

Mindfulness或正念

科学已经通过严谨的研究证明了Mindfulness的益处，如今，它正被越来越广泛地应用于缓解压力。

正念不仅是一种生活态度和处世哲学，也是一种面对困难或心理痛苦的方式，有助于让人感受到更多的幸福感和内心的平静。

虽然Mindfulness或正念起源于古老的修习方法，但它在70年代被正式发展为一套现代心理学方法论，完全不带有任何文化偏见或宗教色彩。

它的核心内涵是：

- 通过冥想等方式，养成让身体、头脑与情绪重新建立连接的习惯。
- 将思绪聚焦于此时此刻，用心去体会每一个当下的经历。
- 在专注当下的同时，敏锐地识别自己的情绪和想法，并以平静的心态去观察它们。
- 不再成为那些反复出现或痛苦的情绪与念头的受害者。

研究表明，正念有助于：

- 察觉、放慢或终止那些下意识的、习惯性的负面反应。
- 在面对复杂或棘手的局面时，做出更有效的回应。
- 以更清晰的视角审视现状。
- 变得更有创造力。
- 在工作和个人生活中获得平衡感与心理韧性。

如何开始练习？

每天抽出5分钟，放下手头的工作，给自己一点时间停下来。去深呼吸，去观察你的身体正在发生什么，去感受当下的知觉，去聆听内心的想法……

当你有意识地去倾听身心时，就能把自己从“自动驾驶”般忙乱状态中拉出来，重新回



到当下，从而理清思绪、放松身心。

在家里，你可以每天尝试做下面这套练习：

1. 去缓慢地进行5次深吸气和深呼气，让自己先放松下来。
2. 闭上双眼。
3. 将注意力聚焦于身体，从头到脚做一次整体的“扫描/检查”，静静地观察自己。



4. 进行第二次更深层次的身体扫描。这一次，在每一个部位都稍作停留，试着去释放和放松那些感到紧绷的地方。

只要每天坚持练习几分钟，渐渐地，你会发现自己变得越来越平静，头脑更加清晰，面对情绪时也更加游刃有余。