

# 課程講義

華人正念減壓中心

理念

傳遞可運用於生活與工作的正念智慧與慈愛

## 前言

本課程講義，目的不在於重複或取代上課的內容，而是課堂學習的輔助與最佳補充資料。課堂中，老師會清楚說明本次的課程目標，以及正念(mindfulness)是什麼、正念減壓(MBSR)是什麼、學習正念的好處與正念的科學研究等。老師也會帶大家一起進行正念的實作練習，並且針對不同課程需求提供不同的練習。整體而言，課程會兼顧學理與實作。這份講義為您補充短期正念講座或工作坊中，難以企及的內容，也就是培育正念的基本原則。

需要提醒您的是，這些原則不會因為知道就能立刻做到。因此，建議您，可以把這份簡潔的文件當成基本參考資料，時不時地拿出來閱讀一下，讓它成為活化並滋潤生活與工作的養份。

## 正念練習的原則

- 一、 **非評價(non-judgement)**：經常性地觀察自己的各種想法，即便是一時的閃現。觀察想法裡面有多少評價的成分，有多少自己的好惡、期待與假設性的想法參雜其中。練習覺察到這些想法中的評價，並且試著不100%被這些評價給綁架。因此，非評價不是不評價，而是清楚知道自己正在評價，但也給自己一些空間，不全然被評價所控制。此練習可以增加思考的彈性並減少習慣性的偏誤。
- 二、 **非用力追求(non-striving)**：請不要誤會，這不是指不努力，而是指在努力達成目標的同時，請別忘記要同時關照到自己的身體需求與心理需求，覺察並清楚地選擇較為合宜的追求方式，儘量在身心平衡的狀態下達成目標，而非以身心失衡或關係破裂為達成目標的代價。此練習可以減少因為太用力追求目標，而導致自己的身心失衡或失調，提升長期的內在穩定度與身心健康。
- 三、 **初心(beginner's mind)**：經常性地保持好奇與開放的態度，彷彿第一次接觸般。當我們認真地看待自己時，會發現自己真的時時刻刻都在產生

變化，不論是外觀或內在。我們所面對的人與所處的環境，又何嘗不是如此？但大腦喜歡簡化的特性，很容易讓我們有「都一樣」的錯覺。因此，總喜歡尋求外在的刺激與變化，對很多周圍的存在，反而容易視而不見或聽而不聞，不論是對工作夥伴或家人可能都如此。初心的練習，減少因為心盲而視盲，增加對工作或生活的敏銳度與新鮮度。這些新鮮其實不是刻意人為製造出來的，而是真實卻長期被忽略的存在。

在正念減壓(MBSR)的課程中，培育正念的原則有七個。這裡我們先學三個就好，因為我們由衷希望藉由閱讀這些補充資料，您可以自行吸收、沉澱，甚至落實在自己的生活與工作中。補充資料貴不在多，而在實用，蒐集很多資料不會讓生活過得更快樂，但落實重要且優質的觀念卻可以，這三個學會就很好用了。如果你需要更多的資訊，華人正念減壓中心是學習正念的寶庫。

## 華人正念減壓中心

- **國際認證**，擁有美國麻州大學醫學院正念中心(CFM)的雙認證：【正念減壓老師】與【師資培訓導師】(台灣唯一)
- **專業**，在這裡的正念老師本身即學有專精(醫師、心理師、社工師、老師等)，而且都是經過華人正念減壓中心專業嚴格的培訓
- **創新**，針對不同的需求，量身打造適合的課程，例如：對企業、兒青、長照或有特殊需求者等；開發新課程，例如：正念與阿德勒、臨床與正念等
- **資源**，慷慨分享，以下資源都是免費，而且不用輸入個資，掃起來吧
- 如果你想要系統性地學習正念，歡迎參考官網裡的【正念減壓】訓練課程



(LINE 社群)



(官網:很多好文)



(FB:即時資訊)



(YT:正念影片)

願你平安、健康、智慧、快樂