

第2周：注意力和大脑 静坐冥想介绍

在华盛顿特区的一个地铁站，世界上最伟大的小提琴家之一约舒华·贝尔（Joshua Bell）用一把价值超过300万美元的小提琴，演奏了一首美丽、错综复杂、动人的曲子。在他演奏的43分钟内，**有1097人走过。但只有7个人停下来听**，就连那7个人也只停了几分钟。三天前，约舒华·贝尔（Joshua Bell）在波士顿演奏了同样的音乐，票全部售罄，平均每个座位的票价为100美元。他公开演奏音乐会的最低出场费是75,000美元。**怎么会有这么多人经过，又视而不见？**

“很少有人停下脚步”这个事实，并不说明这些上班族无知，而是日常生活的繁忙，有时会让无法注意到身边美丽而神奇的世界。**我们每天错过了多少令人惊叹的美好事物，仅仅是因为我们的生活节奏，以及对即将发生的事情的强烈关注？**

视频

本周的视频包括Daniel Simons的**猴子商业错觉**，视频中展示了注意力的惊人力量 **以及**我们在充分感知周围事物时存在的固有的局限性。在**正念练习**中，Michelle Maldonado对正念给出了一个美丽的定义：“带着好奇心和善意，全身心地投入到心灵、身体和周围环境中。” **正念冥想与大脑与正念冥想如何重塑我们的大脑**令人信服地解释了，冥想如何在大脑中产生物理变化。最后是Jon Kabat-Zinn **清醒过来**，和**只需要专注10分钟**，包括杂耍和挑战地“什么都不做”10分钟。

阅读

静坐冥想介绍了我们本周要练习的内容。**约舒华·贝尔演奏价值3 百万美金的小提琴（却几乎无人关注）**是对上述“音乐会”的更详细描述。接下来的两篇阅读：**大脑新知：大脑是如何重构连接的和冥想是如何影响大脑灰质的**，介绍了越来越多的研究成果：即使在较短时间内进行冥想练习（几周而不是几年），大脑也能以积极和适应性的方式改变。

每日练习

本周的**正式练习**，我们将介绍**静坐冥想**，使用呼吸作为意识的主要对象。其与身体扫描交替进行练习（如一天进行静坐冥想，下一天进行身体扫描）。身体扫描或静坐冥想的目标，似乎是一次只专注于一件事（如脚踝、手腕、呼吸），而当您发现自己的意识已经转移时（转移到记忆、内心独白、外部声音和对声音的好奇），您似乎就失败了。这些练习将提高您的专注力和集中力，同时也会帮助您提升以“非评判”的方式，进入任何您熟悉的领域。**仅仅注意到“您的注意力已经转移到其他事情上”这件事本身，就是正念。**正念既包括集中注意力（像激光束一样），也包括感知更大画面的能力（像泛光灯一样）。两者都很重要。只关注一件事，就会忽略大局，而只关注大局，就无法对各个部分进行探索。

本周的**非正式练习**是要让我们意识到，我们是如何体验和处理令人愉快的事件的。它们不一定是重大事件，可以是很简单的事情，比如感受阳光照在脸上，或者有人对你微笑。和上周一样，在睡觉前花几分钟完成非正式练习的记录。

第2周材料

视频列表 [点击下方主题，跳转到对应视频]

- ☐ [猴子商业错觉](#) - Daniel Simons [2分钟]
- ☐ [正念练习](#) - Michelle Maldonado [17分钟]
- ☐ [正念冥想与大脑](#) - Shauna Shapiro [6分钟]
- ☐ [正念冥想如何重塑我们的大脑](#) - Sara Lazar [8分钟]
- ☐ [清醒过来](#) - Jon Kabat-Zinn [9分钟]
- ☐ [只需要专注10分钟](#) - Andy Puddicombe [10分钟]

阅读列表 [为您的手册打印这些材料或在线阅读]

- ☐ [静坐冥想](#) - Jon Kabat-Zinn [摘自《多舛的生命》]
- ☐ [约舒华·贝尔演奏价值3百万美金的小提琴\(却几乎无人关注\)](#)
- ☐ [大脑新知: 大脑是如何重构连接的](#) - Sharon Begley
- ☐ [冥想是如何影响大脑灰质的](#) - David R. Hamilton, Ph.D.

练习表 [打印PDF文件或下载WORD文件以记录您的日常练习]

- ☐ 正式练习表[PDF格式](#)或 [WORD格式](#) - 身体扫描和 静坐冥想
- ☐ 非正式练习表[PDF格式](#)或 [WORD格式](#) - 愉快事情日历

所有引导练习都可以在上方菜单栏找到

一旦您完成了至少六天的练习（不需要连续练习），并通过视频和阅读感受到本“周”的精髓，您就可以进入 [第3周](#)了。

正式练习打卡- 第2周

正式练习：阅读[坐禅的描述](#)。从现在起到下周，至少练习六次，交替进行[坐禅](#)和[身体扫描](#)。和之前一样，不要对这两个练习中的任何一个抱有任何特别的期望。看看你是否能放下对练习的所有期望，让你的经历仅仅是你的经历。坐禅、身体扫描和所有练习的链接可通过在线课程（palousemindfulness.com）的左侧菜单中找到。

在下面的表格上记录每次练习。在评论栏中，只需用几句话来回忆你的印象：发生了什么，感觉如何，你的身体感觉、情绪、想法等方面都注意到了什么。立即写下评论很重要，因为不然事后很难重建印象。

非正式练习：一天结束时，在你睡前，回忆当天的某件愉快事件，并将其记录在[愉悦事件日记](#)。

...日期...

正式练习评论(包括说明是身体扫描还是坐禅)

[illegible]

非正式练习打卡（愉悦事件日历） - 第2周

[illegible]