

课程导语

基于正念的减压 (MBSR)

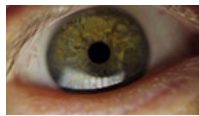
“正念意味着在我们的生活中保持完全的清醒与觉知。它在于感知每个瞬间的细腻美好。” - 乔·卡巴金

对大多数人而言，这样的时刻往往是不期而至的。可能是在一个清新的秋日，漫步于山间小径时；或是在全神贯注于工作或游戏中，忘却了过去和未来；又或是与某人建立了如此深刻的联系，仿佛时间在这一刻静止了。这种活在当下、完满存在的状态始终触手可及，但在困难和外界压力之下，我们往往难以捕捉。

“正念”一词如今被广泛应用于各种情境中，人们对它的理解也各不相同。加州大学洛杉矶分校 (UCLA) 正念觉知研究中心的戴安娜·温斯顿 (Diana Winston) 给出了我最喜欢的定义：**以开放的好奇心和愿意接纳当下的态度，关注当下的体验。**

正念减压课程 (MBSR) 结合了冥想、身体觉知和正念运动：通过实践和学习，您将了解身体如何应对并化解压力。

导学视频



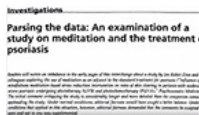
正念：在我们的生活中完全觉醒 [10分钟]

为您介绍本课程中所指的“正念”概念。视频由萨基·桑托雷利(Saki Santorelli)讲述，他是 **马萨诸塞大学医学院** 正念中心的前主任，MBSR 就是在这里创立的。



什么是正念减压 MBSR [7分钟]

介绍40多年前MBSR课程是如何开始的，由乔·卡巴金和其他帮助将MBSR带到世界各地的人讲述。这篇两页的文章，介绍了 **MBSR 正念减压 概述**，是一篇关于MBSR本质的简短但引人入胜的文章。



关于正念减压的研究 [3分钟]

关于早期MBSR研究承诺的简要描述。如今，已有大量经过同行评审的研究证明，正念冥想对多种身心状况有显著益处，包括心脏病、高血压、糖尿病、癌症、慢性疼痛、抑郁症、焦虑症等。包括具体期刊引用的最新研究成果，请点击 **科学研究**。

参加MBSR课程对我有什么帮助？

通过这门 MBSR 课程，您将提升如下能力：

- 更好地应对压力、痛苦和日常生活的挑战
- 以优雅和镇定应对令人困扰的事件
- 完全投入当下并充满活力

虽然MBSR不能“治愈”严重的医疗状况，也不应替代医学治疗，但研究表明，正念训练对经历压力、焦虑、高血压、抑郁、慢性疼痛、偏头痛、心脏病、糖尿病等病症的人群具有显著的治疗效果。此外，参与者通常报告感觉自己更有活力，与自己和他人的关系都更加和谐。

如果您想了解更多...

您不需要深入了解正念就能开始 MBSR 课程。但如果您感兴趣，可以观看一个信息丰富的视频——**卡巴金在谷歌的分享**。这个视频比上面的简短视频提供了更多详细内容，包括关于正念练习对身体健康和心理健康的科学研究。

实践的重要性

本课程非常注重体验，每天的练习也许是其中最重要的部分。您不会期望通过阅读一本关于冲浪板和海浪的书来学会冲浪，学习正念练习也是一样，它和其他涉及身心的技能没有区别。根据您自己学习演奏乐器、运动或任何复杂技能的经验，您一定知道练习是多么重要。**您的身体和心灵是宇宙中最复杂的“乐器”。要让它发挥最佳效果并达到和谐，需要时间和练习。**

因此，我们建议您每天留出时间进行练习。**这可能是您开始时面临的障碍，因为您可能正好感到每天的时间都不够用——您将如何找到额外的时间呢？**之前的参与者表示，经过几周的练习后，虽然用来“做事”的时间看似减少了，但他们却感到生活中有了更多的空间和时间，即使在非常忙碌的日子里也是如此。

如果您现在准备继续，请先阅读“课前必读”，然后再进入第一周的内容。