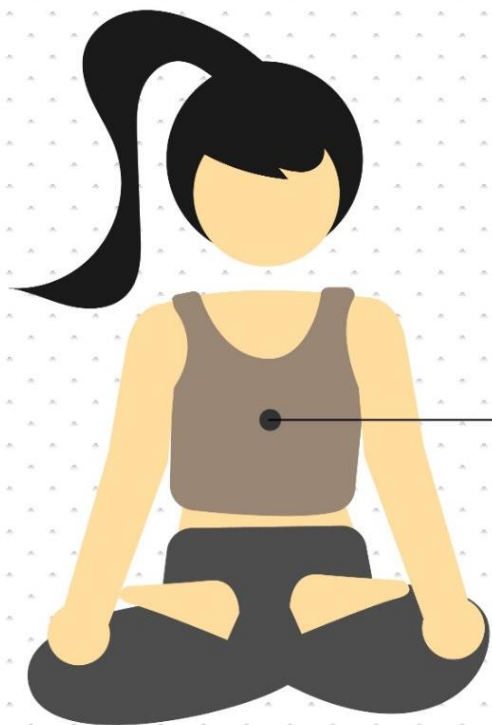


111學年度第二學期玉里高中進修部生命教育暨學習適應輔導

# 讓學習工作更有效能 的正念練習

時 間 112年2月13日星期一  
20:47~20:52

地 點 分組一教室  
分享者 輔導老師詹莉玟



## 念頭不等於事實

不任由腦中的想法控制你

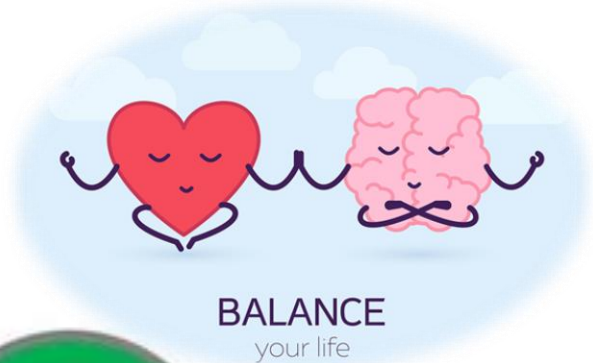
## 開放的心，不批判

將問題視為挑戰而非困擾

## 保持耐心

做了該做的努力後，  
靜下心來把自己照顧好

# 正念練習三步驟



停

看

聽

f 洪千惠心理師 - 生活紀錄x工作筆記

安住身心

- ✓ 用正念回到當下，跳脫自動導航
- ✓ 停止慣性反應的傷害

覺察接納

- ✓ 清晰覺知想法、心情、生理感受
- ✓ 客觀覺察現況

目標期待

- ✓ 回到自我的目標、期待、意義感、價值觀
- ✓ 看見理想的未來
- ✓ 從挫折中復原



## 正念練習



專注於一呼一吸間，保持覺知。



真正感受所吃的每一口食物。



聆聽過程保持專注，接納與不批判的態度。



以和善、慈愛的態度傳達自己真正的需求。

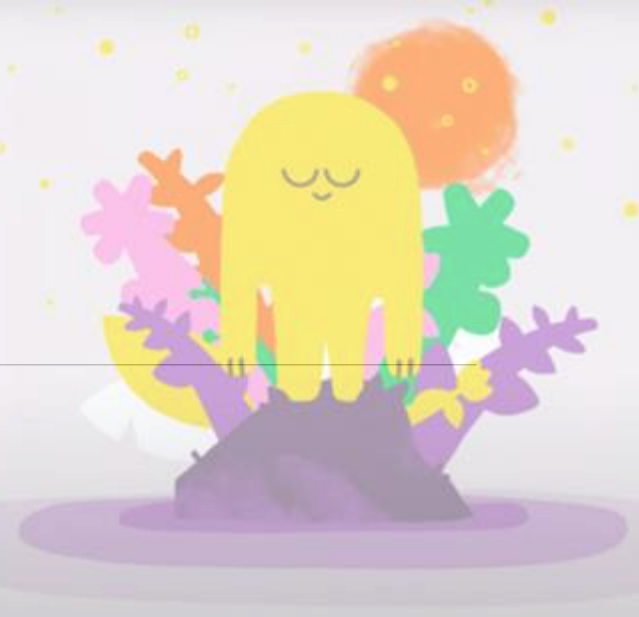


把注意力放在日常的活动下，覺知每个动作。



發現生活中的美好，對人事物表示感恩。

# 四種正念減壓方法



1. **靜坐**：背部挺直，雙腳平放在地板，雙手置於膝蓋，找到舒服的坐姿。搭配正念呼吸，讓空氣進入身體，如果身體某部位的感受或想法打斷靜坐，請**記下這個感覺**，然後再**把注意力回到呼吸上**。
2. **正念飲食**：用餐前，先好好欣賞**眼前的食物**、感受食物的**氣味**；**咀嚼**時，放慢速度，**專注於感受**食物帶給你的**體驗**。

# 四種正念減壓方法

- 3. 正念行走**：找一個不會被影響的散步場地，先靜靜站立幾分鐘，深呼吸、感知自己的全身和周遭環境，接著先用**比平常更慢的速度**行走，同時一面問自己：腳掌有什麼**感覺**？肌肉如何協調、平衡全身？手臂如何擺動？慢慢加快速度，維持穩定、舒服的節奏。
- 4. 身體掃描**：平躺並將雙腿伸直，把雙臂放在身體兩側，手掌朝上。將**注意力緩慢、有意識地集中到身體每個部位**，依序從腳趾到頭部，或從頭到腳趾，意識經過這些部位時，去**感受過程中任何的感覺、情緒或想法**。



# 練習正念帶來8個改變



學會照顧自己



一次做一件事



懂得傾聽同理



專注手邊的事



懂得喊暫停



心情變平靜



睡眠變好



安排時間靜坐