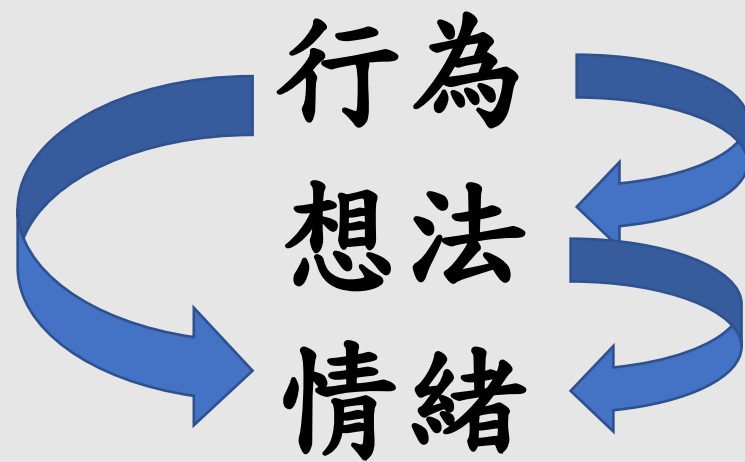


認識正念減壓

林培維 臨床心理師

林口長庚一般及老年精神科

- 國立成功大學行為醫學研究所畢
- 資歷
 - 嘉義監獄教化科臨床心理師
 - 榮總桃園分院臨床心理師
 - 林口長庚精神科臨床心理師



內心期望

尊嚴、關愛

為何會失落

期待 v.s 現實



失落

混亂

開車擦撞

生氣

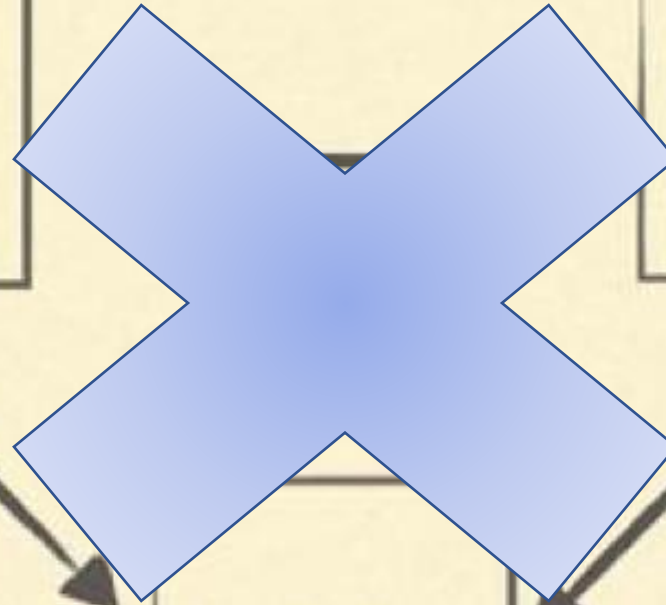
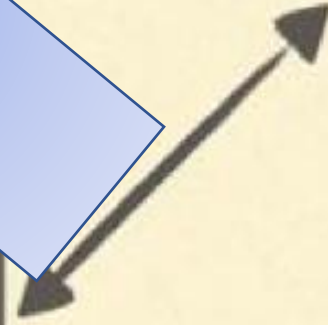
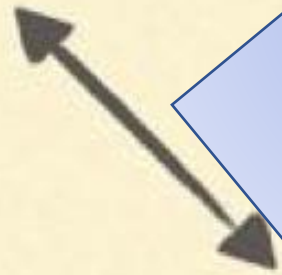
覺得他針對我

下車大罵

情緒

想法

行為



混亂

開車擦撞
生氣
揍他

什麼是正念？

正向的念頭？

正確的觀念？



正念 = 正在 + 今 + 心

- Mind-ful-ness
 - Mind : 心智
 - ful : 動/名詞 → 形容詞
 - mindful : 深切注意的、留神的、留心的
 - ness : 形容詞 → 名詞 Mind-ful-ness

什麼是正念？

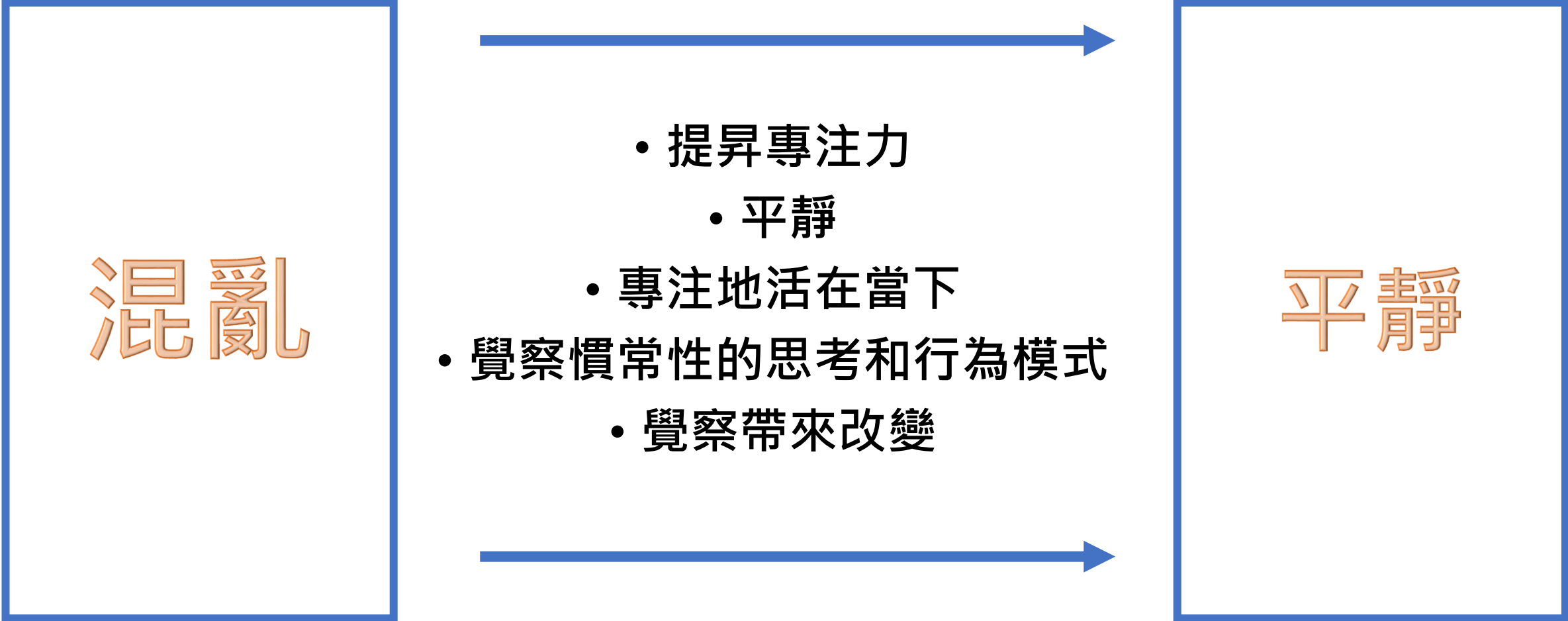
- 正念是是一種時時刻刻覺察自己的想法、情緒和身體感受，不批判和評價自己的想法、情緒與身體感受
 - 是一種自我覺察
 - 是一種接納
 - 是一種態度

正念的幫助是什麼？

- 壓力
 - 是自然的一部分，無法單純地逃離或消除它，逃避它更會使得我們內在的成長、改變和療癒的力量隨之削弱
- 面對問題
 - 是唯一讓問題過去的方法。
- 正念即是將注意力放在個人內在深層，進行自我覺察和了解，及自我療癒。

正念的幫助是什麼？

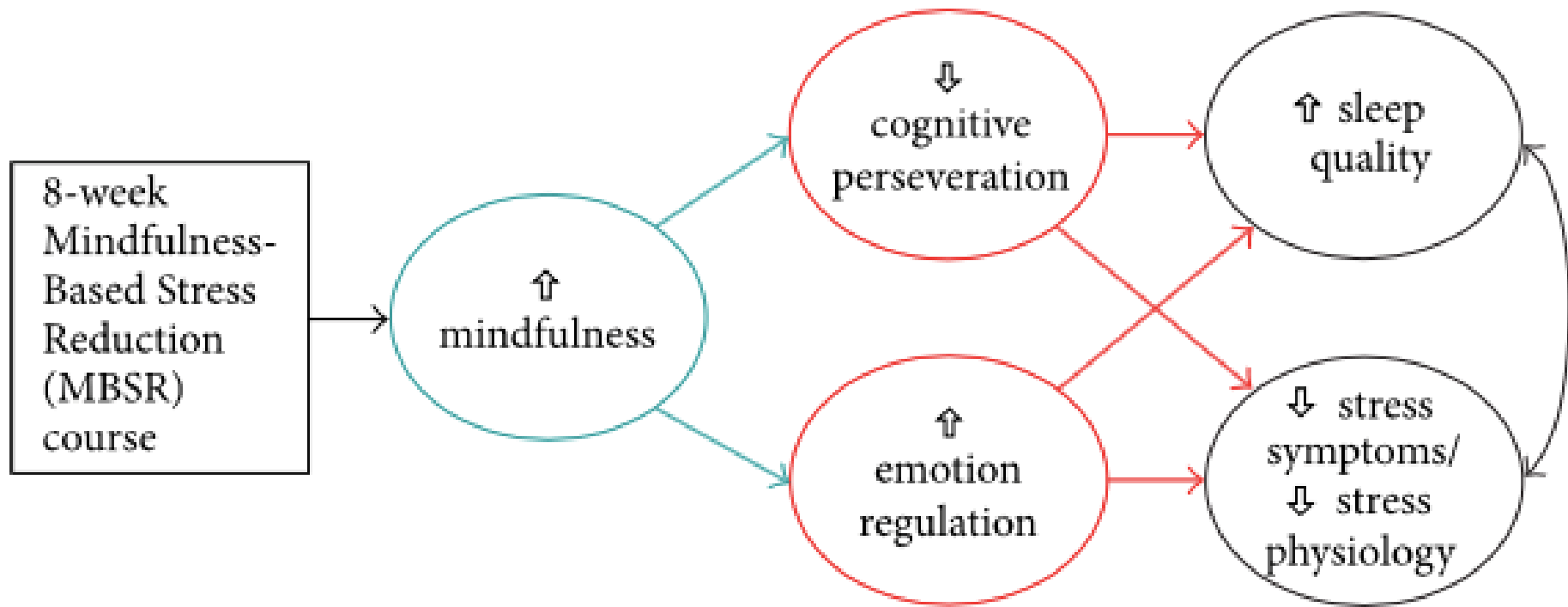
混亂

- 
- 提昇專注力
 - 平靜
 - 專注地活在當下
 - 覺察慣常性的思考和行為模式
 - 覺察帶來改變

平靜

正念的幫助是什麼？

- 減除壓力
- 改善情緒困擾
- 增加認知彈性
- 做出有效性的行為



(Jeffrey, et al., 2018)

覺察



調整

練習正念的態度

1. 單純的覺察
2. 不帶評價的面對自己的情緒、想法、身體感受，甚至是病痛
3. 專注於此時此刻，並以保持距離和寬廣的觀點來觀察當下所有的經驗感受

練習正念的態度

- **隨他而去**

- 把想法和情緒當成短暫的訊息，如同雲飄過一般，讓自己不陷入反覆思考當中，讓想法單純只是想法，不代表事實，也不代表自己

練習正念的態度

- 放下

- 放下對練習的目標與期待，沒有好或壞的結果，只需帶著好奇、開放的態度去觀察、接納自己的經驗，不逃避、不對抗

練習正念的態度

- 信任
 - 信任自己，相信自己是有能力和智慧的

練習正念的方法

- 正念呼吸
 - 鍛鍊專注力、心智清晰
- 五感覺知-正念飲食
 - 將心回到身體與感官，安在當下，提升覺察力與經驗
- 正念伸展
 - 身心合一
- 身體掃描
 - 連接心與身體，提升情緒覺察敏感度，接納情緒，進而提升管理能力
- 正念行走
 - 提升對身體動作的覺察力、穩定情緒

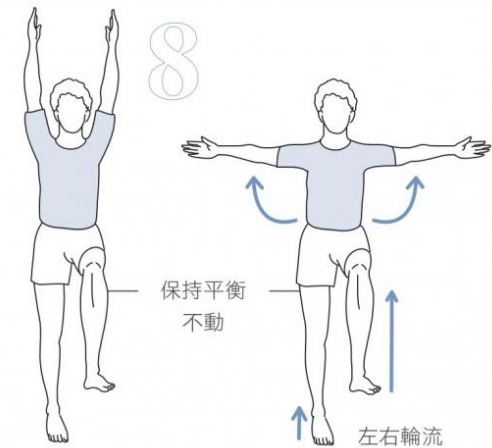
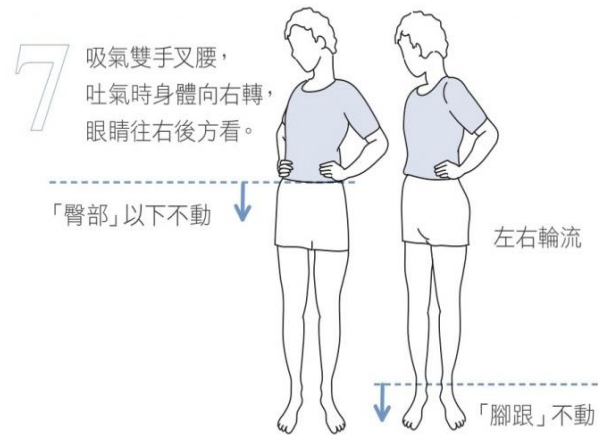
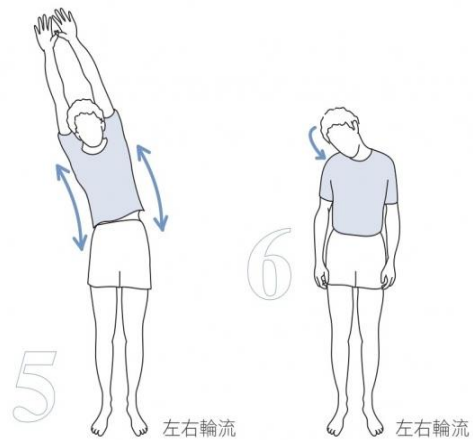
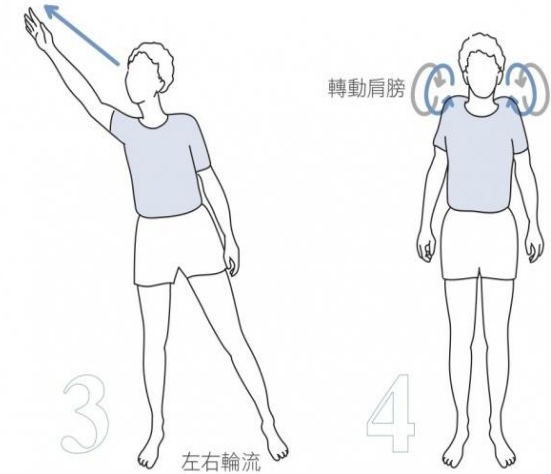
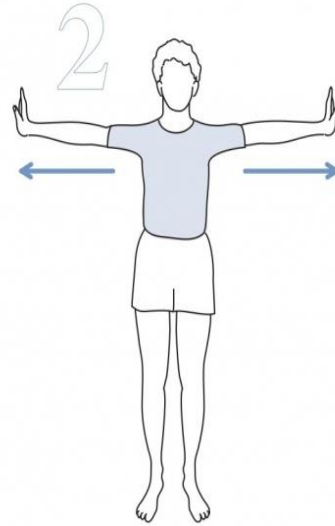
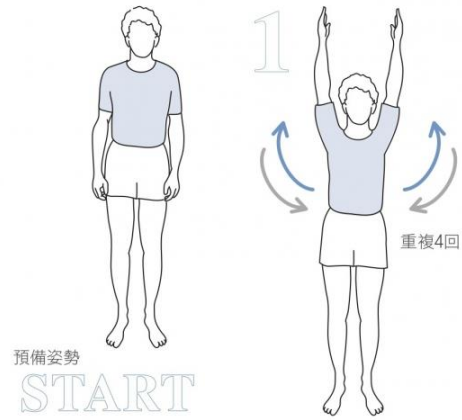
正念呼吸

靜坐練習



盤腿坐著，打直背脊
心思只專注在呼吸上
但不控制呼吸，只單純觀察

正念伸展



練習正念的方法

- 正念的練習很簡單，利用短短 5-10 分鐘的空檔，隨時隨地都可以進行，如:吃飯、做家事或走路，甚至是甚麼事情都不做，都可以利用來練習正念

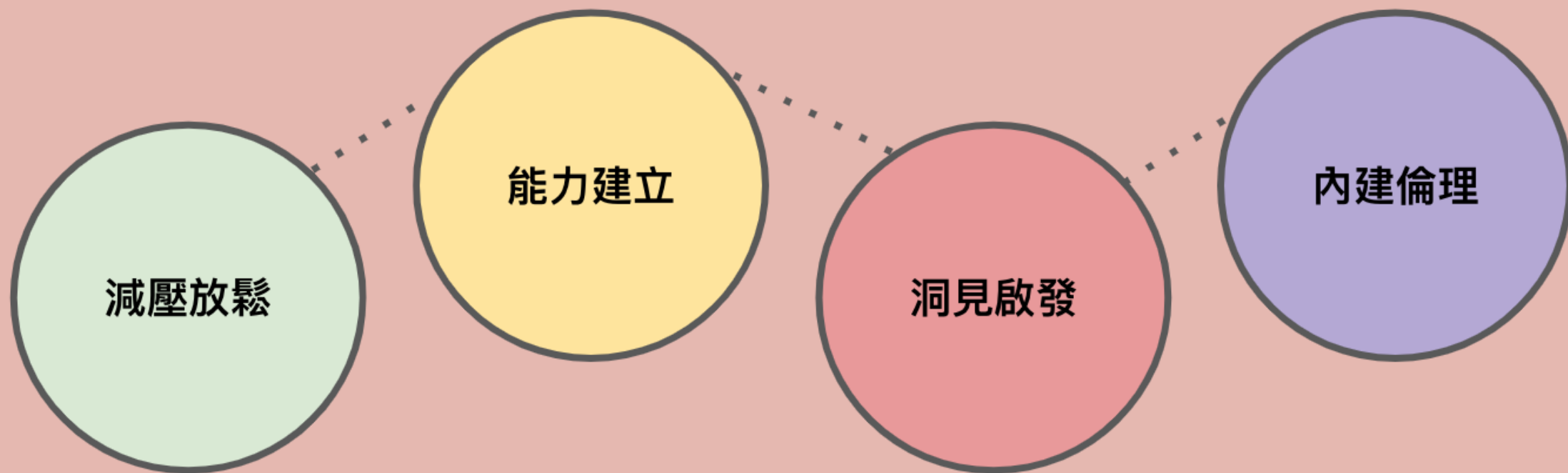
練習正念的方法

1. 把心放在當下正在做的事情
2. 把心放在當下的身心感受上
3. 知道自己的身心當下正在發生什麼事
4. 帶著初次見面的心態，溫柔地覺察此時此刻的自己

為何正念 / 正念目的為何？

覺察 -> 停止 -> 了解 -> 選擇

基於洞見下由內指引的行為方向



減壓、痛症、治療、休息、平靜

洞見、啟發、覺醒

覺察

停止

辨識

接納

擁抱

深觀
了解

洞見

抉擇

薰習

轉化

Q & A

謝謝聆聽