



## 《好好愛自己》- 10 個讓心靈自在的練習

撰文／田怡芬

繁忙的城市裡，生活的時刻表讓人們被合理地控制在範圍內，於是少了和自己相處的時間，漸漸迷失在快速的時間之流裡…

小芬是個大三的學生，認真的她，總是在大學生活的學習、打工、社團等各個層面中努力參與且用盡全力；她的心總是著急著充滿不確定感的未來，不斷地想著下一步，卻也難以名狀到底想透過不間斷地忙碌追求什麼。在長時間累積壓力的狀況下，隨之而來的就是身心的反撲—情緒陰晴難定與不定時發作的恐慌。在尋求醫生與諮商心理師協助後，小芬終於開始正視「學習和自己好好相處」這項重要的生命課題。

每個人都有面對高度壓力的時刻，當壓力來臨時，這壓力往往不是來自處境本身，而是來自面對處境所產生的情緒；因此每天給自己一段靜心的小片刻，學習讓腦與心能平衡地對話與共處，是每個人都需要的自我照顧，這讓我們能更純粹且細膩地體會自己此時此刻的情緒與感受，進而能活在真實的每個當下。接下來，就讓我們一起來練習吧！

### Tip1 當自己的主人

當自己的主人，是能隨時正確察覺自己的情緒，這是一段從腦走到心的旅程，我們首先要練習的是不執著於理，而是專注在感覺與情緒。

### Tip2 活在當下

察覺情緒是指意識到此時此刻的自己正處在什麼情緒當中，察覺之後不需立即想著解決、不捲入情緒當中、不需照著情緒反應去行動，而是不做任何理性的分析，單純地接受它。

### Tip3 為情緒命名

命名有一個意涵，表示「它是我的」！為情緒命名表達一種接受與陪伴，也

代表著擁有它、喜愛它、接受它。當一個情緒出來，我們就接受它且為它命名；不斷地覺察它、接受它、為它命名，不需囿於命名的正確與否，而是練習讓自己的察覺更加細膩。

#### **Tip4 單純的接受情緒**

要記住，情緒不是我們，只是暫時成為我們的一部分，當情緒來的時候，試著不抗拒它，想像著為情緒準備一把椅子，邀請它坐下，我們可以在旁陪伴它，也可以帶著它繼續處理當下該做的事情。察覺情緒的練習，可以讓我們培養與情緒保持某種優雅的距離，而這距離可以幫助我們與它和平相處。

#### **Tip5 數息的安定心練習**

練習專注是幫助察覺很重要的一環，更是一種身心的放鬆、休息，帶著療癒功能。數息的靜心練習，隨時隨地都可做，在一吸一吐中，加上數息去保持我們的專注力即可。

#### **Tip6 察覺他人**

察覺他人的練習，不是為了評斷別人或證明自己是對的，只是幫助我們用另一種方式更真實地接受與面對自身情緒，進而預備自己與他人做更好的溝通。簡單來說，這是一種換位思考的練習，讓我們有機會同理他人，而當同理心出現時，許多想法與感受也可能會隨之改變。

#### **Tip7 照顧自己的需要**

察覺自己此時此刻的空間需要是很重要的，這空間可能包含著實質與抽象的意涵，例如地理、知識、心理、靈性的空間等。察覺時要辨別需要與欲求的不同，然後學習在合理的範圍內，合宜地照顧與滿足自己的需要。

#### **Tip8 尊重別人的需要**

心理學家阿德勒曾提過一個概念「所有煩惱，都來自於人際關係」，在人際關係上常出現的一些緊張與不和諧，往往都是因為自身需要被忽略或侵犯，又或者我們有意或無意侵犯了他人需要所引起；當我們學習照顧自己的需要時，也要尊重他人的需要，接受他人可以自由地做自己，用他的方式回應我們的要求，才

不會囿於主觀的期望，侵犯壓迫到他人的自由與空間。

### Tip9 表達真實的自己

「說出真實的自己，就是照顧自己的需要」。我們沒有勇氣說出心中真實的感受，往往是因為害怕被拒絕、害怕傷害別人；但反過來想，如此一來也就錯失了給予別人了解自己的機會，更有可能造成日後他人的冒犯與情緒傷害。沒有人能猜透另一個人，帶著一個尊重他人的態度，練習清楚地表達自己對每個人來說都是很重要的。

### Tip10 表達「我」的方式

表達自己的公式可以是「他人的行為+自身的感受+自身的理由」，例如「當我看到你不遵守時間約定而遲到時，我感覺到生氣，因為我期待可以被尊重」，這個簡單的公式可以幫助我們真誠地、準確地讓對方了解自己，也真誠地給對方完全的自由，他可以選擇接受或不接受，因為對方是獨立的個體，我們必須完全尊重。想準確地表達自己，必須正確察覺到自己的真實需求，所以練習自我察覺是非常重要的，而自我察覺的基礎是專注力，因此上述的 10 個專注與靜心練習都是一脈相承、環環相扣的。

別忘了每天給自己一段靜心的小片刻，試著讓腦放輕鬆、讓心說明白，這樣我們就能以平衡省力的狀態去面對生活的變與不變，一起回歸單純、專注當下，尋找生命中的執中吧— from inner nature to inner peace。

### 參考資料

黃慧娟 (2015)。自我察覺的心理練習本：專注與靜心的十堂課。臺北市：太雅出版社。