

正念疗法

正念疗法是一种在20世纪70年代提出的心理治疗方法，这种治疗方法没有任何文化和宗教背景。经过长时间的实验和应用中的反应，正念疗法对于某些精神类疾病确实起到了某种程度的改善作用，同时可以很好的减轻紧张的情绪。这是一种正面的生活态度，一种对待困难不逃避，用积极乐观的态度获得最大的身心的宁静和快乐。

正念是一种专注于当下，全然开放的自我察觉，改以好奇心和接纳，迎接内心和脑海的每个念头，也就是强调正视当下和正面思考。当我们关注当下的每一个感受，每一个想法，并从积极的方面思考他们，我们就不会成为那些负面的，痛苦的情感经历的受害者。

正念疗法对于以下方面有显著的帮助：

- 重新认识，放慢或者阻止一些平常的自觉行为。
- 更有效的回应困难复杂的情境。
- 能更清楚的认清当下所处的情境
- 更有创造力
- 在工作和个人生活中更能掌握平衡各项事情的能力，同时也更有抗压力。

怎样开始正念疗法？

放下手边所有的工作静默5分钟，让身体安静，呼吸，把注意力感受放在身体的各个部位，体验您当下的各种体会，您的思想。当您有意识的在做这件事，可以让您的身体跳脱出环境下的自动反应，可以让您的身体感受当下所产生



的每一个自然反应，这样可以让您的头脑更清楚，让您的身心更放松。

在家里，您可以每天都进行正念练习：

1. 首先请先慢慢的深呼吸5次，放松身体。
2. 闭上双眼
3. 将注意力感受放在全身各个部位，从头到脚巡视一圈您的全身，观察您当下的感受。
4. 对您的身体进行第二次，更为深入的巡视，在身体的每个部位多停留一些时间，让身体紧张的部位逐渐放松。



5. 如果您每天都练习几分钟，慢慢的您会感觉到整个人更宁静，头脑更清晰，情绪控制的也会更好。