

「正念活在當下」

一) 「生命」只是活在當下的一刻。

「正念」就是「以不判斷的態度，全心全意地專注在當下發生的事」。

二) 正念三包括：

1.專注：把注意力放在當下特定的目標上。

2.覺察：覺察當下環境和身心的變化。

3.不批判：對當下的身心反應，客觀不作批判。

三) 正念四方面：

1.正念生活

2.正念學習

3.正念工作

4.正念靜坐



網上圖片

四) 正念的益處：

1.提升專注力：使你能更好地集中注意力在當下的任務或活動上。(專注當下發生的事)

2.減壓降焦慮：可以幫助減輕壓力和焦慮，讓你更能應對生活中的壓力和挑戰。(靜坐練習)

3.調節情緒：增強對情緒的覺察，從而更好地處理情緒困擾。(退一步海闊天空)

4.促進人際關係：了解他人觀點和意見自會提高同理心和感知能力。(和而不同)



三) 正念學習：

1. **學習時**，將注意力集中在當下的學習。當思緒漫遊時，將注意力帶回到學習上。
2. **面對學習困難時**，保持正念的態度。接受困難，觀察與困難相關的情緒和思緒，然後尋找解決問題的策略或尋求幫助。(把困難視作考驗)
3. **學習過程中**，**檢討及慶祝學習成果**。
無論是小小的進步還是重大的突破，都給予自己肯定和鼓勵。
培養感恩和喜悅的心態，以促進學習的持續和積極性。

在生活中實踐正念，
等同選擇了更快樂、更專注、更少壓力
的生活方式，
用有創意的心態面對人生。

20 reasons to practice mindfulness

台灣正念工坊
TAIWAN MINDFULNESS CENTER

網上圖片



香港自強基金會
Hong Kong Persistent Self-Reliance Foundation