

课前必读

开始学习之前...

思考您希望通过这个项目达到什么目标非常重要。例如，您可能希望找到一些有效的方法来应对压力或焦虑，学会更好地处理疾病或生活中的困难情况，提高专注力，增强在当下的存在感和参与感，或者更加全面地接纳自己和他人。**您希望通过参加这个项目实现什么变化？**

课前准备工作表将帮助您回答这个问题，并为未来八周的练习打下坚实的基础。**请现在完成工作表。**（如果您打算手写完成，请打印 [PDF 版本的工作表](#)；如果您希望在电脑上填写，请下载 [WORD版本](#)）。

您有充足的时间完成这项任务。这一点尤为重要，因为独自开始冥想练习可能很困难。如果您 **明确了自己的目标，并确定了练习的时间和地点**，您坚持下去的可能性会大大增加。

常见问题

请务必查看 [常见问题页面](#)，那里解答了关于课程和练习最常见的问题和疑虑。最常见的问题之一是：[“我可以用超过八周的时间来完成课程吗？”](#)。简短而明确的答案是：“可以”。完成六次练习（以及观看视频和阅读材料）后，您就可以进入下一周的学习，当然，您也可以根据需要多停留一段时间。

创建属于你的手册

我们建议您将课程材料整理到一个活页夹中，方便日后查阅和复习。到课程结束时，如果您打印了每周的指导说明和阅读材料，您将拥有自己的 MBSR 手册。如果您想这样做，请参阅[MBSR手册](#)，获取活页夹封面、目录文档和其他建议。

视频和阅读

在课程的每一周，**视频**部分包含由正念名师讲解的与该周内容相关的系列讲座。这些视频都提供了中文字幕。

阅读 下方列出的文章，格式易于阅读，并可随时打印。在填写工作表和练习表之外，如果您愿意，可以创建一份“正念日记”，帮助您更自由的记录您的感受。

建议您每周安排大约2小时的时间来观看视频和阅读相关材料。许多人会选择每周的一个固定时间，一次性地学习视频和阅读材料（例如，每周日晚上7点）。当然，您也可以在一周内，分几次学习视频和阅读材料。“补充材料”部分列出的阅读和视频是供您额外学习的。

每日练习

正式练习，每天大约需要30到35分钟。每周会介绍一种新的练习，您可以在页面顶部菜单的“练习”部分找到对应的音频。每周，您将打印或下载一份**正式练习表**，您记录至少六次正式练习后，才能进入下一周学习。

此外，**每天还有非正式练习**，帮助您将所学内容融入日常生活。与正式练习不同，您不需要安排非正式练习的时间；非正式练习只是帮助您在日常的各种活动中培养正念。每天结束时，您将使用该周的**非正式练习表**，记录您的非正式练习。**看起来非正式练习不如正式练习重要，但通过非正式练习，您会看到并体会到 MBSR 带来的具体和自然的好处。**

时间承诺

每天的练习加上视频和阅读材料大约需要一小时。视频和阅读材料可以在每周开始时一次性完成，也可以分散在一周内进行。完成整个课程大约需要50小时，分布在八个“周”内（了解 [课程小时计算](#)）。**如上所述，您可以根据需要，为任何一周的学习多花些时间。**

根据需要，定义每一“周”的学习时间...

为了与传统的线下 MBSR 课程保持一致，课程以“周”划分，但参加这个自学版本的一个重要优势是，**您可以根据需要，为任何一周的学习花任意多的时间。**如果您在学习中途中断了几天，您可以从停下来的地方继续学习（如果是长时间中断，可以从稍早一点的地方重新开始）。一旦您完成了至少六天的练习（不一定是连续的），并且感觉掌握了该周的核心内容，就可以进入下一周。我们唯一的建议是，不要尝试在**少于七天的时间内完成任何一周的内容。**

健康注意事项

许多人参加课程时有一些身体限制，请记住，**您可以根据自身情况调整练习，尤其涉及到瑜伽动作**。意识到自己的局限，并在必要时调整练习，本身就是正念。

在课程学习中，无论您是否有身体限制，都可能出现艰难的情绪或不愉快的记忆。由于本课程没有老师陪伴，照顾好您的情绪和心理健康非常重要。**如果您已经在接受辅导或医生的治疗，请告知他们您计划参加这个课程，并在过程中保持沟通，方便他们监测任何意外反应。**

个人责任：如继续学习本课程，即代表我同意并确认，如果遇到难以处理的事情，我会暂停课程，寻求好的咨询师或治疗师的帮助(请参阅“**如果你反应强烈**”，了解是否需要暂停课程)，如果我立即需要帮助，我将拨打**危机热线**中的危机热线。我同意对参与课程可能承担的任何风险、伤害或损害承担全部责任，并放弃对 Palouse Mindfulness 或其代表提出任何索赔。

准备好开始了吗？

完成[课前准备工作表](#)后，您就可以开始了！

点击 [第1周](#) 开始您的旅程！