

正念冥想入门表

压力管理课程 · 身心放松工具

使用说明： 正念冥想是一种通过专注当下来减少压力和焦虑的练习。这个表格帮助你开始正念练习，并追踪你的进展。

什么是正念

正念是一种专注于当下的觉察状态：

- 觉察：** 注意此刻正在发生什么
- 接受：** 不带评判地接受体验
- 专注：** 把注意力带回当下

正念练习记录

日期	练习时长	练习类型	主要感受	评分 (1-10)

*练习类型：身体扫描、呼吸冥想、正念行走、正念饮食、慈心冥想等

每日正念提醒

场景	简短正念练习
早晨睡醒	躺在床上，感受呼吸，观察身体状态
吃饭时	专注食物的味道、口感、咀嚼过程
走路时	专注脚步的感觉，感受身体移动
等待时	专注呼吸，不要刷手机
睡前	进行5分钟呼吸冥想或身体扫描

正念冥想入门：5分钟身体扫描

步骤：

1. 找一个舒适的地方躺下或坐下
2. 闭上眼睛，先做几次深呼吸
3. 把注意力带到脚趾，觉察那里的感觉
4. 缓慢地将注意力向上移动：脚踝、小腿、膝盖、大腿...
5. 继续向上：臀部、腹部、胸部、背部...
6. 直到头顶
7. 整个身体作为一个整体，静静地感受几分钟

要点：如果注意力飘走了，温柔地把它带回当前的身体部位。不要评判，只是觉察。

正念练习常见的困难与应对

困难	应对方法
"我脑子停不下来"	这是正常的。把想法当作天空中的云，你只是观察它们飘过
"我睡着了"	很好！说明你很放松。可以坐着练习，减少躺下
"我坚持不了5分钟"	从2-3分钟开始，逐渐增加
"我不知道自己在想什么"	没关系，正念没有"正确"的想法。只要觉察就够了

💡 练习建议：刚开始练习正念时，每天5-10分钟就足够了。选择一个固定的时间和地点练习，形成习惯后，可以逐渐增加时长。关键是坚持，而不是每次练习很长时间。