

正念是什麼

「正念」(mindfulness) 是一種新興的自我照護方法。正念減壓的創始人喬·卡巴金博士說：「正念是時時刻刻非評價的覺察。」，透過覺察當下身體的感覺、心中的情緒、態度及想法，以一種平靜、開放的方式，接納自己、他人及所有的事物，就是「正念」的本質。

許多人會以為「正念」是指正向思考，但其實「正念」和「正向」沒有什麼直接的關係。

呼吸空間練習

「呼吸空間練習」是將正念運用到日常生活中的迷你練習法，在任何時間地點都可以練習。分為三個步驟：

1. 覺察：感覺身體、觀察心情，看看自己現在正在想些什麼？
2. 專注：把注意集中到呼吸，清楚空氣的進出，以及鼻腔、胸腹的感受。
3. 擴展：將注意力擴散到全身的觀察，還有所處的位置，感覺此時此刻。

🔍 定心正念學習網

撰稿者：實習心理師 陳昀佑



正念的好處

1. 降低憂鬱與焦慮

憂鬱常常是來自於對過去的後悔，焦慮則是來自於對未來的擔憂。正念以溫和的方式把注意力帶回當下，有效降低憂鬱與焦慮。

2. 抒解壓力

在面對壓力時，如實的感受身體的反應和自身的想法，並看見壓力帶來的影響，能幫助我們恢復內在的穩定。

3. 提升專注力

正念重視對注意力的覺察，發現自己注意力跑掉時，能夠溫和的帶回來。多練習正念，可以提升我們對事物的專注。

4. 接納自己

正念是以非評價的態度，去覺察、接納自己的狀態，當我們能夠接受自己，也會增加我們的自信心。