

《正念冥想——来自硅谷的专注力练习》课程大纲

课程收益

- 认识“正念冥想”的概念，了解正念冥想的好处，
- 掌握并练习正念冥想的方法
- 通过比较系统地正念练习，更好地提升你的专注力，更好地与自己的身体相处，缓解日常的工作和生活压力，在压力下也能够感觉到轻松、自在

课时：1天

课程人数：30人左右为佳

参加对象：职场各层级员工

培训形式：理论50%，演练30%，案例讨论、经验分享、答疑20%

课程内容：

一、被科学研究得最多的冥想体系

- 正念的工作性定义，及正念的三个要素
 - 有意的关注
 - 非评判的态度
 - 理解当下
- 正念冥想的延伸应用
 - 公司内——正念情商训练
 - 正念认知疗法——抑郁防治
 - 正念分娩及养育
 - 正念教育——英国对青少年的对照实验
 - 政府——英国议会的8周课程

二、正念练习的四个观照对象

- 正念的四个基础：身、受、心、法
- 培育对身体的敏感度和亲密感
 - 先说正念呼吸
 - 再来说说身体扫描
- 觉察各种“感受”，培育平衡心态
- 帮你从念头和情绪的暴力下解脱
- 对现象的变化的觉察

三、打破所有对结果的预设期待

- 你应该打破期待，关照练习本身

- 三种态度：初心、信任和放下
- 真正的练习是生活本身

四、正念练习

(全体练习)

- 【练习一】正念呼吸：进入当下
- 【练习二】身体扫描：聆听身体
- 【练习三】观念头：念头并非事实
- 【练习四】观情绪：与情绪共舞
- 【练习五】三步呼吸空间：忙碌中的回归
- 【练习六】感恩练习：睡前放松