「正念減壓培養韌性」課程後反思



‖ 張靖彗　國立彰化高中退休教師

一、前言

筆者在彰化高中進行「正念減壓培養韌性」課程，讓學生體驗「正念」和「自我疼惜」，藉以培養專注力、覺察力，能處理負面情緒減少自我批判；透過觀點轉換而不執著於僵化想法，提升韌性。透過課後回饋，有助於瞭解學生處境需要以及課程是否達到預期目標。

二、從選課動機看高三學生當下的困境

高三學生剛考完學測，接著有一連串考驗需要面對，例如，是否繼續拚搏指考或準備各大學的甄選？種種的不確定感，使他們容易陷入自責、焦慮、恐懼情緒中，不斷地反芻過去的想法和行為，甚至質疑人生的意義。課堂上的學生分享，充分展現了他們當下的心理困境：

「學測完，不確定自己是否能上想要的大學，焦慮、壓力越來越大。」（楊○翔）

「遇到挫折時，總是罵自己什麼事都做不好，選擇不去面對，反覆如此。」（李○霖）

「我總是沉浸在對未來的焦慮，無法停止思緒，想法完全控制了我的生活。」（蔣○傑）

「我常將注意力集中在他人身上，特別缺乏自信，無法理解自己的情緒，甚至連生氣也不

敢表達。」（余○達）

「我是個多愁善感的人，獨處時總會檢討自己是否有存在的意義。」（洪○祐）

因此，學習正念覺察和培養慈悲友善，以幫助學生面對內在的焦慮、沮喪、失落、恐懼等情緒，顯得尤為重要且刻不容緩。

三、《正念減壓培養韌性》韌性課程說明與學生改變

（一）第一單元：打開五感，有知有覺，練習「正念吃葡萄乾」

想像自己是外星球來的訪客，打開視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等感官，帶著好奇心品嚐葡萄乾，並覺察過程中的想法與衝動（自動導航）。學生藉此重新定義舊有事物的認知，體悟勇於嘗試才能發現其美好。

「一開始認為不就是一般的葡萄乾嗎？用不同心態吃，味道會不同嗎？在放下種種想法去咀嚼後，一股香味取代那令人不適的味道，雖然自己不喜歡吃葡萄乾，但在觀察與食用時，讓我開始有了全新的想法與看法。」（洪○祐）

「過去我覺得葡萄乾的味道很酸，但這次竟品嚐到酸中帶甜的美味，這樣的經驗讓我更有勇氣去嘗試新的事物。」（邱○睿）

（二）第二單元：飄移不定的心是不快樂的心——「正念行走校園」

在正念呼吸練習過程中，發現注意力常常會跑掉，透過呼吸作為定錨，進而將注意力放在走路時腳底或身體感受，這項練習幫助學生將五感與當下經驗連結，學會靜心並與當下同在（如圖 1）。

圖 1　正念呼吸的練習



圖 2　身體掃描的練習



「保持安靜時，我注意到身邊平時未曾留意的小細節，例如中興樓旁的樹開花了，甚至還看到烏龜正在石頭上曬日光浴。」（余○達）

「當天剛下過雨，一股清香飄入鼻腔，鳥兒正在輕語，讓我原本浮躁的心情漸漸平靜下來，完全沉浸於大自然的美好之中。」（洪○祐）

（三）第三單元：頭腦會騙人，但身體很老實——「身體掃描」練習

在這個單元，學生透過「身體掃描」練習（如圖 2），將注意力像鎂光燈一樣，依序聚焦於身體的不同部位，從左腳、右腳、背部、腹部、胸部、脖子肩膀到頭部，接納當下所有的感覺。這個過程幫助學生訓練專注力，學會將分散的注意力拉回身體，

與當下感受同在。

學生們非常喜歡這個練習，並反映：

「躺下時，總有很多想法冒出來，像是地板好冰，外面在打球我也好想去。但隨著引導語把注意力帶回身體，從腳到頭，最後不小心睡著，這種感覺就像放下一切負擔，雖然只有短短10分鐘，卻讓我的身體變得很放鬆。」（陳○廷）

（四）第四單元：你想的常常不是真的——「想法不等於事實」冥想練習

透過冥想，讓學生反思：當我們與熟人揮手而未得到回應時，會產生哪些想法、情緒和身體感受？每位學生將自己的覺察經驗寫在白板上，藉此跳脫自己想法框架的機會，看到身體感受、想法、情緒相互影響，也發現影響我們的並非事件本身，而是對事件的解釋。

「發現我們的想法會受到情緒影響，造成對同一件事有不同看法。例如，你跟別人打招呼，對方沒回應，可能因為他正在忙沒看到。當自己開心時不會特別放在心上，但情緒不穩時，卻容易過度解釋。」（余○達）

（五）第五單元：情緒你好，歡迎光臨——「與困難共處」與「自我疼惜」冥想練習

透過冥想，覺察一件困難事件，標記當下的身體感受、情緒和想法，提醒自己既然困難已經出現了，允許它就在這裡，將注意力放在身體不舒服的部位，透過撫觸、疼惜，並以溫柔友善的話語告訴自己「你已經做得很好了！」、「這是所有的人都會面對到的經驗，我不孤單！」。以鼓勵代替批評，接納自己而不攻擊自己。

「這並不容易辦到，我每次犯錯總會自責，覺得自己沒用，現在嘗試對自己寬容些，感覺壓力減輕許多。」（陳○廷）

「疼惜自己後，發現自己沒

那麼糟糕了，更有力氣面對困難，嘗試在低潮時鼓勵自己，告訴自己沒關係慢慢來。」（陳○諺）

（六）第六單元：當恐懼來敲門——「歡迎情緒訪客，原來恐懼是要告訴我……」

透過回想一個感到恐懼的經驗，覺察當下的身體感受、情緒和想法。問自己這個感受在什麼時候曾經出現過？它想告訴自己什麼？接下來以自我疼惜的方法，疼惜著不舒服的身體部位，帶著憐憫、支持自己，問自己可以做些什麼？將注意力放在可以解決的行動上。

學生透過接納身體在恐懼下的反應，例如，不舒服的身體感受，面對它、接納它、放下它，與自己的心魔和解。

「小時候差點溺水，每次碰到水除了害怕還帶來緊張，發現自己無法在大海裡游泳，但在游泳池是沒問題的。後來我學習到感受身體在恐懼下的各種反應，漸漸能與它共處。」（許○璿）

「我害怕被拋棄、被孤立，沒有安全感，後來發現其實只是我自己想太多而已。面對恐懼，它告訴我，我不是一個糟糕的人，讓我有機會面對自己的心魔，與自己和解。」（陳○諺）

四、正念韌性課程對學生的啟發與幫助

（一）學會接納與面對不舒服的情緒

學生能夠學會接納與面對自己的負面情緒，例如焦慮、憤怒、恐懼等，而非逃避或轉移到飲食、打電動、睡覺或拖延。

「在學測完後的這段時間裡，因為成績不理想，面對是否能上第一志願的不安，我的焦慮感每天都在倍增，藉由課程，我可以好好釐清自身想法，透過身體掃描探索自己而找到平靜。（楊○翔）」

「我學會接納，不論是好事、壞事、好心情還是壞心情，既然都發生了，就敞開心胸接納它，所以當我失眠時，去接納失眠這項事實，我的情緒穩定下來，自己便能解決失眠難題。（余○達）」

（二）以觀點轉換取代僵化思維

課程幫助學生跳脫單一視角，培養彈性與智慧，以更圓融的態度面對挑戰。

「我看待事情的態度和觀點有了很大的改變，先前常會陷入情緒化，讓事情無法收拾，觀點也偏向單一，不太會換位思考。經過正念課薰陶後，會先深呼吸讓自己冷靜，不讓情緒主導一切，有能量多方思考，待人處事變得更圓融。（洪○翔）」

（三）認識自己，活在當下

透過覺察，學生更能理解自己，並發現生活中的美好，活得更有平靜感。

「『覺察』幫助我瞭解自己、發現自己，知道自己為什麼低落，為什麼會有不好的想法後，反而沒那麼可怕了。『原來日子可以這樣過！』不管怎樣的事，只要能活在當下，就能得到平靜。『生活並不缺少美，只是缺少發現』」。（陳○廷）

「這個課程讓我明白，原來每個人也都有需要面對的困難，讓我在面對挑戰時不再感到孤單。」（李○霖）

五、結語與反思

正念韌性課程就像施打「心理疫苗」一樣，面對混亂情緒或僵化思維時，創造出覺察的空間，學生理解到「我大於我的情緒」、「我大於我的想法」、「情緒和想法不等於我」，願意接納情緒帶來的不適感，面對它不逃避，進而聚焦於可以採取的行動，滋養自己、迎接挑戰。生命會增加許多動力，這對高中生是一項很值得的投資，也為他們的未來奠定了強而有力的心理基石。