如何運用正念技巧(MINDFULNESS)

提升專注力與工作效率

財團法人「張老師」基金會邱春蘭心理師與編輯群

在快節奏的現代生活中，你是否發現「專注」似乎已成為一種奢侈品？面對數位科技的湧入，智慧手機、社交媒體和電子郵件不時干擾你的工作節奏，資訊過載和快節奏的生活方式是否常常讓你無法適應、心生焦慮？環境壓力和不健康的生活方式是否進一步加劇了你的情緒波動？

這些都是現代上班族普遍面臨的問題，而了解這些焦慮的來源是提升專注力和工作效率的第一步。在這篇文章中，我們將針對這些現代人專注力不足、容易焦慮的原因提供一個有效的解決方案，透過有效、實用的正念技巧幫助你在快速變遷的環境中保持冷靜，提升工作效率，奪回注意力的主導權！



甚麼是正念(MINDFULNESS)？

Mindfulness，中文翻譯為「正念」，是源自東方文化，特別是佛教的禪修傳統，它在古老的智慧中找到了根基，並在當代被引入心理學領域，成為應對現代生活壓力的有效工具，因此，近年來廣泛應用於心理學和日常生活。



正念的好處？

正念是一種將注意力集中在當前經驗上，並以開放、不評價的態度去接受這些經驗的心理狀態。這樣的心態使我們能夠更全面、更清晰地感知當前的情境，而非被過去或未來的擔憂所困擾。

正念的應用已經超越了宗教界限，成為提升個體心理健康的工具。在現代職場中，越來越多的人開始認識到，透過培養正念，能夠更好地應對工作中的種種挑戰。這種心理狀態不僅能夠幫助我們更好地管理工作壓力，還能提高專注力、改善情緒調節，使得工作和生活更為和諧。正念的實踐不僅是一種技巧，更是一種生活方式，引導我們走向更加平和、有意義的生活。

以下我們將介紹三種在日常生活中就可以練習、運用的正念技巧，幫助你有效提升專注力、降低焦慮感，進而提升工作效率與品質。

有效提升專注力、降低焦慮感的正念技巧



呼吸冥想

當你在辦公桌前坐下來，準備工作前，請先花一分鐘，練習將注意力回到自己的身體，專注於觀察自己呼吸的過程，觀察每次呼吸的進出，這將有助於冷靜心靈，減輕焦慮，提高專注力。在這個過程中，你也可以搭配一些柔和的輕音樂，幫助自己進入短暫的放鬆和將心安放在當下。



身體掃描

請你選擇一個安全和安靜的空間坐下或躺下，將注意力放在關注身體的各個部位，觀察此時此刻的身體有哪些感受，哪些部位的肌肉是放鬆的、哪些部位的肌肉是緊繃的?無論或坐、或躺，都請你感受一下當下身體跟椅子或床鋪接觸的感覺，並跟你身體的感覺在一起。接下來請放鬆每一處肌肉，經常練習，將能夠減輕身心緊張，提高身心舒適感。



日常中的正念

在生活中的任何瞬間，將注意力集中在正在進行的活動上，無論是走路、吃飯還是洗碗。這種簡單的正念實踐有助於提高當下體驗的質量，並培養專注力。

以上這些正念技巧，都是可以在工作和生活的各個場景中隨時運用的，免費、方便、且能有效促進心靈的平靜和工作效率的提升，何樂而不為？

在繁忙的工作與生活中，正念猶如一道清泉，為我們的焦躁、煩亂的心靈注入一股寧靜，是對自己最好的犒賞，也是愛自己的具體表現。每一次呼吸都讓我們更深刻地感受活在當下的感覺，和感受著生活的美好。

如果你感到困惑，不妨尋求心理諮商，這是一個為自己做的價值投資。在專業的引導下，你將更有力量應對生活的挑戰，成為自己生命的堅定主人，也讓正念成為你生活的一部分，活出深層次的存在。

張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*35
信箱：S191210@CYC.TW
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-1200，14:00-17:00