



南方医科大学
Southern Medical University

精品视频公开课

心理学与生活

——心理治疗不同流派带来的启发

第三讲 和自己在一起——正念训练的启发

主讲：赵久波

南方医科大学 心理学系

邮箱：jiubozhao@126.com

正念每一天 幸福满心田



- 我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。
- 我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。



Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

FEBRUARY 9, 2015

TIME

THE
MINDFUL
REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

© 2015 TIME



正念的广泛应用

- **正念冥想在世界500强企业中流行，如Google、宝洁、Facebook等。**
- **正念选修课程：牛津、哈佛，斯坦福，西点军校，台湾科技大学等**
- **正念已作为提升员工心智状态，改善工作效率，加强企业竞争力的一种有效方式**

何为正念？

- **Science : A wandering mind is unhappy**
- **有目的的对此时此刻的不带评判的觉察。**

(乔恩·卡巴·金)

正念的核心意涵



1. 觉察
2. 此时此刻
3. 接纳
4. 不评判



正念的应用

- **正念减压课程 (Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR)**
- **应用领域**
 - 医疗
 - 心理学
 - 教育
 - 企业
 - 司法
 - 职业运动
 - 军事

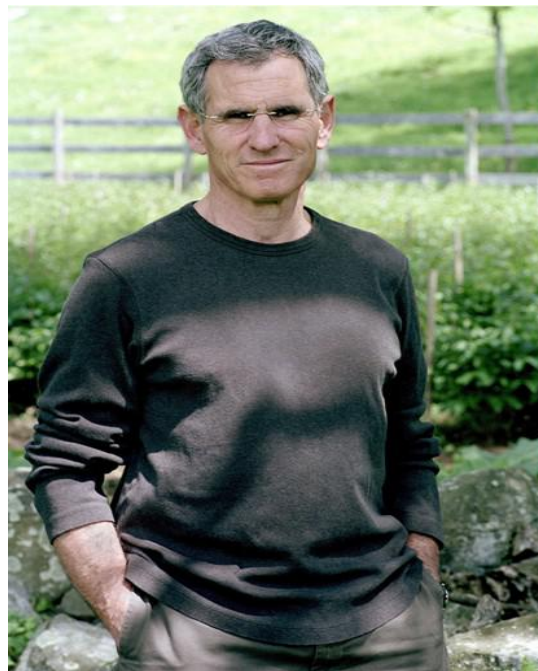


正念相关的心理治疗方法

- **正念减压疗法**(Mindfulness- based Stress Reduction, MBSR)
- **正念认知疗法**(Mindfulness- based cognitive therapy, MBCT)
- **辩证行为疗法** (Dialectical behavior therapy , DBT)
- **接受与承诺疗法** (Acceptance and Commitment Therapy, ACT)

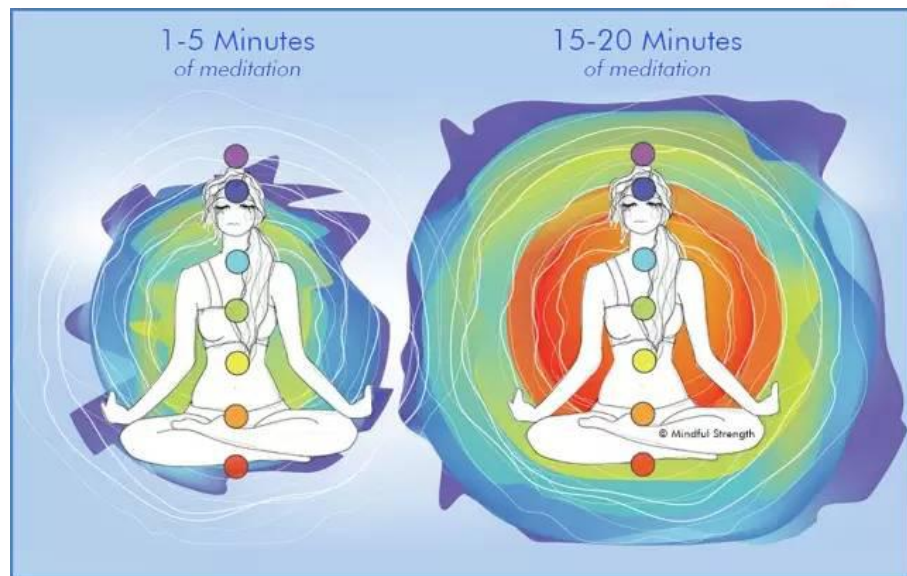
乔恩·卡巴·金简介

- 1941年生，麻省理工学院分子生物学博士，科学家、作家、冥想导师、马萨诸塞州医学院的名誉退休医学教授
- MBSR-正念减压课程创始人



正念为何如此流行

- 普适性与标准化
 - 平民化
 - 去宗教化
 - 标准化操作流程
- 科研成果的验证



你可以从正念练习中获得的益处

- 减轻压力和焦虑
- 提升睡眠质量
- 提升专注能力
- 改善抑郁状态
- 减轻生理疼痛
- 促进自我调整
- 提升幸福感
- 建立健康的人际关系



核心理念：觉察当下



- 1.不评判
- 2.耐心
- 3.初心
- 4.信任
- 5.无为
- 6.接纳
- 7.放下



正念训练的方法

- 身体扫描
- 正念冥想
- 正念瑜伽
- 正念行走
- 三分钟呼吸空间



非正式练习——生活中的正念



- 行走
- 锻炼
- 等候
- 乘车
- 旅行

- 进食
- 饮茶
- 洗澡
- 睡前
- 醒来





正念每一天
幸福满心田





南方医科大学 精品视频公开课
Southern Medical University

感谢聆听!