

正念減壓八週初階課程 內容簡例

正念療法與助人專業

MBHP (30)

Mindfulness-Based Program for Helping Profession

2015 秋 30 期 8 週 講義

指導單位：教育部

主辦單位：嘉義縣政府教育處

承辦單位：嘉義縣學生輔導諮商中心

協辦單位：南華大學生死學系、南華正念中心、正念助人學會

上課日期：2015/09/30, 10/07, 10/14, 10/21, 11/04, 11/11, 11/25, 12/02

時間：週三 13:30-16:30 共 8 週

地點：創新學院 102 教室

講師：李燕蕙 博士

南華大學 生死學系 副教授

南華正念中心 主任

德國弗萊堡大學 哲學博士

德國 Moreno Institut Stuttgart 心理劇導演

德國 Europäisches Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) 正念減壓教師

英國 Oxford Mindfulness Centre(OMC) 正念認知治療 認證教師

◎備註：本課程為南華正念中心認證之〈正念療法與助人專業〉30 期課程。

目錄

課程記錄表 -----	3-6
課程內容.....	7-44
參考書目.....	45
練習紀錄表格	46-57
正念療法介紹 PPT	58-70

初階六日工作坊 對照表

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
上午	A 正念療法介紹 B 正念傾聽 C 正念團體理念 D 葡萄乾練習	A 專注呼吸 B 愉悅紀錄 C 生活禪 D 正念鈴聲	A 破除舊習 B 情緒想法 ABC 模式	A 不愉快紀錄 B 正念瑜珈 C 艱辛禪	A 四種合氣道 B 困難人際關係 C 正念人際關係	A 典型的一天 B 自我照顧清單 P&M C 編織降落傘
下午	A 身體掃描 B 探索壓力經驗 C 三分鐘呼吸空間	A 行禪 B 光的祝福 C 慈心禪	A 辨識自動化想法 B 探索自我關係	A 專注力互動遊戲 B 五指感恩 C 長靜坐	止語密集禪修	A 曼陀羅網 B 專業反思 C 正念旅程

主要書目

- Bob Stahl 等：《減壓，從一粒葡萄乾開始》心靈工坊（減壓）
 史妮爾：《像青蛙坐定》張老師文化
 卡巴金：《當下繁花盛開》心靈工坊（花）
 威廉斯等：《正念》天下文化（正念）
 威廉斯等：《憂鬱症的正念認知療法 MBCT》心靈工坊（MBCT 第二版）

學習正念的目標，不是要達到甚麼奇特的境地，
而是在當下所在之處，完整真實的存在。

卡巴金

◎、甚麼是正念

「正念意指以特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。」「正念的精神：接受每個到來的時刻，無論是愉悅、不愉悅、好的壞的、美的、醜的，並加以觀照，因為這都是當下的樣貌。以這樣態度，生活便成為禪修。與其說是你修習正念，不如說，正念調教你，生命本身成為你的禪修老師與指導者。」
(花：46-47)

「當下這一瞬間，這「現在」，是我們真實活著的唯一瞬間，過去已逝去，未來還未來，「現在」是我們擁有的唯一可能性，可以真的去看，去行動，真的療癒與健康。因此，每一瞬間都無比珍貴。因此，我們學習將專注力引導到當下我們正在進行的事，雖然這是我們必須透過不斷練習才能學會的藝術，這過程的努力是很值得的，它讓我們可以更密集自覺的生活與體驗。」 卡巴金

◎ 正念的心態：(減壓：81-82)

1 保持初學者之心 2 非批判性 3 如實知悉 4 不刻意努力(無為) 5 平等心 6 順其自然(接納) 7 自給自足 8 慈悲心。

◎、關於自我照顧的信念 (Beliefs About Self-Care)

我們為何需要自我照顧？因為我們其實很脆弱並容易受傷。

如何自我照顧：

- 1 生理的：增加能量的活動，帶來身體健康。
- 2 心理的：能在認知與情緒面向，重拾生機與幫助復原的活動。
- 3 靈性的：提供目的感、激勵與意義的活動。
- 4 社會性的：提供個人與自己，與他人關係中的涉入感，可被看見與被重視感。

(引自 Christina Maslach, *Burnout: The Cost of Caring*. Englewoods Cliffs, MJ: Prentice-Hall 2003)

◎、葡萄乾練習 (情：79-86)

◎ 培養正念，並不是用更多的注意力，而是以不同的、更有智慧的方式來使用注意力。當我們在此時此刻自覺的，不帶批判的專注於事務本來面貌，所生的覺

察，即是正念。這可以讓我們從「行動狀態」(Doing)提升轉化到「同在狀態」(Being)，關掉慣性的「自動導航模式」，像過度反芻過去或擔憂未來。反之，我們可以調整自己的頻率，與自己同頻，更加接近生命此時此刻的真實樣貌。
(情:79-81)

◎、身體掃描

◎身體掃描練習引導: CD

*、為何要繼續做身體掃描?

- *學習對自己身心的覺察能力
- *發展專注力、正念與寬廣的彈性
- *學習放鬆身心的緊張，帶給身心新能量
- *學習能時時安住於當下的能力
- *身心合一的完整存在感
- *把漂盪的心，帶回身體的家，安住於當下的身體覺受。

◎ 身體掃描:不需做(Doing)甚麼，只是同在(Being)，學習平等接納身心知覺。
◎為何身體掃描有強大的效用，即使出現強烈的情緒、想法、感覺，藉著對經驗的直接覺知，身體掃描帶來一次又一次的機會，讓我們安住或回轉到同在模式。身體掃描變成我們自我成長與學習的實驗室--學習不被盤據的心思與自我循環所困住，並且漸漸變得跟自己更親密、更自在。.... 因為身體掃描提供了絕佳場所，來培養全新的，經驗性的知曉方式。(情:148-149)

◎身體掃描的形式與延伸練習

- 1 形式:躺式、坐式、立式、律動後呼吸同在式。
- 2 延伸練習:自我關愛照顧、與艱辛部位對話、對己慈心行動、優雅起床。

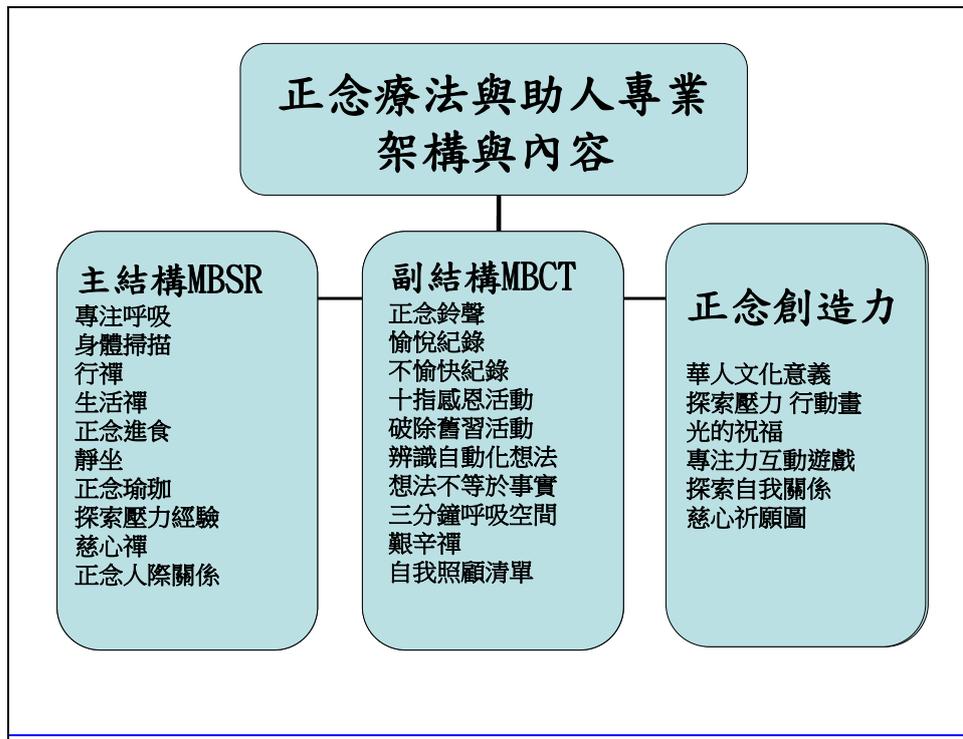
◎行動模式(Doing Mode)與同在模式(Being Mode)

行動模式:

提供批判思考分析的方法來達成目標與解決問題，總會試著解決問題，但會聚焦在我們想成為的樣子，很容易引發自我批評，不斷反覆思索(rumination)，而這往往是不快樂的原因，製造問題。

同在模式:

突破頭腦的限制，直接體驗世界。活在每個當下，停止過度反芻過去或擔憂未來，對當下豐富的訊息敞開胸懷，開啟豐富的生活，脫離自動導航僵化的生活模式。



我們可以從正念學習什麼？

- 與自己的內在同頻
- 成為自己最好的朋友
- 直接體驗當下的能力
- 提昇人際關係的能力
- 提昇專注力與覺察能力
- 與壓力共處的能力
- 欣賞生命美好面向的能力