

二、 正念是什麼？

正念 (Mindfulness) 源自於佛教禪修的概念，而後經過喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 博士發展成一套完整的訓練課程，並為正念一詞定下明確的操作定義：「**正念是時時刻刻非評價的覺察，需要刻意練習。**」

正念是一套系統性的練習，可以幫助人專注於當下的感受，而不深陷於繁瑣和內耗的胡思亂想中，透過非評價的覺察，讓各種想法和感受如其所是的與之共存。

在臨床醫學和心理治療領域，正念已是當代被廣泛運用，且經實徵研究證實有效的方法，可以幫助人們紓解焦慮、更全面深層地認識自己，並且在面臨困難和挑戰時，也是能夠妥善照顧自己的方式。

一、 大學生的壓力不容小覷

根據社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會公布的「112年大專學生壓力調查」結果，大學生的壓力源前三名為時間管理、課業壓力和未來的職涯發展，而其他的壓力源包括家庭壓力、未來規劃壓力、經濟壓力、情緒爭吵壓力和人際壓力等，結果發現約有四分之一的大學生有憂鬱傾向，且以大三和大四的學生壓力最大。

大學生除了有繁重的課業壓力，還可能面臨家庭、人際和情感上的壓力，再加上實習階段的人情世故，或是因為經濟壓力而選擇兼職打工，所造成時間管理和課業平衡的衝突，另外在接近畢業的時期，更會產生對未來生涯的擔憂與焦慮。

壓力 來襲怎麼辦？

試試看練習 **正念** 吧！

謝元祥 實習心理師整理

國立虎尾科技大學 學生輔導諮商中心
113 學年度第一學期 輔導月刊 9 月份



五、 相關資源與網站

1. 華人正念減壓中心

<https://www.mindfulness.com.tw/>

2. 台灣正念工坊

<https://www.mindfulnesscenter.tw/>

參考資料

- 劉品希 (2023年12月18日)。26%大學生有憂鬱傾向 壓力源來自課業與職涯發展。中央廣播電臺電子報新聞。
<https://www.rti.org.tw/news/view/id/2190048>
- 蔡宛蓁 (2023年4月26日)。正念呼吸是什麼？為你介紹減壓放鬆的好方法！。華人正念減壓中心。
<https://www.mindfulness.com.tw/blog-detail/mindful-breathing>
- 劉焜輝 (2022)。正念—正念在心身醫學的應用。諮商與輔導, (442), i-i。
- Gazelle, G. (2021)。哈佛醫師的復原力練習書：運用正念冥想走出壓力、挫折及創傷，穩定情緒的實用指南 (王念慈譯)。聯經。(原著出版年：2020)

國立虎尾科技大學 學生輔導諮商中心

學生活動中心二樓
(05)631-5137

四、 正念呼吸練習

穩定放鬆的姿勢 1

找一個能讓身體穩定放鬆的姿勢，不論是坐著、躺著或站著都可以，但初學者可先從靜止的姿勢開始練習，將四肢自然垂放、雙肩下沉，放鬆臉部和身體的肌肉，閉上眼睛也有助於更聚焦於呼吸上。

2 注意力回到身體感覺

平時我們經常受到外在刺激和複雜的想法所干擾吸引，在此階段練習慢慢地將注意力放在身體感覺上，像是脖子的鬆緊程度、皮膚接觸空氣、椅子和地板的感受。

聚焦於呼吸 3

溫柔地安放當下的呼吸，去感受呼吸所帶來的變化，像是吸氣時胸腹腔的鼓脹、吐氣時胸腹腔的鬆沉、吸氣時鼻孔冰涼乾燥的感覺、吐氣時鼻孔溫熱的感覺等等，去感受身體的變化，而不用特別計算呼吸的次數和秒數。

4 注意力重新回到呼吸

注意力跑掉是很正常的現象，無須苛責自己，僅需要將注意力從各種浮現的念頭，重新帶回呼吸帶給身體的變化即可。

三、 正念的功效與好處

1. 紓緩壓力與焦慮

透過正念的練習，可以將注意力溫柔帶回當下的覺察，避免對未來或過去事件過度擔憂，也有助於減緩壓力和焦慮。

2. 調節負面情緒

當人們在面臨壓力時，容易有負面情緒產生，像是憂鬱、悲傷、害怕和憤怒等，正念有助於脫離情緒的糾結，穩定並接納自己的情緒。

3. 提升專注力

正念強調當下的身體覺察，透過不斷練習，可以避免被外在刺激或內在想法吸引走，增加當下的專注。

4. 增加免疫力

長期壓力容易導致壓力荷爾蒙的過度激發，造成身體慢性發炎反應，進而降低免疫力。正念有助於減少不健康的內分泌反應和交感神經過度激發，在減緩壓力和調節負面情緒的情況下，提升身體免疫力。