

INTRODUCTION

引言

如果有一天你看到你的朋友或者家人以挺拔的姿势坐在椅子或者垫子上，双眼微闭，一动不动，一言不发，持续数分钟。不用感到惊讶，他可能正在进行一次冥想。

一项来自于美国卫生部的数据显示：2012 年在美国大约有 1300 万成年人在冥想，占成年总人口的 4.1%，到了 2017 年，冥想者的比例翻了两倍多，达到了 14.2%。在众多的身心放松方式中，冥想的受欢迎程度已经超过按摩，而排在第一的是瑜伽。

冥想之所以在美国这么受欢迎，原因在于快节奏的生活、充满压力的环境、以及复杂的人际关系等因素导致越来越多的人出现身心健康问题，比如抑郁、焦虑、失眠等，而冥想则可以帮助他们保持良好的内在状态，促使他们的大脑结构发生良性的改变。

因此有人将冥想比喻为对大脑的“健身”，规律地坚持练习冥想就如同规律地坚持健身一样，锻炼大脑的“肌肉”。我们知道健身有很多种方式，同样冥想也有很多种方式，而正念冥想是冥想体系中最贴近现代科学理论的冥想方式，也是被练习得最多的冥想方式。

这一切主要归功于来自麻省理工学院的分子生物学博士——乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)，他于 1979 年创立了正念减压课程 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，逐渐将正念从宗教中分离出来，经历了数十年的实证研究之后，被广泛应用于疾病康复、心理治疗、亲子教育、组织管理等领域。这一缘起于东方的身心训练方式，在西方世界风靡起来。

近年，受国外的影响，正念冥想在中国被越来越多的人所接受，不少人开始进行规律地练习，将它作为自己缓解压力、调节情绪以及训练专注力的一种方式。不难想象，在不久的将来，正念冥想或许也会成为像瑜伽或者健身一样的活动，在中国普及开来。这是一种回归，缘起于东方，风靡于西方，又重回到东方。

或许你曾经在一些地方听说过冥想或者正念，但是并不是特别了解它们是什么，或许你在听了我的介绍之后，也想跃跃欲试，但是并不知道应该要怎么开始，又或许你此刻正在经历着负面情绪、失眠压力、人际关系等方面的困扰，正在努力寻找自我调节的方式，那么这份由冥想星球编写的《正念冥想完全手册》就是给你最好的礼物。

冥想星球是国内知名心理学品牌壹心理于 2019 年推出的专门提供线上冥想教学与练习的互联网平台，应用市场或者微信小程序搜索“冥想星球”即可体验专业的人声冥想引导。成立至今，已超 100 万的用户加入，累积冥想练习次数超过 1500 万次，而且这一数字还在不断增加，越来越多的人选择在冥想星球开始自己的第一次冥想体验，并将其作为自己手边的身心健康工具。

我们的愿景是——“让冥想成为一种生活方式”，希望能够在中国科普、推广和普及冥想，尤其是正念冥想，从而让更多人能够受益于正念冥想，提升自己的身心健康水平与国民幸福感。这份手册便是基于这样的目的和背景应运而生。在这份手册中，我们的内容团队参考了近百本专业书籍、论文文献以及调查报告，对于正念的涵义与发展历史、理论与科学研究、练习方式与常见问题、经典的正念练习以及正念在生活中的各种应用，都做了详细的阐述与解答。

希望这本手册可以成为你的正念启蒙书。

CONTENTS

目录

PART 01: 正念是什么?

1 什么是正念?	02
2 正念的起源及发展	05
3 对正念冥想的常见误解	03

PART 02: 正念的科学研究

1 正念的脑神经机制	11
2 练习正念有什么好处?	15
3 练习正念是否有负面影响?	22

PART 03: 正念的理论

1 正念的四个觉察对象	25
2 正念练习的七个态度	29

PART 04: 如何练习正念冥想?

1 没有基础适合练习正念吗?	37
2 如何开始自己的第一次正念练习?	37
3 正念练习的姿势	39
4 选择什么时间和地点来练习正念比较好?	40
5 正念练习时需要什么辅助工具吗?	41
6 每次练习的时间需要多长?	41
7 每天需要练习几次?	42
8 总是进入不了状态怎么办?如何更快速的进入状态?	43
9 练习时总是走神,无法集中注意力怎么办?	45
10 练习过程中睡着了怎么办?	45
11 练习过程中身体僵硬、发麻、不舒服怎么办?	47
12 练习过程中出现负面情绪,怎么办?	48

13 练习完没有什么感觉,这正常吗?	48
14 如何判断自己的练习是否正确,有没有效果?	49
15 正念练习时,应该如何呼吸?	49
16 如何长期坚持正念?	50

PART 05: 经典正念练习 52

1 身体扫描	53
2 觉察呼吸	57
3 正念听声音	59
4 觉察想法	61
5 正念行走	63
6 正念伸展	65
7 无拣择觉察	68
8 呼吸空间	70
9 慈心冥想	72

PART 06: 正念的应用 76

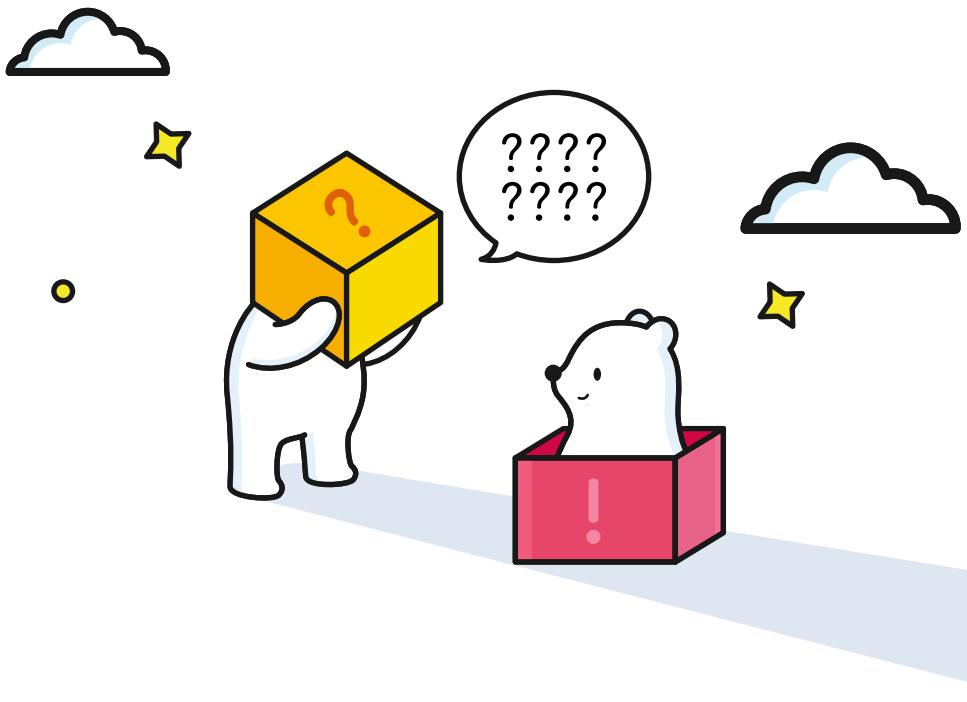
1 如何利用正念帮助睡眠?	77
2 如何利用正念应对负面情绪?	80
3 如何利用正念应对压力?	84
4 如何利用正念减肥?	88
5 正念在企业中的应用	95
6 正念在育儿中的应用	99
7 正念分娩	105
8 正念与癌症康复	110
9 日常生活中的正念练习	114

PART 07: 延伸阅读 118

1 经典正念书籍推荐	119
2 正念冥想 TED 推荐	120

Part . 1

正念是什么？



正念是当我们把注意力有意地、不加评判地放在当下的时候所产生的觉知。

——乔·卡巴金

1、什么是正念

西方流行的 Mindfulness 源自古印度巴利文 Sati，这个概念最早来源于佛教。在 19 世纪被翻译成英文的 Mindfulness，而早在 4 世纪末，Sati 一词就被翻译成中文的“念”或“正念”。所以我们通常把 Mindfulness 翻译成正念。

而我们今天所说的“正念”，更多是强调其普适的价值。它不是一个信仰系统、一门哲学，或者任何一种教义；而是一种简单的冥想练习，更或者说是一种生活态度。

享有“正念减压之父”美誉的卡巴金博士给“正念”的定义是：Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.

正念是用特殊的方式集中注意力：有意识地、不予评判地专注当下。[1]

这么一句话看起来可能有点难以理解，童慧琦博士在得到开设的《怎样学会正念冥想》课程中，做了详细的展开介绍。其中说到，在这个定义里有三个要素：有意的关注、非评判的态度、当下。[2vv

我们分别来理解这三个要素，就能对“正念”有一个大概的认识。

1) 有意的关注。

很多时候，我们的注意力是飘忽不定的，做着一件事情，思绪不知不觉就跑到别的地方了。就像猴子一样，从一颗树上跳到另一颗树上，所以又叫做“心猿”。在现代信息爆炸，碎片化时代更是如此。

而在正念练习当中，我们需要有意地把注意力导向某一个对象或者目标。

例如：正念冥想中最常见的“观呼吸”，就是不断地把注意力放在你的呼吸上。

2) 非评判的态度。

每个人都会自然而然的评判各种事物，“今天的天气很差”；“马路边声音很吵”；“这个人很好看”等等。

而这里所说的“非评判”，并不是说你不能去产生这些评判，而是你要去跳出来，意识到自己产生了这些评判，并非沉浸在这些评判中被牵着走。

举个例子：

“今天在下雨”，你产生了“今天天气很差”的评判，如果你意识到自己对今天的天气进行的评判（有些人喜欢雨天，有些人不喜欢雨天；甚至太热的天气，你也可能喜欢雨天），然后自己开始有些不开心，恭喜你已经在正念的道路上了，因为你已经觉察到了自己的评判和因为评判而产生的负性情绪了。

正念就是让你看到自己的评判，从而不要再跟随评判而评判，接纳自己在评判自己的现状就好。

3) 理解当下。

人们常说要“活在当下”，可能会有各种各样的理解。我们这里所说的“当下”是指我们的身心所体验到的一切。大体来说，它分成两类：

①对内在体验的感受：对内在体验的那份感觉。例如：你头脑里冒出的一个念头；你现在的情绪；或者说你的身体感受：现在肩膀有点酸痛等等。

②对外在现象的观察：对外在环境的观察。例如：你现在听到声音，看到的

景色，闻到的香气等等。

我们最后还是拿正念冥想的基础练习“观呼吸”来举个例子：

- a. 有意的关注：首先，我们先把注意力放在自己的呼吸上，如果走神，就继续把注意力拉回来；
- b. 当下的体验：然后去观察当下呼吸带来的身体感受：例如呼气时，气体会给鼻子带来温热的感觉，吸气时，有清凉的感觉等等；
- c. 非评判的态度：这时，你可能能够觉察到一些感受，但是也不太确定这样的感受是不是正确的，你可能会想自己这样是不是做对了？这些都是你产生的评判，你要留意到自己正在产生了评判即可，不需要进一步的纠结，继续把注意力放在呼吸就可以了。

是的，正念冥想就是这么“简单”。

[参考文献]

- 1. 乔恩•卡巴金 . (2018). 多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 . 机械工业出版社 .
- 2. 童慧琦 . (2018). 怎样学会正念冥想 . 得到 APP 课程 .

2、正念的起源及发展

正念起源于东方禅修，我们曾向卡巴金博士申请授权，希望能将他的正念练习引进，在中国传播。卡巴金博士当时说到：正念是源自东方，这是正念的回归。

正念最早的文献出处是在《大念住经》，早在多年前佛陀就指出了四念住的修行之道。一直到上个世纪中，马哈希等缅甸禅师在西方各国讲学，东方禅修开始在西方盛行，获得西方国家的关注。

在上世纪 70 年代，正念引起了一些西方的临床医生和心理学家的关注，他们开始了对正念的研究。美国麻省大学医学中心的卡巴金（John Kabat-Zinn）博士作为西方最早接触正念的学者之一，将正念练习与宗教脱离，并把该方法应用于病人的疼痛管理和压力管理，使其更加操作化，在 1979 年创立正念减压疗法 (MBSR)。

卡巴金博士在 1982 年发表了第一篇关于正念治疗方法和长期慢性疼痛的研究报告，自此，正念疗法在西方国家的心理治疗和医学领域愈渐兴起。截止至 2020 年 5 月，在 Pubmed 搜索，以 Mindfulness 为关键词的发表科学文献已有 17045 篇，在此前到 2000 年只有 1796 篇。全球超过 700 多家医院和临床治疗中心等提供正念减压疗法 (MBSR) 作为治疗方法。[1]

2009-2019年Punbmed中正念文献数量



该方法降低了正念被科学界接纳的门槛，吸引了越来越多来自心理学、行为科学、认知神经科学、精神病学和脑科学等领域的学者，他们对正念的临床疗效和作用机制展开了广泛的跨学科研究。大量研究显示，正念训练不仅有助于治疗焦虑、失眠症、抑郁症等心理疾病，还有助于缓解慢性疼痛、癌症症状等身体疾病，提升情绪调节能力，改进认知功能，以及改善人际关系，增强幸福感、怜悯和共情，从而进一步提升个体的生活质量。

现今，继卡巴金博士的正念减压疗法(MBSR)之后，还发展出一系列基于正念的心理治疗方法，包括正念认知疗法(Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)、辩证行为疗法(Dialectical behavior therapy, DBT)和接受与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)，被称为“认知行为疗法第三浪潮。”[2]

此外，正念与具体工作领域相结合，产生了大量应用型发展，如 Mindful Birthing(正念育婴与分娩)，Mindful Parenting(正念养育)，Mindful Teaching and Learning(正念教学)，Mindful Leadership(正念领导力)，MBCR(正念癌症康复)等等。

近年来，正念也吸引了欧美企业高管们的注意力，越来越多的商业领袖在练习正念。乔布斯在其自传中说，他年轻时曾经花了7个月时间在印度学习冥想，这对于重塑他的世界观，乃至最后苹果公司的产品设计都有着重要的意义；高盛集团董事、医疗保健巨头Medtronic公司前总裁——William George，极力主张将正念引入企业管理中，因为正念能帮助提升专注力，改善决策。谷歌公司开设了一个叫发掘内在自我(Search Inside Yourself)的正念培训，该培训每年4次，每次历时7周。目前已经有多达数千名员工参加了这个培训，他们学会了集中注意力的方法和冥想方法，这帮助他们开拓了进行创新的思考空间。同样，另一家互联网公司Facebook正试图将正念的内涵注入其核心业务之中。

正念也吸引了国际主流商业媒体的关注。比如《哈佛商学院实战新知》2010年第9期，介绍哈佛商学院 Bill George 教授正致力于把东方的正念融入西方领导力的理论中，借此来培养具有自我认知和富有同情心的领导者；《中欧商业评论》2009年10月刊，英国《金融时报》英文版2012年8月24日和美国《时代杂志》2014年2月刊，也分别较详细介绍了正念，以及国际知名企业家应用正念的例子。[3]

2011年11月，在世界范围内享有盛誉的正念减压课程创始人卡巴金博士来到中国，这是第一次，在中国有数百人体验到了正念减压课程的精髓。被普遍认为是当代西方正念开始进入中国主流社会的一个分水岭。

如今在国内也有越来越多人和企业开始关注冥想，2018年，卡巴金博士受湖畔大学邀请，带着几十名中国最年轻最有潜力的企业家进行了两天的正念练习；滴滴办公楼的每个楼层都有一个正念房间，还经常举办正念活动；华为也引进了正念减压课程指导音频等。2020年疫情期间，国家卫健委的专家也倡导大家在家通过正念冥想来进行心理舒缓调节。

[参考文献]

- 1.What is Mindfulness <http://www.purmindful.com/mindfulness.html>
2. 段文杰(2014). 正念研究的分歧：概念与测量
3. 正念训练是什么东东，凭啥变成苹果ios10新应用？--上观
<https://www.shobserver.com/news/detail?id=31029>

3、对正念冥想的常见误解

1) 正念冥想是宗教信仰相关的行为

我们现在所说的正念冥想练习是非宗教的，而是一种对大脑、意识刻意练习的方法。从记载来看，正念最早确实是由佛陀指出，并被后人记录；再到后来卡巴金博士创立正念减压疗法，用以帮助那些慢性疼痛的患者和需要缓解压力的群体；到今天的正念已经变得更加“世俗化”，更多的是通过科学测试促进它在临床或其他领域的应用。所以，正念冥想练习，就像是一套成熟的健身锻炼技术方法，通过练习让你获得更健康的身心。

2) 正念必须得放空，心无杂念

正念不是什么都不想，也不是完全没有念头。很多初学者经常会反馈自己在正念冥想过程中会产生很多杂念，没办法静下心来。其实我们的大脑每时每刻都在运作，不停的产生各种想法、各种念头。正念冥想要做的并不是去完全消除各种念头，而是学会去觉察这些念头。就像和呼吸一样，你不能停止你的呼吸，但你可以去觉察它、感受它，对这些念头保持“非评判”的态度。

3) 正念让人“看破红尘”，变的“佛系”，逃避现实

正念冥想并不是让人脱离现实，去逃避什么。恰恰相反，它是让人去面对现实，去觉察现实。在正念冥想的过程中，你需要带着“非评判”的态度去觉察那些正面的、负面的情绪、念头，继而去理解，去接纳。从而使你更加从容，开阔地去迎接未来的挑战。

4) 练习正念冥想需要大量时间，是闲人或者有钱人的“爱好”

正念冥想的练习限制是非常小的，相比瑜伽和健身的限制更小。每次练习时

间可以按照个人需求设置 5 分钟、10 分钟、20 分钟或者更长。练习环境更是可以融入到各种生活日常中，你可以躺在床上，可以坐在椅子上；坐公交的时候可以练习，工作间歇可以练习，甚至吃饭刷牙家务过程都可以练习。你不必去安静的深山庙宇，即使是在嘈杂的环境，你也可以练习正念，对身边的所有保持非评判的觉知。所以正念冥想几乎是人人都可以随时随地练习的，让正念冥想成为你的一种生活方式吧！

5) 正念就是冥想，冥想就是正念

在很多时候，“正念”和“冥想”两个词经常一起使用，导致人们把它们等同。中国汉字，博大精深，这两个词蕴含了很深很广的含义。《多舛的生命》一书中就提到，正念在现代，既可以作为一种正式的冥想练习，也可以作为一种生活之道。^[1]有一些研究者也认为正念是一种心理状态、一种心理过程或是一种特质。^[2]我们通常说的正念，一般就是指正念冥想练习。而冥想的含义也非常广泛，其中冥想练习的种类也非常多。所以我们并不能简单地把“正念”和“冥想”等同。

[参考文献]

1. 乔恩•卡巴金 . (2018). 多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 . 机械工业出版社 .
2. 段文杰 (2014). 正念研究的分歧 : 概念与测量

Part . 2

正念的科学研究



大脑可以根据心智经验，改变自己的结构和功能。

——诺曼•道伊奇

1、正念的脑神经机制

正念冥想之所以能够从宗教中分离出来，被越来越多的现代人认可，其中一个重要的原因就在于现代神经科学利用各种影像技术揭示了正念背后的神经机制，而这些神经机制正是正念冥想有益身心的生理基础。

1) 大脑神经元及神经元联结

人类的大脑是一个神奇的组织，它的重量仅占人类体重的 2%，但是结构与组织却极度复杂和严密。

在我们的大脑中，至少有 100-150 亿个神经元，而每个神经元又与其他成千上万的神经元联系，其中 20 亿神经元直接参与信息的接收和加工，各自与差不多 15000 个神经元联结。据估计，神经元联系网络的线路可高达 20-30 万亿。^[1]

如此数量庞大的神经元相互连接，形成了一个极度复杂的神经网络，神经元之间的传导活动，则构成了我们感觉、意识与思维的生理基础。

2) 大脑与意识活动的相互作用

与此同时，我们的各种感觉、意识和想法也在不断地塑造我们的大脑结构。^[2]传统观念认为，成年后脑细胞发育趋于停止，但是近年的研究发现，人脑具有很强的神经可塑性 (Neuroplasticity)，并非一成不变的，你越用它，神经元建立的联结就越多，而且这种特性会贯穿一生。

比如盲人失明之后，他们的听觉会比正常人更加灵敏，原因就在于失去视力

之后，他们在日常生活中更加依赖听力，用进废退，这使得他们大脑中负责听力的脑细胞变得更加发达。

Maguire 等人的研究发现，因为伦敦路线复杂，伦敦出租车司机需要记住这些路线，长年累月导致他们的大脑异于常人，他们的海马体比别人的更大，而海马体是大脑中负责空间位置记忆的部分。^[3] 这一发现，进一步证明了我们的大脑，在我们的一生中会不断地被我们的经验和思想所改造。

同样的道理，如果我们总是紧张、焦虑、担忧，那么我们这部分的大脑神经联结就会变得更强，如果我们总是保持安静、专注和富有同情心，那么我们这部分的大脑神经联结就会得到加强。正念冥想正是一种帮助我们保持平静和专注，以及提升幸福感的身心训练方式，大量的研究证明，坚持正念冥想的训练，终将会改变你的大脑。

3) 正念冥想带来的脑机制改变

近几年神经影像学技术的发展，为解开正念背后的脑神经机制提供了可能，这些常用的脑影像技术包括脑电图 (Electroencephalogram, EEG)、事件相关电位 (Event-related Potentials, ERPs) 和磁共振成像 (Functional Magnetic Resonance Imaging, fMRI) 等。

①脑电图研究。研究发现，练习正念的时间越长， θ 波和 γ 波波幅就越大。 θ 波是人脑电波的基本波形之一，频率大概在 4~8 赫兹，振幅为 100 ~ 150 微伏。它通常出现在人深度放松、浅睡眠、沉思和潜意识状态时，此时人们易受暗示，创造力、灵感突发、富于直觉，学习、记忆效率提高。 γ 波频率在 35 赫兹以上，与记忆、整体思考等有关。^[4]

②事件相关电位研究。事件相关电位是一种特殊的脑诱发电位，它反映了认

知过程中大脑的神经电生理的变化，也就是指当人们对某个刺激进行认知加工时，从头颅表面记录到的脑电位。其中，P3a 这种电位主要在额区产生，是与刺激驱动的注意加工过程有关的脑电成分。

Cahn 和 Polich 两位研究者记录了平均有 20 年的资深正念练习经验的被试在觉知和控制条件下的脑电活动。结果发现，正念条件下额区记录到的分心刺激诱发的 P3a 波幅显著减小。同时，被试日常正念时间越长，P3a 波幅减小的程度就越高。[5]

一般来说，正念状态下，分心刺激诱发的 P3a 波幅减小，说明个体在正念状态下对分心刺激的注意加工减少。这说明，正念增强了人们抗分心刺激的能力，专注的能力得到了提升。

③磁共振成像研究。磁共振成像技术是通过磁共振扫描仪来拍摄大脑图像，当你在从事不同的活动时，你大脑的哪些区域是活跃的，从而帮助了解大脑的结构和功能。

大量的研究发现，长期的正念训练会导致前脑岛、海马、颞叶、前额叶和扣带回等脑结构皮层厚度或灰质密度的变化。[6][7][8] 而这些脑区大都与我们的感知觉和注意、记忆能力及情绪调节能力有关，这也从侧面印证了，正念可以改善我们的注意、记忆等认知能力，以及提升我们的情绪调节能力。

比如 Hözel 等人采用了观呼吸的正念任务，他们对 15 名有经验的正念者和 15 名无经验者的对比研究发现，有经验者在观呼吸正念状态下扣带前回部和双侧背内侧前额叶的激活显著大于控制条件下。[9]

另外，Pagnoni 和 Cekic 分别观察了 13 名正念练习者和 13 名控制组人员的大脑皮层灰质体积以及他们在持续注意任务下的操作成绩。结果发现，随着年龄增长，控制组持续注意下的操作成绩下降，皮层灰质体积减小；然而，

在正念组身上却没有发现这种年龄与注意任务操作成绩、皮层灰质体积间的负相关。[10]

关于正念冥想的脑机制研究近几年增长非常迅速，因篇幅所限，此处不一一介绍。总而言之，坚持正念练习，可以使得我们的大脑产生良性的改变，而大脑的这种改变反过来又为我们的身心维持健康水平提供了更加稳固的生理基础。

因此，正念冥想又被当作是一种 [对大脑的锻炼]，如同健身一样，只不过健身锻炼的是我们的身体，坚持健身可以让我们的肌肉更结实、更加充满能量、身体更健康，同样，坚持正念可以优化我们的大脑，从而让心灵更加健康。

[参考文献]

1. 梅锦荣 . (2011). 神经心理学 . 中国人民大学出版社 .
2. Hanson, R. (2009). Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. New Harbinger Publications.
3. Maguire, E. A., Gadian, D. G., Johnsrude, I. S., Good, C. D., Ashburner, J., Frackowiak, R. S., & Frith, C. D. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 97(8), 4398-4403.
4. 汪芬 , & 黄宇霞 . (2011). 正念的心理和脑机制 . *心理科学进展* , 19(11), 1635-1644.
5. Cahn, B. R., & Polich, J. (2009). Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential. *International Journal of Psychophysiology*, 72(1), 51-60.
6. Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport*, 11(7), 1581-1585.
7. Ives-Deliperi, V. L., Solms, M., & Meintjes, E. M. (2011). The neural substrates of mindfulness: an fMRI investigation. *Social Neuroscience*, 6(3), 231-242.
8. Grant, J. A., Courtemanche, J., Duerden, E. G., Duncan, G. H., & Rainville, P. (2010). Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators. *Emotion*, 10(1), 43.
9. Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007). Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience letters*, 421(1), 16-21.
10. Pagnoni, G., & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of aging*, 28(10), 1623-1627.

2、练习正念有什么好处？

如果你使用的是苹果手机，你会发现，它的用户系统里有一个自带的健康软件，打开之后除了健身记录、营养摄入和睡眠状况这四个模块之外，还有一个名为正念训练的模块。之所以会加入正念这个模块，这与创始人乔布斯曾经是冥想的推崇者不无关系。

不仅仅是在 Apple，正念冥想在硅谷乃至整个美国的创业圈以及互联网圈都非常流行，比如 Google 公司专门为员工开设了名为 SIY (搜寻内在自我) 的正念课程，Twitter、Facebook、Intel 等也会定期组织员工开展正念练习，美国《时代周刊》曾经以“正念革命”为题，作过专门的封面报道。“正念”已然成为一个受明星与科技精英们欢迎的“健康生活方式”代名词。

为什么正念冥想可以在全球逐渐流行起来，并受到很多人的推崇？最重要的原因就在于练习正念冥想可以带给我们很多益处，这些益处，对于我们在此如此快节奏的现代社会中维持身心的健康水平至关重要。

那么，练习正念冥想到底有哪些好处呢？

近 10 年来，心理学、行为科学、精神病学、保健科学和认知神经科学对正念冥想的临床疗效和神经机制展开了广泛的跨学科研究，证实了正念冥想有助于治疗慢性病痛、焦虑症、皮肤病、抑郁症复发、失眠症、物质滥用、酒精依赖、饮食障碍、心脏疾病和癌症等心身疾病。^[1]

当然，不仅仅是对于临床病人，对于普通人来说，正念冥想也存在着很多积极效应，比如可以增强自我觉察能力、提升注意力、创造力等认知功能、增强个人的情绪调节和管理能力、提升主观幸福感等等。接下来我们将会结合已发表的科学研究，逐一列举正念冥想的好处。

1) 缓解负面情绪

能够保持平衡稳定的情绪状态，是一个人心理健康水平的重要指标，心理健康水平欠佳的人，则会容易被各种负面情绪所困扰，比如焦虑情绪和抑郁情绪。

国内学者任志洪等人对 55 篇正念冥想和焦虑的干预研究做了一个元分析，所谓元分析就是一种对分析的分析，是对众多现有实证文献的再次统计分析，从而得到一个综合的结论。元分析就发现，正念冥想对焦虑情绪干预的即时效果达到显著的中等以上的效果。^[2] 换句话说，当你感到焦虑时，练习正念冥想，可以让你的焦虑在当下得到缓解。

除了缓解焦虑之外，正念冥想对于降低抑郁症的复发率也有积极的影响。^[3] 对于许多抑郁症患者来说，复发是一个主要的问题，首发抑郁症患者，至少有 50% 的概率会复发一次，而有两次或两次以上抑郁发作的患者，复发率达到 70-80%。Ma 和 Teasdale 对抑郁症患者运用正念认知疗法后发现，对有 3 次或 3 次以上发作史的患者，复发率降低了 50% 以上。^[4]

2) 减压

现代社会，压力对于很多人而言是非常熟悉的存在，心理学告诉我们，中等程度的压力可以提升我们的工作效率，但是过高的压力则会损害我们的身体健康，长期的高压力状态甚至会让我们罹患疾病。

通过正念冥想训练，人们对感觉刺激的觉察越来越清晰，从而逐渐能够利用这种自我觉察来成功应对日常生活中的压力事件。^[5] 国外研究者 Hölzel 等人做了一个研究，他们对 26 名被试进行了为期 8 周的正念减压训练，这 26 名被试在之前一个月内都感到压力山大，8 周之后，这 26 名被试自我报告感觉到的压力明显减轻。同时研究也发现，感知压力的减少与右基底外侧杏仁

核灰质密度的降低呈正相关，而杏仁核是应激反应中至关重要的大脑结构。

[6]

3) 解决失眠问题

睡眠问题在当代人群中并不少见，来自 2019 年世界睡眠日的一份基于 12 个国家，11006 名受访者的调查报告显示，62% 的受访者认为自己的睡眠质量相对不好或完全不好，仅有 10% 的受访者认为自己的睡眠质量很好。

研究发现，练习正念冥想可以有效地减轻失眠症状，而且相比之下药物治疗，几乎没有副作用且效果更加持久。来自美国拉什大学医学中心的研究者招募了 54 名患有慢性失眠的成年人作为被试，随机分成了 3 组，前两组都接受了为期 8 周的正念冥想干预，每周练习正念冥想，而第三组则作为对照组，对自己的睡眠情况进行自我监测。结果发现，正念冥想组的总唤醒时间 (TWT) 和失眠严重度指数 (ISI) 都显著降低，而且都显著优于对照组。^[7]

无独有偶，Hubbling 等人设计了随机对照试验对慢性失眠病人进行为期 8 周的正念训练，参与的被试表示，虽然他们的睡眠时间不多，但是睡得更好，醒来时更加精神焕发，对失眠的困扰更少，并且能够更好地应对失眠。其中，身体扫描被证明是使人更快入睡的正念练习。^[8]

4) 提升认知能力

心理学上对认知能力定义是人脑加工、储存和提取信息的能力，它是人们成功地完成活动最重要的心理条件，比如记忆力、注意力、创造力等都被认为是认知能力。

正念冥想可以显著提升我们的认知能力，其中之一就是创造性思维，苹果创始人乔布斯经常提到冥想是他创造性的主要来源。Kudesia 发现正念训练对

发散思维具有促进作用，而发散思维是创造性思维活动的核心，是一种颠覆传统、能够产生新想法的思维方式，对于一个问题往往能提供多种方案。他们要求参与者尽可能多地列举出日常物品的用途，发现未经正念训练者所列的答案彼此相似，而那些经过正念训练的参与者的回答则发散性较好，能涉及到多个不同类别。^[9]这其中原因可能在于，正念冥想强调保持离焦的注意状态，体验当下的每时每刻，关注事物的各个方面，这与发散思维要求产生多种多样的新奇想法联系紧密。

此外，正念冥想还可以提升我们的注意力。比如有研究者就研究了正念训练对9~12岁学龄儿童执行注意的影响，研究结果显示，正念训练能够有效的培养儿童的注意管理能力。^[10]之所以正念冥想可以提升我们的注意力，原因不难想象，因为在正念冥想的练习中，需要我们不断的觉知到自己的分神，然后再把自己的注意力拉回到当前正在觉知的对象上来，这一过程持续反复，有一定经验水平的正念者，经过训练之后，它们的分心次数会越来越少。因此，如果你经常容易分心走神，注意力难以长久集中，不妨尝试一下正念冥想。

5) 辅助慢性病康复治疗

慢性病也就是慢性非传染性疾病，根据世界卫生组织统计，全球每年5600万的死亡人口中有68%是由慢性病造成的，因此，慢性病是人类死亡的第一原因。慢性病的治疗康复中，除了药物治疗以外，非药物治疗也逐渐成为慢性疾病健康管理不可缺少的一部分。^[11]

国内学者顾晓燕等分别针对高血压病人的睡眠情况进行正念训练，研究结果表明正念训练会让高血压病人的身心放松，从而有效地改善睡眠质量并有效控制血压。^[12]国外学者 Momeni 等对冠心病病人进行了为期8周的正念训练，发现研究组病人的舒张压并没有显著差异，而病人的收缩压情况明显优于对照组，对病人的压力感知和愤怒情绪也有明显的积极影响。^[13]此外，

Morone 等人的研究发现，8 周的正念冥想训练，让一批患有慢性腰疼老人的症状有了显著的改善。[14]

6) 正念冥想对其他方面的积极作用：缓解疼痛、延缓衰老、促进免疫、提升幸福感等

以上分别列举了正念冥想所被研究得最多的积极效用，除此之外，正念冥想还对于缓解疼痛、延缓衰老、促进免疫功能和提升幸福感等方面具有一定的影响。

比如，国外的一项研究发现，通过对被试进行为期 3 天、每天 20 分钟的正念冥想训练，可以显著降低他们对于低刺激疼痛和高刺激疼痛的疼痛感受，同时，与放松和转移注意力的方式相比，正念冥想的方式更能够降低疼痛敏感性。[15]

同时，正念训练还可以提升端粒酶活跃度，端粒酶是在细胞中负责维持端粒长度的一种酶，它可以修复在细胞分裂过程中 DNA 缩短部分，而这一缩短过程已被证明与衰老有关。研究发现，参与正念减压疗法的被试，他们的端粒酶与对照组相比，在三个月的时间里增加了 17%。[16]

此外，Davidson 等人的研究还发现，正念冥想能够促进免疫功能，提高体内的流感病毒抗体的数量。[17] 国内学者徐慰和刘兴华在回顾了一系列正念训练与幸福感之间关系的研究之后指出：不管是针对临床病人，还是健康人群，经过系统正念训练，其幸福感都可以得到有效提升。[18]

总而言之，正念冥想的练习给我们带来的好处比我们原以为的要多得多，远不止以上所举的这些，且这些好处都被大量的科学研究证实过，虽然个别研究结论之间存在矛盾之处，但是总体上正念冥想对我们的积极效果是毋庸置

疑的。

不过有两点仍然需要强调一下，第一，虽然正念可以带给我们诸多好处，但是我们无需神化它，把它当作是一种包治百病的万能药，无论是遇到什么问题，都觉得可以通过正念得到解决，这是第一种需要纠正的错误观念。第二，这些好处是我们在坚持练习之后，自然而然的结果，我们所要做的，只是去坚持练习就好，而不是每次练习时都带着强烈的目的性，否则便会容易陷入评判之中。

[参考文献]

1. 陈语 ,赵鑫 ,黄俊红 ,陈思佚 ,& 周仁来 . (2011). 正念冥想对情绪的调节作用 :理论与神经机制 . 心理科学进展 , 19(10), 1502-1510.
2. 任志洪 ,张雅文 ,& 江光荣 . (2018). 正念冥想对焦虑症状的干预 :效果及其影响因素元分析 . 心理学报 , 50(3), 283-305.
- 3.Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. Cognitive therapy and research, 28(4), 433-455.
- 4.Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. Journal of consulting and clinical psychology, 72(1), 31.
- 5.Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York. Guilford Press.
- 6.Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... & Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social cognitive and affective neuroscience, 5(1), 11-17.
- 7.Ong, J. C., Manber, R., Segal, Z., Xia, Y., Shapiro, S., & Wyatt, J. K. (2014). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. Sleep, 37(9), 1553-1563.
- 8.Hubbling, A., Reilly-Spong, M., Kreitzer, M. J., & Gross, C. R. (2014). How mindfulness changed my sleep: focus groups with chronic insomnia patients. BMC complementary and alternative medicine, 14(1), 50.
- 9.Kudesia, R. S. (2015). Mindfulness and creativity in the workplace. Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications, 190-212.
- 10.Felver, J. C., Tipsord, J. M., Morris, M. J., Racer, K. H., & Dishion, T. J. (2017). The effects of mindfulness-based intervention on children' s attention regulation. Journal of Attention Disorders, 21(10), 872-881.

11. 宋智慧 , & 唐明霞 . (2018). 正念疗法在慢性病管理和健康行为促进中的应用研究进展 . 护理研究 , 32(23), 3676-3679.
12. 顾晓燕 , 李华 , 丁小琴 , 吴冬琴 , 姚成俊 , 侯梅风 , & 叶艳胜 . (2014). 正念训练对高血压患者睡眠质量的影响 (Doctoral dissertation).
13. Momeni, J., Omidi, A., Raygan, F., & Akbari, H. (2016). The effects of mindfulness-based stress reduction on cardiac patients' blood pressure, perceived stress, and anger: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of the American Society of Hypertension*, 10(10), 763-771.
14. Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: a randomized controlled pilot study. *Pain*, 134(3), 310-319.
15. Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(3), 199-209.
16. Blackburn, E., & Epel, E. (2017). The telomere effect: a revolutionary approach to living younger, healthier, longer. Hachette UK.
17. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ...& Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
18. 徐慰 , & 刘兴华 . (2013). 正念训练提升幸福感的研究综述 . 中国心理卫生杂志 , 27(3), 197-202.

3、练习正念是否有负面影响？

兼听则明，偏听则暗，虽然关于正念冥想的积极作用的研究已经一箩筐，但是我们也有必要去了解一下关于正念冥想可能带来的负面影响，即使相关研究并不是特别多。经过搜索，我们找到了 4 篇比较有代表性的科学文献。

第 1 个研究是一个定性研究，研究者对其中 29 名正念冥想练习者做了半结构化访谈，询问他们的冥想练习的主观体验。对访谈内容的分析发现，尽管存在着积极的效果，但参与者的叙述中仍然有 25% 与冥想练习引起的问题有关，这些问题包括困扰自己的经历、加剧心理健康问题和现实受到挑战等等。

[1]

第 2 个研究是探究正念冥想与虚假记忆之间的关系，这个研究通过三个实验发现，接受 15 分钟正念冥想练习的被试出现了更多的虚假记忆，比如在实验中报告了更多的未出现单词。[2]

第 3 篇论文探讨了 正念疗法对治疗精神病是否有帮助，作者对 2013 年之前发表的关于精神病与冥想之间关系的文献进行了综合的分析，列举了一些因为冥想练习而引起的精神病症状发作的案例。不过这些案例中的主人公本来就存在比较严重的精神病史，并且每天的冥想时间非常长，其中有一些并非采用的是正念冥想，而是其他的冥想技巧。

因此作者建议，针对精神病患者的正念干预，需要遵循这些方式：①每次练习时长不超过 15 分钟，避免长时间练习；②使用比较基本的正念练习，比如观呼吸、身体扫描等；③使用较小的小组规模，人数不超过 10 个人；④带领者至少受过三年正念练习与教学的督导。[3]

第 4 个研究通过对 342 名冥想练习者（不限于正念冥想，也包括其他类型的冥想）的在线问卷调查，结果发现有 87 名（25.4%）参与者报告了冥想练习中

的负面经历，不过这些负面经历大多数是暂时性的。其中，焦虑症状出现的最多，约占 13.8%，疼痛症状约占 5.7%，头晕约占 6.9%，还有其他的一些不良反应，但是比率都非常低。[4]

虽然这些零散的研究表明正念冥想可能会带来一些负面影响，不过不用过分担心，因为整体上绝大部分的研究都是支持正念冥想的积极效果的。

需要注意的地方是，对于有精神分裂障碍、以往有严重创伤史、或者正在服用某些药物的人，为了避免可能出现的负面风险，要慎用冥想的方法，或者在专业人士的监督与指导下进行练习。[5]

[参考文献]

- 1.Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T., & Ridge, D. (2015). A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice. *Mindfulness*, 6(4), 848-860.
- 2.Wilson, B. M., Mickes, L., Stolarz-Fantino, S., Evrard, M., & Fantino, E. (2015). Increased false-memory susceptibility after mindfulness meditation. *Psychological Science*, 26(10), 1567-1573.
- 3.Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Do mindfulness-based therapies have a role in the treatment of psychosis?. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(2), 124-127.
- 4.Cebolla i Martí, A. J., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & García Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *Plos One*, 2017, vol. 12, num. 9.
- 5.Cormier, S., & Nurius, P. S. (2004). 心理咨询师的问诊策略 . 中国轻工业出版社 .

Part . 3

正念的理论



不带评判的观察是人类智慧的最高处。

——克里希纳姆提

1、正念的四个觉察对象

正念练习的核心之一是觉察，觉察什么呢？用四个字来概括的话，分别是：身、受、心、法，它们便是正念的四个觉察对象。因为源自于南传佛教经典《四念处经》，因此它们又被叫做四念处，所谓念处，即是注意力集中之处。

简而言之，身指的是身体的感知，比如酸麻胀痛；受指的是情绪感受，比如喜怒哀乐；心指的是我们的各种想法、认知或者观点；而法，则是指的世间各种事物运行的规律和法则。接下来，我们分别详细地阐述正念的这四个觉察对象的内涵。

1) 正念的觉察对象之一——身

身体是我们最亲近的朋友，从出生下来就如影随形的和我们在一起，但是大部分时候，我们并没有对它投入足够的关心，只有当它出现了病痛时，我们才会真正关注到它，从而失去了与身体建立深层的联结。

现在，请试着去感受一下你的呼吸，它是快是慢？是浅是深？是长是短？当你看到这句话时，你会把你的意识和注意力带到你的呼吸上，去体会呼吸以及呼吸所带来的身体感觉，而在平时，对呼吸的感觉都是在你的潜意识中，很少会意识到它的存在。

呼吸是我们身体感觉的一部分，而身体感觉就是正念觉察的第一个对象，也是最容易觉察的对象，对于初学者来说，比较建议循序渐进的进行练习，因此可以从身体开始觉察，等到练习一段时间之后，再进行对其他对象的觉察。

具体而言，对身体感觉的觉察分成了三种，第一种是观察身体内部产生的各种感觉，比如疲累或者腰酸背痛；第二种是观察身体外部与环境接触而产生的各种感觉，比如寒冷或者酷热；第三种是观察身体内部与外部环境之间的

的互动所产生的交互作用，比如突然被响声惊吓到时，身体内产生的呼吸急促或者紧绷的现象。[1]

练习对身体的觉察，有助于我们培养对身体的敏感度和亲密感，更好地了解身体状态。比如长时间的在电脑前伏案工作，我们的颈部可能是弯着的，我们的背部可能是弓着的，如果对身体没有足够的觉察的话，长期以往，便容易出现颈椎或者腰椎的问题。如果能够对于身体的感觉有更多的觉察的话，我们就可以随时做一些事情来让我们的身体更加舒适和放松，比如调整一下坐姿，或者站起来活动一下。[2]

2) 正念的觉察对象之二——受

炎热的温度会让人感到焦躁，凉爽的清风会让人感到舒畅。炎热与凉爽是我们所觉知到的身体感觉，而焦躁与舒畅就是我们内心的感受。内在的各种情绪或情感体验，就是正念所要觉察的第二个对象。

如果从性质进行划分，感受可以分成三种，第一种是积极愉悦的感受，比如开心、激动、轻松等，对于这种感受，我们希望它们可以持续得更长，我们的心趋向于它们；第二种是消极不愉悦的感受，比如恐惧、生气、难过等，对于这种感受，我们希望它们可以赶快过去，我们的心会回避它们；第三种是中性的感受，也就是既不积极也不消极的感受，对于这种感受，我们常常会觉得无聊，很少关注它们，我们的心会去到别的地方。

如果从来源进行划分，感受同样可以分成三种，第一种是内心自发升起的感受；第二种是与外物接触之后的感受；第三种是两种感受的交互作用。[1]举个简单的例子帮助理解，丈夫下班非常晚，妻子在家觉得很担心，那么这里的担心就是第一种感受；当妻子看到丈夫回来之后，妻子感到很生气，并且责问丈夫为什么回来这么晚，那么这里的生气，就是第二种感受；如果丈夫的回应是恶劣的，那么妻子可能就会产生更加愤怒或者悲伤的情绪，这里的

愤怒与悲伤便是第三种感受。

练习正念可以帮助我们更好的觉察各种情绪感受，当我们觉察到自己的情绪感受之后，才有机会去选择如何去回应它，而不是习惯化反应，被各种感受牵着鼻子走。比如有句俗话叫做冲动是魔鬼，当我们内心升起愤怒的情绪而缺少觉察时，我们可能就会自动化的做出过激的行为，而当你意识到你现在很愤怒，你便可以选择采取什么样的方式来回应愤怒，这将使你避免可能会出现的不理智行为。正念可以帮助你看到真实的现状，然后做出智慧的选择。

3) 正念的觉察对象之三——心

“我有点儿头疼”，这是对身体感觉的觉察，“我感到很生气”，这是对情绪感受的觉察，“我现在脑子里出现了一个想法，这个想法是我很讨厌自己”，这是对思维、念头或者想法的觉察，也就是正念的第三个觉察对象：心。

我们的大脑只要是清醒的，就会源源不断的产生无数的念头和想法。2005 年，美国国家科学基金会发表的一篇文章显示，普通人每天会在脑海里闪过 1.2 万到 6 万个念头。这些念头可能与自己有关，也可能与他人有关，可能与过去有关，也可能与将来有关，可能是逻辑推论，也可能是回忆想象，无论是什么，它们都是一种思维活动，觉察到此刻大脑里面的思维活动，就是心念处。

按照胡君梅老师的观点，心也可分为内心、外心与内外心。内心指的是从内在自发升起的各种念头和思维，外心指的是因为与外部环境接触所产生的念头和思维，内外心是前两者的交互作用。^[1] 比如 A 觉得自己是一个不被欢迎的人（内心），某天早上同事 B 和他迎面走来但是没有和他打招呼，A 认为 B 很讨厌自己（外心），结果 B 告诉他早上是因为有急事所以没来得及打招呼之后，A 觉得 B 有急事没打招呼是可以理解的（内外心）。

与觉察感受是同样的道理，当我们对心缺少觉察时，也极易陷入头脑中的想

法之中，比如一个抱有“我很糟糕”的想法的人，便会过度在意别人的看法，觉得自己什么都做不好，情绪上也会陷入闷闷不乐之中。而正念练习可以帮助我们觉察到这些隐藏的想法，继而以一种非评判的态度去应对它，这会让我们的清醒而且明智，因为想法并不等于事实，而我们也不等于想法。

值得一提的是，按照传统心理学的观点，身、受、心三者之间，存在着因果联系。**我们头脑中的想法，导致了我们的情绪感受，而我们的情绪感受，又会伴有相应的身体反应。**比如明天你就要上台演讲了，你的想法“我还没有准备好，万一明天发挥失常，到时候就丢了脸了，大家一定会看不起我”，这个想法让你的情绪感到非常焦虑，而这种焦虑的情绪又让你的呼吸加重，心跳加快，甚至失眠。

4) 正念的觉察对象之四——法

前三个觉察对象都比较好理解，也有明确的范围，正念的第四个觉察对象是所谓的“法”，这听起来比较抽象且不好理解，因为“法”是一个佛教术语，比如《金刚经》中就有“一切有为法，如梦幻泡影”的论述。我们在这里可以简单的将其理解为事物运行的规则、现象或者真相，其中规则之一就是——变化，也就是：世间的万事万物都是在不断变化的。古希腊哲学家赫拉克利特就曾说过**“世界上唯一不变的就是变化”**。

那么在正念练习中，我们所要觉察的法到底是什么呢？那就是觉察变化——身的变化、受的变化、心的变化以及其他变化，将对法的觉察融入到其他三个对象之中。

比如：呼吸练习时，观察呼吸给身体带来的变化；对感受的正念练习时，观察我们对感受的变化；对情绪和念头的正念练习时，观察情绪和念头的变化。

[参考文献]

1. 胡君梅 . (2019). 正念减压自学全书 . 中国轻工业出版社 .
2. 童慧琦 . (2018). 怎样学会正念冥想 . 得到 APP 课程 .

2、正念练习的七个态度

正念减压创始人卡巴金教授在《多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤》一书中系统的提出了正念练习的 7 个基本态度，分别是：

非评判 (non-judging)、耐心 (patience)、初心 (beginner's mind)、信任 (trust)、无争 (non-striving)、接纳 (acceptance) 和放下 (letting go)，它们构成了正念练习的主要支柱。

这些态度并非各自独立，而是相互依存相互影响的，当中的每一个态度既有赖于其他态度的培育，也会影响到其他态度的培育，当其中一个态度培育起来后，剩下的态度也会被带动。[1]

在正式练习之前，我们需要了解这 7 个态度，并且将这些态度带到正式练习之中，有意识地在练习中培育它们，因为这决定了正念对于我们的长期价值，打个比方，这些态度就如同土壤一样，只有土壤肥沃，才能真正开出正念之花。

1) 正念练习的七个态度之一——非评判

这是一个被很多人误解的态度，要理解非评判，我们先理解评判。所谓评判是我们对于某个事物或者个体进行的关于价值、道德、预期等方面评价，比如“这对于我没有什么用”、“你是个坏人”、“我做不到这些”、“你真让人讨厌”等

等，而非评判的意思并非不评判，这几乎无法做到，而是觉察到评判，但是不陷入评判之中，被评判所操纵。

比如男朋友因为太忙没有及时回复你的短信，于是你的大脑里产生了“他变了，他不爱我了”这样的评判，继而闷闷不乐，甚至觉得天都要塌下来了。如果我们可以对内心的评判产生及时的觉察，认识到它是评判性的想法，那么我们就可以搁置评判，自己的坏情绪和接下来进一步的糟糕想法就不会产生，这样我们就做到了不被评判操纵，等男朋友忙完了给你回了信息，你才发现原来是自己想多了。

我们的大脑总是会习惯性的产生各种评判性的想法，这些想法占据着我们的大脑，先入为主和各种偏见导致我们很难看到事物的本真，并将我们锁定在机械的反应之中，而我们却浑然不知。时时觉察到我们的评价之心，观照评判性的想法，这会使得我们以一个更大的视角去看待这个世界，你也会发现它们原本的样子。

2) 正念练习的七个态度之二——耐心

耐心是很多人都缺乏的品质，各种诱惑干扰着我们的注意力，让我们的心变得浮躁。工作想要快点做完，看书想要快点看完，吃饭想要快点吃完，讲话想要快点讲完 … 缺乏耐心正慢慢得影响着我们的生活质量与幸福感。耐心与生病是同一个英文单词，似乎在预示着当我们不够耐心，急躁求快时，我们更有可能会生病。

在正念练习中，通常要求我们抛开所有的身外之物，只专注于当下的觉察，很多初学者觉得无聊，心中不断在问：“怎么还不结束呀？”当你如此练习与自我同在时，就会发现你的心里还有“一个它自己的心”，这颗心最喜欢的事情之一，就是徘徊于过去未来及沉迷于东想西想。于是开始变得焦躁，无法安驻。有些想法令人开心，有些则令人难过或焦虑，无论开心与否，东想西想本

身即可强势占据或遮蔽觉察，大部份时间里我们对当下的感知都被各种想法淹没，完全失去与当下的连结。

当心动不安时，耐心协助我们接纳它，也提醒自己不需要受动荡所困。练习耐心使我们明白，更多的活动或思考其实无法让我们活得更富足，反向操作才有可能。换一个角度想，我们之所以会缺少耐心，是因为我们活在将来，想要迫不及待地去到生命中的下一个时刻，这样就让当下从自己的眼下溜走。

正念中耐心的培育，需要时间，这本身也是一种耐心，允许自己慢慢探索，温柔的给自己足够的时间与空间，而非急于求成，这样反而欲速则不达，甚至会失去对正念的兴趣与信心。

很多修习正念所带来的积极结果，是建立在长时间的练习基础之上的，很多人抱着各种目的来练习正念，但是因为缺少耐心，只练习几天，看到没有引发想要的改变，于是就放弃了练习，否定正念的效果，这不得不说是非常可惜的。

耐心，就是单纯地对每个瞬间全然地开放，承接蕴含其中的圆满，明白事物只能如蝴蝶般，依其自身的速度展开与呈现。

3) 正念练习的七个态度之三——初心

现代生活存在着一个悖论——选择越多，我们反而越无聊。各种影视书籍，应有尽有，各种信息资源，唾手可得，各种娱乐活动，随处可见。但是，我们还是时常感到无聊、没劲，甚至是厌倦。无聊成为了现代人时间的最大杀手，也成为了幸福感的最大杀手。

要想对抗这种无聊，需要我们修炼第三种态度——初心。我们经常会说，要保持初心，那什么是初心呢？简单讲，初心，就是一个愿意看待万事万物都如初

见的心念。它在提醒着我们关于这个世界的一个简单真相，那就是：没有一个时刻是跟别的时刻是一样的，每一个时刻都有着独特的可能性。^[1]

正如希腊唯物主义哲学家赫拉克利特所说，人不能两次踏进同一条河流。每一刻都是崭新的，如果我们抱着“每一天都是新的一天、每一个人都像是刚认识的，每一样东西都是第一次见到的”的这样态度去对待周遭的事物，这样，即使你只是去大自然看看云朵、树木、流水和石头，你也会觉得充满了乐趣。

4) 正念练习的七个态度之四——信任

信任的对立面是怀疑，不是怀疑别人，而是怀疑自己，怀疑自己的能力，怀疑自己的感受。当我们不信任自己的时候，就会求诸于外界来让自己更有安全感，比如迷信专家和权威的说法，只有得到别人的认可才觉得自己是有价值的等。

而信任是对自己和自己的情感发展出一种基本的信任，比起总是向外寻求，相信自己的直觉和权威要更好一些，哪怕一路上你会犯一些“错误”。在任何时候，如果你觉得有些事情不对劲，那就去尊崇你内心最真实的感受，而不是因为外界或者权威有不同的说法，就去低估、压抑或者忽视自己的感受，甚至把它们当做是不正确的。^[1]

在正念练习中，培育信任的态度意味着相信自己当下的真实感受，不需要他人的认可与肯定，也相信自己有能力去尝试更多的练习，接受更多的挑战，哪怕在这个过程中遇到了一些困惑与困难。同时，也不必过度去效仿他人，尤其是当这个人是正念的专家或老师时。练习正念，就是练习负的起做自己的责任，学习倾听与信任自己。总而言之，成为你自己就好。

5) 正念练习的七个态度之五——无争

“夫唯不争，故天下莫能与之争”，这是老子《道德经》中的话语，正念的七个态度中也有无争，这两处有异曲同工之妙，不知道卡巴金是否借鉴了古老的东方智慧。

所谓无争，指的是我们无需过度用力去追求达到某种目标或者状态。因为越是强求，反而越是背道而驰，只需要对当下所发生的一切保持关注就好。如果你感到紧张，就注意到那份紧张，如果你感到疼痛，就带着那份疼痛，让一切如其所是，你不需要用力去改变它。

很多人在进行正念练习时，抱着这样的目的：我要通过这次正念练习，让自己的心静下来。越是去用力追求这样的状态，反而越是达不到，当你放下追求，只是去觉察时，心反而在这份觉察中慢慢静了下来。

达成目标最好的方式，就是别用力追求你所渴望的结果。取而代之的是，分分秒秒如其所是地仔细观察所有的人、事、物，进而接纳当下所呈现的一切。

6) 正念练习的七个态度之六——接纳

胡君梅在《正念减压自学全书》中对接纳的解释是：承认并允许人、事、物当下所呈现的样貌。^[2] 按照解释，不接纳就是否认当下真实的样貌存在，一旦否认，就会产生对抗，而在对抗的过程中，我们会不断的内耗自己，衍生出更多的痛苦，反而离最初的目标愈来愈远。

比如就失眠来说，当我们失眠睡不着的时候，我们无法接受当下这个睡不着的状态，于是努力的尝试让自己赶紧睡着，但是奇怪的是，越是想要睡着，反而就越睡不着，由此引发了更多的负面情绪和想法，比如责怪自己为什么这么晚还睡不着，担心明天会精神状态不好等等；而当我们接纳自己现在睡不着的事实，让失眠就只是失眠的时候，反而更容易睡着。

另外一个例子是关于强迫症，某人脑子里突然出现了某个不道德的想法，他认为这是不对的，觉得自己不该出现这样的想法，于是拼命压制它，但是越压制，这样的想法产生的次数就越多，如此来来回回，最终形成了强迫性思维。如果他最开始就接纳这个不道德想法出现的事实，那么也就不会产生后续的对抗和纠结了。

在正念练习中，培育接纳的态度意味着，以一颗温和开放的心，允许所有的感觉、感受与想法出现，无论它们是什么，不去与它们对抗，或者想要去改变它们。很多时候，当你接纳之后，改变就发生了，正如著名人本心理学家卡尔·罗杰斯所说：“the curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change”。

7) 正念练习的七个态度之七——放下

如同接纳一样，放下也是一个老生常谈的词汇。其实我们每天都在放下，这发生在我们上床睡觉的时候，我们需要暂时将所有的事情放下，这样才能入眠，否则便会思虑过多，难以睡着。

培育放下的态度，有两层意思。第一层意思是放下对于愉悦对象的执着倾向，也放下对于不愉悦对象的回避倾向。无论是哪种倾向，我们的心都会被牢牢抓住，得不到解脱。第二层意思是放下对过去的懊悔与对将来的担忧，因为这样我们才能够活在当下。

在正念练习中，觉察各种情绪或念头的升起、停留、消逝，但是不执着或紧抓任何情绪或想法，这无形中已经在训练放下的能力。[2]

以上就是对正念的 7 个态度的基本介绍，当然它们所包含的内涵远远比寥寥数字所阐述的要丰富得多。在我们真正开始进行正念练习时，你

会发现它们无处不在，互相联系，融入了练习之中。而且它们不仅仅是练习的态度，更是一种人生的态度。

[参考文献]

1. 乔恩•卡巴金 . (2018). 多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 . 机械工业出版社 .
2. 胡君梅 . (2019). 正念减压自学全书 . 中国轻工业出版社 .

Part . 4

如何练习正念冥想？



当你集中注意力在呼吸上时，忽略任何思维、记忆、声音、香气与味道，只专注于呼吸，排除其他任何事物。

——德宝法师

1、没有基础适合练习正念吗？

人们总想抱着平静、放松这种强烈期待去练习正念（尽管平静会在正念练习中越来越深入），当他们尝试练习了一次两次，发现自己并没有什么感觉，就认定自己不适合练习正念，这种想法是错误的。

正念首先要让内心顺其自然，觉察当下的精神状态，允许自己停留在你已经所在的地方，而不是要达到某种境界。其次，练习正念需要持之以恒，如果做不到，那么他们只是“不能坚持练习正念”而非“不适合练习正念”[1]

正念并不需要你有什么基础，只要每天抽出一段时间，把各种期待置之脑后，耐心地跟随专业的引导，就可以开始你的正念之旅。而初学者在练习正念的过程中，如果感受到自己有些不耐烦，没有办法继续跟着引导做下去，其实是正常的现象，这种时候不用过于担心，也不要责怪自己，只需要告诉自己，没有耐心也是一种感受，让自己就在这样的体验中待一会儿，去体会这样的一种感觉，这也是正念冥想的一种方式。

2、如何开始自己的第一次正念练习？

1) 为自己留出固定的时间，在一个相对固定的环境中进行练习

你可以将冥想练习的场所安排在卧室或者书房等（只要不被打扰就行），选择一个比较安静的时间进行规律性练习，比如早上起床或者晚上睡觉之前，这有助于你逐步形成正念练习的习惯。

2) 穿着宽松的衣服

正念练习时要穿着柔软又宽松的衣服，因为衣服一旦限制了血液流动，或者压迫到神经，将会造成疼痛与麻痹。建议你选择柔软的长袍，脱掉鞋子，如果

你的袜子也很紧，会造成束缚，请把它们也一起脱掉。

3) 选择正确的身体姿势

如果你是坐在垫子上或者床上，可以以盘腿的姿势坐着，如果你是坐在椅子上，保持双脚平放在地面上，不要交叉。然后挺直脊背，双手自然地放在膝盖上或者身体两侧就好（坐姿更多介绍可看本章第3节的内容）。你也可以躺在床上进行练习，保持背部与床接触。根据练习类型的不同，你可以闭上眼睛或者睁开眼睛，尽量保持自然的观察呼吸，而非控制它。

4) 觉察当下的感受

不管你选择了什么姿势，关键在于，你在练习的过程中，试着去觉察自己当下的感受，一开始你可能觉得有些困难，不过没关系，你可以花点耐心跟着引导语进行一次练习。

不需期望进入某种你想要达到的状态，那些都不是正念冥想的目的，你只需去觉察当下的感受就好，比如身体的感受、呼吸的感受，或者你想要进入某种状态的想法和此刻你的状态。

5) 不评判当下的觉知

你要做的是接纳所觉察到的一切，并保持和它们的连接。你可能会遇到这种情况：周一练习后感觉良好，周二出现了一些挣扎，周三情况更糟，周四突然又感觉好转了，但是到了周五又感觉没有了状态，这其实是很正常的事情。我们也许都已经花了数以亿万计的时间在胡思乱想上，所以，如果想在一夜之间让大脑告别喜欢胡思乱想的习惯，这是不太可能的。

在练习中试着不带任何的期望，就把它当成是一次练习，不要被所发生的搞

得泄气，正念无疑是有效的，但它不是一件一蹴而就的事，需要坚持每天练习。

6)若能在合格老师的指导下学习最好，或者在优良正念冥想在线平台跟着引导语练习。

3、正念练习的姿势

在正念练习中调整正确的姿势，目的是给身体提供稳定性，克服疼痛、肌肉紧张和昏睡等。同时，只有身体稳定下来，才能对应心的安定，创造一种沉潜与平静的定力。你要希望身体能够完全不动，但是不能睡着。

1) 背部

坐的时候，背部一定要挺直，但不要造成肌肉紧张，脊椎应该要像一棵刚刚冒出土的坚挺小树一样，身体的其余部位则松软地垂挂在它上面。笔直的姿势被认为是觉醒的姿势，它能带来心灵的警觉，如果你萎靡不振，那么你是在邀请瞌睡虫前来。

2) 手和腿

如果你是坐在椅子上，保持双脚平放在地面上，不要交叉。然后挺直脊背，双手自然地放在膝盖上或者身体两侧就好。但如果你是坐在坐垫或者床上，可以选择以下几种盘腿的方式(按难易程度排列)：

- ①美国土著式：右脚蜷收在左膝下，左脚蜷收在右膝下；
- ②缅甸式：两腿从膝到脚平放在地板上，在前面相互平行；
- ③半莲花(单盘)：你的两个膝盖都碰到地板，其中一只脚压在另一只脚的脚

底下；

④全莲花(双盘)：你的两个膝盖都碰到地板，两个小腿相互交叉，左脚放在右大腿上，右脚则放在左大腿上，两个脚底都朝上。

在以上姿势中，手掌分别放在两膝上，手肘位置在肚脐的下方，手臂刚好稳稳地包住上半身，颈部与肩膀的肌肉不要紧绷，放松手臂。

半莲花和全莲花是亚洲传统的坐禅姿势，全莲花被认为是最好的坐姿，是最为稳固的。但这个姿势需要相当好的腿部柔韧性，因此不是每个人都可以轻易能做得到。因此，选择姿势的主要标准不是别人怎么说它，而是你自己的舒适感。

记得，正念冥想不是练腿，而是练心。

3) 眼睛

眼睛可以张开或者闭起来。请注意你不是在看任何东西，你只是把目光停放在没有什么值得看的地方，这样你才能忘掉视觉。[2]

4、选择什么时间和地点来练习正念比较好？

练习冥想，其实不用拘泥于固定的时间和地点。如果你早上比较清醒，那么可以起床后马上开始冥想，前提是确保你已经完全清醒，如果你坐在那里打盹的话，那只是浪费时间，因此你必须保证睡眠是充足的。另外，冥想前先简单伸展身体，对接下来静坐的精神也会有帮助。

中午或者睡前也是练习的好时机，经历了长时间的工作，你的内心累积了心灵垃圾，如果能在睡眠之前放下这些负担，对于恢复心理能量有极大的帮助。

至于地点，刚开始练习时，建议你选择一个相对安静且干扰较少的场所，比如卧室。随着练习的深入，你也可以选择走进大自然（比如公园），也可以在办公室、车上来做一次冥想练习。当然，不可避免的，在练习冥想的过程中，我们的周围总会存在一些噪音，这时你可以尝试接纳它的存在，学着与它共处。

5、正念练习时需要什么辅助工具吗？

如果你选择坐在地板上进行练习，或许你需要一个坐垫和一张地毯。坐垫选择稍微硬一点的，当压下去时，至少还要有八厘米厚。你要坐在坐垫的前缘，便于挺直腰杆，不要坐得太靠后，否则坐垫前缘会压迫大腿根部，不一会儿就会让你觉得脚痛。^[2]

除此之外，正念练习时并不需要特别的辅助工具。或许有人会推荐使用香薰和蜡烛营造愉悦的环境，但实际上香薰的香气和烟雾会造成干扰，使用蜡烛时，即使你闭着眼睛，晃动的烛光也会让人分神。因此，正念练习时并不需要香薰和蜡烛等物件作为辅助工具。

6、每次练习的时间需要多长？

乔·卡巴金博士在使用正念减压疗法对病人进行医治时，曾要求病人每天练习45分钟并坚持至少8个星期。但说实话，很多人可能做到一次，但下一次就不一定做到了。比如带孩子的单身母亲、学业繁忙的学生等生活工作压力巨大的人群，他们就不太可能每天抽出相当长的一段时间什么也不做，同时还没有外界的打扰，这不现实。

虽然就如锻炼身体或学习乐器，练习时间长些对进步较有帮助，但刚刚开始练习时，哪怕每次你只能抽出5分钟的时间来进行练习，那也是可以的。比练习时间长短更重要的是练习的认真程度和长期坚持，这对你养成正念冥想的

习惯会很有很大帮助。长此以往，你就会体验到正念带给你的，不管是心理、身体、情绪、精神等各方面的好处。^[1]

还有一个重点是，练习正念不应该以一种苦行的方式进行，自我折磨绝对不是它的目标。当你练习时间过长了，有些疼痛是无法避免的，尤其是双腿。记住你不需要向任何人证明任何事，因此不要逼迫自己强忍疼痛静坐过长时间，要清楚地知道自己的极限，否则你将很快失去对正念的兴趣，因为正念本身应该是顺其自然的。^[2]

7、每天需要练习几次？

刚刚开始练习正念时，建议你一天练习一次，如果你多练习几次，那当然是没有问题的，但切记不要过量。有部分初学者刚接触正念就投入长时间的练习，还持续数周，但长此以往，生活和工作中的现实问题就会对他们产生困扰，于是他们会觉得自己练习正念需要花费大量的时间，进而削弱长期正念的积极性。因此请不要在刚刚接触正念的时候就把花费大量的精力在上面，最重要的应该是找到正念的兴趣，产生正向反馈，才能循序渐进把正念融入生活中，让一切自然而然地发生。^[2]

实际上，生活中的每一个时刻你都在进行“练习”，因为当你带着觉察的时候，你会清晰地看到当下每一个事情是怎么发生的，你也会慢慢留意到自己之前隐藏的想法和情绪。

8、总是进入不了状态怎么办？如何更快速的进入状态？

正念冥想的目的不是要“进入某种状态”，而是在过程中训练内在的专注力、觉察力、平等心以及耐心。

练习正念的一个基本要求叫做“不刻意”，因此，不要强迫自己“进入状态”。如果你在练习时总是心情很烦躁，无法平静下来，那么你感受这种状态并且允许这种状态的存在，就是在进行正念，而不是非要说一定要进入某种你认为非常舒适的状态。不舒适的状态可能会持续，也可能不会持续，但是随着练习次数的增多，会慢慢减少。

如果你一定要知道如何更快进入舒适、平静的状态，那答案就只有一个：耐心。如果我们迫切地想要追求某种更好的状态，我们就很容易失去耐心，变得浮躁起来，与我们练习正念的初衷背道而驰。如同一个小孩子想要拥有美丽的蝴蝶，希望它快一点破茧而出，于是他天真地把蛹打开，却完全不懂得事物的发展都有自己的时间安排。^[3]

9. 练习时总是走神，无法集中注意力怎么办？

有时，你也许会面临走神的状况，这种情况很常见，不必为此过分困扰，也不必急着摆脱，强迫自己清空大脑。当你发现自己走神的时候，可以单纯去觉察它们的存在，不必纠结其中，只需要带着耐心和友善的态度，轻轻地将注意力重新拉回到呼吸上，或者其他需要关注的地方就好。这个过程会不断重复，也许一开始你会觉得有些费力，习惯之后，你会觉得专注会越来越简单。其实，走神再拉回来的过程，也是正念中非常重要的一个练习。

有几个摆脱走神，集中注意力的具体方法：

1) 估算分心的时间。

分心把你的注意力从呼吸这件事情上拉开，你突然惊觉自己走神了，这个时候你可以通过估算分心的时间长度来再度把注意力拉回来。比如内心默默地

自言自语“好的，我已经分心两分钟左右了”，“从我开始想晚饭吃什么开始，大概过了 3 分钟”。但要切记只需要快速地粗略估算时间即可，不要停留在估算时间的阶段，然后立即把注意力集中在呼吸上面。

2) 深呼吸

在发现自己分心后，可以通过几次快速的深呼吸来重新建立正念。用力地把空气吸进来，再用力地呼出去，这会增加鼻孔内的感觉，完成这个过程后会使你精神抖擞，迫使定力增强，让注意力重新集中在呼吸上。

3) 数息

吸气时，心里默默地数“一、一、一”，直到肺部充满空气；呼气时数“二、二、二”，直到肺里的新鲜空气吐尽为止、再吸气时，数“三、三、三”，直到肺部吸满新鲜空气；再呼气时数“四、四、四”，直到肺里的新鲜空气吐尽，如此往复，直到注意力完全拉回到呼吸这件事情上。切记一旦把注意力集中在呼吸上了，就可以放弃数息，而且数息是在心里进行，不需要发出声音。

4) 回想你最初的目的

有时候事情会突然从潜意识里跳出来，可以试试回想你在这里的目的。比如对自己说“我坐在这里不是要把时间浪费在这些无关紧要的想法上，而是把心集中在呼吸上”，有时候话还没说完，你的心就静下来了。当然也有些时候你得重复好几次，直至奏效。

5) 回答关于分心的三个问题

当我们分心时，尝试在内心里回答这三个问题：它是什么，它有多强以及它持续了多久。这个方法其实是在检查令你分心的对象，然后把注意力拉回呼

吸上。因为在回答这些问题的时候，我们必须把自己从分心对象中抽离，在心理上与之保持一定的距离，并且客观地观察它，这个过程本身也是在正念，这样我们就能重新把注意力拉回来了。

以上技巧可以单独使用，也可以合并使用，相信它们能成为你对抗分心，集中注意力的有力武器。[2]

10、练习过程中睡着了怎么办？

如果在练习的过程中不小心睡着了，这也许是一种身体信号——此刻，你是需要休息的，睡着是很自然的反应，遇到这样的情况，那就听从自己身体的感受，好好休息一会儿吧。

如果你并不愿意在练习过程睡着，那么也不需要对此进行评判，每当你觉得到自己产生睡意时，重新把注意力拉回到练习上就好，这也是正念的一部分。也可以通过以下三个方法避免产生睡意：

- 1) 练习前可以先洗一把脸，或者先做一些运动促进血液循环，这样可以让你保持清醒；
- 2) 尝试调整坐姿，检查坐垫是否太软，背椎是否笔直；
- 3) 你也可以选择睁开眼睛进行练习。

11、练习过程中身体疼痛、双腿发麻怎么办？

初学者在正念静坐中出现痛、麻、酸、痒都是很正常的，不需太担心，但也有以下解决方法：

1) 找出疼痛的原因,然后解决它

疼痛的原因可能是某种疾病造成的(如头痛、发热、淤青等等),则需要找医生治疗解决;有些疼痛的原因与坐姿有关,请调整坐姿、检查辅助工具。需要注意的是,如果下背部疼痛,有可能是你没有坐直,请保持脊柱直立,但不要过于僵硬。如果是颈部和上背部不舒服,可能是手的姿势不正确,手应该是舒服地放在膝部,不要抬高于腰部,同时放松手臂与颈部肌肉,注意头部不要低垂,要抬正并与脊柱成一条直线。

2) 把疼痛当作正念的对象

如果(1)中所提及的方法仍然未能帮助你摆脱疼痛的感觉,那么请尝试把这种疼痛的感觉当作正念的对象,不要起身也不要激动,只是去觉察疼痛本身即可,然后你会发现除了疼痛本身,还有你对疼痛感受的抗拒。

如果你此前没有盘腿静坐的经验,那么你肯定需要一段适应期,承受一段时间的疼痛是不可避免的,但要注意这里并不提倡自我折磨,这只是一个觉醒的练习,而非自虐。因此疼痛的感觉如果实在难以忍受,请缓慢而小心地稍作调整,移动的幅度尽量不要太多,因为你移动得越少,就愈能维持正念。

3) 如何处理双腿发麻

坐姿正确的情况下,初学者也常常会出现双腿发麻,失去知觉的情况,这是很正常的。有些人会觉得很焦虑,担心血液循环不良造成腿部组织坏死,非要起来走动缓解发麻的感觉。但实际上发麻是由腿部神经压迫而引起,而不是血液循环不良的缘故,它不会导致腿部组织坏死。因此,当你在正念练习过程中感觉到发麻时,只需要觉察这种感觉即可,平静地观察它。练习一段时间后,你的身体会逐渐适应,之后不管坐多久都不会觉得双腿发麻了。[2]

12、练习过程中出现负面情绪，怎么办？

正念练习过程出现负面情绪，一般分为两种，一种是针对正念练习本身的负面情绪，比如感觉无聊、抵抗情绪等；另一种是非正念练习本身所引起的负面情绪，比如恐惧、悲伤、沮丧和烦躁等。

第一种情况，如果你觉得正念练习的过程是无聊的，那么建议你首先重新建立真实的正念，正念看每一刻都是第一次或者最后一次，你要看到呼吸真正是什么，不要认为一切都是理所当然的；其次是观察你的无聊心态，把无聊当作正念的一个对象，无聊是什么呢？为什么你会觉得无聊呢？它的感觉像是什么？重新检视这种无聊的心态，就像你以前从来没有经过那种心态一样。

如果你抵抗正念练习本身，一开始练习就觉得很烦，那么请你观察这种抵抗的情绪，有可能这只是短暂的情绪，过一会儿就消失了，也有可能会持续一点，那么你要寻找问题所在，那个困难到底是什么？利用手册所介绍的技巧去解决它。如果你经常性地抵抗正念，那么你可能需要修正对正念的态度，它不是一件无聊的苦差事，也不是一种严肃的义务，你要把它当作一种看待事物的新方式，或者是你的朋友，那么这种抵抗的心态就会慢慢消失。

第二种情况，非正念练习本身所引起的负面情绪，分以下几种：

1) 烦躁

你可以尝试着体会一下自己急躁，着急的情绪，这也是一种冥想。仔细体会这种情绪给你的身体带来什么感觉，它们在躯体的哪些位置，尝试着去觉察这些感觉，当个客观的旁观者。

2) 恐惧

恐惧可能是受过往某件事的影响，也可能是我们都害怕的“未知事物”，在面对恐惧时，我们要像一个旁观者一样观察它，置身恐惧之外，不要涉入，看画面就是画面，记忆就是记忆，如实觉知它就好，研究它的作用，看看它是如何让你感觉，以及如何影响你的身体。仔细体会这种情绪给你的身体带来什么感觉，它们在躯体的哪些位置，尝试着去觉察这些感觉，当个客观的旁观者。它伤害不了你，只是幻想，它什么也不是，如此一来，恐惧就不会深入你的潜意识当中，并逐渐消失。

3) 沮丧

我们遇到各种各样的挫折，没有达到预期，因此感到沮丧，这一切都是很正常的，但也是可以避免的。与恐惧的处理方法类似，清楚地观察自己的心理状态即可，不要给自己添油加醋，站在一旁看着它，仔细体会这种情绪给你的身体带来什么感觉，它们在躯体的哪些位置，尝试着去觉察这些感觉，当个客观的旁观者。

4) 压抑

当压抑出现，同样也不要试图抵抗它或试图强行让它立即消失，让它自然在待在那里，在一旁看着它，这个被压抑的东西一浮上来，你就会知道你到底在担心些什么，最后你会发现压抑不过是一种肤浅的心态，它来了又去，终究不能控制你。[2]

13、练习完没有什么感觉，这正常吗？

这是正常的，正念冥想的目标不是追求感觉更好，或者让自己静下心来。因此从练习开始你就不要对结果有所期待，而是把注意力放在练习本身，看看会发生什么事情，不要因为期待结果而分心，也不要对结果感到焦虑。当然，有

时也会伴随着平静、愉悦的感觉出现，但这只是练习产生的副作用。更重要的是在练习的时候，你能觉察到自己的情绪和想法。有时候你可能会感到愉悦，而有时候可能不是那么的愉悦，人的情绪和状态也是会波动的。

14、如何判断自己的练习是否正确，有没有效果？

只要你能“觉察”，一切“被你觉察到的”都是正确的。正念冥想的目的是在过程中训练内在的专注力、觉察力、平等心以及耐心。

正念其实并不存在一个练习的“正确之道”，正如我们走在崎岖的山路上，你不会去纠结自己的左右脚踏在哪里，你只是很自然地把脚放在某一位置，在这个过程中我们要留心眼前的路，大脑会在每一个瞬间做出选择：应该把脚放在哪个地方更符合当时脚下地形的需要。这并不意味着你乱走一通就能走对了，你必须仔细地有意识地迈步，眼睛和大脑会自然地、快速地协调躯干做出优美、和谐的动作。

练习正念也是这样，我们要有意识地觉察呼吸和情绪，但并不存在绝对的“正确之道”，每一次练习都是独一无二的，每一次呼吸都是新的开始，一切顺其自然，没有那么多“应该”。无需分析、说教、判断、谴责、怀疑，仅仅是观察、信奉、坦率、真诚、顺其自然，关注当下，享受此刻。[1]

15、正念练习时，应该如何呼吸？

在正念练习中，我们通常要强调专注于当下，但当下是转瞬即逝的，一旦分心就注意不到它的存在。因此，我们需要给心一个对象，把全部注意力倾注在这个对象上面，且这个对象是每时每刻都适用的，很显然，呼吸就是一个绝佳的

对象。

坐定之后，正常的呼吸，不需要可以去控制或者改变它，让你的呼吸自由地进出，再轻松地把你的注意力集中在鼻孔的边缘，单纯注意呼吸进出的感觉：在吸完气即将把气呼出之前，有一个短暂的停顿，注意它，并且注意呼气的开始。在呼完气即将吸气进来之前，又有另一个短暂的停顿。这表示有两次短暂的停顿，分别在吸气结束与呼气结束之时。由于这两次停顿发生的时间如此之短，以至于你几乎觉察不到它们的存在，但当你在正念练习的时候，你就能注意到它们。

请注意不要把“我吸进”，“我呼出”默念出来，你只需要把注意力集中在呼吸上，忽略任何思维、记忆、味道、声音等无关事物。开始时，吸气和呼出都很短，因为身心尚未放松。当你持续注意短吸和短呼时，你的身心会慢慢平静下来，接着你的呼吸会变长，再接着你的呼吸会变细，身心逐渐变得安定、平静下来。[2]

16. 如何长期坚持正念？

1) 在同一个地方练习

每次正念尽可能地在同一个地方练习，这会使得你感觉舒服，有安全感，你会发现注意力能更快地集中在练习本身。深沉禅定的平静更容易与熟悉的练习场所联想在一起，让你更快地进入状态。

2) 调整生活习惯

如果你早上比较清醒，那么可以在早上起床后马上开始练习正念，并养成长期习惯。也有人发现下午和晚上更合适，取决于个人。

3) 每天练习固定一段时间，但别练习到体力透支

当你刚开始练习的时候，一天一次，每次 5~15 分钟，最多到 1 小时就够了。很多初学者一接触正念，就一头钻进修行，一天十几个小时，一连数天，但接着现实世界的问题就找上门来了，进而他们会觉得练习正念需要花费大量的时间，需要很大的牺牲，但自己并没有那么多的时间，导致最后放弃正念。请不要掉进这种陷阱中，练习正念需要稳定而持续地努力，才能让你对正念的兴趣逐渐增加，一切自然而然地进行。

4) 参加团体练习

找到志同道全的朋友一同练习，会让你得到更多支持和帮助，即使各自练习的方法不同也没有关系。跟朋友们许下承诺，可以明确地避免“我很忙”之类的借口。但注意不要依赖团体的存在，不要让它成为你练习正念的动机。[2]

[参考文献]

1. 乔•卡巴金 . (2018). 正念，此刻是一枝花 . 机械工业出版社 .
2. 德宝法师 . (2009). 平静的第一堂课：观呼吸 . 海南出版社 .
3. 乔•卡巴金 . (2014). 不分心：初学者的正念书 . 中国华侨出版社 .

Part . 5

经典正念练习



每天拿出 10 分钟或更长时间进行正念训练，通过每天专门地进行正念练习，你可以强化让自己更加清醒和觉悟的思维能力。

—Shamash Alidina

2019 年，中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组、中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组，依据正念相关学术研究的主要发现与普遍认识，在征求多位学界同行意见的基础上，制定了 [正念干预专家共识]，从 MBSR 和 MBCT 中挑选了 10 个经典的正念练习，它们分别是：身体扫描、觉察呼吸、正念听声音、觉察想法、正念行走、正念伸展、无拣择觉察、呼吸空间、慈心冥想，以及生活中的正念。这些练习可相互配合，也可独立进行。[1]

除了生活中的正念，本章分别介绍其中的 9 个正念练习，你可以在看完练习介绍与练习指导语之后，自行进行练习，也可以去往冥想星球 APP 或者冥想星球微信小程序跟随着语音引导进行练习。

1. 身体扫描

1) 练习介绍

身体扫描是正念冥想中最基础和最经典的练习方式之一，是将身体感觉作为观察对象的正念练习。练习时，以不评判、好奇和开放的态度，依照一定顺序陆续感受和体验身体各部分的感觉。无论体会到舒服或不舒服的感觉、是否体会到感觉，都无需评判好坏；发现自己分心后，将分心视为练习的一个部分，然后温和地把注意力重新带回到身体扫描练习上来。练习通常采用卧式，也可用坐式、站式。[1]

平时我们大部分的时间都在不停的思考，而忽视了我们的身体感受。通过身体扫描训练，我们可以在当下的时刻与身体建立一种好奇、亲密而且友好的联结，而和大脑中所有的思想、观点、信念、判断和愿望暂时割裂，让思维松弛

下来。同时，通过身体扫描训练还可以加强对身体的感知，并借此来让身体成为情绪的测量仪，如果你对某件事情感到压力很大或者焦虑紧张，你或许会通过身体的反应更早注意到，从而可以有针对性地对下一步该做什么做出有效的选择。

2) 练习指导语(参考)

请找到一个不被打扰的时间，可以是中午午休的时候，也可以是晚上结束了一天的工作回到家的时候，让衣服的紧绷处松开，特别是你的领口和袖口。然后在安静的氛围中，让自己舒服地平躺下来，可以是床上，也可以是厚的地毡上，或者是其他柔软的地方。躺下的时候，让背部和头部完全接触床或者毯子的表面，双脚不要交叉，自然的分开，两只手放在身体的两侧。

当你准备好了，慢慢闭上眼睛，开始今天的冥想。

花一点时间，把注意力带回到身体上。留意到身体与床或者地毯接触的位置，去感受身体的重量所带来的压力感，以及身体被托起来的厚实感和支持感；意识到自己呼吸的感觉。

想象你的注意力，就像是一盏探照灯，你可以把它照向任何你所希望的身体部位，然后保持一段时间，再将它依次转移到别的地方。

现在，先将注意力放到头部，感受头发和头皮接触的感觉，如果没有特别的感觉，也没有关系，没有感觉也是一种感觉。伴随着呼吸，再让注意力往下转移到前额和太阳穴，停留一会儿，感受这里是否有胀、麻、酸、痒或其他的知识。接着，继续往下去感受你的眉毛、和眼睛，感受眉毛是否皱起或紧绷，感受眼皮包裹住眼球的感觉。

接着，让注意力转移到鼻子，感受到空气从鼻子中进来，再从鼻子中出去。感受一些吸气时空气的清凉，呼气时空气的温热。接着，让注意力转移到嘴唇，

牙齿，和舌头，感受舌头接触下颚的感觉，感受唾液充满整个口腔的感觉。再把注意力转移到脸颊，它是什么感觉？冰凉的还是温暖的，舒展的还是紧绷的，或者是其他感觉。

者回忆，感到担心、无聊或者紧张，都没有关系，这非常正常，只需要温柔的觉察一下注意力去了哪里，然后再温和地把它带回到希望关注的身体部位上就好。

接下来，放下对头部的觉知，随着呼吸，慢慢的将注意力放到你的脖子和喉咙的地方。观察它们是什么感觉？脖子是僵硬的？还是放松的？喉咙是湿润的还是干渴的？慢慢地让注意力顺着你左边的肩膀，依次去到手臂，手腕，再到左手的手指，感受一下左手每一个手指头现在的感觉，然后再从指尖出发，到指节到左手手心、手背、手腕，整个手臂，再回到你左边的肩膀，留意它们的感觉。

接着让注意力从左边的肩膀，转移到右边的肩膀，然后再手臂、手腕、手背、手心、手指，感受右手的手指每一个手指头现在的感觉，然后再慢慢的回到肩膀。同时感受一下你右边的肩膀和左边的肩膀两边的感觉，是否有不同。

再把注意力集中到胸口和腹部，觉察到它们随着呼吸的进入和离开，身体所带来的变化。吸气的时候，腹部轻轻地涨起来，吐气的时候，腹部轻轻地落下，感受腹部随着呼吸一起一伏的感觉。再把注意力轻轻地移到你的背部和脊柱，感觉一下自己的整个后背，跟床铺或者地毯接触的感觉。

现在，继续将注意力往下移。顺着呼吸，轻轻地让你的注意力从臀部，依次经过左边的大腿、膝盖、小腿、脚踝、脚背、脚掌，带到你左边的脚趾，关注每一根脚趾，带着一份温和的、好奇的态度，留意脚趾之间的接触，去感觉它们是什么感觉，也许是麻麻的，也许是温暖的，或者是什么感觉都没有，没有关系，无论它们是什么感觉，注意到它们，它们就存在于此时此地。

再把注意力从左脚的脚趾，依次带到脚掌、脚背、脚踝、小腿、膝和大腿，感受它们的皮肤、肌肉和骨骼现在是什么感觉，觉察那里的温度和压力，感受一下整个左腿的感觉。

现在，请将注意力放回到臀部，感受臀部和床或者毯子接触的感觉。然后再从臀部出发，顺着你的呼吸，轻轻地将你的注意力从臀部，依次经过右边的大腿、膝盖、小腿、脚踝、脚背、脚掌，带到你右边的脚趾，感受它们的皮肤、肌肉和骨骼现在是什么感觉，觉察那里的温度和压力。感受一下整个右腿的感觉。注意一下左腿和右腿的感觉有什么不同。

现在，你已经完成对整个身体的扫描。



扫码前往公众号
领取练习音频

2、觉察呼吸

1) 练习介绍

从出生开始，呼吸伴随着我们生命中的每一秒，无论我们在哪里，无论我们在做什么，它永远在那里。通常我们需要一个目标，来帮助我们在专注于当下的体验，而呼吸则是再适合不过的对象。

觉察呼吸是将呼吸作为观察对象的正念练习。练习中，轻松地体会呼和吸，体会呼吸的过程和变化，留意呼吸之间的停顿；无需调整呼吸，只是觉察呼吸，并且接纳当下呼吸的状态；在发现自己分心后，将分心视为练习的一个部分，然后温和地回到练习上来。练习通常采用坐式，也可用卧式。^[1]

2) 练习指导语(参考)

请找到一个舒适的地方安顿下来，确保没有人打扰。你可以躺在床上，让背部与床完全接触，面部朝上。你也可以坐在垫子上或者椅子上，头和颈部在肩膀上保持平衡，背部直立，双肩微微放下垂，整个躯干直而不僵，感受臀部和大腿安稳地支撑着你的上身。

当你准备好的时候，轻轻的闭上眼睛。

首先，试着把注意力从外界带到身体上，觉知到身体的感觉。你可以去留意身体与床或者椅子接触的部位，感受到身体的重量，以及身体接触椅子或床时的软硬。

接下来，请把注意力放在呼吸上，觉察腹部随着吸气而扩展，随着呼气而下沉。你不用以任何方式去控制你的呼吸，让它变得有所不同，什么都不需要去做，只是自然的让身体用现在的方式呼吸就可以。

你也可以去留意你的鼻腔，觉察到空气进入和离开鼻腔的过程，或者其他任何你觉得呼吸的感觉最明显的地方。在整个练习的过程中，一直让身体的某个部位和呼吸连在一起。如果你开始时注意的是腹部或者鼻腔，那么你可以一直在那个部位感受呼吸的感觉。

继续觉察呼吸，感受每一次吸气，新鲜的空气充满身体内部的感觉，以及每一次呼气，体内的浊气向外释放的感觉。你也可以试着去留意每次呼吸之间的停顿，觉察到吸气和呼气的间隙，这会让你更容易将注意力放在呼吸上。

你可能很快发现，始终保持注意力在呼吸上，并不是一件容易的事情。你的思绪会转移到其他的事情上，比如陷入到过去的回忆，为未来而担心或计划，或者会感到不耐烦、无聊、甚至犯困，或者只是漫无目的的四处漂移。无论涌现的是什么，都没有什么问题。

当你在这一刻，觉知到注意力又一次飘走了的时候，这很好，说明你又有了一个重新回到专注的机会。可以去看一下，那一刻注意力去了哪里。然后，温和地把它放下，把注意力重新带回到腹部或者鼻腔，回到当下正在进行的那次呼吸上，不管在那一刻是一次吸气，还是一次呼气。如果你觉得有些困了，可以睁开眼睛，提醒自己保持清醒，继续保持对呼吸的专注。

现在，你已经完成了专注呼吸的练习。轻轻的活动一下你的双肩，动一动你的手指，扭一扭你的脖子。如果你的眼睛一直是闭着的，现在可以慢慢地睁开眼睛，去感知一下你的内在和四周，看看有没有发生什么新的变化。



扫码前往公众号
领取练习音频

3、正念听声音

1) 练习介绍

正念要求我们对于当下的体验保持全然的觉察和关注，并让它们如其所是的存在。这些体验可以是你所感觉到的身体感觉和情绪感受，也可以是你所看到的事物和你所听到的声音。

正念听声音是将声音作为觉察对象的正念练习。练习时，轻松地倾听声音，觉察声音的自然属性（音色、响度和持续时间）；觉察声音的发生、变化和消失。无需评判声音是否好听，或者对这样的评判保持觉察，无需分析声音来自哪里，无论声音是令人愉悦或不愉悦的，都去接受它们此刻的存在。[1]

2) 练习指导语（参考）

现在是聆听声音的正念练习，练习不受姿势和空间的限制，您可以坐着练习，也可以站着，或者是躺着进行练习。

现在，请找到一个适宜的位置，安顿下来，沉淀身心，领受一下此时身体的感觉，留意身体的姿势，面部的表情，留意身体上有没有在不自觉绷住的地方，与此时身体的感觉同在。将注意力转向身体内的呼吸，自由的呼吸，领受气息进来，气息离开，感受伴随吸气，身体微微的鼓胀，伴随呼气，身体微微沉落。

现在慢慢地将注意力转向双耳的聆听，领受现在可以接收到的声响或是寂静，试着不对所听到的声音加以判断，这是什么声音，从哪里来，是谁发出的，也不去判断这声音是噪音或是悦耳的，我喜欢不喜欢，而是尽其所能的只是全然地听，去留意声音的特质，例如声音的音色、大小、频率、节奏。只是全然地去听。

可以留意到明显的声音，近处发出的声响，也可以试着留意微细的声音，远处的声音。如果发现不自觉地开始对声音思考、联想或判断、进入头脑当中，在发现的时候，再次温柔地将注意力带回到直接地聆听上来。

现在将注意力聚焦在左耳的聆听。

现在将注意力聚焦在右耳的聆听。

现在全然开放的聆听，留意声音的出现、停留、消失，也可以留意声音与声音之间的静默。

也许有的声音会拨动心弦，带来身体上的影响，或是引发情绪与想法，留意这一切带给身体的变化和影响，不是去对此加以解释、判断、或是编故事，而是任声音带来的影响在身体上流动，如其所是地感受声音带来的波动。

留意声音带给自己的变化，也许会有内在的波动，如果会引发一些可能不舒服的情绪或想法，也试着对这样的感觉开放，不是对此加以拒绝或评判，如实的领受身体带给自己的影响。当我们不去刻意的抓取某种声音，不是去推开某种声音，我们尽可能开放的聆听到当下的所有声响，接受更完整的信息。而当我们对某一种声音刻意的去追逐，或是想去推开，我们就可能已经错过了当下正在发生的声响。

全然地聆听，听到什么就是什么，让声音自然的流动，不去在任何一刻定格，每一刻听到的都是不同的。无论所听到的是什么，这些声音怎样流动变化，有什么内容，那个能听的听，始终在这里，如如不动，没有变化，安驻在纯然的听当中。

现在将注意力转回呼吸的感觉，也许可以听到呼吸的声音。在练习的最后，我们来做几个深长的呼吸，也留意这个过程带来的声音，或者给身体带来的波动。



扫码前往公众号
领取练习音频

4、觉察想法

1) 练习介绍

觉察想法即把想法作为观察对象的正念练习。练习时，一般以觉察呼吸开始，然后将注意放在了解自己内心的想法上，觉察想法的形成、发展和消失，能觉察到什么就觉察什么；将想法作为内心的主观事件，接纳所出现的任何想法，无需评判想法是好或者不好。觉察念头时，通常可以留意与想法相关的情绪和身体感受。^[1]

2) 练习指导语(参考)

找到一个舒适的地方，安稳的坐下，确保在接下来的时间内，不被打扰。背部挺直但不要僵硬，双肩放松，双手自然落在身体两侧或者平放在腿上。当你准备好了，轻轻闭上眼睛。

现在，试着留意一下此刻的呼吸都有什么特点，去感受一下它的快慢、深浅和长短。不需要刻意去控制，按照你自然的呼吸节奏和频率就好。专注于留意当下的这一个呼吸，不是上一个，也不是下一个。带着好奇，继续留意一下，从呼气到吸气之间，究竟是如何完成转换的。

现在把你注意力的焦点，从呼吸转移到你头脑中出现的念头和想法上。此刻你脑海里有什么念头正在产生？它们是多还是少？它们是如何变化的？伴随着这些念头，你有什么样的情绪产生吗？你的身体感受是什么样的？无论它们是什么，都允许存在。

继续将注意力放在头脑中念头的出现、持续和消失上，而不需要试图去促使想法来或者去，只是让它们按照自然的节奏，出现和消失就好。想象这些念头就像路上的车辆和人群，你坐在路边，静静的看着它们来来往往，而不去改变

它们。或者，你也可以想象这些念头就像天空中的云朵，时而乌云密布，时而蓬松轻柔，而你只是去注意这些云朵不断的变化着。

如果在练习过程中，你产生了无聊、疲惫、怀疑、平静、喜悦等一些类似于这样的想法或者感觉，也采取同样的方式去对待，不去纠缠在任何一种感觉或想法中，只是看着它们在那里。



扫码前往公众号
领取练习音频

5、正念行走

1) 练习介绍

我们每天都会走路，但却很少注意到自己在行走时，每一步的感觉，总是匆匆忙忙地从一个地方赶往另一个地方。正念行走是将行走感受作为观察对象的正念练习。练习时，注意觉察脚底与地面接触的感觉，或者行走中脚的抬起、移动、放下的动作，或者脚底、小腿和大腿等部位的各种感觉。此练习既可采用慢行以仔细体会感受，也可在日常行走中体会感受。^[1]

2) 练习指导语(参考)

请找一个安全、适合行走的地方，避免受到他人或车辆的打扰。可以是在室外的公园里，也可以是你自己的房间里。

试着挺直背部，双手轻放在身体两侧，双脚与肩部同宽，自然地站着，感受一下脚底与地面的接触，你可以稍微轻踩一下地面，去感受地面的硬度以及地面给脚底带来的压力。再感受一下你的双腿是怎样支撑你的身体的？它们是充满力量的吗？

现在，将身体的重量逐渐转移到右腿，然后抬起你的左腿，留意到你的左脚慢慢离开地面，再向前移动，然后落到地上的过程。当左脚接触地面后，身体的重量落在左脚，右脚抬起，向前移动，然后再落到地上。

你不需要特别放慢速度，只需要对这个过程保持觉察，全然地感受行走就好。愿意的话，你也可以在抬脚时在心里对自己说，“抬脚”，脚下落时对自己说，“落脚”。

继续自然地向前行走，从空间的这一头走到另一头。当你到达之后，暂停一

下，再慢慢地转身，注意身体是如何完成转身这个复杂的动作的。转身以后，继续自然地行走，继续留意左腿和右腿是如何交替向前的。

如果你发现注意力游离，不需要责备自己，这是很正常的现象，温和地将注意力带回到行走上来就好。你也可以暂时停下脚步，然后将注意力集中在脚底，专注于脚底的感觉。当习惯了这样的行走方式后，在接下来的 1 分钟，继续带着觉察去行走。



扫码前往公众号
领取练习音频

6. 正念伸展

1) 练习介绍

正念伸展是将瑜伽伸展活动作为观察对象的练习。练习时，注意瑜伽伸展活动，留意自己的（尤其是伸展）动作带来的身体感受，强调活动中更好地照顾自己的身体。^[1]

瑜伽是一项有益身心的健身运动。练习瑜伽不但能增强柔韧性，提高身体素质，同时还可以舒缓紧张和压力，让我们的内心更加愉悦。这个练习将瑜伽的动作与正念相结合，帮助练习者在伸展身体的同时，能够带着觉察，体会练习瑜伽时的身体感觉，学会尊重与接纳自己的身体，与自己的身体更深度的连接。

2) 练习指导语（参考）

首先，请找到一个干净、舒适的地方，确保不会打扰。脱掉鞋子，光着脚或者穿着袜子站立。两脚之间的距离大致与肩同宽。头部和脖子保持正直，眼睛平视前方。双肩放松，双手自然下垂，放在身体两侧。想象有一只手温柔地从肩胛骨的中间往前推，让你自然的挺起胸。放松膝盖，脚踝，让身体的重量平均的分布在双腿。感受一下站立时整个身体稳定的感觉。

接下来我们将一起练习一些放松的伸展动作，请你尽可能地投入练习之中，带着觉察，感受来自身体的感觉。每个人的柔韧性有所不同，因此在练习时不要过分强求自己做到某个动作，或者做到某种程度，试着去接受自己的极限。你可以睁着眼睛练习，但如果闭着眼睛能够帮助你更加贴近身体感觉，你也可以适时的闭上眼睛。同时，在练习的过程中，尽量不要憋气，让你的呼吸处在自然、舒适的节奏。

首先，慢慢地张开双臂，向身体两侧平举，手心向下，感受双臂肌肉的感觉。再慢慢向上举起手臂，直到双手举过头顶。让双臂平行，掌心相对，然后尽量把手指指向天空，保持一会。同时，让自己的双脚稳稳地扎在地上，想象自己是一棵大树，在向着天空伸展着枝叶。感受一下，现在你的肌肉与关节是如何伸展的？感受这种向上的，伸展的感觉。

接下来，把双手的手指扣在一起，手掌尽量向上对着天花板，伸直手臂，保持一会儿，注意，不要憋气。现在的感觉和刚才有什么区别吗？现在，请缓缓地把双臂侧向身体左边，带动整个身体向左侧弯曲，同时胯部向右，让自己的身体形成一个月牙形。保持一会儿，感受身体右侧被拉伸的感觉。同时，感受一下身体的各个部位是如何互相配合，帮助你的身体保持平衡的。

现在慢慢地站直身体，然后向右侧弯曲身体。用同样的方法，让手臂带动身体向右侧弯曲，胯部向左，让身体形成一个月牙形。保持一会儿，感受身体左侧被拉伸的感觉。现在的感觉跟刚才有什么不同吗？花一点时间，仔细体会一下两侧身体有什么不一样的感觉。

现在，请你慢慢地让手臂回到中央，回到双手手指交叉，手掌向上的动作。保持这个姿势一会儿。刚才，我们分别完成了对身体两侧的拉伸，现在，身体有什么不一样的感觉吗？你能够体会到一些拉伸后放松的感觉吗？

现在慢慢地把手臂放下来，自然下垂在身体两侧。你可以动动手指，握拳并松开拳头，放松手指和手臂。感受在经历了刚才的拉伸动作后，整个身体放松和自在的感觉。

现在，请你双手叉腰，同时挺直腰背，保持头部正直。接下来，慢慢地向左转动身体，让眼睛顺着左肩的方向向后望去。保持这个姿势，感受一下身体的哪些肌肉有被挤压的感觉，哪些肌肉被拉伸，又有哪些肌肉是松弛、放松的。体会自己身体的各个部位，是如何互相配合，帮助你保持现在的动作。

接下来，让身体慢慢转回到中间，再慢慢向右侧扭转身体，让眼睛顺着右肩的方向向后望去。同样，保持这个姿势一会儿，仔细地去体会一下，跟刚才向左侧扭转身子的时候相比，现在有什么不一样的感觉吗？花一点时间，去体会身体各部分肌肉不同的状态和感觉。

慢慢回到站立的姿势，双手下垂，休息片刻。接下来我们要做一个前弯下腰的练习，这个动作对练习者的柔韧性有一定要求，请你根据自己身体的状况来选择动作的幅度，不要勉强自己一定要做到什么程度。

现在，请你提起双臂，上举过头，让掌心朝向前方，然后缓缓地下腰，将双臂放下，让手指尖碰到地面。柔韧性足够好的话，可以尝试用手掌接触地面。下腰的过程中请不要弯曲膝盖，但如果确实做不到，也可以稍稍弯一下。当手指接触到地面后，请你保持这个动作一会儿，感受整个后背、大腿背部，小腿背部被拉伸的感觉。你还可以试着去找一下，此时你身体的重心在哪个位置，那些肌肉在用力，使得你的身体保持平衡。

现在慢慢站起来，在这个过程中，感受一下身体的哪些部分松弛了下来。你能体会到一种从紧张到放松的释放的感觉吗？当你站起身时，身体的重心又是怎样移动的呢？

接下来，请你按照相同的步骤，再做两到三次下腰。在练习的过程中，继续保持觉察，体会身体的各部分的感觉，同时注意不要憋气。

现在你可以放松的站好，放松脖子，放松肩膀，双手自然下垂。放松大腿、膝盖、小腿、脚踝，让双脚稳稳地站立在地面。

现在，你已经完成了一次正念伸展，你可以轻轻闭上眼睛，想象自己是一棵有着牢固根系的大树，安稳地驻留在此刻。



扫码前往公众号
领取练习音频

7、无拣择觉察

1) 练习介绍

无拣择觉察即开放地觉察。练习更多采用静坐的姿势，不同于有特定觉察对象的练习，此练习不设定特定觉察对象，开放地觉察并接纳进入意识的任何事物，允许其进入和离开；只观察、认可和接纳进入意识的任何体验。[1]

2) 练习指导语(参考)

请找到一个适宜的位置，安顿下来，沉淀身心，领受一下此时身体的感觉，留意身体的姿势，面部的表情，留意身体上有没有在不自觉绷住的地方，与此时身体的感觉同在。

轻轻地闭上眼睛，提醒自己放下大脑想到的任何事情，放下过去的困扰，放下对未来的担心，让自己进入当下这个时刻。

接下来，整合所有注意力，尽你所能地敞开觉察，接受身体、心理以及外界出

内容，包括呼吸、身体感觉、声音、想法、情绪等等。

不用去寻找什么，不用去改变什么，也不用达成什么目标。全身心地敞开觉察，允许一切如其所是地存在，就只是简单地坐着，自然而然地留意一刻接一刻出现的现象，无论它们是什么。

如果此刻呼吸比较明显，你就知道自己在呼吸。如果此刻声音比较清楚，你就知道声音。如果此刻情绪或着想法浮现，你就知道它们的出现、停留和消失。就这样，随时接纳一些身心现象的出现，全然地允许一切自来自去。

结束之前感谢一下自己，在这个练习中所付出的坚持和努力，同时也愿意带着感恩将充满智慧的觉知，带到接下来的每时每刻里。



扫码前往公众号
领取练习音频

8、呼吸空间

1) 练习介绍

我们很多的烦恼和压力，来自于我们大脑的工作模式。呼吸空间练习是让我们走出思考模式，转换成存在模式，重新与当下的时刻联结的途径。该练习来自于正念认知疗法，特别适合在日常生活中进行练习。

呼吸空间有两个版本，一是常规版本，用于将正念带入日常生活中；二是回应性版本，作为遇到困难处境时的应对手段。包括三个步骤，第一步包括觉察和认可当下的想法、情绪和身体感受等体验，走出自动引导；第二步将注意力集中于呼吸；第三步扩展注意，把呼吸和身体作为一个整体来感觉，同时觉察更广大的外部空间。[1]

2) 练习指导语(参考)

选择一个舒服的姿势坐好，背部挺直但不要僵硬，双肩微微放松。双手放在身体两侧，或者自然的平放在大腿上，当你准备好了，慢慢的闭上眼睛。

首先请把注意力，从外界慢慢的转向自己的内在，给自己一些时间，仔细的体会一下现在内在的感觉，无论它是什么，只是去觉察它。问一问自己，我现在脑海中有什么样的想法？或许你想到的是今天的工作还没有做完，或许你想到的是昨天已经过去的回忆，又或许你现在的脑子里很乱，有很多各种各样的想法，它们在不断的纠缠，不断的变化。尽可能的把这些想法看成一件心理事件，你就像一个旁观者一样，保持觉察，不卷入其中，看着它们来去自如，就如同你站在一条河的岸边，看着河水在自然的流动一样。

接下来，再问一问自己，我有什么样的情绪感受？可能你现在会感到一些无聊，或者会感到一些焦虑，或者会感到一些愉快。不管是正面的情绪，还是负

面的情绪，都不需要去对抗它，只是意识到他们的存在，承认它们的存在，贴近当下的真实经验就好。

接下来，把觉察从情绪带到身体的感觉上，快速的扫描身体，留意身体部位有哪些感觉？尤其去感受身体上那些僵硬或者紧张的地方。你的手臂是什么感觉？你的后背是什么感觉？你的双腿是什么感觉？

第二步，将注意力指向到呼吸时的身体感觉。集中注意力，体会小腹的运动，吸气时，去感觉肚皮轻微的拉伸，呼气时，去感觉肚皮轻微的收缩，让意识温和的停留在呼吸上，体会整个吸气的过程，以及整个呼气的过程。你不用刻意去做深呼吸，只需要安静的体会，让意识安驻在此时此刻就好。将呼吸作为锚，使自己锚定在当下的空间，如果你分心了，也没有关系，再一次温和地将注意力重新带回到呼吸上就可以。

第三步，将意识的范围从呼吸上扩展开来，在觉察呼吸的同时，体会整个身体的感觉，体会你的身体姿势是什么样的，面部表情是什么样的，以及身体外部和内部的感觉是什么样的。如果感觉到任何不适、紧张或者对抗，伴随着吸气，去觉察这个部位，然后在呼气时，再从这个部位离开，感受它慢慢的放松下来。

当你准备好了，就慢慢的睁开眼。带着这种扩展的、开放的觉察，进入到生活的下一刻中去。



扫码前往公众号
领取练习音频

9、慈心冥想

1) 练习介绍

慈心冥想 (Loving-Kindness Meditation) 又叫做慈心禅，通过发送祝福给真实或想象中的人，包括自己、恩人、喜爱的人、普通人、讨厌者、所有人，促进对自己以及他人的积极情感。它同时要求练习时保持专注和平和，亦有助于练习者获得一种内心凝聚的定力。

慈心冥想能减轻人们的自我批评的想法，增强自我同情的情感，从而缓解抑郁情绪。即使几分钟的短时间慈心冥想，也会在外显和内隐两个层面上增加对其他个体的社会联系感和积极情感。

2) 练习指导语(参考)

请找到一个舒适的地方，安稳地坐下，尽量不被打扰，双脚自然平放在地面上，背部挺直但不僵硬，双肩微微放松，双手自然的放在大腿上或身体两侧。当你准备好了，轻柔地闭上眼睛。

把注意力放到呼吸上，留意到自己正在呼吸，跟呼吸呆在一起，感受新鲜的空气进入身体，感受浑浊的空气离开身体。就这样继续自然地呼吸，安稳地跟呼吸同在，安稳地接受呼吸的滋养。

当你安定下来之后，接下来，我们先从感受别人对自己的关爱开始。首先，让头脑自然地浮现出一个爱你和关怀你的存在。他可以是你的家人、伴侣、好友、或者精神上的导师，也可以是你的宠物。想象那个非常爱你的他站在你的右边，将他的爱送给你。他希望你平安、健康、快乐，感受那个人对你温暖的祝福和持续的爱意。

现在，找到另一个也深深地爱着你的人，想象那个人站在你的左边，给你送上

祝福，他从心底里祝愿你健康和幸福。感受那个人对你的温暖和善意。

接下来，想象所有爱你的人都站在你的周围，他们环绕着你。他们微笑地站在那里，都在祝福你平安、健康、快乐、如意。你沐浴在温暖的祝福和满满的爱意之中，内心充满了美好和幸福。

除了接受别人的爱意之外，当你真诚地、无私地向别人传播爱意的时候，自己也会收获内在的安宁，接下来，试着让这份爱往外传播出去。

首先，将注意力放到想象中的、站在你右边的人身上。你刚才从他身上感受到爱，那么现在，也将爱送给他。因为他和你一样，也希望获得快乐。现在，将你的爱和祝福送给他。你可以怀着善意和希望，默念这些句子：愿你平安喜乐，愿你身心健康，愿你快乐自在，愿你能够抱有耐心、智慧和勇气面对生活的各种境遇。

现在将注意力转移到想象中的、站在你左边的人身上。你刚才从他身上感受过真切的爱，那么现在，也将爱送给他。因为他和你一样，也希望获得快乐。现在，将你的爱和祝福送给他。怀着善意和希望，在内心默念：愿你平安喜乐，愿你身心健康，愿你快乐自在，愿你能够抱有耐心、智慧和勇气面对生活的各种境遇。

接下来，想象一个你爱的人，例如家人、或者朋友。他也像你一样，希望获得快乐的人生，他也曾经给予你关怀和温暖，你们或许在生活中非常亲密，但很少有机会亲口祝福对方。现在，向他真诚地送出祝福吧。怀着善意和希望，在内心默念：愿你平安，愿你健康，愿你快乐。

很好，继续想象一个你熟悉，但不太了解的人，或者是远方亲戚，或者是很久没联系的朋友。你们不一定很亲密，但在茫茫人海中曾经有过交汇的轨迹。你们或许很久没有联系了，现在借这个机会在内心向他送出祝福吧：愿你平安，

愿你健康，愿你快乐。

接下来，想象一个你不太熟悉，也不太了解的人，比如邻居、同事、快递小哥、保洁阿姨等等。试着也向他发出真诚的祝福，想象他们微笑地接受了你的祝福。同样地，怀着善意和希望在内心默念：愿你平安，愿你健康，愿你快乐。

接下来，尽你所能地敞开觉察，让你的注意力往更广阔的空间延伸，想象地球在你面前就像一个蓝绿色的小球。无论是海里畅游的鱼儿、山里奔跑的猛兽、天空翱翔的飞鸟，还是其他的芸芸众生，他们都像你一样，希望获得快乐。现在，向地球上所有的生物发出温暖、真诚的祝福，怀着善意和希望在内心默念：愿你们平安，愿你们健康，愿你们快乐。

刚才，我们按照关系亲疏的顺序向世间的生命发出了真诚的祝福。接下来，我们将按照空间的远近，从自己所在的空间开始，向更大更远的空间传播爱与祝福。首先，从内心里真诚地祝福自己，生活中我们可能羞于祝福自己，你可以试着把祝福自己当是爱自己的一种方式。当我们懂得爱自己，才能更好地爱别人。带着无限的善意默念：愿我平安幸福、愿我身心健康、愿我快乐自在。

我们跟周围的人都是有联系的，彼此之间分享着同一个空间，通过无形的话语和有形的活动互相影响着。祝福别人，也是在祝福自己，这种善意经过流动也会回到自己身上。现在，带着真诚的善意默念：愿居住在周围的人平安幸福、身心健康、快乐自在；愿这个城市的人平安幸福、身心健康、快乐自在。

当今世界经济和科技都在不断发展，然而，国家、地区之间经常会为了利益而发动战争，人们为了利益彼此之间充满冲突，失去了爱与和平。现在，我们继续从自己内心向更广阔的空间发送慈心，带着无私的善意跟着我默念：愿这个国家的人平安幸福、身心健康、快乐自在；愿这个国家的人平安幸福、身心健康、快乐自在；愿这个世界的人平安幸福、身心健康、快乐自在；愿这个世界的人平安幸福、身心健康、快乐自在；愿整个宇宙的所有生物都平安幸福、

身心健康、快乐自在；愿整个宇宙的所有生物都平安幸福、身心健康、快乐自在。

现在，想象整个空间的生命都以微笑回应你的善意，愿意的话，你也可以选择放松嘴角，以微笑回应它们，继续加深这个微笑。让自己在这种温馨有爱的氛围之中停留一会吧。当你准备好了，慢慢的睁开眼睛。



扫码前往公众号
领取练习音频

[参考文献]

1. 中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组, 中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组. 正念干预专家共识. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019, 28(9): 771-777.

Part . 6

正念的应用



冥想修习的目的不在于启蒙，而在于专注平淡无奇的时刻，在于活在当下，活在此刻，在于将此刻的正念渗透到平常生活中去。

——乔·卡巴金

1. 如何利用正念帮助睡眠？

保持良好的睡眠对于我们的身心健康至关重要，然而睡眠问题现在已经越来越普遍。中国睡眠研究会公布的《2017 年中国青年睡眠现状报告》指出，76% 的受访者表示入睡困难，其中超过 13% 的人甚至感觉处在痛苦状态，只有 24% 的受访者表示睡眠整体状况不错。其中，能“一觉到天亮”的人只有 11%，其他受访者都表示会半夜醒来。^[1]

研究发现，正念冥想有利于解决睡眠问题，帮助我们可以睡个好觉。

一项来自 2014 年的研究招募了 54 名患有慢性失眠症的成年人，将他们随机分配到正念减压组、正念失眠治疗组和自我监控组，前两组都采用了正念的方法进行干预，而自我监控组只需要写睡眠日记，8 周之后的评估结果发现，两种基于正念的方法都比自我监控的方式对于缓解失眠更加有效。^[2]

在另一项研究中，研究者设计了随机对照试验对慢性失眠病人进行为期 8 周的正念训练，参与的被试表示，虽然他们的睡眠时间不多，但是睡得更好，醒来时更加精神焕发，对失眠的困扰更少，并且能够更好地应对失眠。其中，身体扫描被证明是使人更快入睡的正念练习。^[3]

这些研究为正念冥想可以改善睡眠质量提供了强有力的证据，这对于长期失眠、备受失眠问题困扰的人来说，无疑是个福音，因为这提供给他们另一种可替代的选择，相比之下于吃安眠药或者其他助眠药物，正念的方式几乎没有副作用。

为什么正念对于解决睡眠问题尤其是缓解失眠有效呢？

这得从引起失眠的原因开始说起。引起失眠的原因有很多，主要是大脑正常的兴奋和抑制过程失调，而导致大脑正常的兴奋和抑制过程失调的因素，主

要分成两大类：一类是生理性的因素，另一类是心理性的因素

生理性的因素指的是各种原因引起的身体不适，比如牙疼、咳嗽、皮肤瘙痒等，也包括外界环境的变化引起的生理不适应，比如时差的改变，车、船、飞机上睡眠环境的变化，卧室内强光、噪音、异味，室温过高或过低，室内空气太干燥等，都可以影响睡眠质量而引起失眠。另外，睡前喝浓茶、过量的咖啡因摄入也会导致失眠。

心理性的因素导致的失眠比较复杂，常常伴随着想法与情绪相互作用。比如工作压力太大，心情焦虑，睡觉时间还在担忧工作的事情，导致睡不着，一旦睡不着又开始担心会影响到明天的工作，于是更加焦虑，继而更加睡不着，陷入恶性循环；再比如白天经历了情绪的波动起伏，过于兴奋或者过于紧张，这些都可能会导致我们的大脑处于兴奋的状态，无法入睡。

正念练习可以有效地缓解心理性因素造成的失眠，对于生理性因素造成的失眠也有一定的减轻作用。唐朝名医孙思邈，在他所著的《千金要方》中提出了“能息心，自眼目”的睡眠理论。南宋理学家朱熹常苦于失眠，看了“先睡心，后睡眼”的理论后，深得其法，睡眠得到改善。什么是睡心呢？睡心就是让我们内心清静，身心放松，自然就可以入睡了。^[4] 正念练习一方面要求我们将注意力维持在当下，并对情绪感受以及头脑中出现的想法与念头保持一种非评判的觉察与接纳，这有利于我们从各种影响失眠的心理性因素中解放出来；另一方面，正念练习也具备一定的身体放松效果，当身心都放松下来之后，入睡就变得容易了。

那么我们到底应该如何利用正念来帮助我们更好的入眠呢？

除了系统的参加 8 周正念课程之外，我们还可以自己在睡前进行正念练习或者跟随者专业的正念引导音频进行练习。卡巴金在《多舛的生命》一书中提到正念减压课程中 2 种有助于入睡的正念练习，它们分别是身体扫描和正念

呼吸。[5]

身体扫描的练习原本是需要保持清醒，但是很多人在身体疲倦的时候进行身体扫描练习，会变得非常容易睡着。因此卡巴金建议那些因为睡眠问题而求助于他的人，每次在就寝之前做一次身体扫描，多数有睡眠问题的人最后反馈说，他们的睡眠在练习之后得到了改善，甚至放弃了吃安眠药。

具体的做法是，在睡觉之前，关上灯，平躺在床上，闭上眼睛，把注意力当作一盏探照灯，伴随着呼吸，依次从头部到脚部，逐一感受身体的每一个部位的感觉。需要注意两点，一是只是去觉察身体的如实感觉就可以，无论它是舒服的还是不舒服的，或者是没有感觉，不需要对它们去做任何调整，让它们自然而然的发生；一是当觉察到注意力从对身体的觉察上转移到其他的地方时候，比如习惯性的开始计划或者担忧，只需要把注意力再次拉回到身体上，继续往下觉察即可。

第二种练习方式是正念观呼吸，这对于想要入睡或者重新入睡的人来说，同样是一种有效而且更加简便的方法。跟身体扫描不同，正念观呼吸只有一个觉察对象，那就是自己的呼吸。当我们睡不着的时候，试着将所有的注意力放在呼吸上，以呼吸为锚，觉察每一次呼吸的过程以及给身体带来的感觉，让身体随着每次呼气更加的沉入或融入床垫。

下次当你睡不着的时候，不妨尝试一下正念，祝你睡个好觉。

[参考文献]

- 1.2017 中国青年睡眠现状报告发布 5 个妙招帮你克服失眠 -- 人民网
- 2.Ong, J. C., Manber, R., Segal, Z., Xia, Y., Shapiro, S., & Wyatt, J. K. (2014). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*, 37(9), 1553-1563.
- 3.Hubbling, A., Reilly-Spong, M., Kreitzer, M. J., & Gross, C. R. (2014). How mindfulness changed my sleep: focus groups with chronic insomnia patients. *BMC complementary and alternative medicine*, 14(1), 50.
4. 孙伟 . (2018). 失眠疗愈 . 世界图书出版公司 .
5. 乔恩•卡巴金 . (2018). 多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 . 机械工业出版社 .

2. 如何利用正念应对负面情绪？

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧等一类情绪称为负性情绪 (negative emotion) ,之所以这样称呼这些情绪,是因为它们所带来的体验是不积极的,身体也会有不适感,甚至影响工作和生活的顺利进行,进而有可能引起身心的伤害。

缺乏正确应对负面情绪的能力,导致生活中我们常常遭受到困扰。面对负面情绪,我们要么习惯性的回避、对抗或者压抑,希望它们早离开才好,但是越是回避、对抗和压抑,它们给我们造成的负面影响反而越激烈;要么陷入了负面情绪之中,被它们所操纵,牵着鼻子走,严重的甚至会发展成情绪性心理病症。

不少研究发现,正念有助于减少负性情绪,增加正性情绪,并且提升我们的情绪调节和管理能力。比如一项来自 2008 年的研究发现,与对照组相比,接受正念训练的实验组正性情绪增加 [1]。

同样一项来自美国多所大学的准实验研究发现,密集的正训练导致了正性情绪的增强,并在一个月后继续维持 [2]。另外,Mark Williams 等人于 20 世纪 90 年代发展出了正念认知疗法(MBCT),该疗法以正念为基础,被证明了极大地改善了抑郁症复发这一临床难题。

从神经科学角度出发,研究发现,正念可以通过改善神经系统结构和功能,从而改善情绪调节能力。比如 Davidson 等人 2003 年的研究发现,正念冥想练习者左侧前额叶脑区激活显著增强,而这种增强与正性情绪增强有关。[3]
为什么正念有助于应对负面情绪,提升情绪调节能力?

正念的核心成分包括对当下的觉察、接纳以及非评判,这三者几乎从根本上改变了我们与情绪过往一贯的相处方式。首先,当我们有意识地观察自身当

前的想法和情绪反应，体会自身体验时刻发生的变化时，从而为我们陷入自动化的情绪反应提供了一个缓冲的空间，降低了情绪与行为之间习惯性的联结。

其次，正念要求我们保持开放与接纳的态度，这对于情绪同样适用，无论当下的情绪体验是积极的还是消极的，我们都带着温和的态度允许它们发生，并且试着与情绪同在共处，这样可以让我们改变以往所采取的回避、对抗或者压抑的方式，减少这个过程中的内耗，让情绪顺其自然的流动和消逝。第三，非评判要求我们对情绪加以不带有主观色彩的觉察，让情绪就只是情绪，从而使我们能够更客观、更少反应地去体验强烈情绪，减少了卷入情绪之中的可能性。

那么我们到底应该如何通过正念来应对负面情绪，提升情绪管理能力呢？这里提供两个简单易行、切实有效的正念训练方式，它们分别是：STOP 技术与 RAIN 技术。

1) STOP 技术

STOP 技术不限于应对情绪问题，它更是一种随时帮助身心恢复平衡的方法。

第一步：S(Stop)，停止。当你正在为某事忙碌而感到焦头烂额或者正处在某种激烈的情绪之中时，花几分钟时间让自己暂时停下来，放下手头的事情，告诉自己接下来的几分钟是完全属于我自己的空间，然后找到一个舒适的姿势坐好或者躺好，你也可以闭上眼睛。

第二步：T(Take a breath)，呼吸。做几次深呼吸，用鼻子吸气，用嘴巴呼气，同时感受呼吸带来的身体感觉，最好采用腹式呼吸的方式，深呼吸可以调节我们的副交感神经，从而达到放松的效果。或者只是去观察呼吸的进行，让身体随着自然的呼吸渐渐安静下来。

第三步：O (Observe)，觉察。带着温和的善意去觉察自己的内在体验，它可以是你此刻的身体感觉，也可以是此刻的情绪状态。看看此刻的身体正在经历着什么，有哪些地方是舒适的，有哪些地方是紧绷着的，再看看此刻的情绪是什么样子的，尝试着给这些情绪命名。无论它们是什么，始终保持着开放的态度，允许它们存在。

第四步：P (Proceed)，继续。无论已经发生了什么，问一下自己“如何才能更好的关爱自己”“或者“当下什么是最重要的”，让答案在你的心中自然的浮起。

2) RAIN 技术

跟 STOP 技术一样，RAIN 技术同样也是四个英文词汇首字母的缩写，由内观大师 Michele Mcdonald 最先总结提出，它是一种能够有效帮助我们处理困难情绪的正念工具。

第一步：R(Recognize)，识别。识别到情绪的存在，认识到正在发生的情绪是什么，它是什么样子的。当一种情绪产生时，你会很容易被它侵袭，成为你的一部分，影响你的方方面面，因此，你需要做的第一步是意识到它。

第二步：A(Allow)，允许。允许自己有这样的情绪，接受这样的情绪产生，即使它是负面的，也不试图去改变它，尝试与它共存，让此刻的体验如其所是。你可以在心里对自己说“现在，我有一种强烈的愤怒 / 失落 / 沮丧感”。

第三步：I (Investigate)，观察。只是去观察情绪，而不是去分析情绪，分析为什么会产生这样的情绪，它是好还是不好。观察的意思是观察此刻与情绪有关的体验与感知。比如你的脑海里闪过了怎样的念头？身体的哪个部位感觉紧张或者放松？你身体的整体感觉如何？你情绪的核心落在哪里？等等。

第四步：N (Non-identification) 不认同。将自己和情绪隔离开来，为两者之间留出适当的空间，让情绪在这个空间里自如的变化。你不等于你的情绪，你的情绪来了又走，而你仍然在这里。这就好比是天空中的云朵，时而洁白时而阴云，变幻莫测，但是无论云朵如何变化，天空都一直在那里。[4]

[参考文献]

- 1.Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.
- 2.Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222.
- 3.Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F, ...& Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- 4.Shamash Alidina(英). (2014). 正念冥想：遇见更好的自己 . 人民邮电出版社 .

3. 如何利用正念应对压力?

我们每个人都想轻松地生活，但是总会遇到来自各个方面的压力。但是压力并非完全是不好的，俗话说有压力才有动力，心理学上认为中等程度的压力是最好的，不过当压力超出了身体承受范围时，就会对身心健康产生危害。因此，了解压力状态下身体正在经历的变化是非常重要的，因为这样，你就会意识到压力的发生并学会避免一些无益或有害的压力反应行为。

当危险来临时，我们的身体会进入一种“战或逃”的反应模式之中，例如一辆车开过来，或有人袭击，机体会做出的一系列本能反应：心跳会加快，呼吸变急促，有时会出一身冷汗，或者胃部由于痉挛而疼痛，我们会本能地马上逃离危险地区或者迎头反击，这个反应系统有效地保护了我们物种的生存和繁衍。这个快速反应过程依赖于体内一系列神经的激活和内分泌激素的释放。也就是说，当你感知危险时，你的大脑迅速发出信号激活神经系统和内分泌系统，通过释放一系列化学物质(比如肾上腺素)来引发相应的生理改变。

这些化学物质作用到机体的不同部位，引发压力相关症状的发生，包括血压增高、心跳加快、血液的重新分布(更多的血液从躯体流向四肢，这样我们会跑的更快)。同时，视觉和听觉变得更加敏锐(为了更好地观察危险情况)。还有，一些当前不重要的生理功能会受到抑制(如消化功能，他们可以等到危险过去后再说)。

压力的生理反应以一种非常复杂和紧密联系的方式影响着全身多个系统，包括神经、内分泌和免疫系统。整个反应几乎同时发生，甚至不需要大脑的思考。所以，当你看到一辆车快速驶来时你会立即跑开。当危险过去后，我们的全身则会逐渐放松下来，恢复到正常的状态。

在现代社会，像遇到吃人的老虎或者高速行驶的汽车这样的急性压力已经不多见了。这样的急性压力一旦发生，处理之后，就会消去。通常，危险过去后，

机体会放松，压力反应由放松反应所取代。相反的生理过程发生，心跳减缓，呼吸放慢，消化和泌尿系统恢复常态。人们重新回到吃饭睡觉的日常生活之中，机体也回到疗愈和康复的状态。

然而，不幸的是，现代生活中的压力来源并不是那么直接和明显：是持续性的工作压力和紧迫的截止期限，是和配偶之间的争吵，是经济上的压力，是拥堵的交通和坏脾气的司机，是对犯罪和恐怖事件的担忧等等。虽然，今天，导致压力的原因已经和我们的祖先很不相同，而且通常没有生命危险，但是我们的机体还是会像对待有危险的急性压力那样来反应，每次压力反应发生时，身体都会经历一次压力激素高释放的过程，这在一定程度上会帮助我们应对问题。可是，现代社会压力来源无处不在，那么，我们的身体会因此保持在一种高应激状态，随时准备“战斗或逃跑”。如果这种状态一直持续下去，早晚有一天，我们的身体会精疲力竭。

此外，很多人在面对压力的时候，为了缓解压力，常常会做出一些错误的方式。比如反复思考解决方法，但是越是抱头痛想，越容易产生更多的负面想法；再比如通过酗酒、购物等方式来逃避压力，暂时不去想那些感到压力的事情，但是在做这些的时候，你的心没有真正停下来，同时还会责怪自己，反而让压力更大；或者习惯性地对抗压力，希望一点儿压力都没有最好，但是越是对抗，压力反而越大。这些习惯性的反应，都是应对压力的误区。

那么应该如何才能够有效减压呢？

正念减压疗法 (Mindfulness-based stress reduction, 简称 MBSR)，是 1979 年由麻省大学乔·卡巴金博士创立的一种身心训练课程，它以正念为基础，结合了心理学的实证研究范式，已经被无数研究证实为是一种可以减轻慢性压力导致的身心问题的有效手段。

比如国外研究者 Hölzel 等人做了一个研究，他们对 26 名被试进行了为期 8

周的正念减压训练，这 26 名被试在之前一个月内都感到压力山大，8 周之后，这 26 名被试自我报告感觉到的压力明显减轻。同时研究也发现，感知压力的减少与右基底外侧杏仁核灰质密度的降低呈正相关，而杏仁核是应激反应中至关重要的大脑结构。^[1]

为什么通过正念训练，可以有效减轻压力呢？

第一，通过正念冥想，比如观呼吸，我们的身体会在呼吸的节奏中慢慢平静和放松下来，从而降低唤醒水平，不但可以减少身体“战或逃”的生理反应，而且还会让头脑中的思虑暂停下来；

第二，当我们对于未来还未发生的威胁与挑战过于担忧时，便会产生压力的感觉，正念要求我们将心念安驻于当下，放下对未来的焦虑，这在一定程度上缓解了压力；

第三，正念中接纳和非评判的态度，在缓解压力中同样起到了不可或缺的作用，通过允许负面情绪的想法的存在，而不是逃避和对抗它们，也不是陷入其中，这在很大程度上缓解了压力带来的消极体验。

如何运用正念帮助我们减少焦虑和压力？

简单来说，就是帮助我们调节神经系统，促进激素的平衡，另外一方面，就是发展对于想法和情绪的觉知。

焦虑和想法，往往来自于过多的想法和思考；想法有非常强大的力量，影响我们如何感觉、如何行动。这些想法被触发之后，就会自动运行。如果我们能够一次次地，觉察到穿梭在心中的“想法和情景”，然后将注意力带回到呼吸、此时此刻，我们就能放下“想法”，并且与这个“想法”保持一段距离，从惯性的思考和行为模式走出来。

请记得，所有想法都只是心理活动，想法并非事实，而且想法不代表真实的自己。以下是一些处理“想法”的推荐方式：

- 就只是看着想法的出现和离开，不要跟随这些念头无止境地联想下去；
- 是否可以留意到，在什么样的情境下，让你产生这一连串的“想法”和感觉；
- 观看你的这些想法，清晰看到这只是心理活动、而不是事实；
- 将你的想法写在纸上，这能够让你不带情绪且易于承受的方式来对待念头。

[参考文献]

1.Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... & Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(1), 11-17.

4、如何利用正念减肥？

对自己所吃的食品是否保持正念，造成了我们的体重差别。——Kelly McGonigal, PHD

无论是为了身体健康还是为了外形好看，减肥是当代年轻人经常计划要做的事情之一，但同时也是最容易失败的事情之一。

为什么我们总是无法成功减肥呢？

1) 人的意志力是有限的

减肥需要我们做到管住嘴和迈开腿，而且管住嘴比迈开腿要更重要，三分动，七分吃。但管住嘴这个词本身，就是一种错误，因为“管”这个字，暗含了这样一层意思：我必须依靠个人意志力才可以抵抗住食物的诱惑，而事实是想要靠意志力来管住嘴非常困难。

美国佛罗里达州立大学的社会心理学教授 Baumeister 曾经做了一个萝卜实验，这个实验分成 2 个阶段。

第 1 个阶段实验人员让被试来实验室之前禁食，来到实验室的时候被试基本上已经很饿了，摆在他们面前的是散发着诱人香味的曲奇和一碗没什么食欲的萝卜。实验人员将他们随机分成 2 组。第 1 组叫做曲奇组，可以随便吃曲奇，第 2 组叫做萝卜组，只能吃萝卜，不能吃曲奇。这意味着萝卜组要靠自己的意志力去抵御曲奇的诱惑。

第 2 阶段实验人员把这些被试带到另外一个房间，让他们解几何题，并且告诉他们之所以这样做是想测试他们的智商，而实际上题目根本就无解，测验的真正目的是想知道他们坚持多久才放弃。

实验结果是：曲奇组的被试，坚持了 20 分钟才放弃，而萝卜组的被试，才 8 分钟就放弃了。换言之，萝卜组的被试，他们的意志力在抵御曲奇诱惑之后已经所剩无几，没有太多的意志力再坚持解题，所以早早就放弃了。这个实验证明了在一定时间内，人的意志力是有限的，用一点就少一点，用完就没有了。

[1]

同样的道理，当我们在一天时间之中，其他需要自我控制的事情消耗完我们的意志力资源之后，到了晚间我们便没有多余的意志力来继续控制自己忍住不吃。同时，一旦我们没能把持住，忍不住吃了一些之后，往往接下来就吃得更多，报复性的吃，从而变成了恶性循环，这也是为什么减肥会经常反弹的原因。

2) 无意识饮食

BBC 出了一个非常有名的纪录片，叫做《减肥十律》，在这部纪录片中，有位叫做黛比的主人公，每天都严格控制自己的饮食，吃热量低的食物，但是不知道为什么，就是瘦不下来。这使得她一度怀疑自己是不是新陈代谢出了问题，于是她专门去做了新陈代谢的检验，结果显示完全正常。

研究人员决定在黛比身上做一个实验，试图找出她瘦不下来的真实原因。他们让黛比在接下来的 9 天详细记录自己的饮食情况，前 4 天用录像机记录，后 5 天用日记记录，每吃一餐，立即写下这餐吃了哪些以及多少食物。与此同时，研究人员还让黛比每天饮用一种经过同位素标记的特殊水，目的是了解她每天实际吃下的热量。

结果发现，黛比自己有意识记录的食物所包含的热量与实际吃下的热量严重不匹配，黛比每天记录的热量经过计算是 1100 卡，但是实际上她每天摄入的热量是 3000 卡。换句话说，黛比在无意识的情况下，多吃了 60% 的食物，而她自己毫不知情。黛比并不是一个人，对普通人的统计显示，他们也会少报告

大约 50% 的食物。[2]

无意识进食，是我们体重增长隐形的翅膀，你没有意识到自己实际上吃了多少，糊里糊涂吃了太多，身体就会把多余的热量作为脂肪存起来。2010 哈佛大学的研究显示，我们人每天清醒的时候，走神状态占 47%，[3] 这些时间我们的注意力不在线，比如边吃饭边看手机，心思根本不在吃饭上，一不小心，就吃多了。

3) 情绪化饮食

除了无意识饮食之外，情绪化饮食也是我们变胖的幕后黑手。情绪化饮食是指吃东西并不是因为真正饿了，而是由情绪引起的一种进食行为。比如，压力大的时候，把吃东西作为一种缓解压力的方式，难过抑郁的时候，通过吃东西来让自己的心情好一些。

相关研究显示，有 52% 的女性有严重“情绪性”饮食的症状，而男性只占比 20%。我们的情绪性压力，会导致人体压力激素皮质醇水平升高，受压力情绪的影响，进而刺激了对美食的欲望。

正如《饮食与正念》一书的作者苏珊·阿伯斯所说：“很多情况下，不是我们的一日三餐，而是零食、边看电视边吃这种缺乏觉知的盲目饮食方式导致了体重的增长。不仅是环境或注意力分散导致机械性进食，情绪也起了重要的作用。”[4]

那么，如何才可以成功减肥呢？

研究发现，正念饮食对于减肥有很好的效果。比如一项来自 2010 年的研究，通过对 10 名肥胖者进行为期 6 周的正念饮食训练之后，发现她们的平均体重减轻了 4 公斤；[5] 另外一项来自印第安纳州立大学的研究发现，通过对

18名肥胖女性进行为期6周的正念饮食冥想干预，她们的每周暴食频率显著下降，从干预之前的4次降低到干预之后的1.5次。[6]

那么，应该如何利用正念来减肥？

想象一下，如果自己能不需要经过挣扎、不需要放弃最喜爱的食物、不需要经历渴望与意志之间所产生的拉扯，享受美味却不必感到罪恶，不必担心一旦开始吃就停不下来，就能成功减重，这会有多自在？正念饮食会帮助你达成这个境界。[7]

正念是有意识地、不作评判地保持全神贯注，意识到在当下每一刻，心理、情感以及身体上的状况，培养把自己从条件反射的、习惯性的思考、感觉和行动模式中解放出来的可能性。而正念饮食，就是将正念融入到饮食过程之中，帮助你以一种有觉知的方式来吃每一次食物，重新建立和食物的关系。

具体来说，运用你所有的感官去探索、品味和体验食物，不做评判地确认自己对食物的反应，学会察觉身体对饥饿感与饱胀感的信号，以此来引导你做出开始进食和停止进食的决定。包括：

集中注意力，慢慢地吃；

用心去感受心理的饥饿和对食物的渴望；

启动身体所有的感觉器官，视觉，触觉，听觉，嗅觉，味觉，去认真感受你正在品尝的食物；

积极的探索身体饱腹感程度；

感觉饱了就停止进食；

学会去处理面对食物时的内疚和焦虑；

感受食物给你的身体和内心带来的变化；

学会去欣赏，感恩，赞美你的食物。[8]

简单点说就是，

慢慢的、仔细的、认真的、全神投入地去品尝每一口食物的味道，并体会这个过程中的身体感觉和心理感受。当你吃饭时，你就在吃饭。你所需要做的就是四个字——好好吃饭。

一行禅师写过他是如何用正念的方式吃橘子的——

专心地剥开橘子的皮，感受它刹那间射出的汁液，闻它散发于空气中的清香。然后取出一瓣橘肉，放进口中缓慢地嚼，全神贯注地体验门牙咬断它，臼齿磨碎它，舌头搅动它等每一个动作，直到它几近液化，通过食道吞咽下去为止……[9]

这里推荐一个经典的正念练习，叫做“正念吃葡萄干”。这个练习所需要的道具只是一颗葡萄干，如果手边没有葡萄干，也可以用其他类似的食物代替。

第一步：观察。将葡萄干放在手掌心上，集中注意力去观察它，想象自己以前从来没有见过这个物体。观察它在光线的照射下是什么样的色泽，观察它表面的阴影、突起或者褶皱，你也可以用拇指和食指将它拿起，然后从不同的角度来观察它。

第二步：触摸。闭上眼睛，将注意集中在它的触摸和感受上，感觉它的粘性、温度、湿度，它的表面是光滑的还是粗糙的。你也可以用拇指和食指轻轻地滚动它，并且体会它给你带来的感觉。

第三步：闻味。将葡萄干靠近鼻子旁边停留一会儿，吸一口气，去闻一闻它的味道，它是什么样的味道呢？你也可以转动一下，看看味道是否会有细微的变化。

第四步：入口。慢慢的把葡萄干放在嘴唇边，注意手和手臂如何准确的知道

要把它放在什么位置，轻轻地把它放在嘴里面，不要咀嚼，首先注意一下它是如何进入嘴巴的。用几分钟体验一下它在嘴里面的感觉，用舌头去探索它的质地、软硬、褶皱。

第五步：品尝。当你准备好咀嚼它的时候，注意一下应该如何以及从哪里开始咀嚼，然后将葡萄干放在牙齿中间，咬一到两口，看看会发生什么？体会由于咀嚼所释放出的味道感受，以及随着你每一次的咀嚼它所产生的味道的变化。让这颗葡萄干在你的口腔中多停留一会儿，不要吞咽下去，

第六步：吞咽。在准备好吞咽时，看看自己能否在第一时间留意到自己想吞咽的意图。当吞咽下葡萄干时，觉察葡萄干是如何经过喉咙进入胃部的，最后觉察吞咽动作完成之后口腔里所留存的感觉。[10]

回忆一下，你平时有过这样去吃饭吗？

你记得你今天中午吃了什么吗？

它是什么颜色的？

它的气味是什么样？

当食物第一口咬下去的时候，是什感觉？

这个过程中你有什么感受和想法？

吃到多少时觉得自己有点饱了？

当你以这样的方式去吃饭的时候，就会逐渐培养起对于进食的觉知，你不会因为情绪不好就大吃特吃，也不会因为自己吃多了一点就感到内疚。因为你是真正的享受食物，而不是只是吃饭而已。祝你早日享“瘦”。

[参考文献]

1. 罗伊•鲍迈斯特, 约翰•蒂尔尼 . (2012). 意志力 : 关于专注、自控与效率的心理学 . 中信出版社 .
- 2.BBC 纪录片《减肥十律》.
- 3.Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
4. 苏珊•阿伯斯 . (2009). 饮食与正念 . 新先驱出版社 .
- 5.Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Lehigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 18(6), 260-264.
- 6.Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of health psychology*, 4(3), 357-363.
7. 珍•克里斯特勒, 艾莉莎•鲍曼 . (2019). 学会吃饭 . 中国友谊出版公司 .
8. 这是每个人的饮食必修课—[正念饮食 Mindful Eating], 知乎 .
9. 一行禅师, 张莉莲 . (2019). 苹果禅 . 现代出版社 .
10. John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal. (2019). 八周正念之旅：摆脱抑郁与情绪压力 . 中国轻工业出版社 .

5、正念在企业中的应用

对于员工而言，工作可以带给他们价值感、意义感和经济来源，免于无聊与贫穷，但是很多人不喜欢工作，原因在于高强度的工作会造成压力与焦虑，身体也容易在长时间的工作中出现问题，有损身心健康。

对于雇主而言，如何让员工提高工作效率和工作绩效，从而为企业创造更多的效益，则是他们关心的问题，但是有很多因素会影响到员工的工作状态，比如负面情绪与压力、缺少专注力、人际关系问题等等。

而：

- ①正念对于减压和情绪管理具有积极作用；
- ②正念可以培养专注力；
- ③正念也有利于提升人际关系质量。

已有关于正念在组织行为学领域的研究，也证实了正念不仅仅与任务绩效密切相关，还对降低情绪耗竭、提高心理需求满意度、工作效率和绩效等，都具有积极的作用。[1]

美国财富 100 强和世界财富 500 强企业安泰保险金融集团首席正念官(CMO) 安迪•李指出：正念训练对管理者的效果最为显著，训练让他们更能保持专注、放松及敏锐的心态，提高工作绩效和创新力，增强韧性及适应性，身心也更为愉悦和健康。安泰在全面推行正念训练以后，员工每人每年医疗保险开支平均节省约 2 千美金，人均生产力提高了 3 千美金。[2]

无论是员工还是雇主，正是因为正念在解决这些问题中的积极效果，正念被自然而然地从最开始的医院引入到了企业和机构之中。根据 2012 年英国《金融时报》的报导，至少 25% 的欧美大企业都会提供规律的正念课程，尤其是

硅谷的大公司。[3]

其中最为著名的要数谷歌情商课了，这门课程由谷歌新加坡裔工程师陈一鸣所创，叫做“搜寻内在自我”(Search Inside Yourself)，以正念为基础，融合了心理学、情商等内容，被誉为“硅谷最受欢迎的情商课”。

此外，像 Apple、Amazon、Twitter、Facebook、Intel 等知名企都引入了正念课程，在这些公司中，包括乔布斯在内的创始人或者高管也都是正念冥想的练习者。

不仅仅在国外，在国内也有越来越多的企业开始向员工推广正念练习，正念冥想也被作为一种有效的手段纳入了 EAP(员工援助计划) 的项目之中。

2018 年正念减压创始人乔·卡巴金受湖畔大学邀请，对中国几十名企业家进行了为期两天的正念练习，探讨作为企业家，如何把正念带到企业之中；此外，滴滴、华为等知名企业也在定期举行正念工作坊或者进行正念练习。[4]

对于员工来说，如何在工作中运用正念呢？

1) 每天在工作间隙抽 5-10 分钟来做专注呼吸的练习

当你的工作任务太多，多线程工作导致焦虑压力以及头脑混乱的时候，可以尝试正念观呼吸的练习。你可以在工位上也可以在公司的会议室等地方进行这个练习，闭上眼睛，将注意力集中在呼吸上，不需要控制它，只需要感受和体会每一次呼吸就可以。当你做完这个练习睁开眼睛的时候，你会感到平静清醒，焦虑感也会降低，坚持练习还会提升你的工作专注力。

2) 五感练习

所谓五感指的是我们的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，五感练习就是在我们的日常工作中，利用这五感去觉知当下的体验，培养觉察力。比如当你在键盘上打字时，留意一下手指和键盘之间的触碰感，以及当键盘被手指敲击时它的声音是什么样的；比如去茶水间倒水的时候，观察杯子的颜色，感受杯子的重量，聆听倒水时候水进入杯子的声音；再比如上厕所时可以去觉察脚底接触地面的感觉、身体是如何完成行走这个动作的。

对于领导来说，如何在工作中运用正念呢？

1) 正念沟通

在沟通中，倾听是非常重要的一环，很多时候我们自己只是听到(hearing)，而没有真正用心去聆听(listening)，而正念沟通的练习，可以帮助领导更多地理解下属和被他们理解。这个练习可以两个人一起做，也可以在公司组织多人活动，轮流进行，互相来倾听彼此的声音。

具体做法是，每个人先阅读一段议题，然后分享自己在阅读过程中倾听自己身心的体验。比如你是否感受到了一些紧张？是否有一些语句让你产生了共鸣？同时留意这些内容会激发什么样的想法与情绪？等等。参与者轮流分享，不用去讨论，每个人的分享最多在5分钟以内。倾听者的任务是不加干扰地聆听，不提问，也不评价，同时觉察自己的身心反应，接着互换角色，重复这个流程。

2) 正念会议

当你走向会议室时，把注意力放到自己的呼吸上，当准备在会议室坐下时，觉察弯腰的动作、身体和椅子的接触、双脚平放于地面的触觉以及拿起与握住笔的动作和触觉等。当回忆开始时，有意识地把注意力集中到对话的内容上面，对于即将要发生的事情保持开放与好奇，而不是执着于自己的期待。如果

留意到自己分心了，就把注意力温和的再度拉回到当下的聆听上来，也可以通过观呼吸的方式，将注意力重新带到当下。

最后，你也可以花一些时间来反思一下这次会议的经历，比如你在这次会议中的情绪是如何变化的？你是否做到了不带评价地聆听？这次会议是否高效？你注意到了什么？整个会议的氛围是什么样的？对于会议的流程，是否有一些改进的建议？等等。[2]

[参考文献]

1. 张韬 . (2016). 正念思维对员工创造力的影响 -- 以自我效能感为中介 . 科技进步与对策 , 033(007), 150-155.
2. 贾妮思•马图雅诺 . (2017). 正念领导力：卓越领导者的内在修炼 . 机械工业出版社 .
3. 胡君梅 . (2019). 正念减压自学全书 . 中国轻工业出版社 .
4. 童慧琦 . (2018). 怎样学会正念冥想 . 得到 APP 课程 .

6、正念在育儿中的应用

养育孩子对于每位父母来说是生命历程中非常重要的一件事情，但想要做好养育这件事，并没有想象中的轻松简单。对于很多父母，特别是新手父母，养育孩子的过程中往往需要面临诸多的困难和挑战，比如：无法和孩子很好的沟通、孩子性格叛逆易惹事、孩子学习成绩一直没办法达到父母的预期等。

如果这些困难和挑战在孩子的养育过程中，没有得到很好的改善和调整，当下的问题没有得到解决，不仅仅对父母会造成困扰，对孩子来讲也可能会成为成长过程的创伤，更有可能直接影响到父母和孩子的亲子关系。

在过去，正念较多的被应用在成人的心理健康领域、临床疾病领域，随着这些年研究的发展，正念的应用也逐步扩展到亲子养育领域。1997 年，卡巴金在《Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting》一书中第一次提出了正念教养(mindful parenting)这一概念，指的是：父母对孩子和教养行为的有目的，此时此刻和不评判的注意和觉知。^[1]

在卡巴金提出正念教养概念后的 20 多年里，更多的研究者发现，当父母参与到正念教养的训练中时，可以在练习过程中逐步改善自己的情绪问题，比如：舒缓父母在养育孩子过程中产生的焦虑情绪，缓解父母面对生活中不愉悦事件的悲伤，甚至是抑郁的情绪，有效地应对育儿过程中产生的种种压力。随着训练的加深，父母还可以逐步培养出慈悲心，提升自己的幸福感。^[2]

而作为孩子参与到正念教养的训练中时，不仅仅是特殊孩子(如 ADHD 儿童、自闭症儿童、精神障碍儿童等)可以通过训练改善认知和行为问题。^[3]一般的孩子也可以通过特定的训练，有效提升自己的专注力和觉察力，综合提升认知能力、学习能力，并且在和父母互动的过程中，孩子们也可以慢慢体验到诸如关注、耐心、信任和接纳等品质，这可以帮助孩子有足够的空间成长，并成为自己。^[4]此外，正念教养的训练还可以有效帮助父母和孩子改善亲子关

系，促进良性互动。

那么应该如何才能做到正念教养呢？有五个方面是需要父母特别注意的：[5]

1) 全神贯注的倾听

由于在日常生活中节奏快，压力大，父母往往习惯了多线程工作，很难适应在一段时间里只专注地做一件事情。在父母和孩子互动的时候，对父母而言，很难只是一心一意地关注在孩子身上，很多时候，可能一边盯着孩子，脑子里一边想着厨房的锅里还炖着菜，或者是今天领导安排的工作还有一部分没完成等等。

在正念教养的训练中，建议父母在和孩子互动时，需要将自己的注意力全部集中到孩子身上，关注孩子正在表达的话语、孩子此刻的面部表情、孩子的肢体动作，随之产生的行为。父母做到真正地听到孩子的声音，看见孩子的行为，创造一个自在的空间给孩子进行表达。

2) 对自己和孩子的非评判与接纳

受到经验、期望和观念的影响，父母常常会对孩子有超出预期的期待，比如希望孩子考高分考第一、希望孩子能完成自己未实现的梦想、希望孩子可以事事优秀能成为栋梁之才，但现实往往达不到父母所愿，父母便会将这一切的责任推给孩子，或是揽到自己身上，认为自己不是好父母，孩子很糟糕。

这样的父母，无法接纳自己的现实情况，也无法接纳孩子的现实情况，当结果不如所愿，便会开始追究责任，要弄清楚究竟是谁的过错。

在正念教养中，我们强调父母要学着对孩子的特质与行为做到非评判和接纳，另一方面，也强调父母对自己的非评判和接纳。这里所说的非评判与接

纳，并不意味着照单全收，而是需要父母对现状有一个清晰的认识，了解孩子成长中遇到的问题，了解亲子关系当前面临的挑战，这些都是生活的一部分。它们和生活中吃饭、喝水这样最日常的事情一样，并没有好坏对错之分。当事情发生了，父母所要做的，就是接纳它的发生，试着不去评价它，一如往常的面对它就好。

3) 对自己和孩子的情绪觉察

在和孩子互动的过程中，父母难免会产生各种各样的情绪。孩子对着父母笑了，可能父母就会心生愉悦，给孩子一个奖励的拥抱；孩子若是一直哭闹，父母则难免会心生焦躁，不满地对着孩子说着不要哭了。

情绪一旦产生，就会自动点燃认知过程的导火索，从而对行为产生强大的影响。如果父母在和孩子的互动过程中，可以敏锐地觉察到自己和孩子的情绪变化，就能适时掐断这根导火索，让自己和情绪划出清晰的界限，给自己留出时间和空间，做出更为准确的选择。可以说，对于情绪的觉察能力的培养，是正念教养的非常重要的基础。

4) 亲子关系中的自我调节

除了全神贯注地倾听和情感觉察外，正念教养中还强调父母需要有一定程度地自我调节能力。

自我调节具体指的是父母在和孩子互动的过程中，要有意识地放缓自己的反应速度，当孩子出现不满足父母期待的行为，父母在做出反应前，应该觉察到自己的反应，并且给自己按下暂停键，让自己先停下来，给自己一些空间去理性地选择和调整自己的反应行为，而不是受到情绪的驱使，直接做出下意识的反应，最终让做出的行为更佳符合父母所期待的教养方式。

这样做，一方面给了父母空间觉察自己的种种情绪，特别是当父母有消极情绪时，可以产生一个保护屏障，从而减少父母消极情绪对孩子情绪的影响。

当然，自我调节的能力，父母也可以身体力行地教给孩子，例如：教孩子在情绪发生时，有意识地标记自己的情绪，给情绪命名，或是邀请孩子谈论他们的感受，长此以往，孩子也可以逐渐培养起自我调节的能力。

5) 对自己和孩子的关怀

对孩子的关怀，一定程度上来讲，是为人父母的天性。但在正念教养中，不仅强调父母对孩子的关怀，同样重要的是父母对自身的关怀。

当父母学会在教养过程中好好照顾自己，关爱自己，父母将会对自己的教养方式有更为稳定的认知，有更中肯的评价，较少地受到社会标准、他人评判的影响。而且懂得关怀自己的父母，也会在互动中更容易理解孩子的需求与渴望，理解孩子的幸福与痛苦。而且，在父母关怀中长大的孩子，也会获得更多的积极向情绪和被理解、被支持的感觉，获得更好的成长。

上面提到的五个方面，父母可以在平时正念教养训练中有意识地多练习多培养，除此之外，在平常的家庭时光中，父母也可以邀请孩子一起尝试下面两个小练习，共同培养正念：

* 注意：参与正念教养练习的孩子年龄最好大于 5 岁。

练习一：像青蛙一样静坐 [4]

选择一个没有其他人打扰，能和孩子能安静待在一起的地方，简单盘腿坐下。可以给予孩子简单的语言引导：像一只小青蛙一样安静地坐着，静静地呼吸，关注青蛙肚子的每一次鼓起和落下。

当孩子表现出烦躁不安时，父母可以做出一定的鼓励：青蛙能做到，你也可以做到的，你只需要全神贯注，关注自己的呼吸，感受这一刻的安静。

经常练习“像青蛙一样静坐”不但可以帮助父母和孩子共同提高专注力，而且还能提高觉察能力，获得对自己内心世界的感知与接纳。

练习二：身体冥想 [6]

孩子的注意力很容易被外界吸引，对周围的世界更感兴趣。这个练习是对身体扫描的改编，可以让孩子将注意力投入到自己的身体，与身体建立更多的联结，也有助于培养注意力。

可以以做游戏的方式来进行。首先让孩子在一个安静和放松的地方平躺下来，闭上眼睛或者睁开眼睛都可以。然后从脚部开始，由下往上，到头部，或者从头部开始，由上往下到脚部，让他对身体的每个部位命名，在对每个部分命名之后，让他告诉你身体那部分的感觉如何。你也可以通过一些设计让练习变得更加好玩一些，比如让孩子按照画五角星顺序来扫描身体。

不过，有时候想要让孩子对正念产生兴趣，和你一起来练习正念，并不是一件容易的事情。以下有 3 个建议供你参考：

1) 建立良好的亲子关系。

当父母和孩子之间亲子关系良好，孩子更愿意信任父母的时候，他们便会更愿意来与父母一起练习正念。如果你们的关系质量并不高，那么建议你先花一些时间去弥补与孩子的关系。

2) 创造条件让改变自然而然发生。

父母通常都希望看到孩子改变，变得聪明、专注、富有创造力，因此他们会要求孩子去练习正念，并且告诉他们这样做为了他们改变自己，这背后隐藏的含义是：你现在的样子还不够好，需要改变。这样可能会让孩子受伤。因此，家长不能改变孩子，也不能期望他们适应家长的教育方式，家长真正能做的，就是创造条件让改变自然而然地发生。

3) 考虑孩子的具体情况。

不同的孩子有不同的兴趣和性格，父母可以结合他们的兴趣，将正念融入其中。如果孩子喜欢运动，可以通过运动或身体锻炼来学习正念。如果孩子喜欢画画，可以通过带着觉察绘画或观察静物而开始练习正念。^[7]

[参考文献]

- 1.Kabat-Zinn, M. ,& Kabat-Zinn, J. (1997). Everyday blessings: The inner work of mindful parenting. Hachette UK.
- 2.Bögels, S., & Restifo, K. (2013). Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. Springer Science & Business Media.
- 3.Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., & Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children' s compliance. Journal of child and family studies, 19(2), 157-166.
- 4.Eline Snel. (2017). 正念养育：提升孩子专注力和情绪控制力的训练法 . 化学工业出版社 .
- 5.Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. Clinical child and family psychology review, 12(3), 255-270.
- 6.Shamash Alidina(英). (2014). 正念冥想：遇见更好的自己 . 人民邮电出版社 .
- 7.Christopher Willard. Growing up mindful: essential practices to help children, teens, and families find balance, calm, and resilience.

7、正念分娩

怀孕到分娩的这段时间，对每一位准妈妈来讲，应该可以称得上是人生中最甜蜜但也是最辛酸的时期了。孕期由于身体内激素的剧烈变化，准妈妈们的身体会经历一次又一次的磨难。

在孕早期，准妈妈们会不时出现的头晕、嗜睡、乏力、呕吐等身体的上的症状。孕中晚期，随着胎儿不断地长大，准妈妈们需要长期忍受手脚麻木和水肿，或因胎儿增重而引起的腰背部酸痛、坐骨神经痛。即便是到了最后分娩的时刻，准妈妈们还得咬牙挺过最难的一关，应对宫缩引发的阵痛，还有自然分娩 / 剖宫产分娩带来的剧烈疼痛。

除了身体上的种种不适症状，处在孕期和分娩阶段的准妈妈们心理上也在同样经历着巨大的变化。

有研究发现，处在孕期的准妈妈们大多都有明显的孕期压力大、情绪焦虑、对分娩感到恐惧的状况，[1] 更严重一些的，产前抑郁的准妈妈也不在少数。另外，除了情绪方面的问题，不少准妈妈也存在较为严重的睡眠障碍。[2]

孕期身体和心理问题交织存在，不仅仅会对准妈妈们自己造成严重的危害，对于她们的孩子来讲，也会存在很多影响。有研究指出，准妈妈长期焦虑、抑郁的情绪会影响激素的分泌，可能会引起胎儿在子宫内的生长受限，最终导致婴儿早产或体重过低，[3] 而且孕期准妈妈的情绪不稳定，也会让孩子更容易在幼年期患上认知问题，如注意力缺陷等。[4]

一般来讲，当孕期准妈妈们出现了明显的心灵问题时，医生都不建议服用神经类药物进行治疗，这类药物可能会对胎儿的发育造成不可逆的影响。而正念干预可作为一种新型的药物替代疗法，用于改善孕妇孕期的身心健康问题。

目前用于孕期准妈妈的正念干预疗法一般分为 4 类：第一类是「正念分娩和育儿教育」(Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education, MBCP)；第二类是正念分娩教育 (Mindfulness-Based Childbirth Education, MBCE)；第三类是正念宝贝身体计划 (MindBabyBody program, MBB)；第四类是孕期正念应对焦虑计划 (Coping with Anxiety through Living Mindfully pregnancy, CALM pregnancy)。[5]

虽然不同类型的孕期正念干预疗法在具体实践上会有些许不同，但是基本都包含了正念练习中最核心的部分，包括：坐姿冥想、呼吸练习、身体扫描、正念行走、正念瑜伽。另外，也会包含专门针对准妈妈群体定制的应对疼痛的练习，比如冰块冥想等。

准妈妈一般会在专业的医生、心理咨询师和正念老师的指导下完成孕期正念的系统练习，一次完整的系统练习一般会持续 6-8 周，准妈妈们需要每周参与一次团体性的正念课程，另外还需要按照课程要求，每天在家完成一定时长的正念练习。

研究发现，这些参与孕期正念的准妈妈们，经过一段时间的训练，除了有效提高了自己的正念水平，增强了觉知力，更为显著的是，她们对于自己的负性情绪可以更加客观地看待，可以更好地调节自己的焦虑和抑郁的情绪，逐步缓解自己的压力，让自己以更积极的状态应对生活。[5][6]；也有研究发现，在孕期练习正念的准妈妈们，一段时间后，睡眠质量会获得改善，睡眠中断的情况会减少，而且睡眠的昼夜节律性也会逐渐稳定下来。[6]

除了对情绪和睡眠的改善，孕期正念训练也能有效的提高准妈妈们对身体疼痛的自我管理能力 [5]。准妈妈们会在孕期正念的练习中学习和疼痛感的相处，了解到疼痛和其他感觉一样，只是一种身体感觉，是身体发出的一个信号，这样的感觉和认知及情绪是可以分离开的。在这样的认知下，准妈妈们可以逐步减弱疼痛感和负向情绪的联结，加强对于疼痛感的自我管理能力。

总的来说，孕期正念训练不仅能在怀孕期间帮助准妈妈们有效调节身体和心理的不良状况，也能在分娩时给到准妈妈们更多的信心和控制感，帮助准妈妈们以更加平稳、自信的状态度过这个艰难的时期。

如果你也是一位准妈妈，不妨试一试正念的方法，给自己多一点关照吧，跟着下面的指导，开启你的孕期正念练习。

小练习：冰块冥想——学会与痛苦共处 [7]

这个练习你可以邀请你的伴侣一起参与。练习开始前，你需要准备一些小冰块和一条毛巾。隔着毛巾，将冰块拿在一只手中，试着坚持 60 秒的时间，可能手拿冰块的过程会让你感到一些不舒适，试着让自己去感受这样不舒适的感觉。

60 秒后放下手中的冰块，再将注意力带到呼吸上，以你舒服的方式呼吸 90 秒。你可以让左手交换着拿冰块，重复多练习几次。

随着练习的深入，你也可以试一试双手握住冰块，或者将冰块放到身体感受更敏感的部位，比如内手腕或是耳朵附近，来增加感觉的强度。在这个练习中，感受最强烈的方式是将手分别放入冰水中浸泡 60 秒的时间，它所带来的强烈的感受和分娩时的强烈感觉很相似。

在每一轮的 90 秒放松时间里，你可以尽可能关照好自己，握住自己的手或是把手放在脸颊等温暖的地方，或是让你的伴侣帮你握住它，温暖它，体验和宫缩间隙时同样的平静和放松的感觉。

[参考文献]

- 1.Signal, T. L., Paine, S. J., Sweeney, B., Muller, D., Priston, M., Lee, K., ...& Huthwaite, M. (2017). The prevalence of symptoms of depression and anxiety, and the level of life stress and worry in New Zealand Māori and non-Māori women in late pregnancy. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 51(2), 168-176.
- 2.Oyiengo, D., Louis, M., Hott, B., & Bourjeily, G. (2014). Sleep disorders in pregnancy. *Clinics in chest medicine*, 35(3), 571-587.
- 3.Liou, S. R., Wang, P., & Cheng, C. Y. (2016). Effects of prenatal maternal mental distress on birth outcomes. *Women and Birth*, 29(4), 376-380.
- 4.Stein, A., Pearson, R. M., Goodman, S. H., Rapa, E., Rahman, A., McCallum, M., ...& Pariante, C. M. (2014). Effects of perinatal mental disorders on the fetus and child. *The Lancet*, 384(9956), 1800-1819.
5. 付静侠 , 陈明珠 , & 罗阳 . (2019). 孕期正念干预的研究进展 . *中国护理管理* , 19(10), 1576-1581.
6. 王杰 , 刘娜 , 孙维嘉 , 陈丹丹 , 张岳 , 刘静泉 , & 张巍 . (2018). 正念干预促进孕妇身心健康的研究进展 . *护理学杂志* , (15), 33.
- 7.Mindful Birthing: Training the Mind, Body, and Heart for Childbirth and Beyond by Nancy Bardacke.

8、正念与癌症康复

癌症是导致人类死亡的主要原因之一，近十年来，根据世界卫生组织的报导，2012 年全球新发癌症病例为 1410 万，死亡病例 820 万。中国在 2010 年的新发恶性肿瘤病例约 309 万，死亡病例 195 万，死亡率高达 63%。[1]

值得注意的是，癌症病人除了忍受癌症所带来的生理痛苦之外，心理痛苦在癌症患者中也非常常见，至少有 1/3 的癌症患者正经历多种因素所导致的持续的不愉快的情绪体验，比如脆弱、悲伤、害怕、愤怒等正常范围内的情绪反应，或者更严重的比如抑郁、焦虑、恐慌症、社会隔离等精神危机，严重影响患者的生存质量，甚至可能导致自杀的发生。[2]

为了给予癌症患者及时有效的心理干预，从而缓解他们的情绪压力，减轻他们的心理痛苦，与癌症共处，正念训练被越来越多的医院和机构应用于癌症患者的护理中，同时，大量的研究表明，正念训练对于癌症患者的干预，取得了明显的效果。

比如国内学者张佳媛等发现经过 6 周的正念减压疗法，乳腺癌患者的知觉压力水平有所下降；[3] 国外学者 Schellekens 等人的研究显示，接受正念减压疗法的 19 例肺癌患者心理痛苦改善程度要优于常规护理组；[4] Pollard 等发现，头颈部肿瘤患者每天正念冥想的时间越长，他们的正念水平就越高，继而心理痛苦越小，社会和情感相关的生活质量越高。[5]

将正念训练应用于癌症干预，除了标准化的正念减压疗法之外，有研究者根据不同癌症人群的特点在正念减压的基础上进行了优化，其中最著名的是由加拿大 Tom Baker 癌症中心的 Michael Speca、Maureen Angen 和 Eileen Goodey 所创立的正念癌症康复（Mindfulness- Based Cancer Recovery, MBCR）。

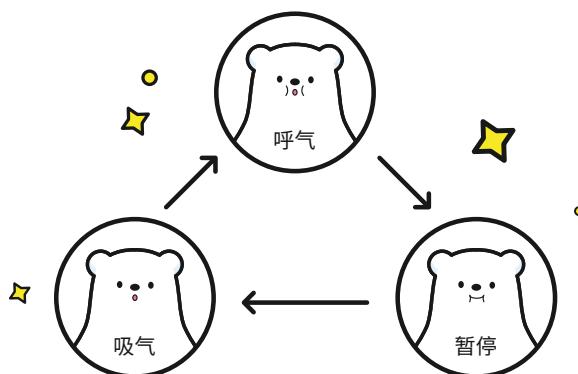
MBCR 研究小组在 2010 年出版了 MBCR 练习手册，其中详细介绍了 MBCR 项目，包括癌症经验、正念与压力应对、每周项目内容及练习引导。[6]

考虑到癌症病人的实际情况，MBCR 每周小组会面时间为 1.5-2 小时，课程还要求参与者每日在家练习 45 分钟，包括 15 分钟瑜伽和 30 分钟冥想。此外，MBCR 课程中还增加了癌症应对的内容，更关注癌症人群症状，如睡眠问题、疼痛、对癌症复发的恐惧等。课程内容还包括运用形象的冥想，如山之禅；而且强调对自己和他人的慈心练习。[7]

这里介绍几种来自加拿大卡尔加里大学的正念癌症康复课程中所推荐的针对癌症患者的呼吸练习。

1) 有助睡眠的呼吸练习。这个睡眠技巧会让你入睡并且睡的更加安稳。保持呼吸顺畅，采用 2 比 1 的呼吸节奏（呼气时间是吸气时间的 2 倍）。第一步：躺在床上之后，闭上眼睛，开始关注你的呼吸；第二步：自然地呼吸，放松自己，让呼吸变得缓慢和深长，尽量减少吸气和呼气之间的停顿，仰面躺着做 8 次呼吸，左侧躺着做 16 次呼吸，右侧躺着做 32 次呼吸；第三步：如果你此时还醒着，接着重复做一次。

2) 放松迷你呼吸法。又叫做三角呼吸，具体做法是：充分吸气，充分呼气，然后屏住呼吸，停留几秒，然后再开始第二轮呼吸。



3) 激活迷你呼吸法。又叫倒三角呼吸，具体做法是：充分地吸气，然后屏住呼吸，再充分地呼气。然后开始第二轮呼吸。

4) 交替鼻孔呼吸练习。古老的瑜伽传统发现，不管在任何时候，我们的鼻孔总是一侧鼻孔在主导呼吸。换句话说，就是一侧鼻孔是主动的，另一侧鼻孔是被动的。其中，占据主导地位的鼻孔每隔 90-120 分钟循环更换一次。当右侧鼻孔主导呼吸时，会比较积极并有活力。此时，比较适合吃饭、谈生意或者一些比较费力的工作。当左侧鼻孔主导呼吸时，会有一个冷静和放松的作用。此时，有助于做聆听、学习、休息和调整身心的活动。因此，有意识的控制气流在鼻孔的流动，我们可以达到两侧鼻孔功能的平衡。

交替鼻孔呼吸的具体做法是，第一步：决定出当下占主导地位的鼻孔；第二步：把右手放在鼻子上，将手的拇指放在右侧鼻翼，将右手的无名者和小手指放在左侧鼻翼。中间的手指可以折起来或者放在两眼之间的前额上；第三步：吸气末堵住被动呼吸的鼻孔，用主动呼吸的鼻孔呼气；第四步：堵住占主导地位的鼻孔，用处于被动地位的鼻孔吸气。第五步：按照如上的呼吸方式进行交替练习，循环三次，重复进行三个周期。[8]

[参考文献]

1. 巩丽艳 , & 张静 . (2016). 正念减压疗法在癌症患者中的应用研究进展 . 现代临床护理 , 015(011), 76-80.
2. 杨笑梅 , 曾凡 , 刘小红综述 , & 陈阳阳审校 . (2016). 正念训练概述及其在癌症患者中的应用进展 . 护理学报 , 023(017), 42-46.
3. 张佳媛 , 周郁秋 , & 张全志 . (2014). 乳腺癌患者正念减压疗法研究进展 . 护理管理杂志 , 14(9), 645-647.
4. Schellekens, M. P., van den Hurk, D. G., Prins, J. B., Molema, J., Donders, A. R. T., Woertman, W. H., ...& Speckens, A. E. (2014). Study protocol of a randomized controlled trial comparing mindfulness-based stress reduction with treatment as usual in reducing psychological distress in patients with lung cancer and their partners: the MILON study. BMC cancer, 14(1), 3.
5. Pollard, A., Couper, J., Castle, D., Neilson, K., Burchell, J., Ftanou, M., ...& Carlson, L.

- (2014, October). Mindfulness-Based Stress Reduction for Head and Neck Cancer Patients Undergoing Radiotherapy of Curative Intent: A Descriptive Pilot Study. In PSYCHO-ONCOLOGY (Vol. 23, pp. 122-123). 111 RIVER ST, HOBOKEN 07030-5774, NJ USA: WILEY-BLACKWELL.
6. Carlson, L. E., Speca, M., & Segal, Z. V. (2010). Mindfulness-based cancer recovery: A step-by-step MBSR approach to help you cope with treatment and reclaim your life. Oakland, CA: New Harbinger.
7. 生媛媛 , 刘惠军 , & 何欣嘏 . (2017). 正念干预在癌症康复中的临床应用 . 心理科学进展 , 025(012), 2124-2135.
8. 加拿大卡尔加里大学正念癌症康复课程 .

9、日常生活中的正念练习

正念练习分成两种，一种是正式练习，一种是非正式练习。

在 8 周正念减压课程中，正式练习包括身体扫描、正念瑜伽、坐姿冥想、正念行走等练习，并且需要按照要求保持每周至少保持 6 天，每天 45 分钟的正念练习，课程结束之后也尽量保持每天都有 20 分钟的练习时间，无论是在形式上还是在流程上，都有着一定的标准。

而非正式练习指的是将正念融入到生活中的各种日常活动之中，比如洗漱、运动、吃饭、做家务、与孩子交谈等。只要你醒着，就可以保持正念，你所需要做的只是把注意力带到当下的时刻，尽可能地去多多关注、保持觉醒和拥有当下这一时刻就好。

你可以随时问自己这些问题：

“我是否知道此刻我正在做什么？”

“我是否完全投入正在做的事情？”

“现在的身体有什么感觉？”

“我的情绪是什么样的？”

“我在呼吸吗？”

“我在想什么？”[1]

下面分享 5 个日常生活中的正念练习，随时随地，正念一下。

1) 正念做家务

你可以在洗碗的时候、拖地的时候、叠衣服的时候，或者收拾的时候，将正念带入其中。留意你做家务时的身体姿势是什么样的，以及这个姿势给你带来

待会再去打扫卫生，紧接着去清理垃圾。如果你留意到自己分心了，允许分心的发生，只需要温和地觉察，然后让心重新回到这件家务上。

2) 正念乘车

当你在乘车时，带着觉察，慢慢体会身体的感觉，随着车子的前进，留意你的身体是怎样轻轻地摆动的，或者去觉察身体每个部位的感觉。再逐渐将注意力从身体扩展到周围，或许你每天都会坐这班车，每一个站点都非常熟悉，这一次试着带着好奇、开放的态度，像第一次坐车一样，再去感受一下。

花些时间留意车上人们的距离，是拥挤还是开阔呢？试着留意车子是怎样前进的？它向着哪里？它是快还是慢？去聆听周围的声音，这些声音来自哪里？去留意周围的人，他们穿着什么样的衣服？有着什么样的面部表情呢？如果你能够看到窗外的风景，观察一下它们是怎么样的？

3) 正念洗澡

处在快节奏生活中的人们，在洗澡的时候，往往会想各种各样的事情，身体自动化地完成一系列洗澡的动作，因此，很少有机会真正体会洗澡这件事情本身带来的愉快与舒适。正念洗澡将带你回到洗澡这件事情本身上，专注地体会洗澡带给身体的感受，唤醒你对于生活中简单快乐的感知力。

当你准备打开淋浴喷头前，花一点时间，去感恩自己能够拥有舒适的沐浴环境，和温暖的热水，这并不是所有人都拥有的条件。然后打开淋浴喷头，依次冲洗身体的各个部位，同时感受水流冲过头发和头部的感觉，感受水流滴在脖子和肩膀的感觉，感受温暖的水流在背部流淌的感觉，感受温暖的水流在胸口和腹部流淌的感觉 … 让温暖的水流冲洗身体的每个部位，流过每一寸皮肤。你觉得已经冲洗干净的时候，用浴巾擦干身体，在擦拭身体的时候，感受毛巾的纤维与皮肤的接触。

4) 正念刷牙

刷牙前仔细观察一下，牙膏的颜色是怎么样的，质感是怎么样的，闻一下牙膏的味道。再感受一下手握着牙刷的感觉。接着，放松脖子和下颌，当你准备好了，把牙刷放入口中，开始刷牙。

不用着急，仔细地刷，感受牙刷在口腔内的移动，感受牙刷的刷毛是如何接触和按摩你的牙齿和牙龈。在刷牙的过程中，口腔内的泡沫会逐渐增加，感受泡沫充盈整个口腔的感觉。如果觉察到自己分神了，看一下意识去到了哪里，然后再把它温柔的带回到刷牙这件事情上。

当你细致地刷完了所有的牙齿后，你可以拿起水杯，好好地漱一漱口。在你漱口的时候，感受水在口腔内的流动，感受水流穿过牙齿之间的缝隙，刷洗口腔内的每个角落。如果你的面前有镜子的话，你可以对着镜子微笑一下，仔细看看你的牙齿。你刚才的努力，让你拥有了一个清洁，美丽的微笑。感谢你的牙齿，它们帮助你咀嚼，让你能够享受美食。

5) 正念慢跑

慢跑是很多人选择长期坚持的健身习惯，配合慢跑进行正念练习，可以一举两得，在锻炼身体的同时，也锻炼我们的大脑。

选择合适自己的速度慢跑，不用刻意加快或者放慢步伐。当你已经跑了一会，可以去感觉一下此刻的呼吸、心跳，以及肌肉的紧张程度。试着感受在你跑步时，身体的各个部位是如何协调运动的，每次向前迈步时，脚掌的哪个部位最先接触地面，哪个部位最后离开地面。躯干是比较稳定的，还是在不停晃动。感受一下手臂，它们是如何摆动的。

你也可以感受一下迎面吹来的风，是如何吹过你的身体。你可能会出汗，感受

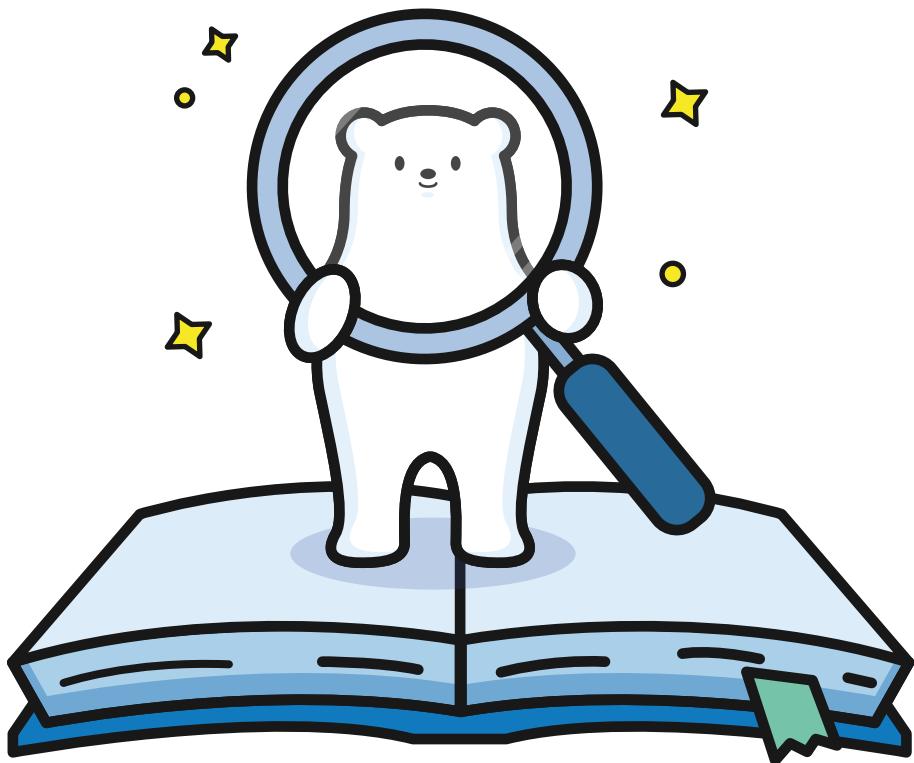
一下风吹来时，皮肤表层的感觉。看看沿途的风景，你在什么地方跑步呢？体育场？公园？还是小区步道？或者其他地方？带着好奇，把它当做是你第一次来到这个地方，仔细去看到周围的风景。

[参考文献]

1. 乔恩•卡巴金 . (2018). 多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 . 机械工业出版社 .

Part . 7

延伸阅读



1、经典正念书籍推荐

1)

书名：《多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤》

作者：乔恩•卡巴金

出版社：机械工业出版社

内容简介：这本书是正念减压疗法创始人乔恩•卡巴金的扛鼎之作，在本书中，他结合自己多年的临床实践与科学的研究，对正念的丰富内涵以及如何运用正念应对压力、创伤、疼痛和疾病等方面进行了详细的讲解。自 1990 年初版之后，一直长踞畅销书榜，是值得每一个正念学习者一读再读的正念红宝书。

2)

书名：《正念，此刻是一枝花》

作者：乔恩•卡巴金

出版社：机械工业出版社

内容简介：这是乔恩•卡巴金另一本关于正念的经典之作，编辑对其的推荐是“以简明优美的文字，阐明了正念冥想的精髓和方法，帮助你在喧嚣忙乱的世界里找回平静、专注、清明和幸福”，至今已被翻译成 26 种语言，适合初学者的入门必读书籍之一。

3)

书名：《正念的奇迹》

作者：一行禅师

出版社：中央编译出版社

内容简介：这本书是作者写给一位朋友的长信，以简单平实的语言告诉我们什么是正念，以及为什么正念是奇迹。并且书中提供了 32 个具有操作性的正念练习，这些练习在日常生活中就可以进行。

4)

书名：《八周正念之旅：摆脱抑郁与情绪压力》

作者：约翰•蒂斯代尔，马克•威廉姆斯，辛德尔•西格尔

出版社：中国轻工业出版社

内容简介：这本书是正念认知疗法 (MBCT) 的经典之作，作者是正念认知疗法的三位创始人。正念认知疗法要求为期 8 周的课程与训练，这本书是将八周训练内容分别进行逐步介绍，相当于正念认知疗法的使用手册，尤其适合抑郁人士阅读。

2、正念冥想 TED 演讲推荐

1) TED 演讲：只需正念 10 分钟

<https://v.qq.com/x/page/l0137mgauvf.html>

2) TED 演讲：正念冥想的力量

<https://v.qq.com/x/page/w0933faject.html>

3) TED 演讲：如何让自己更加专注

<http://open.163.com/newview/movie/free?pid=MEV9FTEAU&mid=MF11IG00P>

4) TED 演讲：静坐冥想可以改变大脑及行为

<https://v.qq.com/x/page/j0544ia5w9j.html>

5) TED 演讲：当下觉知的力量

<https://v.qq.com/x/cover/bcdeqmsiejybapc/j0541y9bmnx.html>

6) MBCT 正念认知疗法创始人 TED 演讲

<https://v.qq.com/x/page/l01966xj3qx.html>

特别鸣谢

陈德中

正念创始人卡巴金亲自认证的正念导师，麻州大学医学院正念减压(MBSR)认证导师，台湾正念工坊创始人，美国密歇根州立大学心理咨询硕士，美国华盛顿D.C.法鼓山禅修指导老师，美国兰莘学佛会禅修指导老师。追随圣严法师学习“禅宗”8年，有二十多年正念禅修经验，是引领当代正念的第一人，台湾首位将正念减压疗法引进医疗系统者，著有《正念减压的训练》一书(台版)。

胡婷婷

美国麻省大学医学院正念中心正念减压(MBSR)合格导师，美国哈科米(Hakomi)正念躯体心理治疗中国区执行总监，正念冥想认证在训师资(MMTCP)，伊莎兰学院客座教师，清华大学、哥伦比亚大学双硕士学位。

李婷

牛津大学正念中心正念认知疗法 MBCT 课程老师，美国冥想与心理治疗学院 (Institute of Meditation and Psychotherapy) 在读，美国正念自我关怀中心 MSC 受训师资，加拿大卡尔加里大学正念癌症康复课程中英双语带领导师，今心空间创始人，报纸专栏作家。

李红玲

美国麻省大学医学院正念中心中国首批认证正念减压(MBSR)合格师资，正念减压心理门诊正念减压导师，国家认证二级心理咨询师，北京大学医学院在职研究生，中社社会工作发展基金会心理项目咨询师、高级讲师，中国危机心理干预项目成员，萨提亚模式培训学员，森田疗法培训学员，家庭教育指导老师，企业金牌讲师，中国心理协会会员。

感谢以上四位老师对手册内容的审核、建议与修正。

出 品 冥想星球

联 合 出 品 壹心理

策 划 统 筹 王小凡

编 辑 撰 写 王小凡 姚宇锋 李浩

设 计 邓兴