



找回自己的控制力

—職場上的正念練習

「正念」可以運用在生活上很多地方，幫助自己放鬆減壓。在職場上，若您已身心俱疲、感到事情超乎預期，不妨利用片刻時間，找回自己的控制力。



感受

倒

一杯水



感受手拿杯子的重量，然後慢慢啜飲一口，用唇舌慢慢感覺嘴巴裡的水溫，接著吞下，再去感覺你的身體，去感受內心的煩躁感

深呼吸

最後深呼吸一下，就可以回到座位上繼續工作。

如今的世代環境，有方便的手機、電腦等快速作業，我們活在一整天二十四小時、一星期七天，全天候與他人連結的世界，但在這個過程中，我們或許會忘了連結自己。就比如，您還記得上次握著筆、專注地寫下文章(而非只是簽名、記事)是什麼時候了嗎？

我們的生活很有壓力，而「正念」就是要學習**專注在我們擁有的每個時刻**。當你很忙時，感受到時間倉促的流逝，一回神好像有些不知身在何處？為何而忙？而也或許你因為太忙，從未真正和自己連結過。

讓我們用這篇電子報的時間，回到自己身上，友善、不帶評價的覺察自己、感受自己，與之好好相處、作朋友。

正念是什麼？

正念(Mindfulness)

是.....

有意識地覺察，專注於當下這一刻，而不附加任何主觀的評判。

——Kabat-Zinn (1994)

包括兩個要素：

- 一是對當下、此時此刻的體驗的覺察。
- 二是對體驗採取一種好奇的，開放的，接納的態度。



工作中的正念練習

在瞬息萬變的職場上，若您已身心俱疲、感到事情超乎預期，傳統的靜心方法會叫你靜坐半小時，但上班時也許很難騰出時間與空間這樣做，因此，不妨利用上廁所或倒茶水的片刻讓自己平緩下來，這只需要幾分鐘：



倒杯水，感受手拿杯子的重量，然後慢慢啜飲一口，用唇舌慢慢感覺嘴巴裡的水溫，接著吞下，再去感覺你的身體，去感受內心的煩躁感，然後深呼吸一下，就可以回到座位上繼續工作。

簡易版身體掃描

又或者你無法離開位置，沒辦法去喝水、上廁所，就試試從頭到腳的全身覺知吧：

別小看這些動作或短短的片刻，喝水、感受水溫、感受身體、感受情緒，**這樣的時間可以讓自己回到正念，並覺察情緒。**

從眨眼睛開始、鼻子呼吸、抿嘴唇、聳一下肩膀、感受胸口或腹部的起伏、感覺臀部與椅子接觸的感受、你的腳與地板接觸的感覺，全身覺知只需要一、兩分鐘就可以完成。把注意力抓回來聚焦在自己身體的覺知上，就會安在當下。**身體覺知重複做幾次都可以，直到你的心慢慢穩定下來為止。**



活在當下，一次一事。
吸口氣，現在，又是個新的開始。

澎湖縣公務人員協會員工協助方案關心您

員工協助方案可提供您問題所需服務，
透過專業人員了解初步狀況後，
立即協助安排適切地諮詢師~
EAP員工協助方案歡迎您預約諮詢

電子諮詢網址

world.wide.union2@gmail.com

電話申請諮詢專線

(02) 2986-3099

0800-098-985

(市話免費)

面對面諮詢

請撥打上列專線預約

您可以選擇預約方式