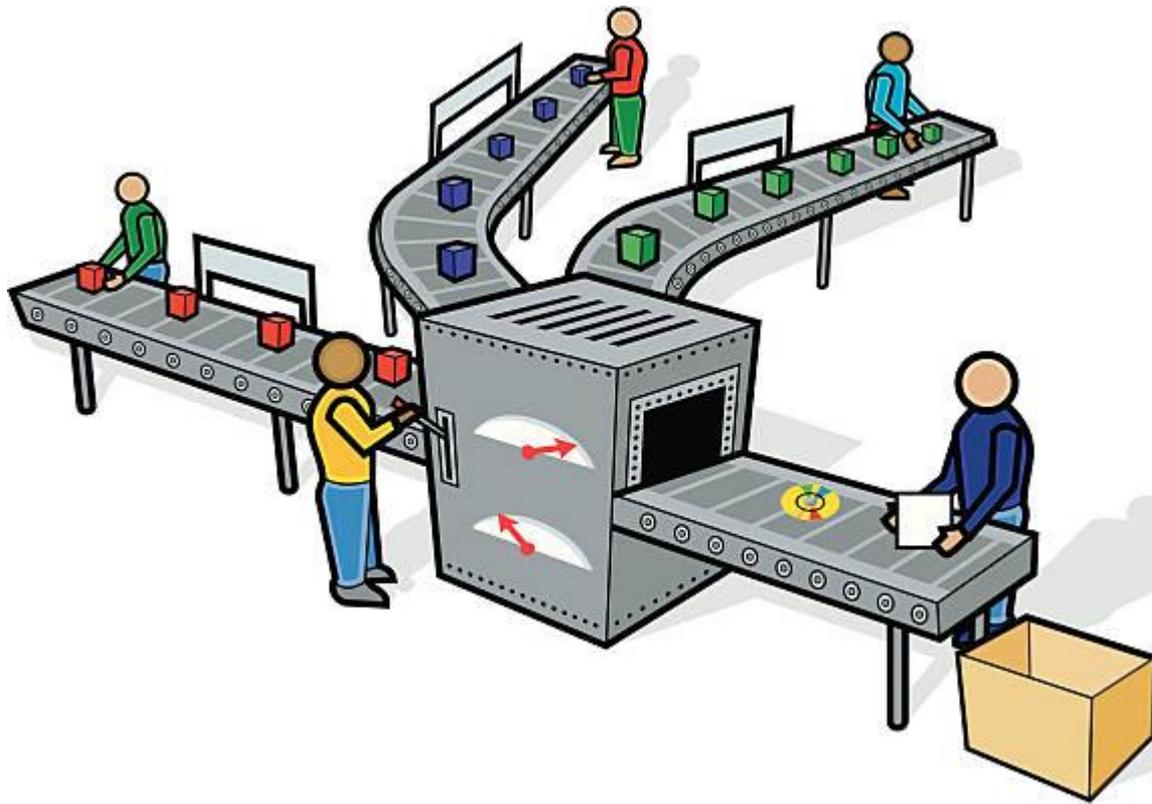


第一支柱 均衡

把你從你是誰以及你的工作中區分出來的能力

如果沒有均衡，就很難把工作做好或是享受生活。處於壓力和要求的工作環境中，倘若沒有一點喘息的空間，我們就不會有創造性，無法稱職地做好工作，也無法保持心情愉悅。



正念練習就是要幫助我們可以覺察到自己於心理上的『再加工』、帶給我們什麼樣的影響。並因此而獲得心理上的自由與智慧選擇。

圖片來源：<https://www.istockphoto.com/vector/assembly-line-gm165079691-4493725>



Fight



Freeze

Fawn

Flight

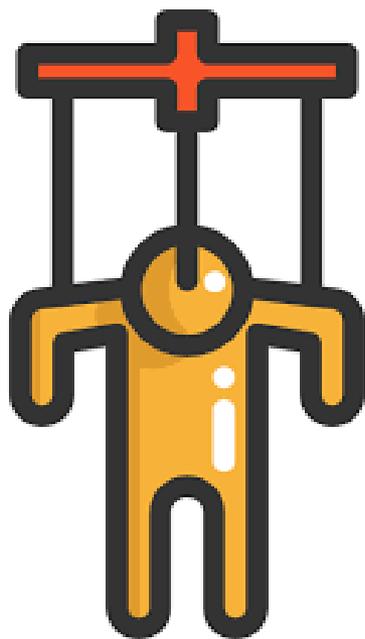


我們能多快從那種狀態下復原？

我們被什麼支配了？

於是失去洞察力和智慧

陳腐的先入
為主偏見



自動而僵
化的反應

被困在習以為常、狹隘無比的習慣性反應裡。

做任何事情之前

在展開新的工作、一天、計畫、會議或對話之前，先問問自己：

- 我最希望從中看見什麼樣的事情發生？
- 事情朝什麼方向發展？



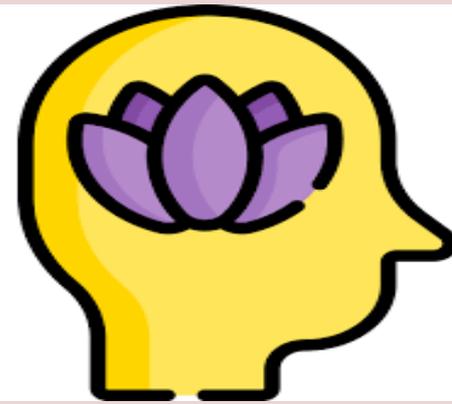
為心靈打造一處靜謐之地



慈悲地對待自己
和周遭每一個人，
包括我們的同事
和顧客



訓練我們的心智
更為專注、更為
清明，替創造力
挪出空間，以及
感覺與萬事萬物
產生連結



全然地專注在
「此時此刻正在
發生的每一件事
情上，而不生起
任何反應

聆聽周遭的聲音

當你坐在辦公桌前或身處工作場所的時候，請先花些時間傾聽周遭的聲音，並且注意你對這些聲音的反應。



圖片來源：www.dreamstime.com

「動機」，也就是學習去判斷習慣性引導我們朝目標前進的情緒傾向。

「自律」是管理自己內心的狀態、衝動和資源。

「自我覺察」是對我們內在狀態、喜好、資源以及直覺的認知。

「同理心」是覺察別人的感覺、需要和所關心的事情。

「社交技巧」是與人合作、引發別人做出我們需要的反應的能力。



案例分享：正念自己的憤怒

戶外用品公司巴塔哥尼亞執行長凱西·西恩，堅持每天早上做45分鐘的瑜伽和靜心冥想。

我的練習以數息和專注於每一個困擾我的衝突和挫折為始，我以正視取代忽略。

如果我感覺到愚蠢、憤怒、忌妒或屈辱，我會給予這些情緒全然地覺察和認可。我會承認自己的挫敗和擁有這些挫敗。

之後，我通常會在發現自己有多麼渺小和微不足道，而我的問題又是多麼地荒謬之後，開始放聲大笑！」

案例分享：正念自己的爭執

避險基金經理人卡爾

我練習靜心冥想的次數越多，就越能加強我認為我的心智不過是在『**編故事**』的想法。

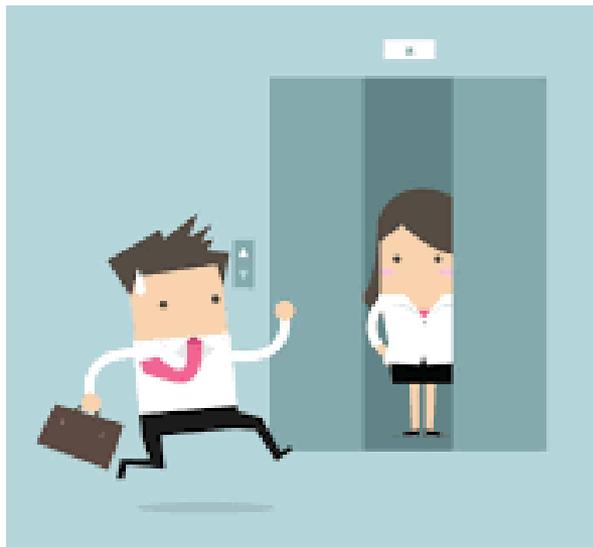
同樣的對話可以讓我發飆，也可以讓我一笑置之，全然取決於我是不是專注在呼吸以及我在想什麼上面。

在那些不斷爭吵的日子裡，我失去平靜的門檻較低，身體處於緊張又緊繃的狀態，呼吸變得侷促。而在我靜心冥想的那幾天，呼吸明顯變得放和放鬆，我的反應也一樣。

一個小小的付出

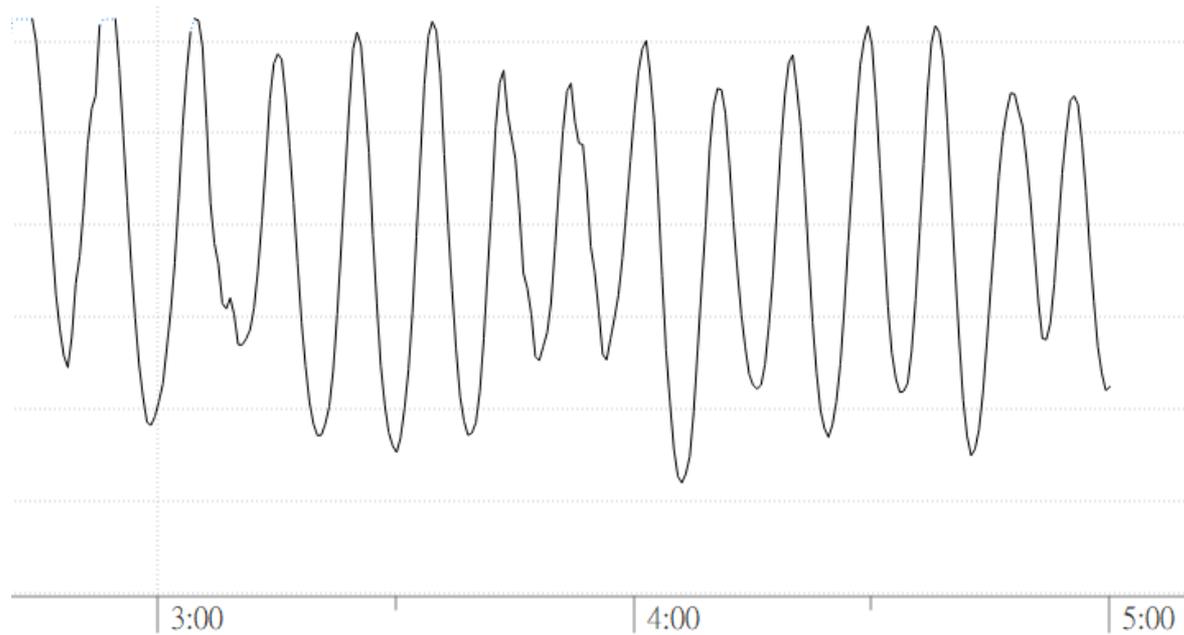
每天做一件小小的、有意識的慈愛舉動。

也許是主動打招呼、幫人按住電梯門，誠懇地說聲「謝謝」，或是頭腦清明地專心聽某人講話等等。



圖片來源：www.dreamstime.com

用深呼吸安頓身心



在工作時，將呼吸放慢到每分鐘四到六次，以便平衡身體的壓力反應系統，帶來平靜加深的感覺，提高注意力、清晰度和心智集中的程度。

旁觀你的負面情緒

貪

想得到某種東西或結果，並不是問題所在；想要抓住、黏著、固執和過於依附一樣東西，才是問題的根源。

嗔

「瞋」彰顯在外可以是仇恨、憤怒、恐懼或是缺乏耐心。

痴

不僅僅是懶惰，還有麻木不仁、無感、不連結，以及伴隨否定和被淹沒的感覺而來的遲緩呆滯。

慢

可以是焦慮、擔心、煩惱或激動。

疑

無法做出決定或承諾，困在原地，不知道下一步該怎麼做；無法全心投入一段關係或是靜心冥想練習，也剝奪了我們深入工作的經驗。

正念情緒的秘訣

關鍵的差別

- 請放開緊抓不放的過度認同（「我是這樣，就永遠會是這樣」）

「讓我們不開心的小小聲音——又來造訪了。」

- 以「這些狀態 ≠ 我們存在的全部」來看待它們，它們會升起又散落。

它們並不是我們與生俱來的，也不是永遠不會改變的。它們是在某種狀況下產生的，會來來去去，而且是來自於外在的。

〈客房〉

「人是一間客房。
每天早晨都有新來的客人。」

快樂、沮喪、卑鄙，一些瞬間的意識，
就像一個不曾預料的客人那樣來了。

歡迎並且招待所有的人！

即使他們是一群悲傷，他們掃蕩了你的房子，
搬光了你的家具。

然而，還是得熱情地對待每一個客人。
他也許會因為某些新的喜悅，而把你清空。

齷齪的想法、羞恥、怨恨。（這些也都是客人）
在門口碰到了他們，笑臉相迎並邀他們進門。

無論是誰來了，都要滿懷感激，
因為他們每一個都是來自遠方
的領路人。」

十三世紀蘇菲教派詩人魯米



校正大腦的正念調節課程

杜家興臨床心理師

沒有正念情緒的狀況.....

這些我們不想要的念頭

• 進入我們心中

• 在這些念頭投射成一個想像的、不會改變的未來

• 開始認同它們並受到支配

• 失去做出其他選擇的能力，忘記事情不會永不改變

一股強烈的憤怒湧上心頭

- 通常的情形：迷失在內心覆誦那個挑釁裡，然後認同那股憤怒

「他們這樣做了，所以我要那樣做，我的復仇行動將會摧毀他們！」

- 另一種可能：自我譴責

「我是一個糟糕透頂的人；我很差勁；我竟然還在生氣；我接受治療已經十年了，爲什麼我還在生氣？」

- 第三種可能：維持均衡

「噢，這是憤怒。原來是憤怒啊！」然後維持那樣的平衡而將憤怒擱置一旁，看透它的本質，因此減低了憤怒接管我們心智的力量。



上司又大發雷霆， 找回自己的平靜能力

- **每天練習靜心冥想讓我知道，我比自己以為的更堅強勇敢**

學著靜靜地觀察自己內心激烈的交戰，而不逃跑——這真的非常困難——教會我在面對上司脾氣爆發以及免不了會發生的高潮好戲時，不再那麼恐懼。

在做靜心冥想練習的時候，我看到心智爆炸是怎麼來的，以及如果我不被嚇跑而終止正念的話，風暴很快就會過去了。當我不再那麼害怕這些情境時，它們真的就不過是茶壺裡的風暴。

- **目前我在工作上也如法炮製**

我把**上司**看成**就要爆發的一股怒氣**，但我再也不活在害怕她劈頭而來的痛罵，或是把它當成一回事了。我知道**情況很快就會過去**。現在我坐在桌子前面做自己的事。有時候我會數息以保持平靜。這樣做，已經完全改變了我的職場生活。

面對霸道主管的污辱， 找回自己的平衡

上司的霸道無理與凌辱，工作了一陣子的柔美仍難以容忍。有一天上司又火冒三丈，在大庭廣眾下口語攻擊柔美、用很難聽的字眼叫她，還當著全體職員的面把一疊文件丟在她身上。

- 接著，柔美有一個選擇：
跟上司對幹，然後被炒魷魚或是離職 or
把這情況扭轉為對自己有利的經驗。
 - 我沒有給他離職通知單就離職了。
 - 我從中得知自己可以應付很多事情，我有能力跟一個囂張跋扈的傢伙周旋。「學會如何應付那樣的人」對我以後跟所遇見形形色色的人應對有很大的幫助。這個經驗教會我如何在不降低自己的格調跟他們一般見識的情況下，與一個怪獸般的人相處，並且還能把工作做好。」

面對他人的負面對待



**在意，往心理去，
你就輸了！
就失去了心靈的自由！**

設定工作優先順序 做好時間管理

- **時間是職場上的復仇女神**

時間總顯得不夠用（當我們覺得超時工作的時候）；或是工作負擔太重（當我們看著鐘，巴巴地等待工作時間結束的時候）

- **保持正念**

幫助我們跟碼錶脫鉤，回到呼吸穩定的狀態
打破壓迫、匆促趕製和填鴨式的壓力循環，發現
「認為時間不夠」只不過是一種幻覺

時間壓力幻覺

- **非常忙碌者的時間壓力幻覺**

賓州大學華頓學院、哈佛商學院和耶魯大學管理學院的研究員指出，當超時工作的人**志願花時間幫助有需要的人**時，他們描述比較不會有先前對於時間上的急迫感。

換言之，「當一個人志願付出時間來幫助有需要的人，這會讓他們**感覺更有效率**，因此也就不會感覺到那麼大的壓力和急迫。」

- **一種更放鬆、更寬闊的接觸時間的方式**

顯示出這些壓力多半是自己造成的

練習平靜，引領我們改善時間管理



• 專案經理瑪莉·默德欣喜

我常常需要計畫未來，這是我工作的一部分。但這也會讓人抓狂。當我開始做靜心冥想的時候，我認為**專注在『當下』**應該不可能讓我完成工作。

但是我學習到**專注在眼前**總是有好處，不管那是意味著我該將**全部的注意力**放在專案會議，或者在電腦上更新專案計畫。」

你，想從工作中獲得什麼



- 將正念與平靜這樣的特質帶進工作中並不是最困難的部分；最難的地方在於**想起**我們想要的是什麼，特別是在混亂、不確定，或瘋狂、有壓力的狀況下。
- 「想起」是把我們的價值帶入人生的關鍵。
一旦想起來了，往往就能觸及到平靜、正念或是慈悲

當要決定一件事情的緩急輕重時

問自己幾個簡單的問題：

- 我是否現在就得去做這件事？
- 有多少人要依據這個來做他們的工作？
- 現在就去做跟拖延一下再做，哪個好？

如果你需要同時做很多件事情，那麼這些事最好是不那麼緊急的事情。

我們無法同時間做兩件重要或緊急的工作，並給予這兩件事情所需要的全副注意力。

多 ≠ 幸福快樂

- 多多益善？更多的壓力帶來更多的創意、更多的產品和更多的金錢

雖樂於做事，仍會抱怨大量的不合理要求或期限。
研究顯示：

- 個人挑戰和工作滿意之間有直接的關係
- 不快樂和生產力之間有逆向的關係
- 人們在被賦予適當的難度但是可以達成目標的挑戰時，感到最快樂

挑戰和威脅並不是同一回事

哈佛大學心理學教授
丹尼爾·吉伯特 (Dan Gilbert)

如何不讓工作帶給你矛盾



- 把上司看得高高在上，討好上司甚過於關心自己，犧牲自己和過度地讓自己被予取予求，並不會創造快樂的職場生活。
- 做任何行動時，都要將情緒智商視為第一優先，而不是表現得好像自己的需求不重要。

平衡時間壓力的正念秘訣

午餐小憩

- 你可能有30min~1hr的午休時間，讓你從工作中脫身，讓心智稍為放鬆一下，並為下午充電，善用正念練習享用午休！

以務實的角度看待時間

- 一天八個小時的工作時間裡，你做不了十五個小時的工作

將個人生活與工作分開

- 讓你的壓力減輕，確保將公司業務留在辦公室，不帶回家

明白你的工作職責

- 不要總是認為「你必須」對不是你的工作負責。當然，並不是要你不對需要幫忙的同事伸出援手

Q：在職場上保持正念是什麼意思？

- 在工作中撥出時間保持正念，會妨礙自己完成工作？
- 保持正念是指更為專注地覺察我們此刻的經驗
- 實際上卻剛好相反。
- 在工作上保持正念，讓我們從做白日夢的狀態重回到專注於當下任務，在犯錯之後有能力從頭開始，有辦法不迷失在焦慮和誤解當中，並且有能力更深入地聆聽。

正念不僅有助於提高創造力，也能更為精細的改進並提升工作的生產力。同樣地，抱持正念的人，多半是最常笑和最容易發笑的人。

Q：如果我們利用白天的零碎時間靜心冥想，譬如上下班的通勤時間，可以得到好處嗎？

- A：許多人能從零碎時間的練習中得到幫助。
「**利用零碎時間**」，是許多靜心指導者的建議方式之一。
若能夠找出一段**專門奉獻給靜心冥想的時間**，譬如早晨的十到二十分鐘，在上下班通勤的時候，或是白天定期做不同活動的時候，就會**更容易記起**要覺察呼吸或情緒這件事。**定期練習**的效果，優於久久一次的長時間練習。

Q：我該如何特別運用正念這項工具，處理對一位同事的憤怒？

- A：留心惱怒的感覺，會有很大的幫助。但這並不是要你留心讓你生氣的事情，而在於留心你生氣時真正的感覺.....你生氣的時候，身體有什麼樣的感受？你感覺到什麼？你感受到的情緒是什麼？這並不是說你永遠不會採取建設性的舉動或設立更明確的界線，或是忽略惱怒時有什麼樣的成分摻雜其中，但是這麼做可以在第一時間讓你發現你在生氣，而不至於讓你採取令自己懊悔的行動。由於你可以立刻正視自己的感受，如此一來，你就有能力選擇在那個時刻想要如何反應。