

靜心邁進新學期

導師能引導同學靜心迎接新學期，運用正念的技巧來收心，帶領同學充滿正向能量地朝夢想前進。

學習正念

開學至今已過了一個星期，同學在漫長暑假的放鬆生活後，難免會在開學期間產生緊張、焦慮、無法集中注意力、力不從心、很難讓自己重新上緊發條……等狀況。這些情形在開學初期都是正常的，同學需要一些時間與方法來收心，才能及早適應校園生活。

導師能引導同學藉由以下靜心正念的練習，協助同學靜下心來，用非評價、非判斷的方式，審視與內觀當下的自我，從呼吸中覺知當下的一切。如此一來，同學便能從專注呼吸，到觀察自己的思緒，然後再到心無雜念、保持正念。透過這樣的正念練習，同學能幫助自己增加正向情緒，讓自己擁有更強的能量，適應與面對開學後的各種學習與挑戰。

正念的練習可以很簡單，同學只需花十分鐘的練習時間，就能幫助自我靜心、沉澱，步驟如下：

1. 舒適坐姿：

找到舒適的坐姿，並確定頭、頸、背部是挺直而不僵硬的，兩臂自然垂放，這樣才能釋放掉肩膀的壓力。

2. 拋開雜念：

嘗試拋開所有過去及未來的思緒或想法，將關注力留在當下。

3. 專注呼吸：

專注於呼吸，同學只需注意緩慢地吸氣及吐氣，可以選擇感覺呼吸經過鼻孔，或感覺腹部的起伏。例如：腹式呼吸法，即是將專注力放在腹部，去感受腹部在吸氣時的上升與擴大，然後，再感受吐氣時腹部的下降。

4. 感受呼吸：

持續地將注意力集中在充分體驗呼與吸。完全沉浸在這個經驗下，感覺騎乘在呼吸的波動上。

5. 回到呼吸：

任何時候，若發現專注力已被思緒帶離呼吸時（這是一定會發生的情形），只需知道思緒來了，不加以評斷，並緩慢地將專注力轉回當下，就是轉回呼吸上。

6. 雙眼微開：

眼睛可以是張開著或閉著。但以輕輕閉著最易專注，或微微張開以避免產生睡意。

7. 練習十分：

只需從十分鐘的練習開始，但若想做更久，就請繼續並逐漸拉長練習的時間。

貼心叮嚀

只是練習呼吸就有效用了嗎？其實，很多人在壓力、焦慮的情況下，是無法正常呼吸的。若試著維持平穩的吸氣及吐氣，便能讓心靜下來。10 分鐘的正念練習，雖然看似簡單，但還是有一些需要貼心叮嚀的地方：

- * 結束後，請再坐一到兩分鐘，覺知自己在哪裡，以及身體各部位的位置，可動動手腳、頭與頸部，再慢慢起身結束練習。
- * 在練習中，腦中思緒會起起落落，這是正常的，請不要氣餒。相反的，這些思緒會幫助我們了解自己；而且，當心思脫離呼吸千百回，就是練習使用正念的千百回機會，讓自己將專注力帶回當下此刻。
- * 當腦中有任何想法時，不要忽視或壓抑思緒及想法，我們只需觀察著這些想法，保持冷靜，不與之對話。若發現自己開始判斷並批評這些念頭時，只要簡單地將注意力返回呼吸上。請記住不要批評自己的念頭以及自責無法持續觀察的經驗。隨後再慢慢增加練習的時間。

（學習正念之相關文章來源摘自：

<http://www.cfh.com.tw/ClassifyByDisease/%e8%85%a6-%e7%a5%9e%e7%b6%93%e7%b3%bb%e7%b5%b1-%e7%b2%be%e7%a5%9e%e7%a7%91/Dec--2011/%e7%b0%a1%e4%bb%8b%ef%bc%9a%e6%ad%a3%e5%bf%b5%e4%bf%ae%e8%a1%8c%e6%b3%95.aspx>）

結語

當同學從專注的呼吸中，持續不斷地練習靜心與正念，便能進而增強自我覺

察的能力。這樣就能把暑假悠閒散漫已久的心逐漸收回來，將自己的生活狀態由「暑假模式」調回「開學模式」，讓自己帶著滿滿的正能量，邁開大步迎向新學期的到來。