

哈佛大学公开课：Happiness第十七讲：身心健康：运动与冥想 - 知乎

（注：此为课程第十七课，更新于2017年7月1日） -

大家早上好！ -

我们接着讲上节课没讲完的内容。上节课后有同学来找我，问我有没有其他的运动选择。我上次讲的研究，希望大家也去看看，就是Callaghan等人写的那篇文章，里面侧重讲的是有氧运动。我之前也提过，做这运动的目的是缓和高强度运动，做这种运动，你会达到最大心率的70%，大约65%到75%之间。大家搜索心率运动，就马上得到想查的各种心率表。这是其中一种运动形式。有些同学问：“举重训练行不行，间歇训练行不行？”快跑，休息，再快跑，再休息，这是划艇队经常做的训练，运动员经常做的训练。这些运动行不行？我上节课没有专门提出，是因为目前对其他的运动还没有定论。但我可以告诉大家目前在研究中发现的一些趋势。 -

目前看来，如果你只能做一种运动，那么最佳选择，时间最花得其所的是有氧运动，理想情况下每周三、四次半小时的有氧运动，这是最低要求。但是，如果你还能做举重训练以补充有氧运动，那也很好，一周两三次举重训练非常好，尤其是年纪大了以后。当然在年轻时，举重训练也很好。但是它不能代替有氧运动。研究发现它改善心理健康的效果，不如有氧运动。 -

另外一种运动（间歇运动），有人对这种运动做过初步研究，最后结果，因为样本不足，暂时无法下确切结论。但我们可以确切地说有氧运动产生的效果能媲美一些强效精神病药物。这个结论是确切的，有大量研究来支持，包括Babyak 2000年以来的研究，以及以前的。 -

间歇运动的初步研究得出了一些可喜的结果。间歇运动就是，以跑步为例子，达到最大心率的90%到95%。如果你20岁，你最大心率就是200，计算公式就是220减去年龄，所以你跑步的心率要达到180到190，强度非常高，不能持续很长时间。但如果能持续30秒到一分钟，然后休息，让你的心率下降到最大心率的60%，也就是120，然后重复这个间歇运动。有研究初步表明这种运动能产生显著效果，通常效果甚至比单纯有氧运动更大，而且持续时间更长。所以，再说回来，我没有在课堂上正式介绍这种运动，但很多同学问起，所以现在介绍一下。因为我只想给大家介绍那些有确切结论的运动。 -

John Ratey也谈过这种运动，我等一下会讲他。他是哈佛医学院的精神医生，可以说他是一个前沿的倡导者，在研究运动和心理健康这个领域。他本身……虽然目前的结果是初步的，但他一周会做两次间歇运动，除了一周做六天运动以外，其中两天还会做全速短跑，休息，全速短跑，休息，研究表明即使没有做够30分钟，但还能得到同等的效果，同等的甚至更好的心理效果。 -

我一周也会做两次间歇运动，所以，我举两个例子。今天早上我在蹦床上跳了30分钟，在这30分钟里，我还做了4个短跑，没错，你们不相信我会蹦蹦床，是吧？我下次拍下来……还是不要了。4次短跑，我戴着心率监测仪，快速跑一段，我的心率大约是165，然后休息，下降到110，少于我最大心率的60%，如此重复四次。这30分钟里其余的时间，我只做缓和的有氧运动，所以我也做间歇运动。举重训练就比较少做，因为我做瑜伽时，就有这种加强体能的效果。但我想说的最重要的一点是，间歇运动，特别是对于完美主义者来说，很容易导致训练过度。大家最好不要达到最大心率并且持续一段时间——即使你做得来，更多并不意味着更好。再说一次，除非你是备战奥运——这种情况下有时你就要达到100%的最高心率——想练出最健康的身体，达到最大心率的95%就行了。所以戴上心率监测仪就很有用，因为它能告诉你，运动是否强度太大，或者强度不足。总之，换换花样有助于运动。你可以跳舞，你可以偶尔去健身房健身，偶尔打篮球，划艇，花样越多越好，只要能保证一周四次，一次30分钟的有氧运动。 -

上节课, 我们讲到克服障碍。其中一些障碍包括伴随运动而来的痛苦, 使运动更难了, 即使你只达到最大心率的70%也觉得不舒服。克服不适的最简单方法是进入状态, 因为通常我们跑步进入一种状态后, 我们就感受不到不适了, 但必须开了头才行, 找别人来支持你克服困难, 慢慢适应, 用一些东西分散注意力, 例如是电视, MP3, 能分散注意力就行了。另一个障碍, 很不幸, 这个障碍在校园很普遍, 那就是我们没有时间。大家知道, 在高中, 我经常去高中演讲, 我注意到的其中一件事是, 通常很多高中要求学生参加团队活动, 他们除了体育课做运动外, 还要参加团队活动, 所以他们运动得更多, 虽然还是不够。但是, 我们读大学第一件放弃的事, 尤其是那些不参加团队活动的学生, 我们放弃的第一件事就是运动。-

我没有时间, 我有很多事要做, 大学是一个新的世界……在考试期间, 大家也首先就放弃运动, 因为我们压力太大了, 我有太多事要做了。其实, 最不能放弃的是运动。为什么? 因为它是一项投资, 虽然你失去了45分钟——你知道, 运动30分钟之后洗个澡——虽然你失去了45分钟, 但你获得了更多, 这时间花得其所。为什么? 因为做运动, 记忆力提高, 所以你更能充分利用学习时间, 你的创造力提高了, 精神更集中, 不管你是否有多动症, 有就更要运动了, 或者你有患多动症的趋势, 即使对于没有多动症的人来说, 运动也能大大提高注意力集中, 活力显著提高, 所以这时间花得其所。-

大家还记得我讲过, 壁球赛季末我停止运动的事吗? 突然我觉得我有了很多时间, 但我完成的工作反而少了, 第一因为我的生活规律打乱了, 第二因为我注意力没那么集中了, 我创造力下降了, 活力下降了。最不能放弃的是运动, 尤其是在考试期间这种压力大的时候。克服时间不足这个问题, 不能靠自律, 之前我已经讲过了, 我们看过那个研究, 人的自律是有限的。我们要自己形成规律, 例如一周中有三个早上做运动, 如果下午晚上才有空, 那也行, 形成一个时间规律。-

另一个阻碍定期运动的障碍, 是一个有趣但经常被忽视的障碍, 这个障碍非常强大, 潜意识障碍。Nathaniel Branden谈过这点, 我在我的书中也略谈过, 引用了他的话。他谈到自尊, 自尊隐含了一个概念: 我们值得拥有幸福。当你问别人: “你值得拥有幸福吗?” 大部人会会说“值得”, 但在潜意识中, 通常很多人都会说“不值得”, 可能因为脑袋里有一把声音说“不值得”。因为过去老师, 教育工作者, 父母, 重要的大人, 社会大众都要我们向不现实的榜样看齐, 所以通常在我们潜意识里有一把声音说“我不值得拥有幸福”。这是一个障碍, 使我们无法更快乐。-

我们知道运动的其中一个作用是, 可以说它是让我们变幸福的最强效药物。我知道运动使人幸福, 使人感觉良好, 但如果我的潜意识认为, 我不值得拥有这些感觉, 不值得幸福, 它可能阻止我运动。为什么? 因为……大家回忆一下, 人的意识不喜欢内在与外在不一致。如果我潜意识认为“不应该快乐”, 我就会听从我的潜意识, 我就不会运动, 因为我运动的话, 就会与潜意识不一致, 我会比潜意识认为的更幸福。-

在这个问题上有过很多的研究, 例如心理学家Bill Swann讲过自我确认论 (self-confirmation theory)。这是我们意识里一股很强大的力量, 我们有自我提高的意识, 我们想在别人和自己眼里表现出好的一面; 但还有一股反作用力, 就是自我确认 (self-confirmation), 我们想确认对自己的了解是否属实, 如果我们认为自己不值得幸福, 通常我们就不会做让自己幸福的事。在其他方面也存在, 例如在恋情中, 如果我认为我不值得拥有好伴侣, 不值得在恋情中得到幸福, 通常我就会在潜意识里破坏这段恋情, 积极寻找恋情中不顺利的地方, 潜意识中寻找方法伤害这段恋情。所以我们需要注意这些潜意识力量, 通常它能影响我们会不会去做运动。-

我们该拿它怎么办? 最好的办法就是去做, 去运动。再一次说回来, 把它规律化, 不要分析太多, 尽管去运动就行了。你知道一周三四次运动对你有益, 尽管去做。再一次说到, 即想即做法, 潜意识会告诉你, “不要做, 你没有时间, 还有别的事要做, 你明天再做, 你下周再开始定期运动” 为了达到目的, 潜意识会很聪明地用尽各种方法, 几乎能使你的行动听从潜意识。当你出去运动时, 你就让自己看到“是的, 我值得拥有幸福”。通常潜意识就会听从这个想法, 所以尽管去运动。-

第二个是认识,这是认知层面的,认识运动的重要性,大家回忆Martin Seligman说的“大部分人都专注于脖子以上”。心理学家是这样,学术机构里的学生是这样,尤其是在这样的学校里,太过专注于思考和认知。他们也正因此才能考上哈佛,才能成功。但专注于脖子以下,也同样重要。事实上,要获得幸福,脑袋的作用是有限的,所以我要告诉大家,如果我是心理医生,我治人的第一件事就是要求他们运动。因为我不想违抗自然,我想借助自然的力量来治人。很大程度上,运动是心理治疗中的“无名英雄”。它在很多方面都发挥了作用。John Ratey,刚才我提到过他,哈佛医学院教授,精神病医生:“某种程度上,运动可以说是精神医生的理想药物,它通常能对付焦虑症,恐慌症,普遍的压力,而压力和抑郁症有莫大关联。运动能释放神经递质,去甲肾上腺素,血清素,多巴安,这些物质与重要精神类药物相似,做一轮运动就像吃了一点百忧解,一点利他林,针对性很强。”正确的分量,正确的身体部位,没有副作用。或者说有积极的副作用,身体、精神和情绪的副作用。-

John Ratey在他的一本很棒的书中呼吁,这本书今年一月份刚刚出版,他呼吁发起运动革命,对于这个呼吁,他用了大量科学证据来证明它的重要性。我给大家讲他谈到的一个方面。他谈到各种年龄层,孩子,成年人,还有老人,运动对每个年龄层都有积极作用,从0到120岁。-

我给大家讲几个研究和发现,这些研究是在学校推广运动。有几间学校实行把运动作为一门必修课程。例如,每天早上,做45分钟的运动,通常是跑步,有时划船,骑自行车,爬山。新泽西州有一间学校,甚至在运动场中安装了一面攀爬墙。一些有氧运动,有时换换花样,做间歇运动,大部分学校安排在早上,这里就是其中一些学校得到的成效。那些推广运动的学校,肥胖水平下降,这是意料之内的。例如在伊利诺斯州的Naperville区,那里的学校推广运动,这种做法很有趣,因为大部分学校——昨天我在Horace Mann演讲,那里的老师告诉我,纽约很多学校都取消运动训练了,而不是提倡做更多运动,运动训练和艺术课都取消了。为什么?为了考高分,专注于脖子以上,这样很可悲,他们因此付出了代价。Naperville的学校的肥胖水平下降,或者说伊利诺斯州的Naperville肥胖水平下降,在学生中,从30%降到3%。这不仅对学生目前的生活有影响,他们身体更舒服了,心情更快乐了,对他们以后的生活也有影响,他们不再那么易于患上慢性疾病,例如癌症,心脏病。从很多方面来看都是双赢的,患糖尿病的可能性也降低了,这是肥胖症方面的效果。他们在Naperville区还发现了分数大大的提高了。其实,美国学生通常在国际测试中表现并不是很出色,八年级考的那些数学和科学考试,但Naperville是一个例外,他们的数学成绩全世界排16名,科学成绩全世界排第一名。有些人反驳说,Naperville是一个富人区,确实如此,那其他地方呢? -

例如,宾夕法尼亚州Titusville,很多人都低于平均工资,远远低于这个州的平均工资,在推行运动之前,学校的教学成绩远远低于州的平均水平。推行运动一年后,成绩比州平均水平高17%。当年学校唯一变化就是推行运动训练,其他地区的学校也发现同样现象。同时还发现在Titusville那所学校,他们发现,例如打架斗殴,因为推行运动训练,暴力完全消失。而在爱荷华州一间学校也发现,在推行运动训练后,一年内纪律问题从225宗降到95宗。在另一间堪萨斯州学校里,也是内陆城市,纪律问题下降了67%,这些都是在推行了运动训练后,暴力变少了,运动使我们平静,使我们的身体处于自然状态,这种状态更为平静,而不是苦闷愤怒。人们需要释放那些怒气,很不幸的是,通常人们通过打架斗殴来释放。用运动将它转换成健康的活动更加有益身心。-

我给大家看一段我最喜欢的一部电影《律政俏佳人》(Legally Blonde)。在这个镜头里,一个女人刚刚被控谋杀亲夫。我们的法学院校友Reese Witherspoon为她辩护。-

(视频《律政俏佳人》片段) -

——“我们要为Brooke Windham辩护,她的有钱丈夫被发现死在他们的Beacon Hill大宅里。”

——“挖金女?”

——“这样想也不奇怪,那老头都60了,但她自己也有钱,拥有一间庞大的健身公司,电视导购节目上还卖她的健身录像。”

——“你说的是Brooke Taylor?”

——“娘姓是Taylor, 你认识她?”

——“她是Delta Nu社团的, 但她和我不是同期入会。她比我早四年毕业, 我以前上过她在洛杉矶运动俱乐部的班, 她很厉害。”

——“怎么个厉害法?”

——“她可以帮你一节课减掉三磅, 她绝对是个天才。”

——“很可能她绝对是个杀人犯。”

——“我觉得Brooke不会杀人。运动能产生内啡肽, 内啡肽能使人心情快乐, 快乐的人是不会杀自己丈夫的, 绝对不会。”

好了。大家知道, 在书里我谈过幸福革命, 根据很多研究, 幸福革命的基础一定伴随着运动革命而来。为什么? 因为如果我们不运动, 就是违抗自然。所以幸福革命的基础, 必须始于脖子以下的身体。-

我们接着讲第二个身心疗法: 冥想 (meditation)。-

冥想是什么? 我练瑜伽时第一次接触冥想。我当时打壁球弄伤了背, 有人说练瑜伽有效果, 我就开始练了。瑜伽不但治好了我的背, 还有很多益处, 所以我现在跟Debbie Cohen学当瑜伽老师, 将来会当上一名瑜伽老师, 如果她让我通过, 应该很快就能当了。还有其他形式的意念冥想, 静坐冥想, 太极, 气功, 还有把注意力放在呼吸上的冥想, 有把注意力放在同情心上的冥想。这些冥想都有一个共同点, 我们来说其中几个。-

首先, 它们都专注于一件事情上。可以是动作, 姿势, 呼吸, 同情心, 爱, 善心, 可以是火焰, 可以是祈祷。反正就是专注在一件事物上。通常大部分的冥想, 基础都是深呼吸, 就像婴儿呼吸一样, 用腹部呼吸, 把气一直吸进腹部, 然后慢慢地轻轻地呼出来。深呼吸是很多冥想的基础, 不管是太极, 瑜伽, 还是静坐冥想。最后, 冥想没有好坏之分。从某个方面讲, 冥想没有目的。在你冥想时, 没有目的, 你不能强求自己, 不会说“我刚刚做了一次很棒的冥想”或者“我觉得悟了”。-

其实, 我来给大家讲一个故事, 关于我是如何通过冥想觉悟的。去年, 我以前经常出行, 我们那时住在以色列, 我平均每个月来美国几天。当我来到这里时, 我通常都是演讲, 还会借机静修, 我会做很多瑜伽, 比我在以色列做得要多。我做很多冥想, 两场演讲之间有很多闲余时间, 我经常利用这些时间静修。我记得有一次回到以色列……我给大家讲一下当时的情景, 在以色列, 我们住在特拉维夫外的一个城市, 叫Ramat Gan, 我们的房子在一栋20层的建筑里, 我们住在10楼, 景色美不胜收。以色列是一个很小的国家, 我可以看到以色列的两边, 一边是地中海, 另一边能看到萨米尔山区, 非常美丽的景色。我喜欢每天早上, 因为我是一个早起的人, 通常比家人起得都要早, 我在客厅坐下, 透过玻璃窗看外面。我们有一个玻璃窗, 因为楼层很高, 我们用的是强化玻璃, 有些窗是开不了的, 我透过那扇没打开的窗看外面, 我经常这样看。-

我记得有一次从美国回来后, 我看窗外, 突然, 所有颜色都变得鲜艳多了, 整个世界似乎都变得更明亮了, 我心里想“我肯定觉悟了”, 因为我在书上看过有人说, 当你觉悟时, 一切事物都变得明亮, 世界变的比原来更美了。我坐在沙发上, 欣赏着鲜艳的颜色, 美景, 明亮的世界, 我心想“经过这么多年”, 我冥想了十年了, “经过这么多年, 我终于觉悟了”。我的行为举止开始变了, 因为觉悟了的人, 不会到处告诉别人他们觉悟了, 这节课是一个例外, 但...我没有告诉别人, 我甚至没有告诉Tammy我觉悟了。第二天早上, 我步履轻盈了, 我醒来又开始我每天例行的看景, 看着远处的山, 我想“世界太美丽了, 我觉悟了”。这种情况持续了几天。有一天, Tammy和我坐在休息室里, 我们在聊天, 她看着窗外, 我也看窗外, 她说: “你去了美国的这段

时间,我终于能把窗户擦干净了。”我说,“什么?”她说,“我一直都够不着窗外,但是我买了一个机器,一个有两边的机器,有一块磁铁的,我终于买到这个机器,把窗擦干净了。”我的觉悟原来是一场空欢喜。-

也许真的有觉悟这回事,我也不知道,但冥想的关键并不是达到这种境界,看到一切都变明亮了。要想这样,把窗户擦干净可能更快。但觉悟不是冥想的目的,冥想是专注于现状,此时此刻,与此时此刻的存在作挣扎。当我们思想涣散了,当我们对呼吸分心了,集中回来就行了。这就是冥想。分心,集中,分心,集中,这样我们就能把思想锻炼得更专注,更留神。-

我给大家讲几个对冥想的研究。对了,一旦你开始做冥想或者瑜伽,你会摸索出适合自己的方式。我有多运症,很难静坐冥想,做瑜伽对我更有用,因为我练瑜伽时很认真,瑜伽能把我的注意力集中在姿势上。对其他人来说,静坐冥想更适合,静坐呼吸,有些人会想着某一件事物,很多人会祈祷,只要适合你就行了,你甚至可以同时做好几件事,你可以一边祈祷一边做瑜伽。-

我来给大家讲几个研究,关于冥想的严肃研究。一开始是研究冥想界中的佼佼者,那些练习冥想很多年的冥想者,练习了很久的人,这些研究者包括Richie Davidson,任职于威斯康星大学,包括伍斯特大学的Jon Kabat-Zinn,包括像Herbert Benson这样的人,以及加州大学的Paul Ackerman,还有其他人。他们想研究冥想时,他们说“我们来研究最好的冥想者”,所以他们联系了XX喇嘛,说“你能推荐一些冥想了很久的认真的冥想者吗,我们想研究他们的大脑”。他们找到了,把这些人找来,他们研究的第一样东西是——大家应该记得左前额皮层和右前额皮层的比例,我们之前谈过,快乐的人通常更活跃的地方,是左前额皮层;不快乐的人更活跃的地方右前额皮层。所以这个比例很重要,它是测量快乐的一个“客观”手段。他们得出的一个发现是两者之间存在很大关联,在扫描器下看到的大脑和我们对自己是否快乐的自我报告,当然不是100%的关联,但也不低,很高,这表明自我报告是很可靠的。-

总之,他们想研究这些冥想者的大脑。他们在研究普通大众时,看到我们都在一个钟形曲线内,快乐的人更靠前,左侧皮层更活跃;不快乐的人更靠后,右侧皮层更活跃。然后他们找来这些冥想者,测出他们左前额皮层和右前额皮层的比例,这是他们的研究发现。这是正常的钟形曲线,冥想者在这里。这是2001年的研究,他们找了很多冥想者,他们几乎偏离了这个图,表明快乐的程度很高,他们很容易感染积极情绪,对痛苦情绪的抵抗力很强。这是一个很惊人的结果,这些结果之前没人发现过,直到他们研究了这些冥想者。-

另一个研究方面就是他们想看看另一个重要的衡量健康和冷静的指标,惊吓反应(startle response)。当你听到一声巨响,你会吓一跳。这个惊吓反应很重要,因为你越容易受到惊吓,通常说明你焦虑程度更高,至少容易产生焦虑。大家都有一定的惊吓反应,即使是军队里的神枪手,他们每天都射枪,他们要完全集中注意力,当枪走火时,他们也会受到惊吓,他们会微微地抖一下,这也是惊吓反应。要压抑惊吓反应是不可能的,或者说当时的人是这样想的。Paul Ackerman找来这些冥想者,叫他们保持绝对镇定和冷静,他吓他们,他们一点反应都没有,有记录以来第一次,有人能够压抑自己的惊吓反应。Goleman Writes在他的书《破坏性情绪》

(destructive emotions)中这样写道,“一个人惊吓反应越大,那个人就越可能出现消极情绪,Osler的表现有着有趣的含义,表明他的情绪有着惊人的镇定”。这种镇定还会传染,如果有人想和这些喇嘛争吵,他们很难生起气来,即使这个话题和容易让他们生气,例如科学家争论上帝是否存在,他们说“我生不起气来”,因为平静是会传染的,就像快乐会传染一样。有些同学可能不是百分百了解什么是惊吓反应,对于不了解惊吓反应的同学,我准备了一段视频。-

(惊吓反应视频) -

好了,现在大家明白了。他们研究这些冥想者时,基本上他们方法就是应用我们之前讲过的,生长顶端数据(growing tip statistic),或者Maslow讲过的生长锥数据,研究最好的,因为如果你想推动知识发展,如果你想更好地应用可行理论,你不会研究普通老师,你会研究Marva Colins,你不会研究普通的冥想者,自以为觉悟了的冥想者,你研究那些冥想了很多年的冥想者。其中一个冥想者Osler喇嘛说“冥想本身有一些与众不同的特质,但这与进行冥想的人无关,重要的一点

是, 冥想并非触不可及的, 只要你有足够的决心来练习它”。也就是说, 冥想并不专属于少数几个人, 那些每天8小时地冥想了30年的人, 大家都可以冥想, 因为这个过程对所有人来说都很简单。Daniel Goleman说: “从神经科学的角度看, 这个研究的重点, 并不是为了说明Oser或者其他厉害的冥想者本身有什么过人之处, 而是为了扩展这个领域对于人体潜力的假设, 其中一些关键假设已经开始扩展了, 部分原因是神经科学对大脑可塑性作出革命性猜想。” -

大家记住, 神经塑性、神经形成这些概念, 我和像Richie Davidson这样的科学家认为, 大脑是可塑的, 可以改变的, 改变的方法之一就是冥想。这种观点非常好, 所以我们可以下决心把它应用于生活中。但这课室里有多少人会认真地说, “听起来很好, 我想我的左前额皮层更活跃, 所以我要去喜马拉雅山, 每天8小时地冥想30年。”然而有多少人打算这么做? 有多少人每天有2小时的时间做冥想? -

这个研究的第二个问题是, 两者之间只是关联, 但没有因果关系。也许喇嘛天生就是这样, 所以他才对冥想产生兴趣。也许Matthieu Ricard, 他写了一本关于幸福的书, 他是喇嘛的翻译, 一个右撇子, 也许他天生就是这样, 左前额皮层比右前额皮层活跃得多, 对了, 它的比例完全超出钟形曲线。 -

还有一个主要问题, 时间。我们有耐心经常长时间冥想吗? 我发现当我开始冥想、开始做瑜伽时, 我真的能看到益处。我说, “我每天做半小时就能收到成效了。如果我进行一次长时间静修呢?” 所以我想进行十天的静修, 我跟Tammy说, “我想去静修十天”。Tammy很了解我, 她说, “你不用要么不做, 要么就做到足, 不如你试试先静修一天, 然后再进行为期十天的静修?” 我说, “这是个好主意”。我开始为期一天的静修, 离这里不远, 就在剑桥。我踏上这段静修之行, 非常激动, 那天是星期六, 我盼了一整周, 我当时想通过这一天的静修, 就踏上觉悟之路了, 等我做完这一天的静修, 等我向Tammy证明这对我有很大益处时, 她就会看到我静修之后有多平静, 她就会说, “好的, 去静修十天吧!” 所以我去静修一天。 -

那一天的静修, 我们进去看到一个男人, 长着胡子, 坐在一班学生面前, 显得非常平静。我想: “我静修完今天, 我就能像他那样了, 除了没他的胡子。”我们坐下, 他说, “我们先从静坐冥想开始。”我们都坐下, 我们都有坐垫, 我需要几个坐垫。我们坐在那里, 我把手放在这里, 他说“好了, 深呼吸, 从鼻孔吸进去, 然后呼出来。”我们跟着做, 我们坐在那里, 我有多运症, 我的思想开始涣散, 他说“如果思想涣散了, 集中回来”, 我们做了……我觉得很长时间, 我坚持住, 我想“你思想涣散了, 没关系, 集中回来”, 我继续坐在那里, 我们坐了45分钟, 最后他说“慢慢地轻轻地睁开眼睛, 站起来”。他说“接下来, 经过45分钟后, 我们开始第二部分”。 -

第一部分是静坐冥想, 接下来我们要行走冥想。他解释了一下, 然后我们围成一个圈, 跟着他走。我们走得很慢, 很认真, 把注意力集中到每一步上, 把腿抬起, 他说“集中到动作上”, “专注于此时此刻, 如果你思想涣散了”, 我经常这样“再集中回行走上, 继续深呼吸, 就像刚才静坐冥想一样”。所以我们绕着房间, 走了很久, 继续走, 绕着房间走。我的思想继续涣散, 我感到无聊了, 我开始四处看别人, 他们都绕着圈子走着。然后我看了看老师坐的地方, 老师旁边有一张纸, 我想“真有趣, 不知道上面写了什么呢?” 所以我继续走, 又走到那张纸那里。我想是“时间安排表, 真有趣”。我不够时间看清上面写什么, 我想“我就有盼头了”, 我继续走, 我看到我们刚上完的课, 45分钟静坐冥想, 后面是45分钟的行走冥想, 接下来是什么呢? 我继续走。我有盼头了, 所以我很高兴, 我往下看, 45分钟静坐冥想? 然后, 45分钟行走冥想? 又是静坐和行走。然后是午餐, 午餐后面又是什么呢? 45分钟静坐冥想? 然后是行走……天啊, 然后是行走冥想? 于是我心里想, “太恐怖了, 再见! 天啊!” 我走出去了, 我受不了了, 所以……我跑回家了。 -

说实话我感到很尴尬, 所以我想“不如我在外面逛一天, 回家时装出一副觉悟的样子”, 但我没有那么做, 我打给Tammy。我告诉她“你想和我一起吃饭吗?” 我们一起吃了, 她明白这是人之常情。我觉得自己无法静修十天, 我觉得自己无法静修30年。我的问题是, 在这种情况下, 那些不想、或者无法长时间冥想的人, 冥想怎么帮得了他们? 别误会我的意思, 我推荐大家进行静

修,有些人去静修了以后变得不同了。我见过,我有很多朋友去过。再说回来,静修一天还是十天,有些人静修了长达三个月,他们都取得了很好的成果,但我坚持不下来。-

我们该怎么做呢? Jon Kabat—Zinn在他的研究中,告诉了我们冥想如何应用于那些没有一整天闲余时间,每天只能抽45分钟的人,甚至如何每天抽15分钟冥想或者做瑜伽、或者其他形式的意念练习。-

他做了两件事。第一件,表明了冥想不到30年的人从中得到什么益处;第二件同样重要,它表明了因果关系的存在。他的研究中有两组人,两组都想做冥想,他们都有这个兴趣。他让其中一组等候,他说,你们将在四个月后将参加这个冥想班,你们将参加这个报满了的冥想班。第二组开始这个班的冥想练习,他们的练习就是每天冥想45分钟,周末时他们会聚在一起学习一些技巧,但在工作日时,他们呆在家里每天冥想45分钟。然后她让他们跟参考组对比,参考组就是那个等待参加冥想班的组,因为他希望试验对象都是想做冥想的人。一组已经开始冥想,另一组迟点再开始,然后他测量焦虑程度,对比参考组,那个冥想了8周的人的焦虑程度,平均每天45分钟,只做了八周,焦虑程度大大降低。然后他研究他们的快乐程度、积极的情绪,他不只关注消极情绪,从消极到积极的都关注。他们更快乐了,心情更好了,仅仅八周。但关键还在后头,他说,这还不够,“自我报告可能产生安慰剂效应”,这个想法很好,他要不受安慰剂影响的证据,然后他有了这个发现。-

他研究他们的左右前额皮层比例,仅仅八周之后,那些冥想的人就出现显著的变化。这是一个惊人的结果。大家记住,1998年之前,科学家都深信大脑是不可塑的,过了三岁以后就不会改变。突然仅仅八周的练习,这些冥想的人,每天有规律地冥想45分钟的人,改变了他们大脑的机能,使得他们更容易感染积极情绪,对痛苦的抵抗力更强。-

我们哈佛医学院的Herbert Benson,发现每天做15到20分钟的冥想,做了一段时间后,就能大大地改善健康,情绪健康和身体健康都改善了。因为Jon Kabat—Zinn做了另一个研究,他给两组人都注射了感冒细菌,他想测的是,他们体内的抗体会有什么反应。他发现冥想者的免疫反应比那些没有冥想的人强了很多,比那些在等候冥想的人。只需八周的冥想,每天45分钟。你们知道当我们更平静时,我们对疾病的抵抗力就会增强,我们焦虑时就更容易患上疾病。所以冥想能加强心里免疫系统,增强心理抵抗力,同时还能改善身体免疫系统。-

意志训练(mindfulness)应用于很多领域,成为很多领域中的一种治疗方法,今天就更是如此了。配合认知疗法,配合药物、冥想、或者单纯冥想。研究已经表明这种方法非常有效。我推荐一本书,如果你想对这个领域有一个深刻的初步认识,推荐大家看《改善情绪的正念疗法》(the mindful way through depression)。这本书是讲,意念如何能帮我们克服严重抑郁、中度抑郁、或者焦虑,还能改善其他心理疾病。-

例如这本书讲到的一件事,我们知道,很不幸,一旦一个人患了严重抑郁,复发的可能,不管是一周后,还是一年后,比从来没患过严重抑郁的人要高很多。为什么?回忆一下我们之前讲过的内容,我们讲过大脑是如何形成神经通路的。一旦神经通路形成,因为抑郁症的神经通路很强烈,通常一点相对不严重的事发生了,都能让这条神经通路活跃过来。我们有一段时间情绪不好,哪怕是一点小事,马上大脑就会寻找最大的那条神经通路,形象一点说,最大的那条河流,它就会找到那条通路。因为一点很小的原因,严重抑郁症复发了。复发了两三次后,神经通道更强烈了,复发可能性更高了。他发现,当他们进行正念冥想或正念疗法,再配以认知行为疗法,就能减少严重抑郁症复发的可能。那些患有,或曾经患过严重抑郁症的人,能减少50%的复发可能。这是一个纵向研究,这种方法真的很有用。还能改善中度以下的抑郁症,帮助处理悲伤情绪。-

**这种方法是怎么起作用的? **我简单地再说一次,我很推荐这本书,光用这本书就可以再开一门课程,这本书还介绍了一个很棒的八周疗法。-

第一步是察觉,并接受身体信号。这是什么意思?当我们感受到一种情绪时,通常会伴有一个身体反应。如像快乐这样的积极情绪,可能会忐忑,可能只是会感到上半身豁然开朗。痛苦情绪也

有身体反应。例如，我个人来说，当我感到焦虑时，这里（喉咙），我能感受到它在这里。这里（胃），我以前讲过，就像胃里打了个结一样。感受到抑郁甚至悲伤的人，会感觉到它在某一身体部位，可能在胃，可能在肩膀。一个情绪总是伴有身体反应的。研究者认为，以及研究发现表明，当我们开始感受到痛苦情绪时，我们马上就要开始运用意念，开始找出这个身体反应在哪里，而不要钻牛角尖，“为什么我会抑郁”“怎么回事”“发生什么事了”“又犯了”“千万别又犯了”。我们不要马上想到这些，而是马上找出这个情绪的身体反应，想到身体。我感到有压力，好的，把注意力集中到这里（胃），接受这个结。不要尝试去消除它，这点我们稍后去谈，只需接受它的存在，看着它想，“真有趣，很大的一个结”。“不，很小，在变大了。”而不要想，“我想它消失，它消失了，真有趣”。这不是这一步的目的，这一步的目的只需察觉到它的存在，只需察觉到这种情绪引起的身体反应。-

为什么这样能行得通？行得通是因为它形成了一条新的神经通路。原来的神经通路下，当我们感到不适时，脑袋就会发现不适，苦苦思索它，通常就会走向原有的通路里。这些原来的通路是和我们的抑郁相连的，和我们之前的消极情绪相连，并且一次次得到增强。我们现在要做的，不是走向我们脑袋里这些增强了的通路上并且再一次增强他们，而是去形成一条新的通路。痛了？我们进入身体。这个方法管用是因为当我们形成新通路时，它通往我们身体的自然治愈能力。我们患上的大部分疾病，不是全部，但大部分疾病身体都能自行治愈。大部分切上的伤口你不用管它，事实上你不应该处理小伤口，你不用弄它、看它、摸它，而是让自然的力量来治愈它。它会自己愈合的，消化也一样。你用不着想着消化，身体有自己的内在智慧、内在医生。同样道理，当你不再集中注意力想“我该怎么消除它，怎么回事？太难受了，我不想这么难受，我希望快点好起来。为什么我会这么难受？因为什么原因？”有时候这样想它、分析它，把它写下来或者跟人谈谈很重要，但不要钻牛角尖。大部分情况下，最有效的就是马上想到身体的感觉，察觉它、接受它，不要尝试去治好它。让它留在那里，观察它，我们内在的医生就会治好它。-

要熟练运用这种方法，关键是练习。练习，一次又一次地练习，就像我们在课堂上讲到的其他方法一样，没有捷径。怎么练习？这是书中八周疗法的一部分，我也在练。-

首先是身体扫描，了解你的身体，躺下来思考观察。先从你的脚开始，然后了解你的膝盖，了解你胯部的感觉，了解你胃的感觉。每一个身体部位都是，了解整个身体。多练习，多了解，这是冷状态下的练习，在模拟状态下的练习。当我们在热状态下，当我们真正感受到那种痛苦情绪时，我们就准备好用这种方法，我们知道怎么用。练习时，如果我们精神分散了，在集中起来，这是练习。练习并不表示30分钟都要完全集中注意力，练习时，精神分散了，再集中；精神分散了，再集中。然后在现实生活中也要练习。所以当我感到压力时，我想“好的，这种情绪引起什么身体反应？”-

怎么练习？举个例子。例如我想到今晚我要做的一个讲座。我感到很紧张，很多观众，重要的观众。每次想到这，我第一个反应就是紧张。我感觉这里的肾上腺素，很难受，感到我的胃打了一个结。我怎么办？每次想到这讲座，我就会想“好的，这个身体反应在哪里？”另一个办法就是用认知重建它。不要觉得他是压力，觉得他是荣幸。我刚才说过，我要跟一个很大的客户谈，我为这次演讲感到很大的压力，每次我脑袋想到这压力时，马上我跟自己说：“不，这是荣幸。”我能有这样的机会做讲座真是太棒了。-

重申，这不同于逃避，不同于抑制，有时候只需要接受它，明白这是人之常情。但是苦苦思索这种情绪是没用的，只会加强这条神经通路。这种反应，或者专注于身体，或者专注认知重建，都很有用。记得当我们想改变时，我们要想到尽可能多的可能性。想到作用，行为，认知的方法。这是其中两个有用的办法。我经常用这种方法，或专注于身体，或专注于认知重建。非常有用。有数据证明它多有用。-

我们也来做一次简单的正念冥想，运用我讲过的一些方法，和我们以前讲过的一些内容。-

大家尽可能舒服地坐在座位上。后背挺直，如果背靠着椅子更舒服的话，就靠吧。把脖子尽量伸长。上半身形成一条直线，把脚尽量舒服地放在地板上，如果觉得交叉着腿不舒服的，就放下

来。可以把你的手放在腿上，也可以合起来，你觉得舒服就行。如果你觉得闭上眼睛舒服的就闭上。不管你的注意力在哪里，都把它集中在你的呼吸上，深深地吸进腹部，然后慢慢地轻轻地呼出来，深吸一口气，慢慢地轻轻地呼出来，重复几次，如果你的精神分散了，慢慢把它集中回呼吸和练习上就行了。一边呼吸一边转移你的注意力，转移到你的身体上，你的脚小腿腿手腕腹部背，扫描你的全身，你的胸膛，脖子，头，找出你身体觉得微微紧张的地方，比其他部位更紧张的地方，没有其他部位那么放松的地方，不管是哪个身体部位，把你的注意力转移到上面，观察不适，观察这股紧张感，观察它，接受它。继续一边深呼吸，一边观察这个身体部位，看看这多有趣，你哪个部位有这样的一个感觉，每呼吸一次就接受它，你的感觉，没有对错之分，这只是一种感觉，继续深呼吸，吸进那个部位，再从那个部位呼出来，只需观察它，接受它，与他同在，继续与你那个身体部位同在，一边呼吸，一边感受这种感觉，不管是什么感觉，感受它。然后轻轻的把注意力从那个部位移开，轻轻地，因为你有就接受他了，你要回到呼吸上，用你的呼吸洗涤整个身体，从你的灵魂开始，从下到上一直到你的头，每次呼吸，平静加深了，接受加深了，存在加深了，体验，感受这股轻松感，因接受带来的轻松，自然状态下的轻松。再深吸一口气，慢慢地轻轻地呼出来，吸完下一口气，睁开你的眼睛。如果你旁边的同学睡着了，轻轻地推他们一下或者抱一下他们。-

正念冥想，正念疗法，真的能改变我们的思维。我们练习这种正念冥想时，我们的注意力从作为转移到了不作为上。什么意思？通常当我们感到有压力时，或者我们的头脑陷入悲伤情绪时，我们第一反应就是，怎么解决它。我怎么解决它？我们通过想其他办法来解决它，或者想办法让自己好受点，或者分析我们面对的问题。为什么？因为我们这种解决问题的思维管用。因为有解决问题的思维，我们才有科学，才有技术和进步。因为解决问题，分析问题的思维，你们才考进哈佛，你们能考进来不是因为你们是成功的冥想家，你们能考进来，是因为你们考试成绩好，你们能解答SAT上的问题，这是好事，这是重要的技能，但通常它有反作用，尤其是用它来处理思维和心理问题时，我们会不由自主应用它，我们想解决问题，但通常会适得其反，同样会有反作用的，是我们想干预体内的消化过程。消化不受我们控制，如果我们想左右它，看清它，分析它，促进它，我们只会伤害它。为什么？因为我们体内的主宰，体内的医生，体内的智慧最擅长处理某些事——不是所有的事，是某些事。比如消化，还有通常的神经问题，痛苦的情绪。所以我们要把我们的注意力从解决这个问题转移到与它同在，感受这种痛苦的身体反应。-

在他的书中，在牛津任职的william说，“想消除抑郁是通常的解决方法，想解决不对劲的地方只会让我们陷得更深。苦苦思索是问题症结之一，不是解决办法。”这里强调苦苦思索，它并不等同于…我们之前谈过，它并不等同于写日记。它是没有益处的，而把你面对的问题写进日记里是有益的。和亲密朋友谈谈，是有益于你的。但是如果钻牛角尖，一次又一次的思索这个问题，苦苦思索它，想解决它，通常会使它恶化。如果我们只是感受这股情绪，感受身体反应，反而会更好。大家试试，哪种方法适合自己。也许适合你的是，找个时间写半个小时，然后冥想10分钟，也许光是写适合你，每个人方法都不同。我给大家讲这些，只是希望教大家另一个心理工具，例如我们可以利用认知重建，把威胁看成挑战，把威胁看成荣幸，把失败看成一次学习机会，我们也能情绪重建，不要对情绪苦苦思索，而是去感受它。“不要尝试无视和消除身体不适，而是抱着关系之心关注它，我们就能够真真正正地改变我们的感受。”-

今天我教大家最后一个方法。这个方法很重要，我非常推荐，你们这里所有的人都学，没有例外。我非常推荐的方法是深呼吸。呼吸很重要。事实上，它是所有正面冥想的唯一共通点。你可以把它运用到生活中，当然这里说的呼吸是正确呼吸。你可以运用到生活中，即使你没有一天冥想15分钟，或45分钟。我所说的呼吸是深呼吸。因为现实情况是，在现代世界，我们经常感到紧张焦虑，因为我们的呼吸变得很浅，因为呼吸很浅，但我们呼吸浅时，我们就变得更紧张焦虑，我们就会陷入一个恶性循环，一个“或战或逃反应”的恶性循环。我们平常就是这样处理的，庆幸的是我们可以扭转这种循环，我们可以马上扭转它，因为我们还知道，平静和健康促进我们深呼吸，深呼吸又能反过来促进平静和健康，我们可以扭转这种“或战或逃”的反应，进入Herbert benson所说的：放松反应。只需要三个深呼吸的时间。我们可以把这个三个深呼吸的办法，有计划的应用在一天的生活中，上课前，下课后，早上醒来时，或者上床睡觉前。三个深呼吸，有计划的安排在一天的时间上，能改变你的人生。Andrew weil我们医学院的毕业生，现在任职于亚利桑那州大学，他在很棒的CD中，他这样说呼吸，“如果我只能说一条健康生活的建议，答案很简

单, 学习正确呼吸。”这意味着像婴儿一样呼吸, 吸进腹部。我说过这节可不会教什么新的知识了, 你们都知道怎么呼吸, 你们一出生就知道怎么呼吸, 现在我们要做的就是去除多余的牵绊, 求助于你的自然智慧, 自然医生。-

在一本很棒的书里, Alia Crum的父亲和Ellen Langer写了这篇文章, 她父亲Thmas Crum提了几个很好的建议, 如何扭转“或逃或战”反应。他的其中一个建议, 就是每次遇到红灯, 把他当做一个深呼吸的机会, 不管是走路还是遇到红灯, 或者在车里。以前我用过这种方法, 每次遇到红灯时, 都很烦躁, 尤其是刚刚从绿灯转成红灯时, 现在每次遇到红灯, 我都把它当做一个机会, 深呼吸, 在生活中学会深呼吸, 一天几次, 能产生深远影响。-

我们下周见。

[查看原网页: zhuanlan.zhihu.com](http://zhuanlan.zhihu.com)