# 反刍：

指导语：

在接下来的时间内，请你尽可能地集中注意于下面每张幻灯片中将要出现的内容。

慢慢地默读每一个条目，当你默读这些条目时，请充分发挥你的想象力，并集中精神于这些观念上。对于每一个条目，请认真集中注意思考或静下心来仔细体验。

1. 想一想：你现在的躯体感觉

2. 想一想：你的性格以及你努力想成为什么样的人

3. 想一想：你现在思维的清晰程度

4. 想一想：你为什么会以这种方式反应

5. 想一想：你现在的内心感受

6. 想一想：你现在心理状态的可能的后果

7. 想一想：你和别人有怎样的相似点和不同点

8. 想一想：如果你当前的感受一直持续下去，那么将会怎样

9. 想一想：为什么事情变成这样

10. 想一想：试着去理解你的感受

11. 想一想：现在你感到的清醒或疲累的程度

12. 想一想：你肌肉的紧张程度

13. 想一想：你是否愿望达成

14. 想一想：你的外貌

15. 想一想：你现在是否感到很有压力

16. 想一想：你已设定的长期目标

17. 想一想：你感受到的确定程度

18. 想一想：你现在的疲惫或活力感

19. 想一想：你身体感觉的可能解释

20. 想一想：你当前的希望感或无望感

21. 想一想：你现在感到的动力程度

22. 想一想：你所感到的无助程度

23. 想一想：你的平静感或不安宁感的程度

24. 想一想：你现在的感受可能产生的后果

25. 想一想：你的感受可能意味着什么

26. 想一想：你感到多么的悲伤或快乐

27. 想一想：你的家庭对你的期望

28. 想一想：为什么你的身体会有这种感觉

29. 想一想：为什么有时候你会这样

30. 想一想：你感到多么的被动或主动

31. 想一想：他人眼中的你的性格和人品是什么样的

32. 想一想：你是怎样的一种学生和你理想中的自己

33. 想一想：你现在的身体感觉是多么虚弱或坚强

34. 想一想：你感受到的轻松或愤怒程度

35. 想一想：你认为你应该成为怎样的一种人

36. 想一想：你现在的控制感程度

37. 想一想：如果你当前的躯体状态持续着，将会发生什么

38. 想一想：静坐下来分析一下你的性格

39. 想一想：你为什么会变成这样

40. 想一想：你生命中最最重要的事情

41. 想一想：你现在的思维是多么的迅速或缓慢

42. 想一想：你感到的决定性程度

43. 想一想：试着去理解你是谁

44. 想一想：你对你的友谊的看法

45. 想一想：目前为止你是否取得很多成就

# 分心

指导语：

在接下来的时间内，请你尽可能的集中注意于下面每张幻灯片中将要出现的内容。

慢慢地默读每一个条目，当你在默读这些条目的时候，请充分发挥你的想象力，并集中精神于这些观念上。对于每一个项目，请认真集中注意想象或在脑海中浮现情景。

1. 想一想：一只小船穿越大西洋

2. 想一想：大学教室的布局

3. 想一想：一把大黑伞的形状

4. 想一想：一个大热天里电风扇的转动

5. 想一想：窗户上雨滴顺着玻璃滑下

6. 想一想：双层巴士沿着大街行驶

7. 想一想：并描绘晴朗夜空中的一轮满月

8. 想一想：天空中布满云朵

9. 想一想：某购物中心的布局

10. 想一想：并想象一架飞机从头顶飞过

11. 想一想：壁炉中木材燃烧火星四溅

12. 想一想：并集中精力于蒙娜丽莎脸上的表情

13. 想一想：小丑化妆

14. 想一想：两只小鸟停在树枝上

15. 想一想：公路上“停止”标志的影子

16. 想一想：当地邮局的布局

17. 想一想：高耸入云的办公大楼的结构

18. 想一想：并描绘埃菲尔铁塔

19. 想一想：一货车的西瓜

20. 想一想：东方地毯上的图案

21. 想一想：传说中月亮上的月桂树和吴刚

22. 想一想：非洲大陆的形状

23. 想一想：乐队在户外演出

24. 想一想：一群北极熊在溪水中钓鱼

25. 想一想：自由女神像上的火炬的形状

26. 想一想：地图上重庆市的形状

27. 想一想：夕阳西下时大海的样子

28. 想一想：小礼堂的布局

29. 想一想：火车停在火车站

30. 想一想：沙漠里一株孤独的仙人掌

31. 想一想：中国国土的形状

32. 想一想：展览中的一排洗发水的瓶子

33. 想一想：在高速公路旁的加油站

34. 想一想：椰子壳上的细毛

35. 想一想：解放碑的形状

36. 想一想：并描绘米老鼠的脸

37. 想一想：乐队在演奏着中国国歌

38. 想一想：大提琴的形状

39. 想一想：计算机键盘的布局

40. 想一想：美国国土的形状

41. 想一想：某火车站的出站口

42. 想一想：乐器“大号”的形状

43. 想一想：棒球手套的形状

44. 想一想：一扇刚刚油漆过的门

45. 想一想：喇叭的表面闪闪发亮