

《專題講座&實務練習》

# 正念入門研習班

江珈瑋 心理師/瑜伽引導師



療癒的科學基石

# 正念減壓 (MBSR)

1979年由喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 博士創立。結合東方禪修與西方醫學科學，協助人們以「覺察」處理壓力、症狀與身心病痛。

# 療癒的漣漪：讓正念走進生活

提升大腦專注力  
與情緒韌性

舒緩焦慮與  
預防憂鬱復發

## 療癒的漣漪：讓正念走進生活

科學證實，持續的練習能  
為生命帶來深遠的改變：

調節並共處  
慢性疼痛

改善失眠與  
提升睡眠品質

# 滋養心靈的七種養分

不批判：  
純然觀察，不貼標籤。

放手不執著：讓念頭  
如雲朵般自然來去。

忍耐：給予身心按照  
自身節奏生長的空間。

接受自己：溫柔接納  
此刻真實的樣貌。


保持初心：把每一刻  
都當作第一次經歷。

信任自己：相信自身  
內在的智慧與直覺。

不強求：安住當下，  
不急於追求特定結果。



# 大腦的溫柔魔法：神經可塑性



↓ 壓力中心活動下降  
降低焦慮、恐懼與自動化的壓力反應。

↑ 復原網路活化  
提升情緒調節、記憶力，  
促進神經生長，大腦結構年輕化。

每次正念呼吸，都不只是一種安慰，  
而是正在溫柔重塑大腦的實體結構。

# 日常的正念灌溉



## 身體掃描

重建身心連結，釋放深層緊繃，不評價地接納身體。



## 正念伸展

藉由溫和動作鍛鍊覺察力，學習接納身體當下的限制。



## 靜坐

單純覺察呼吸與思維慣性，練習不隨念頭起舞。



## 行走靜觀

將覺察融入日常移動，將大腦從混沌中抽離，恢復腦力。

# 八週療癒菜單

Phase 1 (W1-W2): 尋找節奏  
透過每日身體掃描，找出生活  
中最適合暫停的時光。

Phase 2 (W3-W6): 深入覺察  
交替練習瑜伽與靜坐，覺察日常中的「  
愉悅」與「壓力」事件，看見情緒的生滅。

Phase 3 (W7-W8): 融入生命  
發展專屬的正念組合。在最忙碌  
的日子裡，也為自己保留3分鐘的  
呼吸空間。

「寧可短，不要斷」

# 完整，而非完美



正念，從來不是為了「修復」我們。  
因為我們從未真正「損壞」。

放下強求與評價，順應生命的自然之道。  
療癒，只是輕輕拭去灰塵，  
回到你生命最原始、最純粹的「完整性」。

# 溫柔的釋疑：請別責怪自己



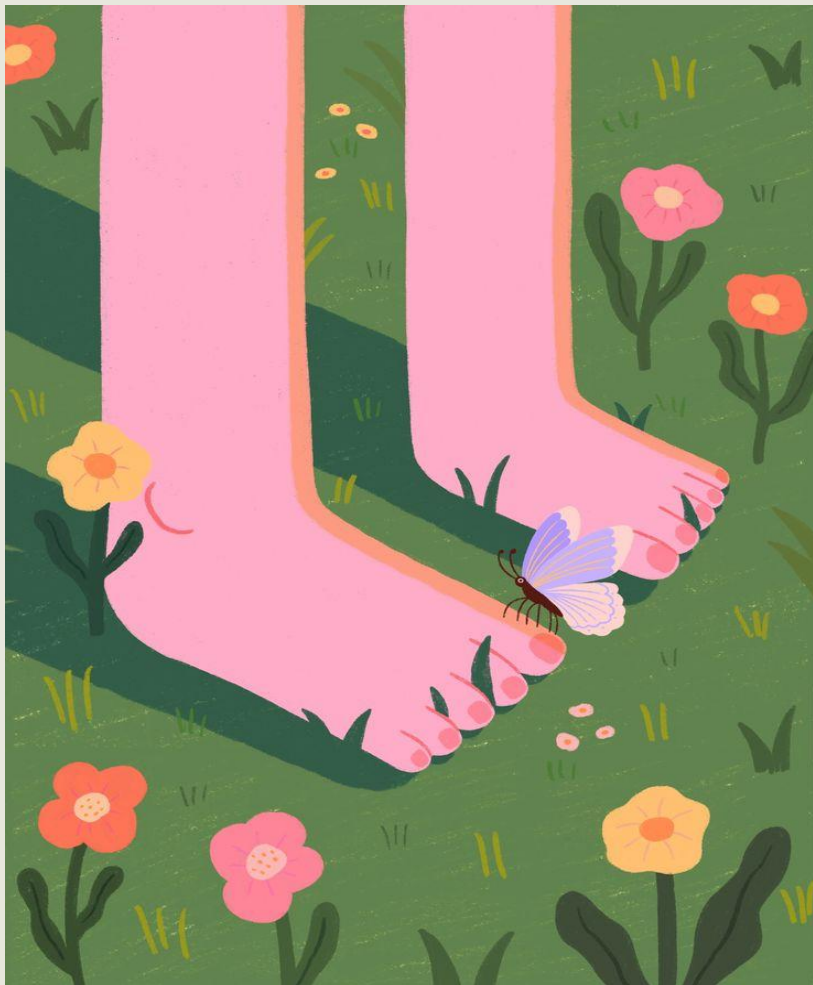
## 一直分心怎麼辦？

分心是再正常不過的。一旦發現了，就已經是覺察，溫柔地把注意力帶回呼吸上即可。

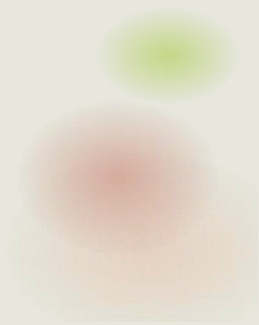


## 練習到睡著怎麼辦？

睡著表示疲憊的身體極度需要休息。可以嘗試微張眼睛，或換個精神較好的晨間時段。



你如何對待自己  
「這個身體」呢？





# 「這真的不容易。」—— 給自己的溫柔處方箋

每天一分鐘的自我慈悲 (Self-Compassion) 練習

當朋友受傷時，  
我們會給予溫暖的擁抱。



當自己受挫時，  
我們卻常給予嚴厲的責罵。



**為什麼，我們總是忘記對自己慈悲？**



你會溫和地對待他



自我慈悲，就是像對待  
好朋友一樣對待自己。

## 學術起源

「正念自我慈悲」(MSC) 由哈佛大學 Dr. Christopher Germer 與德州大學 Dr. Kristin Neff 於 2009 年聯合創始。

## 科學實證

至今已有超過 1,000 篇科學研究證實，這項練習與提升幸福感、改善身心狀態具備高度關聯性。

# 自我慈悲與身體

## 當我們自我批判

啟動系統：威脅防禦系統  
(戰或逃 / Fight or Flight)

身體反應：為了攻擊自己而啟動，產生  
壓力、焦慮與沮喪。

結果：消耗心理能量，陷入負面狀態。

## 當我們自我慈悲

啟動系統：安全撫慰系統  
(Safety & Soothing System)

身體反應：透過溫柔話語或肢體觸碰，  
釋放帶來安全感與平靜的激素。

結果：減少壓力，產生幸福感，更有力量  
面對挑戰。

# 什麼是「自我慈悲」 (Self-Compassion) ?



像對待好朋友那樣，  
溫柔地接住正在受苦的自己。  
不忽視痛苦，而是允許自己停下來。

# 真正的慈悲，不是逃避。

✘ 不是自我放縱  
(逃避現實的藉口)

✘ 不是自憐孤立  
(覺得全世界只有我最慘)

✘ 不是盲目自信  
(抬高自我、貶低他人)

○ 是理解與善意  
(陪伴自己面對困難)

○ 是看見共通人性  
(明白痛苦是生命的常態)

○ 是正念覺察  
(如實接納自己的不完美)

**善待自己**

(Self-Kindness)

用理解取代嚴厲批判

**共通人性**

(Common Humanity)

看見每個人都會痛

**自我慈悲**

**正念覺察**

(Mindfulness)

如實接納當下情緒

# 要素一：自我友善 (Self-kindness)



自我批判

**放下嚴苛：**經歷痛苦或失敗時，不需要在心裡責備或懲罰自己。

**停止對抗：**忽略現實限制、一味與困境對抗只會擴張痛苦；用同理與善意接納自己，才能獲得平靜與安寧。



自我友善

**接納不完美：**承認自己是不完美的，人生必然遭遇困難。

## 要素二：共通人性（Common Humanity）

從「我」的孤立，走向「我們」的連結。



我

人之所以為人，就意味著脆弱和不完美。



我們

生命中的痛苦不是只發生在「我」單獨一人身上，而是「我們」全人類都會遇到的共通本質。



這種理解能大幅減少無益的焦慮與自我批評。

# 要素三：正念覺察當下 (Mindfulness)

客觀如實、不帶評判。



## 如其所是

覺察自己的身體感受、情緒和想法。



## 不逃避、不沉溺

不需要逃避或抗拒痛苦，也不需要陷進情緒的漩渦裡。

## 涵容困難

保持一顆開放清明的心，以更溫柔的方式回應世界與自己。



## 每天一分鐘的「情緒急救」

把給別人的愛，留一點給自己。

## Step 1 | 暫停與覺察



**「此刻，真的有點難熬。」**

允許自己感受痛苦。不批判，也不壓抑。

## Step 2 | 連結共鳴



**「我不孤單，每個人都會痛。」**

受苦是人類生命共同的風景。

### Step 3 | 溫柔觸摸



把手放在胸口與臉頰，感受手心的溫度。  
輕聲對自己說：「願我能善待自己。」

## Step 4 | 轉換聲音



謝謝內在的批評者，但現在，我選擇用愛來保護自己。  
真正的力量，不是源於完美無瑕，而是在廢墟上溫柔種花。



## 把自己愛回來

暫停從被照顧中感受愛。  
試著成為生命裡，那個能照顧自己的人。