

Heartfulness

正心超逸





危機反應



危機反應



Animal

Human



NTSB 研究 (1983至2000年)

空難死者在飛機著陸後其實仍然生存
(未立即喪生)的比例:

- A) < 30%
- B) 30-50%
- C) > 50%



68%

墜毀後大火及濃煙



NATIONAL TRANSPORTATION SAFETY BOARD

NTSB releases statistics on aircraft accident survivability 2/21/2001



即使乘客有1-2分鐘逃離飛機
但大部分人選擇 **SHUT DOWN**
（不動和不說話），
等待其他人發號施令。



科學家訪問
「九一一」生還者
發現大部分人
事發後陷入迷惘



有充分時間和機會離開
但沒有這樣做
>130人

平均等待6分鐘後才開始疏散
>70% 打電話向親友求證
>1千人 在逃難前先關掉電腦
一間公司的職員在會議室中
召開會議，最後一致通過：走！

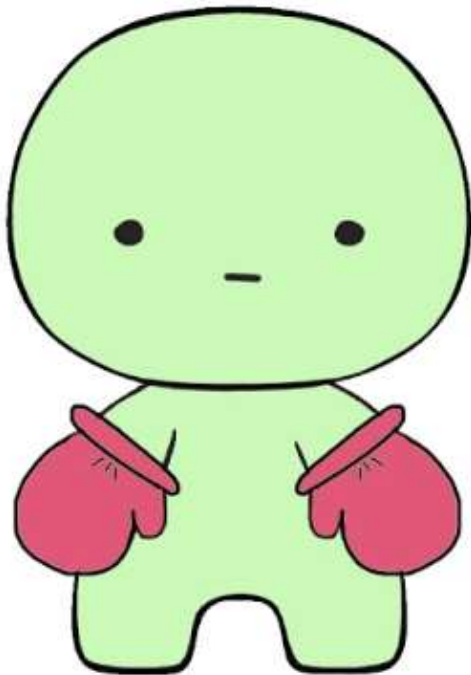


大部分被訪者至今猶有餘悸：
「假如不是有人**帶頭**逃離現場，
我可能是**不知所措**地坐著不動。」

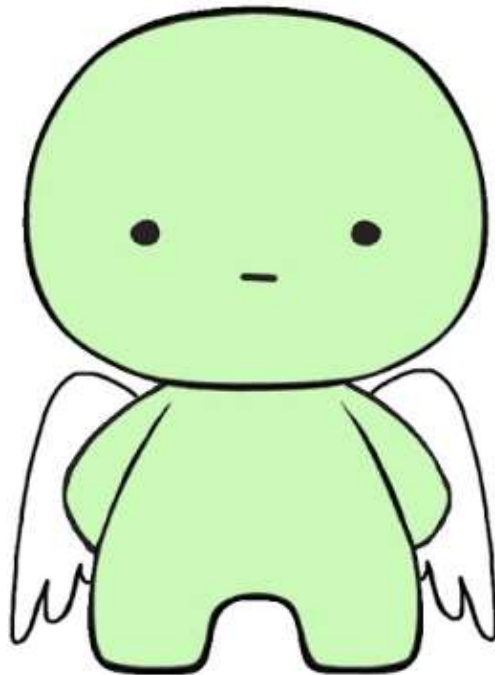


危機反應

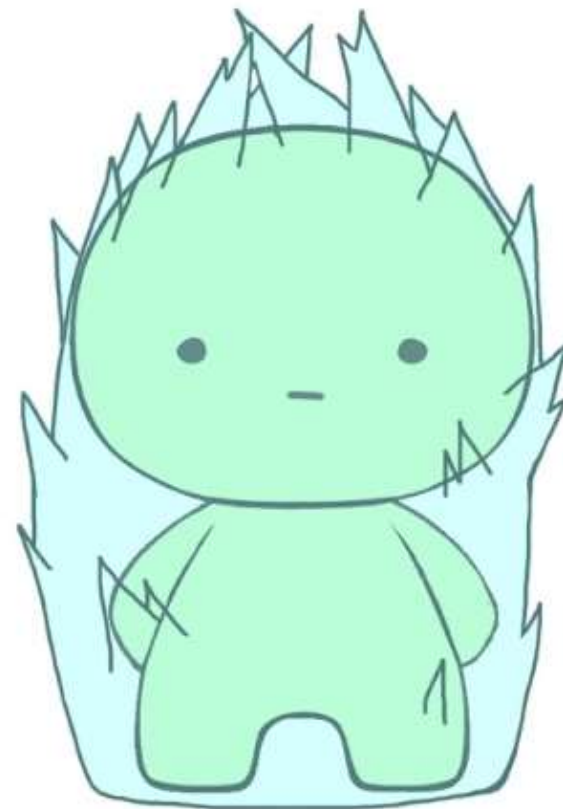
Fight



Flight



Freeze



危機反應





球迷呆若木鸡



行為

情緒

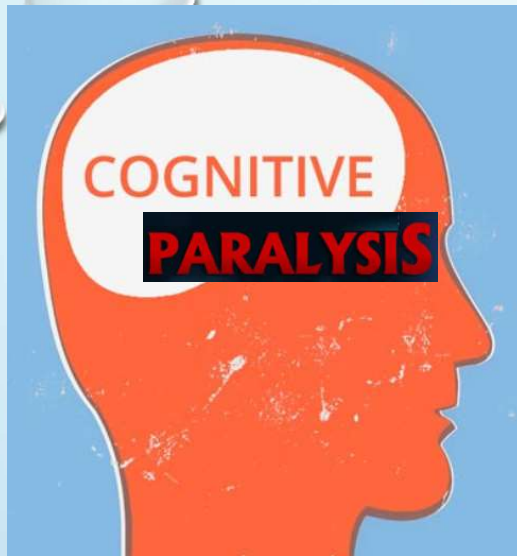
期望

信念

夢求







Article *Journal of the Institute of Civil Protection and Emergency Management .*
**When Disaster Strikes: Human Behaviour in
Emergency Situations**

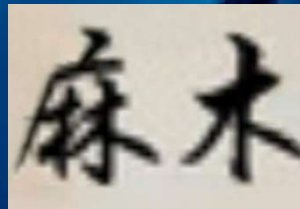
Robinson, Sarita Jane

Available at <http://clock.uclan.ac.uk/9573/>



One of main reasons people fail to respond to danger is
because they enter a state of denial.







Denial in 5 Easy Steps:

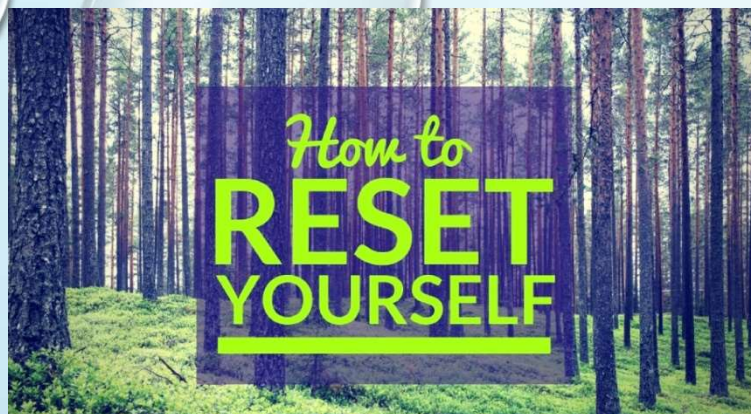
1. Swallow your emotions
2. Ignore your intuition
3. Reason away the evidence
4. Pretend all is well
5. Repeat steps 1 to 4

**GOT NO FEELINGS?
FEELING NUMB?**

Denial in 5 Easy Steps:

1. Swallow your emotions
2. Ignore your intuition
3. Reason away the evidence
4. Pretend all is well
5. Repeat steps 1 to 4

HOW TO
OVERCOME



从低落转到兴奋

- » 抬起头
- » 看某人的眼睛，或者专心地看点东西
- » 仔细听当下可以听到的东西
- » 用嘴吸气 10 次
- » 用嘴呼气 10 次
- » 把上述行为重复五次

当爱已成往事

林忆莲 李宗盛

为何你不懂



有爱就有痛

PRESENCE

臨在很重要！



、生B十級痛？愈愛愈有用、

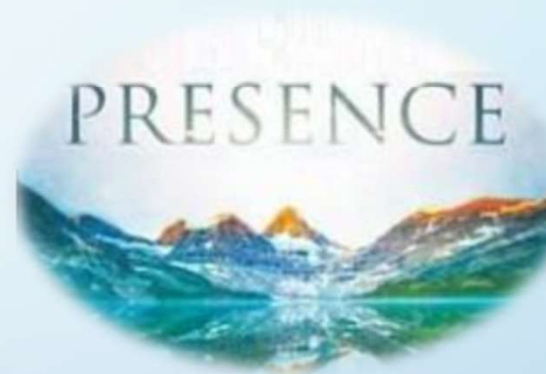
老公陪產可減50%分娩痛苦

PRESENCE

臨在

心在





陪伴

PPT宝藏模板网，海量PPT素材，幻灯片背景图片，PPT模板
免费下载，专注PowerPoint素材下载！

Your presence is the best
gift you can give a friend
who is in pain.
Don't fix.
Just be
there.



PRESENCE

臨在

同樂樂倍之
同憂憂半之



恩慈

相伴



Overcome Your Fear of
AGGRESSIVE DOGS

愛是恒久忍耐，
又有恩慈；愛是不嫉妒；
愛是不自誇，
不張狂……

哥林多前書13：4

PRESENCE



Ethereality

超逸

恆心相伴紓久痛
恩慈仁義無畏懼



未完待續

to be continued...

