

感谢作者Ana M. Gomez女士授权中文翻译  
为公益宣传使用  
中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业  
委员会EMDR创伤心理治疗学组 组织翻译



# 牡蛎和蝴蝶的故事： 冠状病毒和我



ANA M GOMEZ  
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020  
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



你知道当讨厌的事情进入了  
牡蛎生活，干扰了它们的时候，  
牡蛎会做什么吗？

它们用特殊能力来盖住那个“干扰”，  
用一层一层的“强力材料”覆盖上去，  
直到把它变成一颗珍珠。





当必须经历艰难的事情和改变的时候，  
你知道毛毛虫是怎样做的吗？

它花费时间自己呆在茧里，变成蝴蝶。  
在那些最艰难的时刻，毛毛虫编织着  
自己的翅膀。



冠状病毒进入了我们的生活。  
不仅仅是你的生活，而是全世界的人的生活。  
然而，我们可以做牡蛎做的事，将它变为珍珠；或者毛毛虫做的事，在这艰难时刻中编织我们的翅膀。

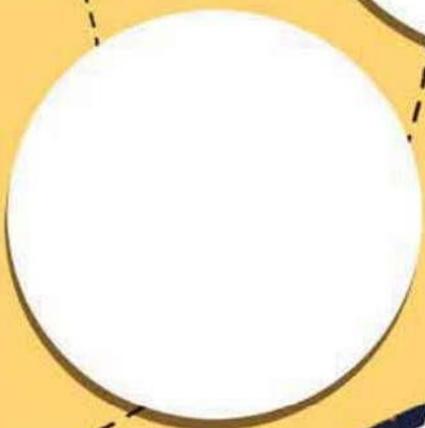
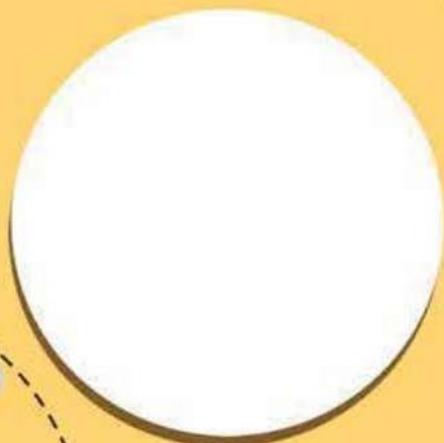
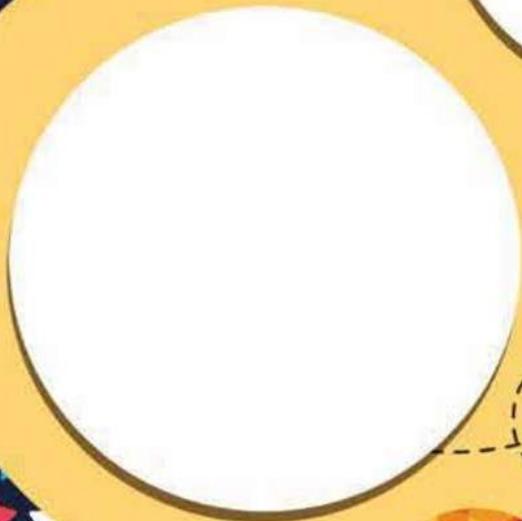
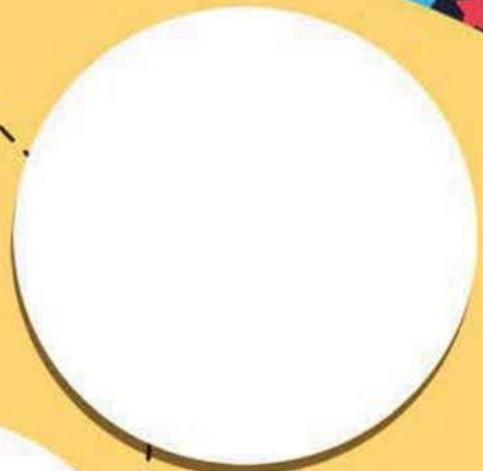
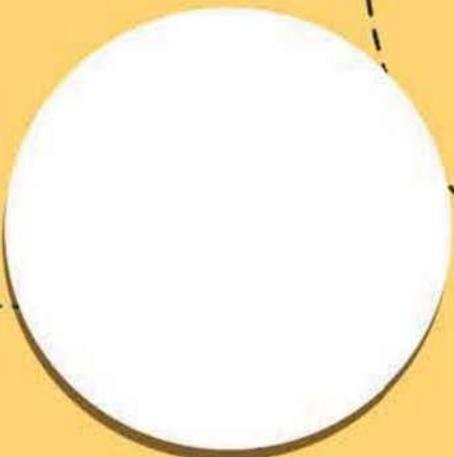
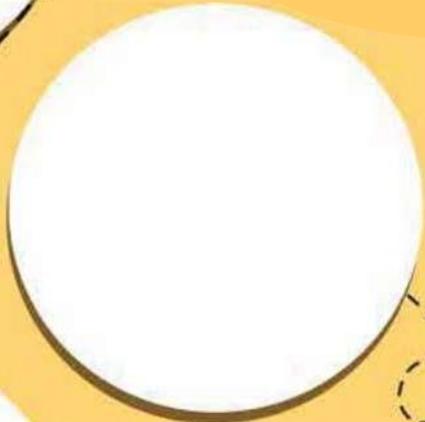


我们不得不处理“讨厌”的事情，那些事情会给人带来很多情绪、想法和身体里的感觉。

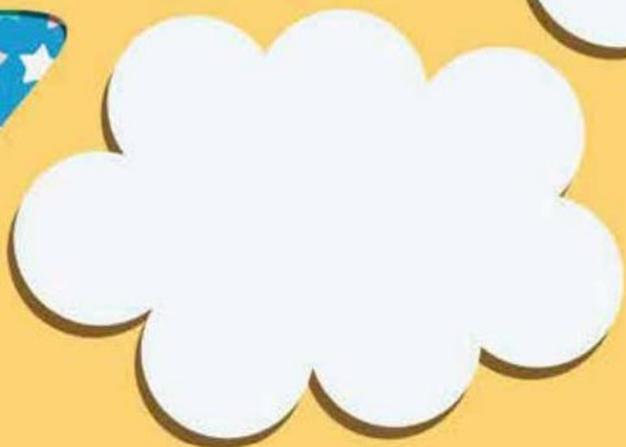
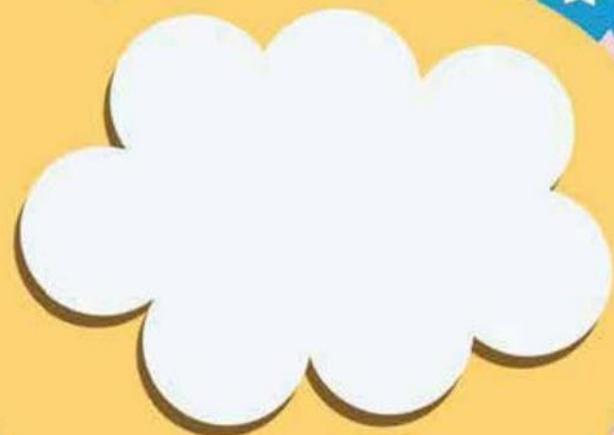
我们可能会感到孤独、害怕、生气或沮丧。  
我们可能会感到悲伤，因为我们想念朋友或  
家庭。我们可能会有各种各样的想法，我们的  
身体可能会感到非常紧张。



情绪需要站出来讲述他们的故事。  
你能画一幅画表达你现在的  
情绪吗？



让我们写下 或 画出  
你现在的想法



让我们画一张你的情绪和你  
现在身体感受的图。

你的身体感觉像面条，还是  
像石头一样硬？

你感觉它是轻还是重？

让我们听听身体在说什么！



当我们感觉不舒服的时候，  
我们可以做牡蛎做的事情!!  
我们可以使用我们的力量，  
创造我们自己的珍珠。  
让我们看看如何使用我们的  
力量!!



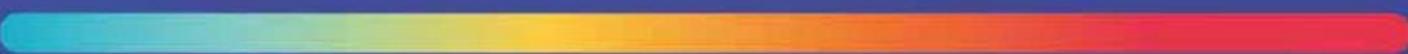
**力量#1： 我们可以利用身体的力量来保持安全。  
我们可以做一些让我们远离冠状病毒的事情。**





**力量#2： 我们可以访问我们的感受，听一听它们的声音，听听它们在说什么。**

如果我们的感觉正在变得**太大**、**太热**、或**太冷**，  
我们可以做一些事情来冷却它们  
或者让它们暖和起来





**忽视感觉并不能帮助  
我们。  
记着：  
感觉是信使。  
我们越多地倾听和  
谈论它们，在这段  
长跑中我们会感觉  
越好。**



**力量#3：我们可以对我们的感觉  
宽容并有爱心，而且要同情它们。**





**力量#4：我们可以访问我们的需要，看看怎样能让我们感觉更好：我们是需要一个拥抱吗？或者需要有人告诉我们一切都会没事的？我们是否需要和我们信任的人说说话？**

**力量#5：我们可以运用呼吸的力量。**

**呼吸有助于平静我们的大脑、心情和身体。**





**力量#6：我们可以像毛毛虫一样做茧，花时间和自己、与我们亲近的人及宠物在一起。**

**蝴蝶提醒我们，在不幸和困难的时刻，我们可能只是在建造我们的翅膀！**

**力量#7：也许我们可以找个地方和我们的帮助者们联系。你能画出或写下你想要哪些帮助者吗？  
一个人，一个宠物，一位朋友，一个超级英雄，或者任何一个让你觉得能给你带来安全的人？**

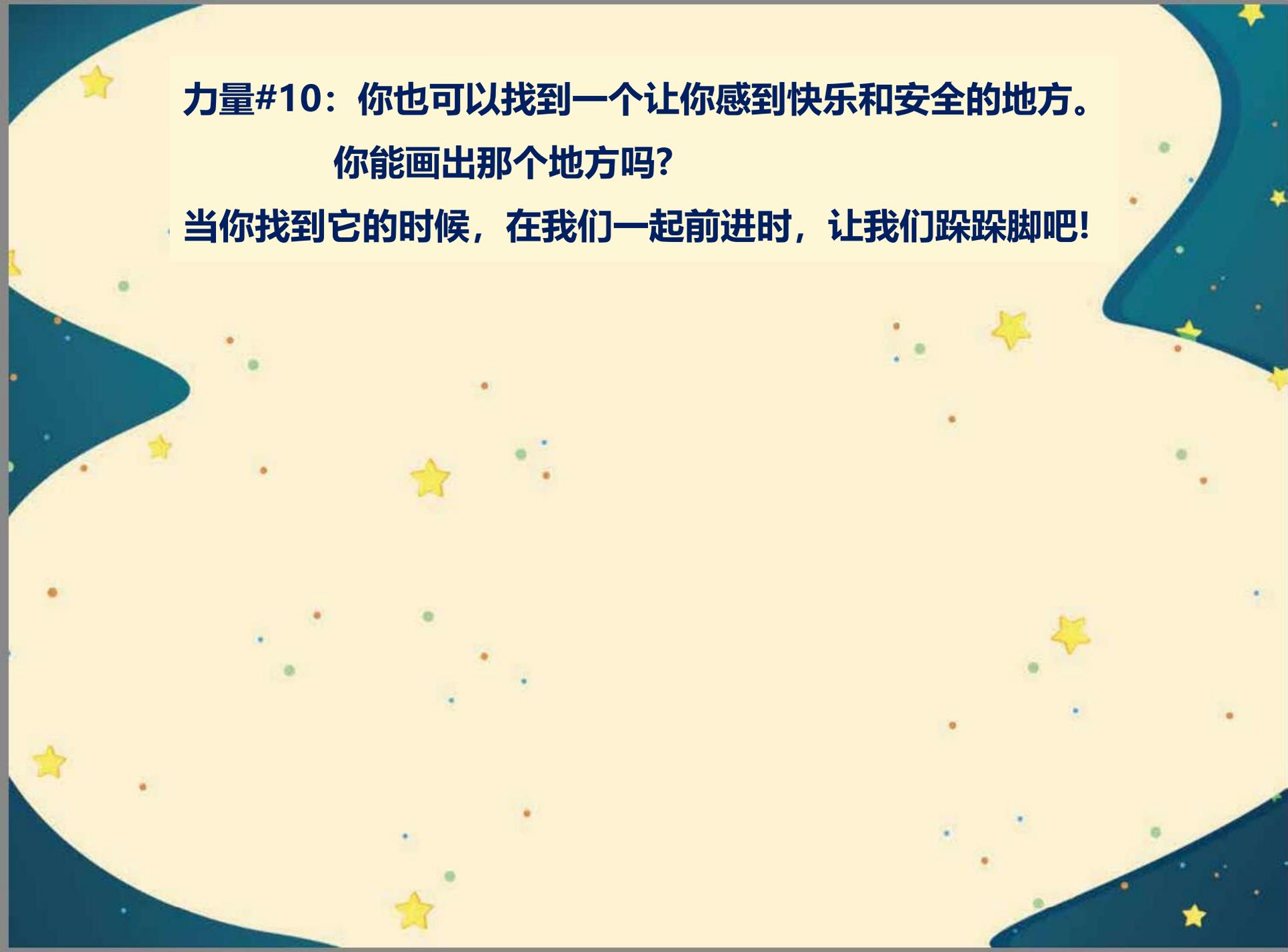




**力量#8：接着，你可以交叉双手放在胸前，  
像蝴蝶跳舞拍动翅膀那样来回轻拍。**



**力量#9：当你想到一个快乐的时刻时，你可以像大猩猩一样跳舞，来回拍打胸部**



**力量#10：你也可以找到一个让你感到快乐和安全的地方。**

**你能画出那个地方吗？**

**当你找到它的时候，在我们一起前进时，让我们跺跺脚吧！**



力量#11：我们可以放声  
歌唱，我们可以轻声哼曲，  
我们可以跳舞，我们可以  
蹦蹦！

力量#12： 我们可以通过我们的心灵连接！



**我们所需做的是想象一条长长的、特别的线，  
它从你的心发出，一直延伸到所有我们所爱之  
人的心那里。**





因为我们拥有的最大的力量就是我们爱自己和身边人的力量。

在世界的很多地方，我们无法互相触碰，或者无法和朋友和家人亲近，但是，我们仍然可以带着他们，在我们的心里和他们紧紧相依！



**记住，我们内心充满了特别的力量！**

**我们不是孤独的，我们可以联合起来，作为一个整体使用我们所有的力量，建立我们自己的翅膀，一起创造很多珍珠。**



现在让我们创作牡蛎和蝴蝶之歌。  
我们可以邀请我们所有的感觉，因为即使当我们  
悲伤和害怕的时候，我们仍然可以一起唱歌！  
记住你并不孤单，我们都一起在这里！



这本书包含了源自EMDR治疗（Francine Shapiro博士）和正念中的策略



**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[anag@anagomez.org](mailto:anag@anagomez.org)

书中采用其他作者的策略如：  
蝴蝶拥抱（Lucina Artigas）  
帮助者小组（Ricky Greenwald）

本书作者Ana M. Gomez女士是美国心理学家，作家，EMDR国际协会认证督导师，尤其擅长儿童心理创伤EMDR治疗。

翻译：朱志慧博士  
审校：张劲松博士