


正念的藝術與科學 | 兒童心理研究所

 childmind.org/article/the-art-and-science-of-mindfulness

美國廣播公司新聞通訊員兼夜線主播丹·哈里斯（Dan Harris）談及大規模槍擊，自然災害和伊拉克戰爭，但絲毫不費吹灰之力。但是10年前在相機上發生的恐慌襲擊導致哈里斯發現正念。特別注意冥想。現在他是個convert依者。

哈里斯（Harris）寫了一本書叫《10%更快樂》。萬一聽起來太棘手，他就給它加上副標題：*我如何馴服自己的聲音，如何在不失去優勢的情況下減輕壓力，並發現真正有效的自助服務 這是一個真實的故事*。現在，他周遊世界，沉思冥想的美德。他說這改變了他的生活，並聲稱正念也可以改變您的生活以及孩子的生活。

什麼是正念？

我們所知的正念（包括精英運動員和企業高管在內的每個人都在嘗試正念），三十多年前，一位名叫喬恩·卡巴特·辛（Jon Kabat-Zinn）的科學家將其視為一種治療方法。他將正念簡單地定義為“以特定方式關注：有目的地，在當前時刻且沒有判斷力。”

那是短版。稍微說一下，正念是一種冥想練習，首先要注意呼吸以專注於現在和現在，而不是過去或您擔心的事情。最終目的是使您與煩擾的思想和情緒有足夠的距離，以便能夠觀察到它們而無需立即對其做出反應。

哈里斯用一種務實的方式來解釋正念。哈里斯說：“正念是看到頭腦中正在發生的事情的能力，同時又具有不被它迷住的能力。”

在過去的幾年中，正念已經成為一種治療兒童和青少年的方法，其患病範圍從ADHD到焦慮症，自閉症譜系障礙，抑鬱和壓力。兒童和青少年精神病醫生艾莉森·貝克（Allison Baker）博士說，正念在管理焦慮或消極思想方面可以發揮重要作用。她說：“它可以幫助您退後一步，將那個想法視為一個想法，而不是現實。”“這反過來又使您有一段距離，而不必一定沉迷於這種想法而對此感到煩躁，或者因此而使您的睡眠受到干擾。”

練習正念的青少年會定期發展自我調節的能力，並在情緒的強度和對情緒的反應方式之間保持距離，尤其是他們如何參與消極，困難或壓力性思想或對之產生反應。獲得這種自我控制感本身就是一種授權，它可以幫助孩子避免不健康或危險的反應。

| 相關：[正念管理社交媒體壓力](#)

正念冥想與其他冥想有何不同？

“冥想”一詞描述了各種各樣的活動，其中許多活動幾乎沒有共同之處。哈里斯說：“這有點像使用“體育”一詞。羽毛球和水球彼此無關。冥想描述了一系列活動，其中一些活動旨在增強您的正念肌肉，而其他活動則不是。

正念涉及立即注意您當前所做的任何事情-呼吸，飲食，刷牙，腳踩在地面上以及在室外散步時間到空氣的味道。哈里斯說：“正念可以通過冥想來實現，可以通過密切關注日常活動來實現，”但我認為，“他說，“冥想是到達那裡的最佳方式。”

正念：鍛煉大腦

哈里斯不假裝冥想是解決所有問題的靈丹妙藥。但是它可以提供很多幫助，並且不需要花費大量時間。

實際上，哈里斯說，只要每天安靜地坐五到十分鐘，注意呼吸，注意自己的思想和感受，就能獲得正念的大部分好處。當您的思維在徘徊時，並且您可以期望自己的思維不斷在漂移時，您可以將其重新呼吸。那就是你正在練習的。哈里斯解釋說，正念是精神鍛煉。您試圖一次只專注於一件事，通常是屏住呼吸。然後，您迷路了，然後重新開始。而且每次您重新開始時，這都是您的大腦的二頭肌捲曲。”

獲取我們的電子郵件？

加入我們的列表，並成為我們發布新文章時第一個知道的對象。直接在收件箱中獲取有用的新聞和見解。

本網站受reCAPTCHA保護，並適用Google [隱私政策](#)和[服務條款](#)。

臨床上如何使用正念？

貝克博士越來越多地將正念納入對患有各種精神病診斷的兒童和青少年的臨床實踐中。它使孩子和父母有機會在情感和思想之間（感覺和反應之間）投入時間和空間。貝克博士說，正念可以解決很多挑戰，包括注意力和衝動性問題，焦慮，抑鬱和創傷後應激障礙等。

正念的全部目的不是要消除特定的思想，包括消極的思想，而是要與它們發展一種不同的，非判斷性的關係，以了解它們是感覺，而不是你。根據貝克博士的經驗，練習正念的父母和孩子都會受益，而不論他們的診斷如何。貝克博士說：“隨著時間的流逝，這意味著他們然後可以選擇如何與該想法互動或對此想法做出反應，這在臨床上非常有力，因為他們實際上感到自己可以控制。從他們的幸福，他們獲得更好的夜間睡眠能力，不出汗的能力來看，這確實具有不可思議的好處。它真的很強大。”

| 相關：[正念父母](#)

正念如何改變您的大腦？

兒童思維研究所影像學主任卡梅倫·克拉多克（Cameron Craddock）博士說，在過去幾年中，有關正念的研究有了實質性的增長。“我們仍然不清楚它的工作原理，但是我的研究表明，存在著一個大腦網絡，我們稱之為默認網絡，當我們擁有這些反芻或頑強的思想時，它將不斷活躍，可能

非常有害的想法。”

沉思意味著強迫性地關注不良的感受和經歷。堅持不懈意味著一遍又一遍地重複同樣的反應。在其他精神病診斷中，它們都是抑鬱症和焦慮症的常見症狀。

Craddock博士指出：“當我們執行外部的，目標驅動的任務時，通常會關閉此默認網絡。例如，如果您要求某人進行演算，則該網絡將關閉-希望如此。而我們已經證明的是，如果網絡不留該任務的執行過程中時，您無法執行該任務一樣。”

克拉多克博士說，當他們第一次開始看到這種現象時，他們將其視為注意力缺陷。他說：“最初，它在多動症中表現出很多，並引起了關注。現在，我們在嚴重抑鬱症中看到了它，在PTSD中，一次又一次地看到了它在焦慮，社交焦慮中。”

事實證明，這些侵入性，重複性的想法越來越像是無法調節大腦中的默認網絡。練習正念的人會定期開發能力，可以在需要時將其關閉，並在需要執行需要使用它的任務時將其重新打開。他說：“關鍵是能夠保持平衡，而我們證明正念可以使我們做到這一點。”

或就像丹·哈里斯（Dan Harris）所說的那樣，“另一種思考方式是擺脫自己的方式。當手臂上的每隻肌肉都緊繃時，很難打開一個廣口瓶，而我們在精神上也一直在努力。我們一直在以自己的方式前進，將自己的想法絆倒了。”

他一心一意地說：“他們將繼續出現，但您可以與他們建立不同的關係。”

注意如何改變您的生活

為什麼要練習正念？哈里斯說，除了焦慮或沮喪之類的情緒，它可能會使您變得不那麼緊張。是出於盲目的。”哈里斯（Harris）說，他的盲目意思是：“去戰區，回家並變得沮喪，甚至不知道我感到沮喪，然後盲目地自我治療。”

對於其他人來說，這可能是無意識的爭論，當您應注意孩子或在看電視吃飯時，不斷檢查手機。哈里斯說：“正念確實是這些衝動的基石。”“因此，大多數情況下，我們沒有意識到自己正在進行的這種不間斷的對話。結果，我們被它包圍了。正念，只是一種能夠在不被腦袋迷住的情況下看到腦袋裡發生的事情的能力。”

正念教您如何明智地做出反應，而不是盲目地做出反應。

點擊進入Facebook分享點擊鳴叫

有趣的是，哈里斯（Harris）承認正念也使他更加敏銳地感覺到自己的感受，甚至是消極的感受。但是他說那不一定是一件壞事。

他說：“他們之所以稱呼感覺是有原因的。”這包括他對憤怒之類的最初反應。“您可能會注意到胸部嗡嗡作響，耳朵變紅或其他。因此，對於我來說，在那些煩躁或憤怒的時刻，痛苦的最初時刻實際上更加嚴重，因為我就在那裡。但這是一個很好的預警系統。我知道發生了什麼，因此在即時刺激和我對此的盲目反應之間存在緩衝。”

這是正念的最終目標。為您提供以前沒有的心理和情感緩衝。哈里斯一如既往地避免對這個主題變得太熱和模糊，但他會這樣說：“大多數調解陳詞濫調使我想用鉛筆穿過我的眼睛，但是我喜歡一個陳詞濫調，正念可以教會你如何做出明智的反應，而不是盲目地做出反應。那是超級力量。它改變了整個遊戲。”

閱讀更多：

[正念的力量](#)

[教室中的](#)

[正念如何幫助正念者](#)

在childmind.org上的相關閱讀