

A green field with a white figure holding a yellow star.

綠野仙蹤心理諮商所

正念減壓

~學習自我照顧~

葉明哲 諮商心理師

簡 介

- **現職**

- 綠野仙蹤心理諮商所心理師兼所長
- 樹德科技大學兼任講師
- 南高雄家扶中心特約心理師
- 勞動部勞動力發展署高屏澎東分署
青年職涯發展中心駐點諮詢師
- 兒童福利聯盟南區服務處特約心理師
- 財政部高雄關稅局特約心理師



- **專長**

- 人際關係、伴侶議題、生涯諮商、情緒管理、壓力管理
親子溝通、親子教養、兒童遊戲治療、青少年情緒障礙、青少年焦點
解決心理諮商及表達性藝術治療、強迫症、失眠、焦慮及憂鬱之心理
治療、正念減壓相關課程與訓練等



正「念」～今心

刻意的，不加評判的，針對當下的注意力

(Kabat-Zinn, 1994)



大腦可以多工處理嗎？

- 請閱讀下頁的標楷體文字。你必須從頭到尾數「的」出現的次數，而且在閱讀時同時計算，每個字讀完後就不能再回過頭去數，也不可以記在紙上。如果你恍神了，或是並不是百分之百確定你算得是否正確，那麼你必須全部重頭開始再讀一次。



- 研究一再指出，大約有八十％的人經歷過狂暴和煩亂的想法。這些想法很可能是因為大腦所產生的自動聯想所導致。換言之，這並不表示一個人之所以擁有產生這些想法的大腦是性格所致。這個觀念跟傳統治療概念中，認為潛意識具有深的層邪惡圖形成了強烈的對比。由於那種唐突的想法很常見，所以想要盡力讓這些想法消失是沒有道理的。



你的心還在不在

- 在談話時恍神，或忘了別人剛剛才曾跟你說過的話？
- 到了目的地，卻渾然不知自己究竟是如何到達的？
- 匆匆忙忙用餐，卻未真正細細品嚐食物？
- 花在智慧型手機或網路上的注意力，遠勝於對你同事、朋友或家人的關注？
- 沈浸過去，或擔憂未來？



停下來看蝴蝶



逗留一下吧，你是這樣美！ （浮士德）

- 那天匆忙走在路上，不經意的一瞥，發現一隻金黃色的蝴蝶正停在枝葉上，這種事有很特別嗎？？？如果我繼續往前走，那就沒有什麼了～但我停了下來。牠停在葉子上，而我停下腳步佇立在一旁看著牠。
- 我注意到了這隻金黃色蝴蝶的翅膀上，還有排列整齊的小黑點；雖然牠看似停留，但卻也是像在工作著，或許是在忙裡偷閒吧！一旁的小白花看似不起眼，但與蝴蝶在一起時，似乎也是相得益彰；正想看個仔細…一瞬間，蝴蝶飛了。
- 駐足的時間其實很短暫，但我的內心卻有了不一樣的感受，匆忙的心平靜了下來。或許紛亂的思緒，在我注視這個畫面的剎那，全都聚焦在這大自然的一隅，感受到這其中的美妙。
- 原來《浮士德》：「逗留一下吧，你是這樣美！」就是這樣的意境。
- 現代人每天步伐匆忙過日子，為了自己、家人或者其他的目標，生活總是在一連串的忙、茫、盲中度過。好像稍做停留，一切就會來不及。其實忙碌的生活中，我們有太多的來不及了～何不停個一分鐘，看看自己周遭的人、事、物，將這些美的畫面，一一捕捉到你的人生中。



專注呼吸



正念減壓基本概念

- 透過簡易的觀呼吸與靜坐技巧，在生活中訓練對於身、受、心、法的覺察。
- 效果：達到放鬆與提高專注力的效果。
達到情緒覺察、紓解與減壓之效果。
提高幸福感及自我療癒力。



正念的覺察 — 身

- 眼耳鼻舌身意 — 六入
- 眼睛看的
- 耳朵聽的
- 鼻子嗅的
- 身體所感觸的
- 意念所觸及的



正念的覺察 — 受

- 身所觸及所感
- 眼睛所看：色彩、造型、動態、光影變化、、、、
- 耳朵所聽：聲音高低、大小、柔和、刺耳、、、、
- 鼻所嗅：香、臭、嗆、、、、
- 舌所嚐：酸、甜、苦、辣、、、、
- 膚所觸：柔軟、堅硬、冷、熱、尖、
- 意所感：意念所觸及的



正念的覺察 — 心

- 眼、耳、鼻、舌、身、意六入對應外在環境所產生的一切情緒與情感：
- 可意、不可意
- 喜歡、不喜歡
- 喜、怒、哀、樂
- 以及許許多多複雜的情感



正念的覺察 — 法

- 總和身、受、心所產生的一切內在的認知、情緒、情感與外在的一切行為，加上過去現在未來的累積。
- 透過身、受、心、法的當下覺察，接納當下一切的發生。



此時此刻的覺察

- 以正念(mindfulness)的角度來看，種種焦慮、恐懼、擔憂、沮喪、憤怒、不安...等各式負面情緒，都是需要被體認、被覺察、乃至被接納的。
- 同時，也有具體方法可以處理以英文字母S. T. O. P. 為步驟。



STOP 步驟—S

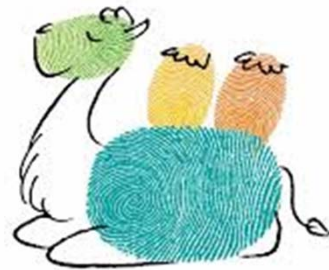
- STOP
- 先讓自己停下來



STOP 步驟—T

- Take a breath
- 深呼吸三次，覺察氣息在鼻孔的吸跟呼，然後恢復自然呼吸三分鐘，清楚氣息的進出。

休息一下囉~



STOP 步驟—O

- Observe
- 觀察腦袋在想什麼，什麼念頭跑出來了？再試著身體掃描(體驗身體感受)，可能覺得胸口悶、喉嚨緊等等。這時試著去客觀觀察哪些情緒跑出來並開放地接納，記得情緒不等於我。



S T O P 步驟—P

- Proceed
- 繼續做該做的事，完成手邊的工作，若是遇到吃飯時間就去吃飯、該開會就繼續開會等，體驗當下的生命。



觀察身體與呼吸



- 能連繫上自己的身體，並找出在哪裡感覺到並產生壓力和緊繃，不同的情緒都住在哪裡，真令人讚嘆。當你深入感覺身體，可能會浮現大量的感受、念頭和體驗，你也應該知道有時候你可能沒什麼感受，這也是可以探索的，毫無感覺或中性感覺是什麼感覺？當你深入感覺身體，如實如悉並確認各種體驗，不放過任何一個。
- 寫下你在心理上、情緒上和身體上所生起的感受。



正念伸展（舉起雙臂）

- 雙腳平行打開與肩同寬。
- 吸氣，慢慢地把雙臂從兩旁舉起，與地面平行；
- 呼氣，把雙臂繼續往上延伸，雙手來到頭部上方。
- 讓呼吸以自己的速度自由進出，雙手繼續往上延伸，指尖輕輕推向天空，雙腳穩固往地下紮根。花些時間體會全身肌肉關節進行伸展時的感覺，不管哪裡出現感覺，都保持觀照。
- 靜靜地，開放地覺察觀照自己的肢體與意念、感覺，以及過程中的變化。
- 準備好時，一邊呼氣，一邊非常緩慢地放下手臂，觀照過程所有感覺，直到手臂回到身體兩側且自然下垂。
- 繼續站在原地，把注意力放在呼吸的起伏及全身的感受，留意伸展之後的影響。



正念伸展（摘水果）

- 張開眼睛，先把一隻手往上延伸，彷彿要摘取樹上一顆構不到的水果。
- 眼光延著手臂手指往上看。同時一隻腳的腳跟離開地面往上延伸。
- 覺察觀照呼吸。
- 放鬆時，腳跟輕緩回到地面，手臂也輕緩地放鬆下來。
- 過程中，視線跟著手臂手指移動往下。
- 接著把頭回正，閉上眼睛，感受剛剛伸展的效果及呼吸的感受。



正念伸展（側彎）

- 雙手插腰，讓軀幹整個往左彎，骨盆稍微往右移，使得身軀形成一條往側延伸的大曲線，從腳底延伸到臀部和軀幹，有如新月的形狀。
- 想像身體的前後各緊貼著一大片玻璃，因此身體側彎時是平平地下去，不會前彎或後倒。。
- 接著吸氣時，回到站立姿勢，呼氣時，慢慢地往相反方向側彎，形成一個曲線。



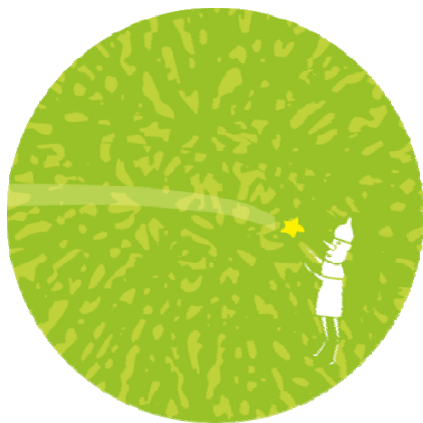
正念伸展（轉肩）



接受「事情就是這樣」的EASE法則

- E—擁抱（Embrace）：
 - 擁抱每一件事，擁抱所有的經驗。
- A—接納（Accept）：
 - 接受此時此刻與現實所呈現的原本樣貌。
- S—簡化（Simplify）：
 - 不需要介入、對抗、處理或評斷它，就讓它維持現狀，順其自然。
- E—吐氣（Exhale）：
 - 你可以繼續呼吸。





綠野仙蹤

心理諮商所

一個安頓您內在的好地方

謝謝聆聽！



謝謝

~The End~