

# 2022職場心理健康促進

## 正念減壓概念課程

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；[juiahsin@gmail.com](mailto:juiahsin@gmail.com)

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎



邀請大家一起合作  
.....覺察 "心"



培育你對心智作用的覺察

# 正念覺察你的「心」


練習：我在「手」後面

— 「我」、「身體」

正念就是練習「我」跟「自己」的互動

- 陪伴與傾聽讓你安心述說
- 確認與同理你的內在經驗
- 關注與辨認你的情感需求
- 發現與探索你的兩難矛盾
- 確認與落實你的價值理念

# 感謝祈禱，覺察到心智的作用

- 
- 感謝自己撥出時間做練習
  - 感謝周遭生命的存在和陪伴  
（感謝周遭人的參與和陪伴）
  - 感謝這個場地和所有幫助的力量
  - 感謝所有老師的傳承和教導

我要守護我的心，勝過守護一切，  
因為一生的幸福是由心決定。

※ 左手寫字，雙手寫字

# 上班可能會快樂嗎？

「八大支柱」幫助我們提升職場中的生活質量，進而讓快樂上班成為可能。

具備這些能力，不論在哪兒上班、到哪家公司服務、擔任什麼職位，平靜愉悅都是掌握在自己手上，而不全然是由工作環境、同仁、客戶所決定。



□你發現生活已經和工作混在一起，好像沒有下班這回事？

若是，你需要「**均衡**」

□你發現做A任務時老想著B事情或C事件或D朋友或E餐廳嗎？

若是，你需要「**專注**」

□你發現自己其實非常討厭某些同事，甚至讓自己沒格調地暗暗憎恨嗎？

若是，你需要「**慈悲**」

□你發現自己堅守立場，一點兒都不覺得有些時候也是需要些轉圜空間的嗎？

若是，你需要「**彈性**」

□你感覺到別人似乎都頗遙遠，一切都是公事公辦，好像少了點什麼？

若是，你需要「**溝通與聯結**」

□你經常不確定某些事情是該或不該做，搖擺於道德、法律、倫理、利益之間？

— 若是，你需要「**正直**」



□你對工作的無力感越來越強，對自我、對未來、對所面臨的困難充滿疑惑？

若是，你需要「**意義**」

□你覺得日復一日都一樣，太陽底下沒啥新鮮事，工作只是在混口飯吃？

若是，你需要「**開放的覺察**」

# 職場快樂的八種最重要能力

Sharon Salzberg

把**你**從**你是誰**以及**你的工作**中區分出來的能力

均 衡

在不受分心干擾的狀況下，**集中精神**的能力

專 注

以**人道精神**覺察或同情我們自己或別人

慈 悲

從挫折、沮喪或失敗中**復原**的能力

彈 性

溝通和聯結

了解我們所說和所做的每件事情，都可以**加強或是中斷聯結**

正 直

把你**最深入**的**道德觀**帶到職場上

意 義

將你所從事的工作與**個人目標**相互融合

開放的覺察

看到**更大的格局**，而且不會畫地自限的能力

# 上班族最實用的冥想指南

- 正式的靜心冥想，每次需要投入10~15分鐘

每天在家選擇一、兩個冥想練習來做最為輕鬆。

- 5個核心靜心冥想：正念呼吸、認同情緒、身體和行走、釋放思緒以及練習慈愛

隨心所欲地做這些練習，實驗看看哪種練習對你來說最有效、最具啟發性，以及最能引起你的興趣

# 具備復原力，可以幫助你

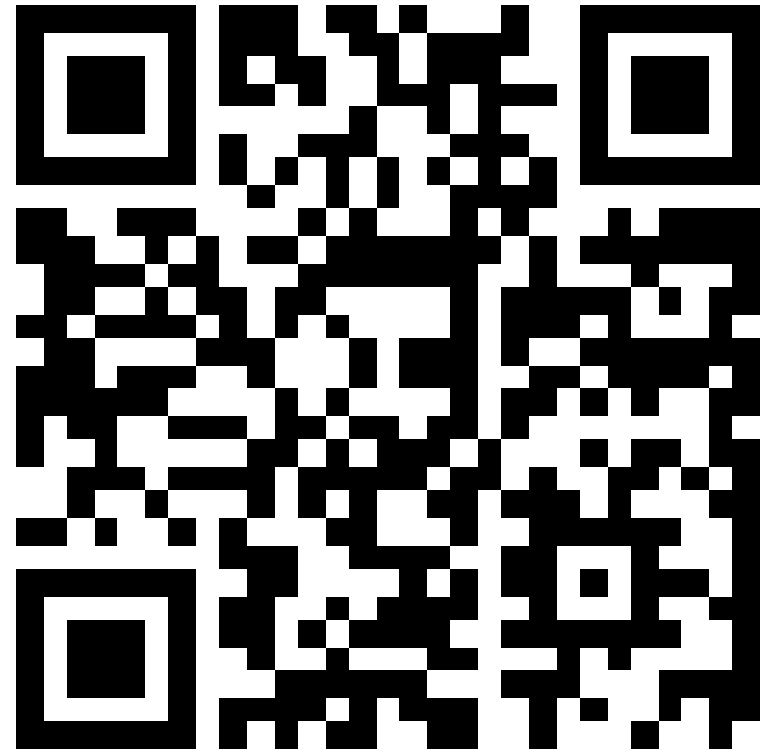
- ☆設定務實的目標
- ☆問題解決技巧
- ☆情緒靈敏力
- ☆社交技巧和求助技巧
- ☆成長型心態



- ☆看重自己
- ☆從他人錯誤中學習
- ☆瞭解並接納自己的強弱項
- ☆自我控制
- ☆願意克服困境而不逃避

# 嘗試練習「正念回首」

- 請寫下你在工作上最常做的三項任務
- 請寫下這三項任務分別反映出什麼你最重視的信念

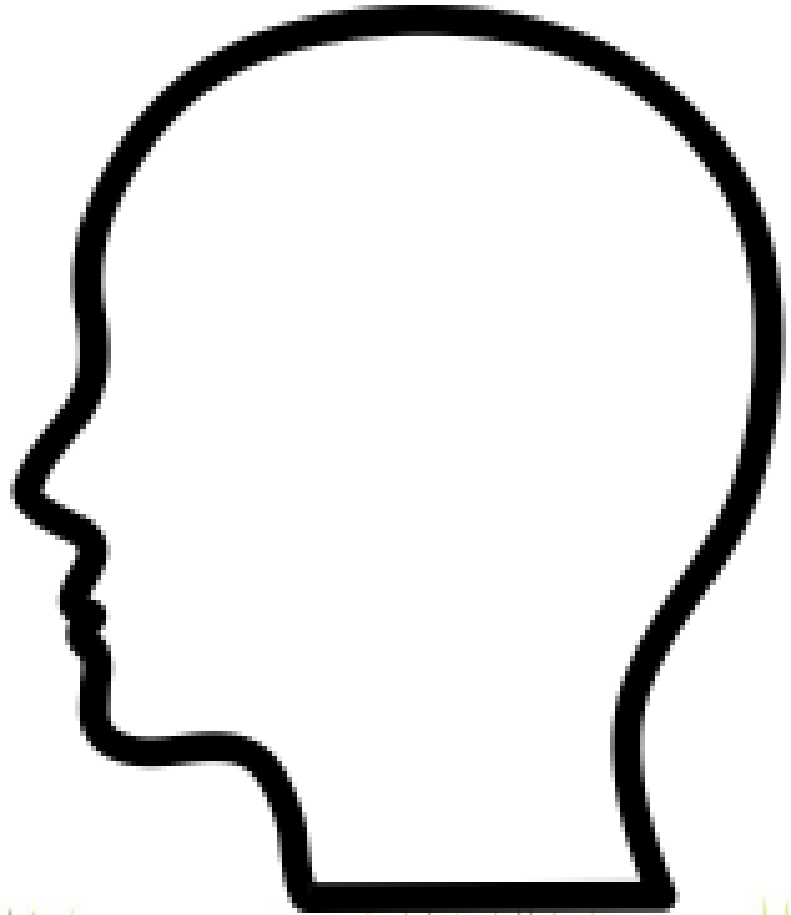


# 你會如何安排

- 六種個形狀各五個

—○△□☆†

- 這代表你截至目前為止神經迴路組型
- 如果能意識到這點，你想要/願意進行怎麼樣的修剪？



# 大腦有用就進步，不用就退步

- **額葉**：組織分析推理判斷、注意力情緒衝動抑制控制、道德素養、預期規劃監控執行

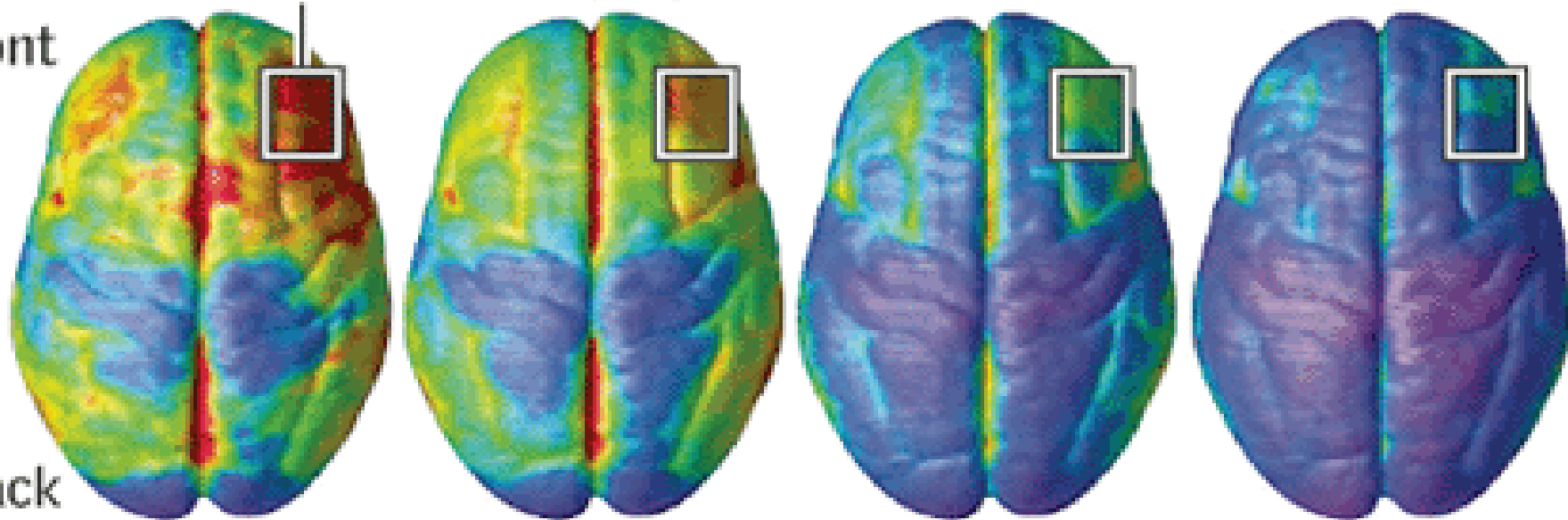
5-year-old brain    Preteen brain    Teen brain    20-year-old brain

*Dorsal lateral prefrontal cortex ("executive functions")*

Front

Top view

Back



**Red/yellow:** Parts of brain less fully mature



**Blue/purple:** Parts of brain more fully matured

# 見證人類心智的神奇奧妙

- 在腦內經過幾個步驟
  1. 說出看見的物品  
的名稱
  2. 說出收到禮物時  
的感受





# 大腦是個能量體

- 你的手機裡，哪三個APP最吃資源、最耗電？
- 你現有的大腦迴路裡哪三個最吃資源、最好損腦力/心力/體力/活力？



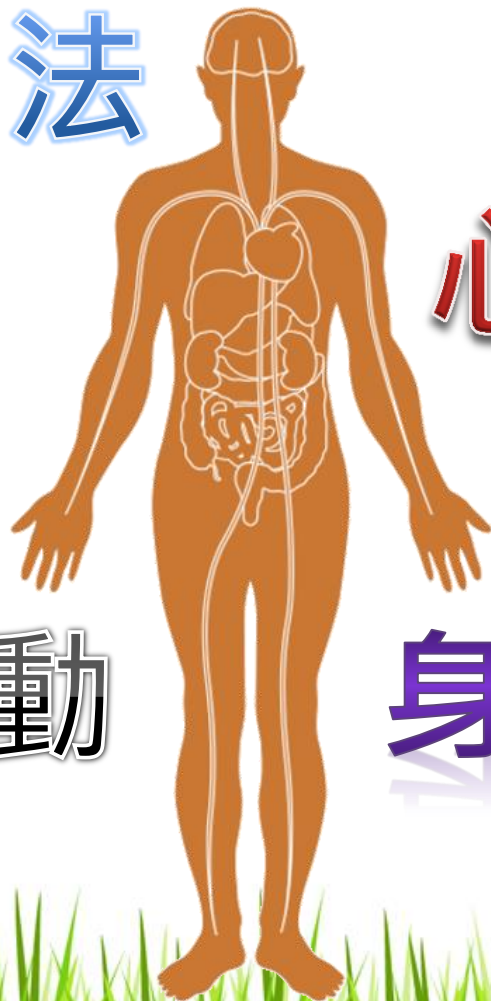
# 培育覺察力：從身體五官開始

頭腦的想法

心理的感受

想做的行動

身體的感覺





© 2014, iStockphoto.com

# 再看一次

請說明跟剛剛看的內心過程有什麼不同？



# SPINNING BALLERINA



題目：<https://www.youtube.com/watch?v=2RSsoTJA6cA>

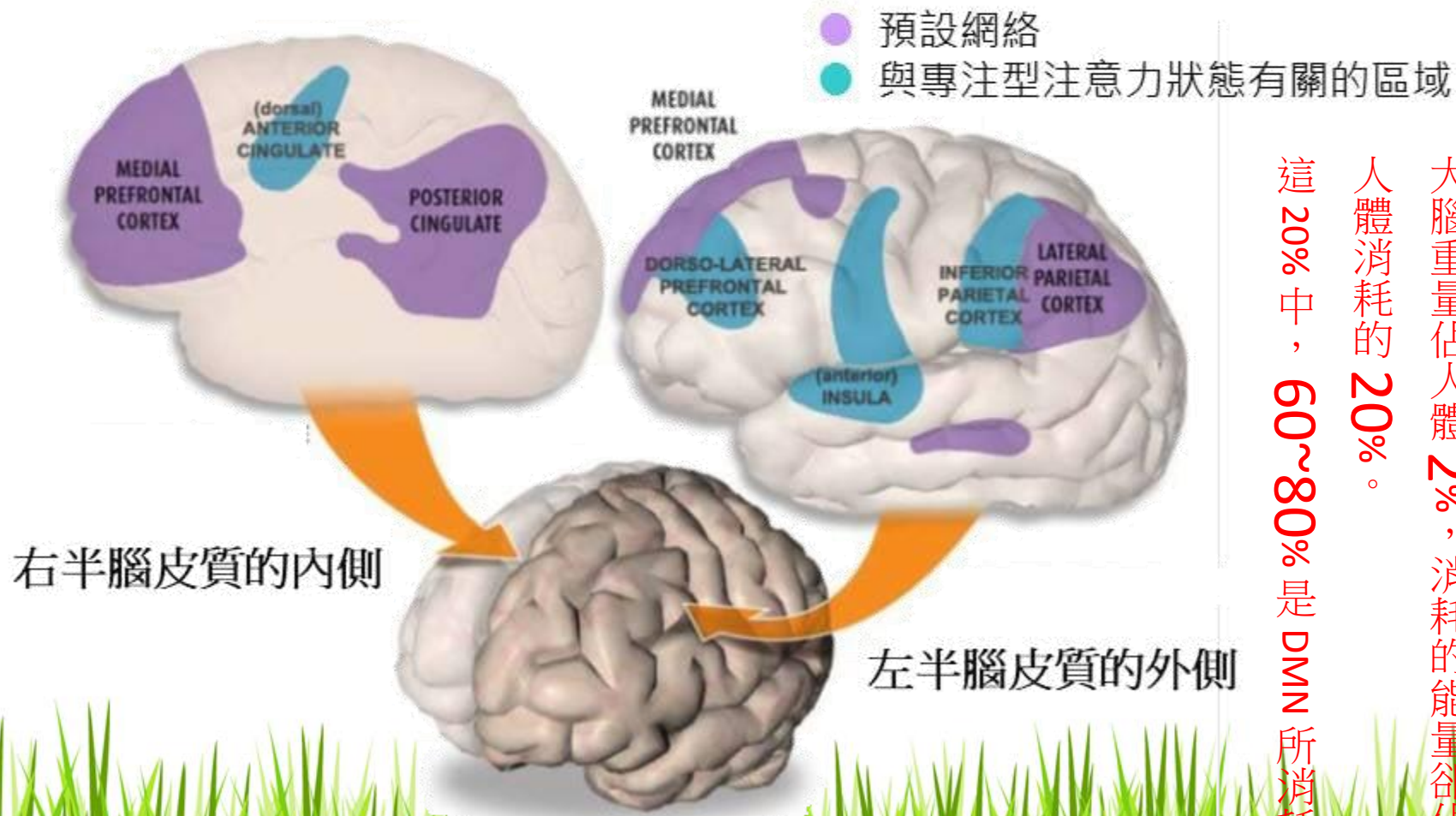
21格一起旋轉：

<https://www.youtube.com/watch?v=FnAIyxRK5b4>

解說：<https://www.youtube.com/watch?v=GYUPkkZOpcg>

# 大腦：預設回路vs.專注回路

當你將心智關機時，有一種沒有參與到專注型注意力狀態中的截然不同的大腦網絡開始活動起來。



這20%中，60~80%是DMN所消耗。  
人體消耗的20%。  
大腦重量佔人體2%，消耗的能量卻佔

# 正念練習： 培養切換排檔的能力

「行動」模式  
(doing mode)

將會持續發生，這沒關係的。  
正念練習會幫助你更常找到「存在」  
模式 (being mode) 並且逐漸轉變  
你預設的生活模式。

## • 行動模式：

- 直接反應的
- 習慣性的
- 無變更彈性的
- 自動化的



反應  
• 各種防衛策略  
都是適應不良的  
嗎？

## • 存在模式：

- 安全的
- 可彈性變更的
- 意圖性的
- 符合實際的
- 全心全意的



● 內在  
● 外在

# How We Lose It

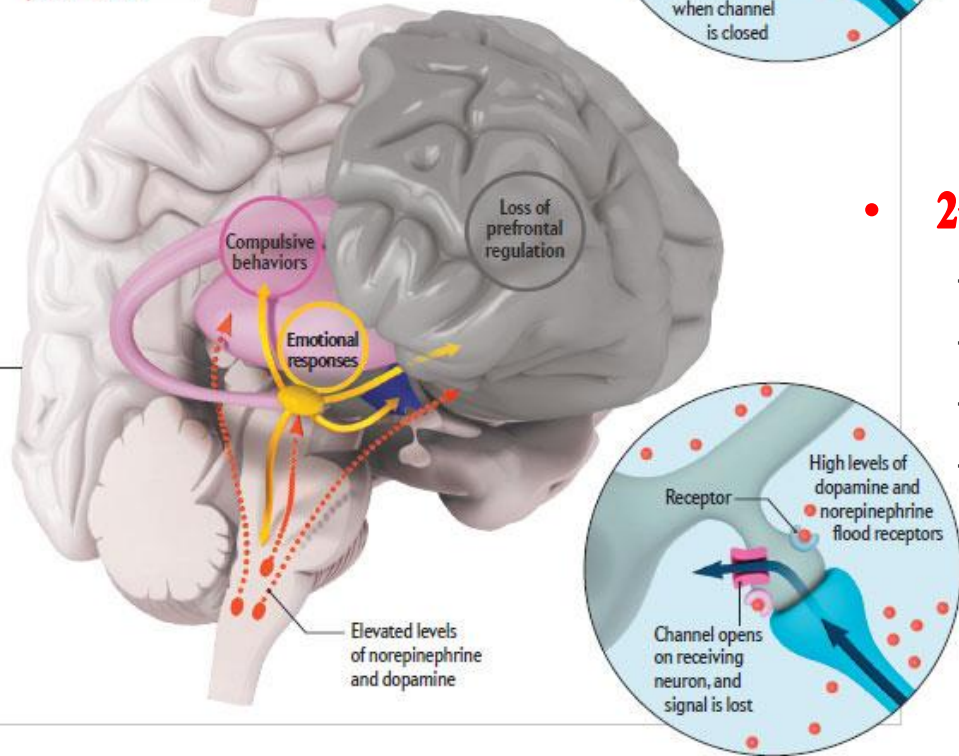
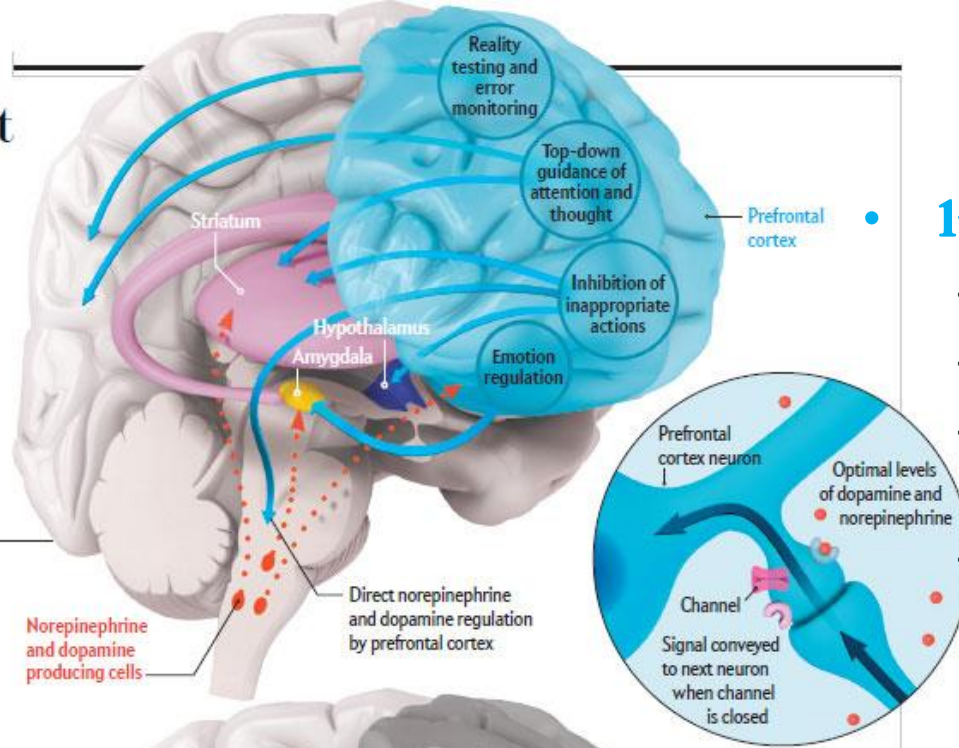
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

## Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (inset).

## Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (inset).



## 1號額葉回路

- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

## 2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節



# 正念 mindfulness

- 正念，是一種將精神集中在此時此刻的事情，不去評斷自己的感情和想法，而是觀察事物原貌的心靈修練。

雖然醒著，但不做任何活動的狀態；  
雖然在休息，但沒有在休息的狀態。

# 『你』和『不舒服狀態』 運用正念來改變 之間的關係

辨認出你從身體的哪裡感受到那個負面情緒

自我提醒 "自己" 不等於 "負面的心情/想法/感覺" 。

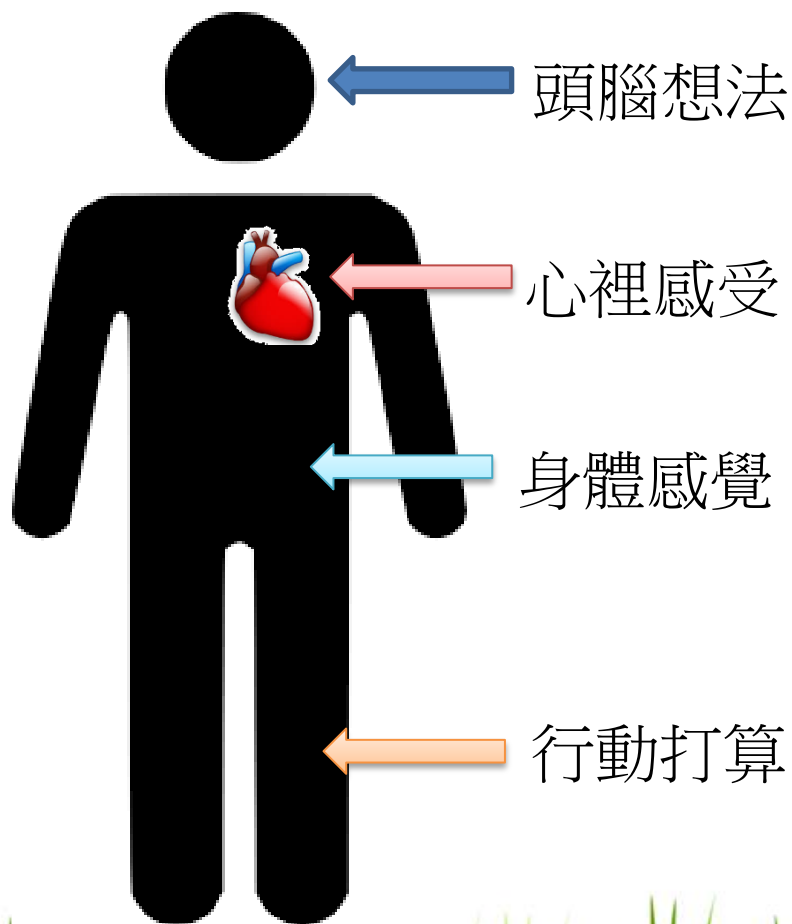
觀察並註明你正在思索的是什麼類型的想法

觀察並註明你 "想要除去情緒" 的傾向

嘗試做三分鐘呼吸空間練習/正念伸展/身體掃描

承認... 芻思再次發生和出現低落心情，都是人生體驗的一部份，但並不是你核心的本質

# ✂ 一分鐘的練習



- **一分鐘觀察**

- 身體感覺
- 心裡感受
- 頭腦想法
- 想做行動

- **練習後分享：**

- 一開始怎麼樣？
- 後來怎麼樣？
- 最後怎麼樣？

# 基本功

- 呼吸觀察



- 身體掃描

— 讓你逐漸體會到兩個不同的部分：

- 被觀察的部分
- 那個正在觀察、正在評價的部分

# 三分鐘呼吸空間

「陪伴自己」的呼吸方法



平衡重心；身體挺直；鬆肩沉肘

## 知道

- 知道是吸是吐、是長是短

## 跟隨

- 完整的吸、完整的吐

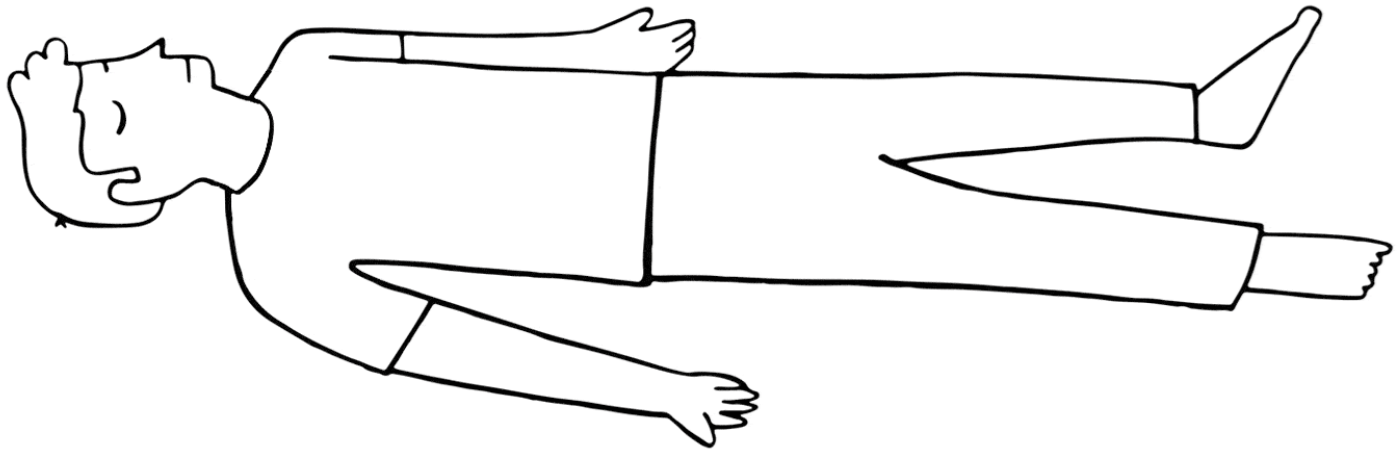
## 擴展

- 隨著呼吸而覺察身體、空間

# 身體掃描

觀察方式有兩種：一種是放鬆該部位；另一種是覺察並接受當下的感受。

BODY SCAN MEDITATION



STOP, BREATHE & THINK

# 學會如何在職場培育正念力

<https://www.pinterest.com/pin/529454499926250779/>

- 成功的正念靜心，不需要安靜坐著數小時，只需要每天15分鐘就可以達成。

1. 正念飲水
2. 專注在你的呼吸上
3. 練習慈愛靜心
4. 身體掃描
5. 記錄快樂時光

正念練習不是要使什麼發生，而是幫助你好好過著當下的每一刻。

試著將正念融入你的職場工作，看看你會變得多有生產性與專注。



# 1 正念飲水

好處：

水，能夠使我們的心理狀態平靜、獲得補給且依靠。因為人類身體超過60%是水，需要規律補充水分，以便有最佳表現。

怎麼做：

- 1.倒一杯水，然後觀察杯子裡的水
- 2.喝一口並含在口中，注意水帶來的感覺與溫度
- 3.準備好的時候將水吞下，並感受一下喉嚨的感覺



需要多久時間？  
每小時裡花 2 分鐘



為何有效：

正念飲水的藝術改變了習慣性的行動，並且造成內在經驗上的波動



# 2

## 專注在呼吸上

### 好處：

花時間專注在你的呼吸，將帶來平靜與控制感

### 怎麼做：

1. 將定時器設定為每90分鐘有一分鐘空檔
2. 閉上雙眼；吸氣深層一點，然後吐氣緩慢一點
3. 一分鐘結束時，慢慢將你的注意力帶回你所在的空間



需要多久時間？  
每次1分鐘，每天5次



### 為何有效：

深度且平緩的呼吸，已被證實能將產生壓力的皮質醇（cortisol）降下來

3

## 練習慈悲心冥想

<https://www.pinterest.com/pin/529454499926250779/>

### 好處：

回想其他人的積極/正向層面，可以讓你感到更愉快與更有希望

### 怎麼做：

1. 利用午休時間寫一段祝福的短文給你珍惜/疼愛的人
2. 在你心中對家人、同事或友人抱持的正面/積極念頭，每次10-15秒
3. 每天下班時對同事微笑，並祝福他們擁有愉快的夜晚



需要多久時間？  
15~30秒



### 為何有效：

研究指出，練習慈悲心冥想，增加每天的正向情緒經驗、提高生活滿意度，並減少憂鬱症狀

# 4

## 掃描你的身體



需要多久時間？  
3~10分鐘

### 好處：

離開忙碌的工作環境，  
為自己找到練習靜心冥想  
所需的安靜空間

### 怎麼做：

1. 在休息時間找到一個安靜的空間或空閒的房間
2. 坐著或躺著，然後專注在你的頭頂的感覺
3. 然後將焦點一次移往某個身體部位，注意任何浮現的感覺



### 為何有效：

身體掃描使你快速但有效地連結你的身體，放下任何要求並釋放被壓抑的情緒

# 5

## 記錄快樂時刻



需要多久時間？  
5~10分鐘

### 好處：

有意識地認知到快樂，有助於你的心思擺脫負面的日常經驗



### 怎麼做：

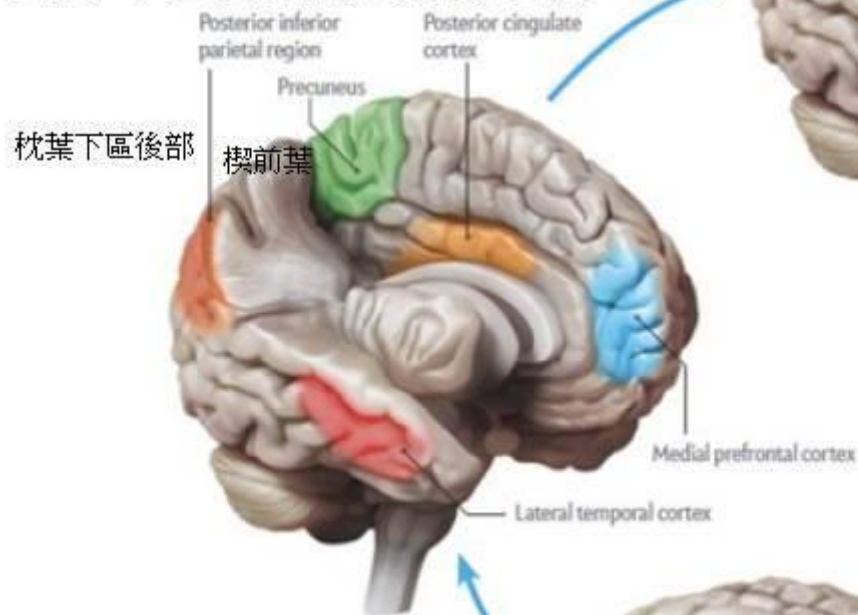
1. 一旦你發現自己覺得快樂，就停下來好好承認與品味
2. 對自己說「我現在正擁有一個愉快時光！」
3. 將此經歷寫在快樂日誌裡

### 為何有效：

2006年的一項研究發現，有紀錄自己的正向經驗的人，表示自己對生活有較高的滿意感，這樣的效果會持續到兩週

## ①心思漫遊

靜心者的腦部掃描圖發現，當想法開始偏失，**扣帶皮質後區**、**楔前葉**與其它屬於預設網路一部分的區域都開始變得活化



## ②對分心的覺察

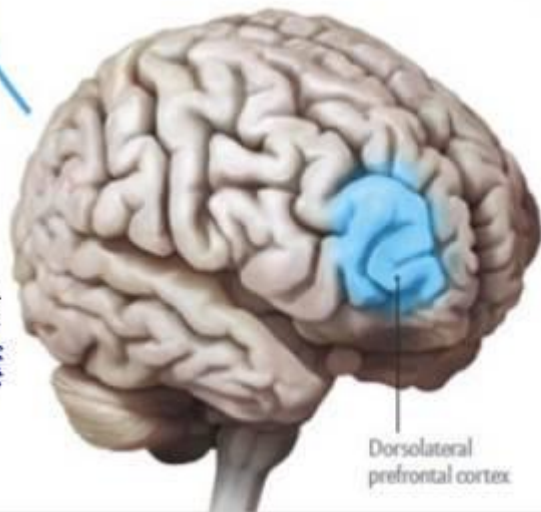
靜心者能覺察到分心，背後是依靠**扣帶皮質前區**和**腦島前區**這個卓越的網絡。



正念教育  
社區：  
杜家興臨床心理師

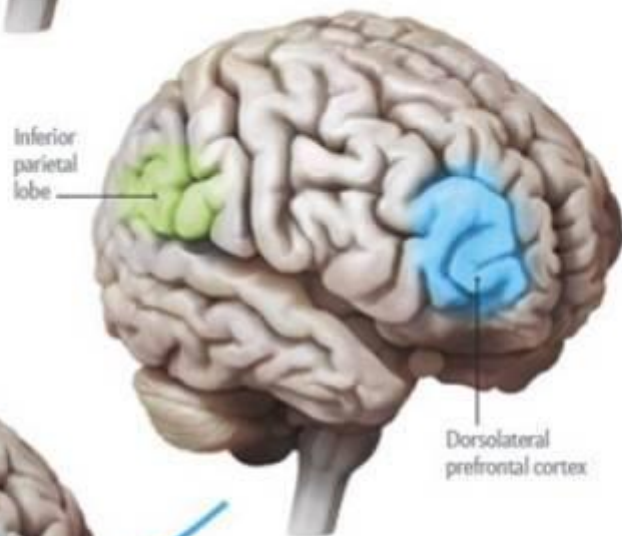
## ④維持聚焦狀態

當靜心者長時間地將注意力引導至呼吸上，**前額葉腹側區**持續活化。



## ③重新定位自己的覺察

依靠**前額葉腹側區**和**枕葉下區**兩個腦區，使靜心者能夠跳脫分心狀態，而重新聚焦在出入息的節奏上。



# 如何練習正念靜心

翻譯：杜家興臨床心理師

圖片來源：<https://www.pinterest.pt/pin/450993350174118793/>

## 1. 找出一個安靜的時空



挑選一個你至少有幾分鐘不會被打擾的時段與空間

## 2. 輕鬆且舒服地坐著



也可雙腳散/單/雙盤地坐在地板

## 3. 專注在呼吸上



注意力集中  
在這裡

或這裡

或這裡

## 4. 感覺氣息的進與出



吸氣  
吐氣

升起  
落下

## 5. 注意浮現的各個想法

做這個練習值得嗎？有好多事要做？好～無聊。我是不是做得不對？阿～等會要吃什麼？

心中自然會有各種念頭，不要排斥，允許浮現，保持觀察

## 6. 溫和地返回到呼吸



讓它通過

平靜地讓想法過去，藉由專注在呼吸而回到當下

入息  
出息

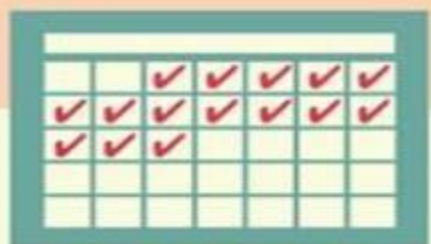
## 7. 目標是做五分鐘

若太久，可從一分鐘做起



使用計時器，可避免你想要檢查時間

## 8. 每天練習



比起關心每次練習的品質，請多關注如何使練習變成習慣

## 9. 以耐心毅力取得進展



嘗試練久一些

只要旁觀且輕鬆地注意著你注意到的，不因想法而感到負擔

# 您 as 一台人生巴士的駕駛



# 天空 vs. 浮雲

將您的心思、念頭、  
惱人事務、情緒，  
貼到白雲上





# 溪水 vs. 葉子

將您的心思念頭、惱人事務、情緒，貼到葉子上



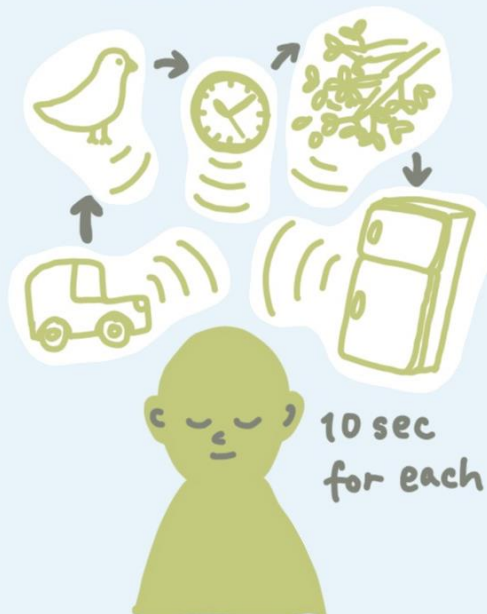
# 正念聆聽

Step 1



找出身旁的  
五種聲音

Step 2



聆聽每個聲音  
一小段時間後  
切換

Step 3



一次注意著  
所有的聲音

# 建構正念力職場的簡易指引



A SIMPLE GUIDE TO CREATING A

## mindful workplace

**正念力** = 能夠充分地覺察當下，並心平氣和地承認事情當下實際的樣貌。

### Benefits OF mindfulness

✓ 比較有幸  
福感

✓ 比較有能力專  
注在工作任務

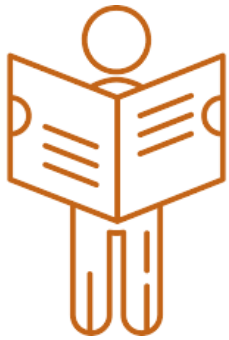
✓ 更懂得應付  
壓力

✓ 能覺察心理  
上的障礙

✓ 團隊更有凝  
聚力

# ✂ 改變鬥犬式思考

1. 注意到這類思考的存在
2. 因為知道自己正在批判，這類思考的殺傷力就會比較小
3. 做以下練習，分辨您的想法是哪一種（觀察？記憶？批判？說故事或對未來的想法？）以及批判的強度？



讀報時每出現一次就劃記一次



想到你不喜歡不欣賞的人時



發生令你生氣的事件時



想像站在鏡子之前



回想令你懊悔的景象...

# 覺察到鬥犬式思考後的省思

- 你很容易批判別人或別人的表現/行為嗎？
  - 在你批判背後隱含哪些規則和「應該」？
  - 你對自己的批判也是一種傷害，它會影響你對自己的看法嗎？造成的衝擊有多大？
  - 你對別人的批判是否會導致你採取攻擊或報復等行動？
  - 你對別人的批判會不會導致你退縮與自我保護？
- 
- 人無法將腦子關掉，批判永遠都會出現，關鍵在於：你想改變你和批判之間的關係嗎？你想要有能力注意到但不再那麼看重這類思緒嗎？

# 練習日誌：鬥犬式思緒



讀報時每出現一次就劃記一次



想到你不喜歡不欣賞的人時



發生令你生氣的事件時



想像站在鏡子之前



回想令你懊悔的景象...

每次練習結果


# 觀看、感覺 vs. 批判

- 批判 ≠ 事實，你的大腦卻認為是。



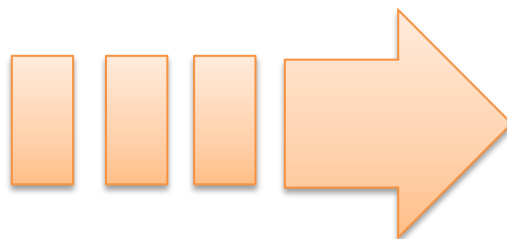
感官看到的模樣

大腦告訴你的結果

# ✂ 觀看、感覺 vs. 批判



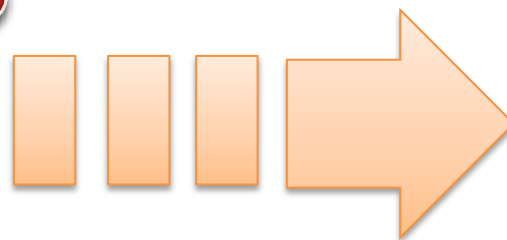
1



2



3



4



- 對1/2/3/4有什麼感覺？
- 對上述感覺有什麼想法？



批判模式



觀察模式

• 練習後花幾分鐘來分享：

- 你對物體的「批判」和對它的「觀察」有沒有不一樣？還是很難區分？
- 是否在你注意到之前，就已經進入批判模式？
- 維持在「觀察模式」對你來說是有多難多容易？
- 進入批判模式後要擺脫它重新回到觀察模式，對你來說有多難多容易？

# 練習日誌：觀看 vs. 評價判斷

練習日期	1	2	3	4	5
令你不舒服的情境					
你的批判反應有...					
如何回到單純觀看					

# 科學證據指出自我疼惜的好處

社會潮流教我們要完美無瑕、成就更多、要贏、更努力工作，然後成為最棒的。生活有個目標當然沒有什麼不對。只是，有些人並不知道何時應該停下來，還一直自我批評。在這種狀況下，與其說你的目標幫助你變得更好，倒不如說你的目標阻礙了你。新的研究證據指出自我疼惜（self-compassion）或許是一個非常棒的其他選項。

Emma Seppala, Ph.D.

THE SCIENCE OF HAPPINESS, HEALTH & SOCIAL CONNECTION

[www.emmaseppala.com](http://www.emmaseppala.com)

Follow [emmaseppala.com](http://emmaseppala.com) today



FB社團：正念教育

杜家興臨床心理師翻譯整理

# 低自尊的徵兆



你缺乏對自己的信任



你總是拿自己  
與她人比較



你做了討好他人  
的行為



你覺得無法掌控  
自己的人生



你無法堅守自己的界線

# 自我批評：一種自我挫敗的傾向



當自我價值建立在「贏過其他人」的上面，我們變得更沒安全感、更焦慮和自我批判，這又增加了我們的痛苦。



面對批評時，我們會變得防備且感到崩潰。



競爭不會強化關係，反而容易導致孤立。



在競爭中，人們視他人為要克服的阻礙，這類看法隔離了自己與其他人。



自我批評與競爭都會阻礙我們想成功、有歸屬以及被愛等重要的目標。

# 自我疼惜

能帶來豐富收穫  
另一種的健康選項



當我們失敗、感到不安全或無能時，許多人會陷入自我批評，這是一種真的很挫傷自己的傾向。

賦能



自我疼惜是賦能、學習與內在力量的一種來源。

# 自我疼惜三元素

## 對自己仁慈

1) SELF-KINDNESS



想對待好友那樣地對自己仁慈與瞭解。理解到自己如同其他每個人一樣，本質上都渴望被照顧與關懷

## 共同苦境

2) COMMON HUMANITY



瞭解到我們不是唯一一個犯下錯誤、有弱點或失敗的人；也瞭解到人都會犯錯；也瞭解到犯錯是每個人人生都會有的一部份。

## 正念

3) MINDFULNESS



對自己的情緒和感受能保持正念，而不過度認同或陷入情緒與感受之中。確認自己有的情緒，但不要加油添醋讓情緒更旺。

# 強化自我疼惜的實做練習

## 寫信給自己



想像你正在寫信給朋友，分享一位很仁慈的朋友會對你說的話。寫下來，稍後再唸出來。

## 寫下你內在的自我對話



寫下內心浮現的自我批評，然後問問自己是否會對朋友說出同樣的話語。

## 自我疼惜的口頭禪



要容易記

發展出容易記得的自我疼惜口頭禪，幫住自己可以穩住自己。

## 靜心冥想



靜心是一個過程，透過冥想與放鬆，我們可以鬆開自我批評的念頭與情緒。



# 自我接納

## Self Acceptance

- 你如何接納自己
- 應該要很高
- 「對自己來說你夠好了。成為你自己，疼愛你自己。」



# 自我看重

## Self Esteem

- 你如何看待自己
- 應取得平衡，不要太高或太低
- 「你值得且有能力去做任何事」



# 自我改善

## Self Improvement

- 你接納自己並努力變得更好
- 應持之以恆做下去
- 「盡你所能向前。成為今日最佳的自己。」



UPRISEHIGH.COM

# 自我疼惜導致生產力提升

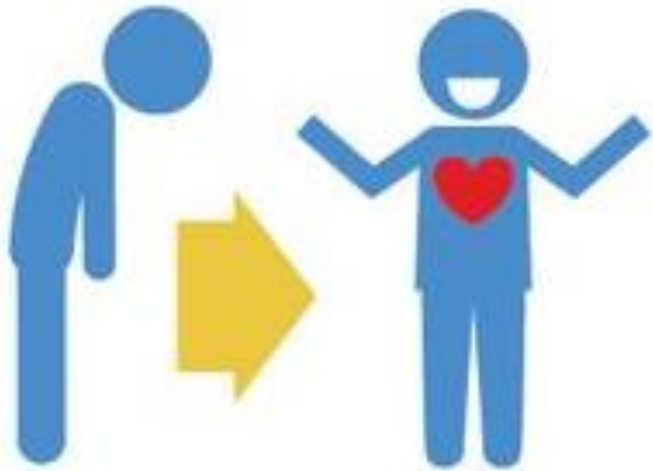
失敗



當你透過自我疼惜而產生動機，失敗就不是代表挫折，而是一種學習的機會。



自我批評會使失敗變成絕望。



自我疼惜可能會改善一個人在失敗之後的表現



自我疼惜會維持心靈上的平和。當面對失敗、拒絕與批評時能維持平衡，你就會體驗到更高的幸福感、也更有生產力與更成功。

# 自我疼惜導致壓力減少

壓力



嚴苛的自我批評會活化我們的交感神經系統並提高壓力賀爾蒙。自我批評帶來的刺痛如此強烈，會阻礙我們在面對失敗時能有所學習及彈性調適。



另一方面，自我疼惜可能活化我們生理上滋養性與安撫性的系統，而帶來更大的幸福感。

# 正念談心

## 1. 穩住自己，就是幫助對方

- 單純的陪伴，就是幫助

## 2. 穩住後，試著關心對方的辛苦、感受和需求

- 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/想生氣…

- 聽你這麼說，其實你想要/很在意的是……

- 遇到困境，最重要就是知道還有人關心/在意自己…

## 3. 用時間換取空間

- 暫時不要特別去做什麼，用一些時間讓我瞭解你內心的感受，如果你有想要的話，我知道有個人或許可以給我們一些方向，我們一起去試試看



# 怎麼回應？

- 謝謝你願意跟我分享你的故事，讓我瞭解到你心理的苦，這些苦需要被關心、好好疼惜！
- 經歷這麼多，你的心疲倦不少，需要一些關心來陪伴和支持。

這陣子你經歷了什麼？



# 讓妳感到最苦的是什麼呢？

最不舒服  
最不是滋味



如果硬是要回想，在你印象中，有  
**誰**知道了你的苦會感到好捨不得的  
呢？（曾經希望誰會這樣？）





安全感很重要，在你印象中，你  
曾經怎麼感覺到自己很有安全感、  
很放鬆？



什麼是你這個人最重視的人？  
什麼是你這個人最重視的事情？  
什麼是你這個人最重視的東西？



在你過去的經驗中，「有什麼人  
事物曾經」讓妳感到比較有力量？



# 本課結束的「感謝祈禱」

- 感謝左邊/右邊/前面/後面的同學
- 感謝自己撥出時間來練習
- 感謝周遭生命的陪伴與分享
- 感謝這個場地和所有幫助的力量
- 感謝所有老師的傳承與教導