

< 找回平靜的力量-淺談正念減壓 >

講師：曙光角落心理諮商所 徐憶梅諮商心理師

一、 正念減壓簡介

1. 何謂正念 (mindfulness)

- 「mindful」是留意、留心；「ness」是一種狀態；因此，mindfulness 就是「保持留心的狀態」，就是「在當下保持對內在的一種關照」。
- 正念，拆解來看為「正 + 念」。
- 念，意旨心中的念頭、想法、思考、感受、情緒等心理的內容
- 正，則表示現在進行式，亦表示不偏不倚，而非正向或正確的意思
- 正念：是刻意專注於當下的一種覺察，暫時收起你的判斷心，帶著好奇與接納，一刻接著一刻。持續不斷的專注，欣賞當下；與當下培養一種親密感。正念是你決定把注意力安置的地方。

2. 心的兩種樣貌

行動模式	同在模式
自動導航系統	有意識的抉擇
分析	直接經驗
評價、比較	接納、容許
視念頭為實	視念頭只是內心事件
逃避、抗拒	面對與開放
活在過去、未來	活在當下
消耗性活動	滋養性活動

3. 正念的核心概念～

- | | |
|---------|---------|
| ● 當下 | ● 情緒與感受 |
| ● 專注 | ● 變化與非我 |
| ● 覺察 | ● 連結 |
| ● 認知與念頭 | ● 努力與無為 |

二、 正念的日常

1. 想睡，卻睡不著，怎麼辦？
2. 我的健康是不是有問題？
3. 我是怎樣的父母？
4. 別人的老公比較好嗎？
5. 誰在找我麻煩？
6. 好多事要處理，怎麼辦？
7. 壓力，怎麼辦？
8. 真正的敵人是誰？

三、 正念相關 Q&A

1. 正念就是正向思考嗎？就是要保持樂觀的意思嗎？
2. 正念有宗教色彩嗎？
3. 正念就是靜坐嗎？就是觀察呼吸嗎？正念等於禪修嗎？
4. 我是個靜不下來的人，也適合做正念練習嗎？靜坐時思緒總是在腦中飛來飛去怎麼辦？
5. 學習正念後就不會生氣了嗎？如何從情緒低谷爬出來？
6. 正念是要壓抑情緒嗎？
7. 我常常暴飲暴食怎麼辦？
8. 小孩不容易專注，可以學正念嗎？
9. 我是憂鬱患者，正念有幫助嗎？
10. 我也覺得正念很好，但我沒時間練習怎麼辦？
11. 正念是萬靈丹嗎？



曙光角落

Eos' Grace
Psychological Consultation Clinic

心理諮商所

找回平靜的力量～淺談正念減壓

講 師：徐憶梅 諮商心理師

主辦單位：淡江大學人力資源處

講師簡介

徐憶梅 諮商心理師

台南市曙光角落心理諮商所 諮商心理師
台南市家庭暴力與性侵害防治中心 合作心理師
台南市北區家扶中心 合作心理師
台南市南區家扶中心 合作心理師
台南市警察局 心理諮詢顧問
鉅微管理顧問公司 心理諮詢顧問
高雄市四維文教院 關係花園課程 講師
高雄市四維文教院神經語言心法基礎課程講師

專長：

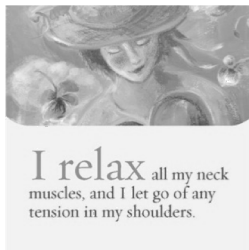
情緒取向個人諮商與婚姻治療
親子依附關係重建模式治療
婚姻危機與衝突處理
情緒與壓力管理
悲傷與失落療癒
中老年適應議題



2018/4/30

2

練習：我的身體哪裡有感覺？



人人都渴望有好的生活品質



2018/4/30

4

紓壓，為工作、生活加注活力



2018/4/30

5

什麼是壓力？



定義

- 身體對於任何改變的需求所產生的非特定反應。
- 身體、心理、情緒上的緊繃、緊張
- 感到要求超過自身能動用的個人與社會資源時所經驗的感覺



- 急性壓力：短暫有明顯的開始與結束。



- 慢性壓力：長期，無明顯的結束點。



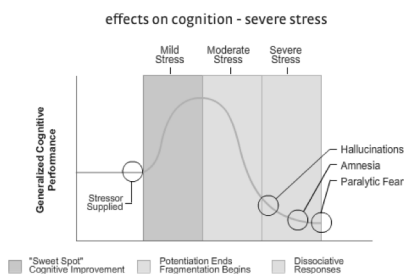
客觀壓力與主觀壓力



關心與過度關心



壓力與表現

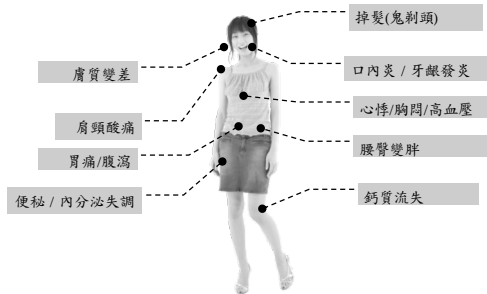


2018/4/30

11

壓力對身心的影響

壓力與生理健康



2018/4/30

13



壓力與心理健康

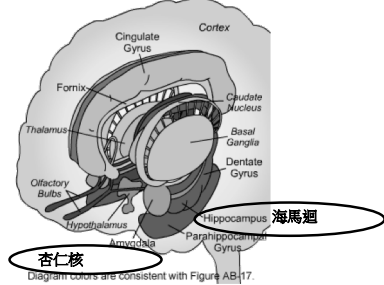


2018/4/30

15

大腦與壓力

Figure AB-16: Limbic System



人遇到危險時，會有的反應...



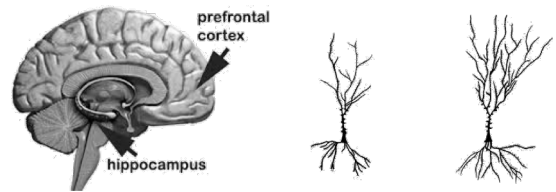
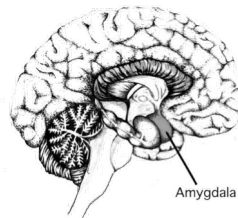
與生俱來的反應和衝動：戰或逃

杏仁核：大腦的警報器

- 人出生就有的安全機制
- 過度警覺
- 覺得被威脅就會與腦幹合作
- 攻、逃、呆



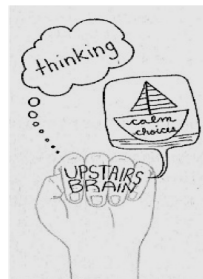
- 急性和慢性壓力皆增加杏仁核的樹突成長，結果導致
- 焦慮增加
- 攻擊傾向增加



- 海馬迴，與學習、記憶有關，長期壓力抑制該部位的神經元再生
- 長期壓力導致前額葉皮質的樹突縮短，降低注意力功能。

壓力會影響腦中央前額葉的功能

- 控制力
- 判斷力
- 同理心
- 道德感
- 自我覺察



壓力的情緒、行為反應

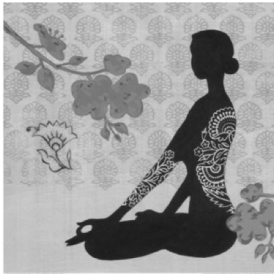
- 情緒不穩、焦慮、煩躁易怒、衝動、倦怠、缺乏動機、沒欲望、失去快樂的感覺、沮喪、憂鬱



不健康的壓力反應行為



正念 (Mindfulness)



創立人 喬·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)



正念減壓的研究發現

- 提升免疫力 降低血壓
- 改變大腦功能、結構
- 疼痛適應 減輕症狀
- 減少壓力 去除焦慮 預防憂鬱
- 治療失眠 改善睡眠品質
- 更好的生活品質
- 幸福感的提升

實證研究：正念改變大腦



何謂正念

- A.正面思考or正面能量
- B.正確的or正當的
- C.好的or善的念頭

你的答案是??

正念不是...

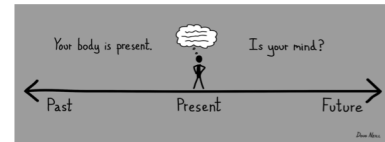
- 正念不是宗教，正念只是一種「鍛鍊心智」的方法，是關於「注意力」與「覺察」的訓練。
- 正念不是「放鬆」練習，是「覺察」的練習，然可透過專注的練習，確實可以帶來身心的放鬆。
- 正念不會花許多時間，正念隨時隨地都可進行。
- 正念不複雜，只是需要練習、耐心與毅力。
- 正念不會讓你的心變得死寂，或是拿走你對夢想的企圖心，更不會要你故做堅強，或要你逆來順受，而是讓你更有明智的心看待世情，以採取經過更多思考的選擇。

何謂正念

- 正念，拆解來看為「正 + 念」。
- 念，意旨心中的念頭、想法、思考、感受、情緒等心理的內容與變化。
- 正，則表示現在進行式，例如：我正在表達與正念有關的知識。
- 正，亦表示不偏不倚，而非正向或正確的意思。

何謂正念

- 正念是刻意專注於當下的一種覺察，暫時收起你的判斷心，帶著好奇與接納，一刻接著一刻。
- 持續不斷的專注，欣賞當下；與當下培養一種親密感。
- 正念是你決定把注意力安置的地方。



何謂正念

- 把正念理解為正向思考其實是美麗的誤解。
- 在正念的實踐中，不論正向或負向，都是被觀察、認識與接納的對象。
- 兩個字合起來，正念，簡言之就是：維持思維、念頭、想法、情緒、心境等，時時刻刻都能處於當下不偏不倚狀態，亦即落實活在當下的能力。
- 學習正念可以讓我們活的了了分明、自主自在。



- 有意識地、持續不斷的覺察。
- 是一種專注的學習。
- 活在每個當下。
- 對所有經驗都以開放、接受、好奇、探索的態度直接經驗。
- 正念是一種特別的專注模式，是有意識性地，聚焦當下經驗，且不具任何批判性的如實觀察。



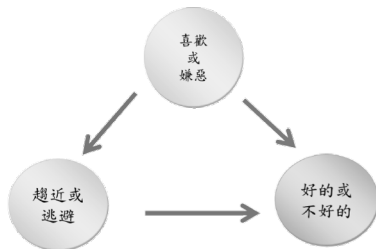
從中文的藝術認識正念減壓



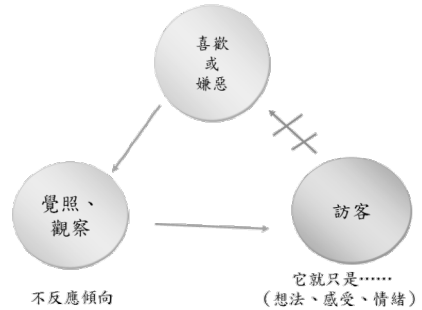
心的模式

行動模式	同在模式
自動導航系統	有意識的抉擇
分析	直接經驗
評價、比較	接納、容許
視念頭為實	視念頭只是內心事件
逃避、抗拒	面對與開放
活在過去、未來	活在當下
消耗性活動	滋養性活動

辨識我們的自動導航行動模式



讓我們有意識地練習正念同在模式



練習：正念進食

- 正念是與生命的一場戀愛。
- 正念是跟你的身和心的一場戀愛。
- 正念是跟這個世界的戀愛。
- 讓我們從一顆葡萄乾開始體會這多采多姿的生命。



行



正念的核心概念

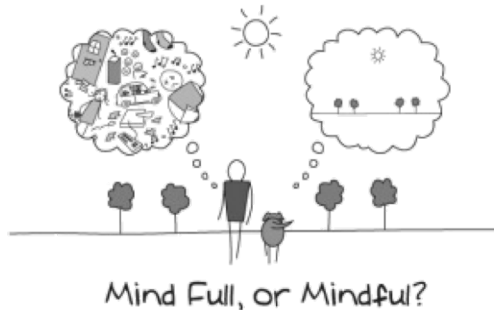


一、當下

- 改變未來的關鍵，在當下。
- 無限的剎那連在一起，就是永恆。
- 當下是要好好的享受此時此刻。
- 每個當下都是力量所在



從「行為模式」切換到「同在模式」



二、專注

- 有雜念是很正常的。
- 別要求心不會飄走，是要把目標設定在心飄走之後，可以發現這情況，並輕輕帶回呼吸。
- 要覺察念頭，不是消滅念頭。
- 區分「正在發生的事實」和「對這件事情的心理感受」，避免把專注力浪費在克服「情緒雜訊」上。
- 讓專注力集中在「真正的需要」。
- 鍛鍊專注力需要耐心。



以呼吸作為心所留意的對象

- 1 確認訓練正念的目的，例如想減輕壓力。
- 2 用最舒服的姿勢，坐在椅子上。
- 3 慢慢閉上眼睛。
- 4 開始做十分鐘的冥想，把注意力放在一呼一吸，速度不一致或是浮現雜念都沒關係，我們要的就是察覺到雜念，因為每當你意識到恍神，並將注意力移回呼吸，就完成一次專注練習。
- 5 冥想結束後，想想看冥想前後有什麼不同。透過發現不同，來鍛鍊我們自我認知的敏感度。
- 6 結束冥想前，用自己的速度重複三次深呼吸。用呼吸的高低起伏，區分冥想結束。

資料來源：《Google最受歡迎的正念課》，大是文化

練習：跟我的呼吸在一起



邀請你一起這麼做...

- 當我在吸氣時，我清楚地覺察到我在吸氣；
- 當我在吐氣時，我清楚地覺察到我在呼氣；
- 當念頭/感覺升起時，我覺察的到念頭/感覺的升起；
- 當念頭/感覺停留時，我覺察的到念頭/感覺的停留；
- 當念頭/感覺消逝時，我也覺察的到念頭/感覺的消逝。

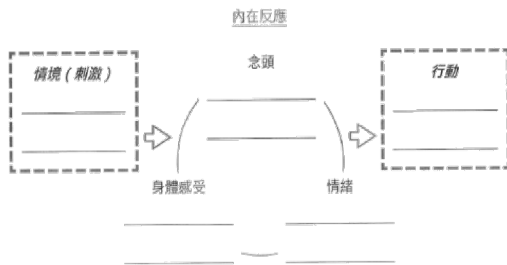


三、覺察

- 時時覺察自己當下的肢體狀態。
- 覺察內心的念頭、想法、身體感受。
- 覺察讓你明白「你以為的不等於真實」。
- 覺察是為了更認識自己。



覺知內在三角

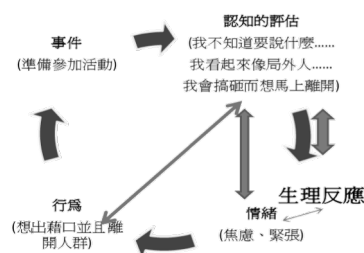


四、認知與念頭

- 你愈關注什麼，什麼就會被放大。
- 分辨不出念頭與事實的差異，心和腦都會很忙。
- 信念是由無數念頭累積而成。
- 信念不只是心裡持有的想法，而是想法佔滿了整個心裡。
- 先以單一念頭為著力點，慢慢發現自己的認知與信念。



心智的善於分析會讓我們限於困境



基本的認知行為模式：社交恐懼症患者的例子

正念看「痛苦」

- 不斷地問為什麼？
- 翻舊帳，或者編織未來的憂鬱。
- 努力想擺脫壞心情或一時的不快。
- 住在我們心理的「內在批評者」讓我們迷思在相互指責與自我批判的循環中。
- 這個循環有時甚至來不及覺察，是自己的生存模式，力量無比強大。

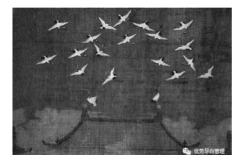


內心小劇場會帶來不必要的痛苦



成為念頭的主人

- 無論浮現什麼念頭都不必去消滅。
- 保持距離觀看念頭來去，不隨它們奔波。
- 拉出空間後，哪個念頭要執行，哪個念頭不執行，自有判斷，比跟念頭攪在一起好。



五、情緒與感受

- 所有情緒都會反映在軀體上。
- 面對事件的當下，暫時先把自己從故事情節中移開，回到軀體感受上。
- 以客觀、開放、不批判的態度接納自己。
- 允許情緒出來，看著它，並接納它。—「不是我很糟糕，是這個情緒不舒服」
- 對自己的情緒要有耐心。



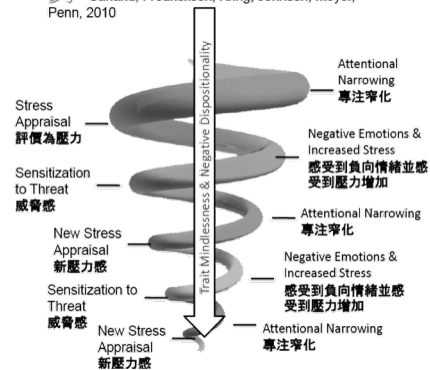
面對負面情緒的實用技巧

1. 別「想」事件，回到「感覺」（或呼吸）
2. 「STOP」
 - S (stop) : 先停下來。
 - T (take a breath) : 體驗呼吸。
 - O (observe) : 觀察感受（客觀、如實、第三人）
 - P (proceed) : 繼續
3. 「RAIN」
 - R (recognize) : 知道有強烈情緒出現。
 - A (allow) : 允許並如實知悉自己的強烈情緒
 - I (investigate) : 探究身體、情緒和念頭。
 - N (non-identify) : 不認同強烈情緒等於我。

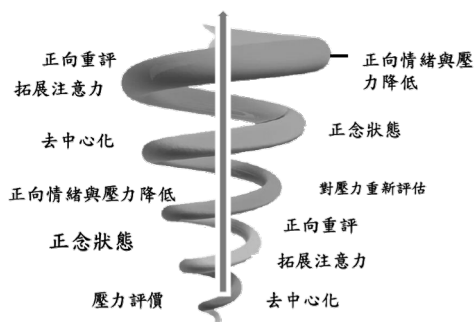
在壓力與選擇之間創造空間

- 如果能在感到壓力時，能夠清楚看到每一剎那所生起的念頭感受。
- 如果能在念頭即將失控而掉入負面漩渦時，暫停一會兒。
- 如果能在負面思維模式還來不及控制我們的生活時，可以先下個標點符號，之後再下結論。

參考：Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, Penn, 2010



正念的特質與傾向



練習：呼吸空間

- 第一步驟：接納現狀
 - 我心裡在想什麼？（念頭）
 - 我察覺到什麼情緒反應或衝動？（感覺）
 - 身體有什麼感覺？（身體感受）
 - 秘訣：不抵抗不追隨
- 第二步驟：專注呼吸
 - 跟隨呼吸的過程
 - 秘訣：溫柔帶回呼吸
- 第三步驟：擴展全身
 - 全身呼吸
 - 整體覺察
 - 秘訣：清楚每一刻



六、變化與非我

- 變化，是唯一的真實。
- 局部不等於「我」。
- 愈想控制變化無常的念頭與情緒，你會愈焦慮。
- 無我讓人更豁達而積極。



蘇菲特詩人魯米的詩：客房



接納是面對與放下

- 溫柔地留意自己是否忍不住驅趕或壓抑不安的念頭、感受、情緒與身體感覺。
- 敬重每一位賓客，站在門口相迎。
- 接納不是忍耐，也不是放棄。
- 接納不是沒有感覺，也不是不執著。
- 接納是讓心敞開接受，對於事務的真面貌有真實、深層的了解。
- 接納是暫停、任其發展，清楚觀看一段時間。
- 接納是讓我們比較不會做出反射動作式的反應。
- 接納給予我們更多時間空間來回應。

七、連結

- 與自己內在情緒連結
 - 別急著解決事件，先回到自己身體感受，先面對、照顧、處理情緒。
- 與自然連結
 - 打開五感的敏銳度，感受大自然的豐富。
- 與他人連結
 - 人與人可以有比較好的連結，就能一起往上。



八、努力與無為

- 作為模式 (Doing) 與存在模式 (Being)。
- 只作為，不存在，生活會失衡。
- 存在模式與作為模式同樣重要。
- 不用力的努力，不消極的無為。
- 我們仍須踏實付出行動，然不患得患失期待結果。
- 努力付出的同時，記得感受自己的腳步。



九、慈愛

- 「開心一哥」
Google資深工程師
陳一鳴
 - 養成祝福他人的習慣。
 - 真心誠意持續不斷地關心他人。
- 同理是慈愛的基礎。
- 慈愛練習



正念的日常～想睡卻睡不著

- 把自己全然放鬆給床鋪，體驗身體與床鋪、頭與枕頭「接觸的感覺」。
- 留意「呼吸」空氣從鼻孔的進出或腹部的起伏。
- 「放掉對睡眠的期待」，放鬆地感覺自己的身體與呼吸就夠了，你已經在休息，是否睡著已不是重點。



正念的日常～對疾病的憂慮

- 人活著不是為了擔心會不會生病。
- 人生不是拿來養生的，是拿來過精采的。
- 疾病不等於我。
- 念頭只是念頭，不一定等於事實。
- 避免用局部的身體狀況，為自己整體定位。
- 把局部內容換成「我吃得下」「我睡得著」「我依舊有身旁的人滿滿的愛陪伴著」「我的本質依然美麗」



正念的日常～忙碌的父母

- 感受當下，一次一事，把時間用來解決問題，而非消耗情緒。
- 親子相處，質比量重要，人在心在，專注當下真實地在身邊與他們連結。



正念的日常～親密關係的滋養

- 我們總想覓得Mr. Right或Miss Right。
- 快樂似乎必須要仰賴「對方所作所為符合我的期待」，然註定失落。
- 不是不存在美好，是我們的目標、方向不對。
- 用存在模式，專注並享受在一起的感覺，是親密感受的來源。



正念的日常～誰在找你麻煩

- 我們常常「用記憶在修理自己」。
- 讓人不舒服的，往往是念頭與情緒的交互作用。
- 我們忘了其實我們自己可以觀察心中在跑哪些念頭，甚至也可以決定哪些念頭要留存在心中，而這些念頭會深深影響我們的行為。
- 別想事件，回到身體感覺，然後退一步，從旁看清楚它，就能為事情排出優先順序，並做出明志選擇。



正念的日常～好多事要處理

- 注意力被迫在極短時間跳來跳去，長期下來不但耗費腦力，甚至傷害大腦，干擾專注力，影響更大的是會引發焦慮。
- 「一次做好一件事」才是最有效率且不浪費時間的方法。
- 面對突發狀況，重要的是我們面對突發狀況的心態，很多問題都源自於抗拒的情緒，情緒上願意接納了，「重新排程」是當下要做的「一件事」。



正念的日常：一次一事、專注當下

- 正在工作時，別跳來跳去，一件一件來。
- 遇到比較龐雜任務時，先拆解成較小項目，然後同樣按著順序一個一個來。
- 大腦是需要充電的，可運用每做25分鐘休息5分鐘的「番茄鐘工作法」，休息時可正念呼吸，也可伸展身體，也要記得補充水份。
- 遇到挑戰或挫折時，記得先穩住自己。



正念的日常：壓力怎麼辦？

- 關鍵不是壓力源，而是面對壓力時，每個人的壓力感受不同。
- 所謂減壓，減的是壓力感受，而非壓力源，也就是，人可以決定自己的感受壓力。
- 在壓力情境時，請記得在外在刺激和我們的回應之間，創造一個空間，在那個空間裡，我們有能力選擇回應的方式。
- 用這樣回應壓力源

- 面對它
- 接受它
- 處理它
- 放下它

壓力源
壓力感受-----
活力源
(自助+人助+天助)



正念的日常：真正的敵人

- 與你對立者，就是絕對的惡魔嗎？
- 那是外在事實或內在想法？
- 不再用二元對立的架構看世界。
- 原來我也是敵人眼中的惡魔
- 我們共同的敵人是自己內在的煩惱與恐懼。
- 培養更多元、更包容、更寬廣也更符合真實的世界觀。



正念相關Q&A

- 正念就是正向思考嗎？就是要保持樂觀的意思嗎？
- 正念有宗教色彩嗎？
- 正念就是靜坐嗎？就是觀察呼吸嗎？正念等於禪修嗎？
- 我是個靜不下來的人，也適合做正念練習嗎？靜坐時思緒總是在腦中飛來飛去怎麼辦？
- 學習正念後就不會生氣了嗎？如何從情緒低谷爬出來？
- 正念是要壓抑情緒嗎？

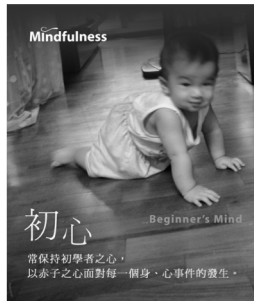
正念相關Q&A

- 我常常暴飲暴食怎麼辦？
- 小孩不容易專注，可以學正念嗎？
- 我是憂鬱患者，正念有幫助嗎？
- 我也覺得正念很好，但我沒時間練習怎麼辦？
- 正念是萬靈丹嗎？

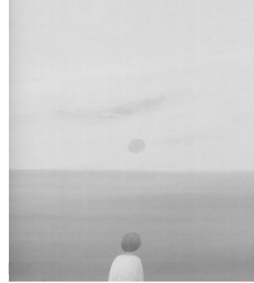
正念很簡單，卻不容易做到



正念是初學者之心



正念是一種溫柔的注意力



- 無處去
- 無事做
- 無所得

正念是有意識且不帶評判地關照當下



正念是耐心溫柔地對待善亂的心



活在當下真好



感謝參與一場
生命經驗的交流

