方法：

- 放下那些尚未满足的期待；
- 找出满足期待的其他替代法；
- 决定依然保有一个尚未满足的期待；
- 回到渴望的层次；
- 为满足此尚未满足的期待而工作；

幸福并不是意味着事事都按照我想要的发生，让我们学习面对失望和为期待的期待，事事并不是按照我们的意愿发生的。

很感恩这次的培训，让我们通过很多学员呈现自己的生命故事、案例、过往纠结的创伤而让我们每一个人有更多的学习、练习和体验，很敬佩这些学员愿意打开自己、分享自己的勇气和诚实。这样的培训让人们对自己有更多的认识，让过往内心的创伤找到了一种出口，内在的不满、期待、负向的能量会在人际互动关系中以很隐蔽的方式在运作，影响着我们的生命，如果我们总是将注意力放在那些没有得到的爱、期待和认可中，我们会成为一个很痛苦的人，回归到不断去向外界索取的状态中。但是我们因为在学习中，我们就有成长，生命自有生命的智慧和能量，会用一些内心深处的痛来唤醒我们更努力、更自由、更健康的成长。

我们需要一次又一次的面对、经历！也需要一次又一次的敞开、探索！



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868