

第8周-结论

培养适合自己的练习

是时候反思了.....

现在是课程的最后一周，如果你一直在观看视频、阅读推荐材料并进行练习，那么你已经取得了许多成就！经过潜心学习和练习，你很可能在开始学习后发生了一些变化，因此，现在也许是提问的好时机：**从开始学习以来，你注意到自己发生了哪些变化？**变化可能与你的预期不同，也可能不是巨大的。这可能包括一些微妙的变化，比如发现自己有时能够在忙碌的一天中找到空闲，或者在与他人的接触中更有韧性，或者在困难的情况下对自己更友善一些。实际上，最深刻的往往是微妙的变化，因为这些变化表明学习已经融会贯通，是由内而外而不是自上而下的。

培养适合自己的练习

虽然本周有视频和阅读，但没有练习表。有时，我们会说MBSR学习的第八周从现在开始，但实际上并没有真正的终点。如果本课程目前为止对你有用，你可能想考虑一下这个问题：**在日常生活中，你将如何独自继续练习正念？**你可能决定以正式的方式继续练习，比如在你的日程表中加入静坐冥想或瑜伽，或者你可能已经想好了如何在生活中加入一个或多个非正式的练习（比如简单觉知、正念饮食、STOP练习、转向冥想）。

在参加MBSR课程并找到了将正念融入生活的方法的人中，每个人都以独特的方式，一种适合自己气质和需求的方式进行正念。一个人可能会坚持每天30分钟的冥想练习，另一个人可能会定期上瑜伽课，还有一个人可能会把每天的散步变成冥想，在散步时对自己的内心世界和外部世界进行当下的感知，还有一个人可能会在一天中有意识地使用一种或多种非正式的练习方法。重要的不是你选择的具体做法，而是你要把它们变成你自己的做法，让它们与你产生共鸣，帮助你在日常生活中变得更有活力、更投入、更快乐。

视频

有很多证据表明，感恩是幸福美满生活的关键，因此，在课程的最后一组视频中加入**感恩、爱的信札和365感恩活动**似乎再合适不过了。**儿子如何毁了我的生活**，由James Baraz的母亲创作，有趣而凄美，延续了这一主题。最后，**倾听是一种爱的行动**和**中央车站**强化了同情心和自我关怀在本课程中发挥的关键作用。

阅读

阅读内容包括Jon Kabat-Zinn的两篇关于培养日常正念练习的文章，Rachel Naomi Remen的一篇关于服务与帮助的文章，以及**拉比的礼物**，这是M. Scott Peck写的一个美丽的故事，讲述了看到他人（和我们自己）的优点所带来的改变。

结课证书

如果你每周都完成了练习并吸收了视频和阅读材料，**恭喜！**完成这门课程并不是一项小成就--你需要付出巨大的努力来完成所需的练习和自学。如果你希望获得完成在线课程的证书，[请参阅“申请结业证书”](#)。



即使你选择不要证书，看看[毕业生地图](#)也是一件有趣的事情，每位在线毕业生的所在地在地图上都有标记。

第8周材料

视频列表

- ☐ [感恩](#) - David Steindl-Rast [5分钟]
- ☐ [爱的信札](#) - Kaira Jewel Lingo [11分钟]
- ☐ [365感恩活动](#) - Hailey Bartholomew [12分钟]
- ☐ [儿子如何毁了我的生活](#) - Selma & James Baraz [7分钟]
- ☐ [倾听是一种爱的行动](#) - Jon Kabat-Zinn [7分钟]
- ☐ [中央车站](#) - Sharon Salzberg [2分钟]

阅读列表

- ☐ [深化个人禅修练习](#) - Jon Kabat-Zinn
- ☐ [日常练习建议](#) - Jon Kabat-Zinn
- ☐ [为生活服务](#) - Rachel Naomi Remen
- ☐ [拉比的礼物](#) - M. Scott Peck