

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱：心靈寫作課程導入「正念冥想」概念計畫

貳、實施課程、授課教師姓名：心靈寫作／張瑞文

參、前言：

現代人經常面臨龐大壓力，如何適度、有效的排遣成為必修課題。1979年，正念之父喬·卡巴金開始推廣「正念冥想」，最早應用在精神科病患身上。後來受到社會大眾喜愛，近年包括Google、Facebook、安泰、思科等國際知名公司，都將正念課程納入員工訓練系統。希望員工透過正念練習，能夠讓大腦獲得必要的休息，並藉以處理工作、生活產生的負面情緒，以擺脫工作壓力，更有效率的面對挑戰。台灣亦成立相關單位¹，推廣正念實踐觀念、方式或課程。

所謂「正念」，並不是抱持善念的意思，很多人誤以為「正念」就是正向思考，或是保持樂觀。其實「正念」的「正」，是指當下；「念」是指想法。組合起來就是「觀察並接受每個當下自己的想法」，不管當下是失意還是得意，快樂還是懊喪，觀察並且接受，不要否定或排斥。很多人無法接受失敗的時刻，反而使失敗的那一刻，成為日後如影隨形的陰影。觀察到自己的情緒之後，問一問自己：「我為什麼有這樣的情緒？需要嗎？除了產生情緒，面對眼前的問題，我還可以怎麼做？」現代學生的情緒困擾相當嚴重，筆者每一年的導師班學生都有超過10%需要藥物治療。然而精神科藥物的副作用及有效性、濫用問題，近年有許多討論。透過「正念」觀察自己的情緒，也許可以在藥物之外提供一種管道，讓學生可以更深度的認識自己，並且嘗試處理情緒。

「正念」也要我們「生活在當下」。聽起來很容易，但恰恰是最難的。現代人無論做什麼事，都難以在「當下」，吃飯時要一邊看電視；跟朋友聚會卻忙著關注手機裡的訊息；好不容易抽空出門散步，腦子裡也總在擔憂明天的工作。我們從不珍惜「現在」，可是當「現在」流逝成為「過去」，我們又懊悔不已，覺得自己虛擲了光陰。佛家說修行即是：「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺。」就是這個意思。「無法活在當下」是造成學業困境的關鍵：學生課堂上玩手機，沒聽到課堂重點，考試時抓不到重點；老師講解作業或報告時玩手機，以致作業缺交或遲交；常玩手機造成注意力不集中，思考沒有層次或無法連貫，便無法理解較有難度的進度或科目。遭受課業的挫折或壓力後，又誤認為玩手機是抒壓的良方，於是花更多時間在手機上，形成惡性循環。珍貴的學習時光、青春歲月，就在網路世界漫無目地的耗損，回想起來，徒留空虛。本應燦爛的大學生活，反而產生不了意義。

本課程導入「正念冥想」概念，旨在透過觀念說明以及課堂導引練習，希望學生能夠認識有效排遣壓力的方法，並覺察自己的壓力與情緒。透過認識壓力產生的時刻，回想過往的應對方式，理解理性應對的方法，不再一味靠滑手機逃避課業、人生的壓力。並且了解人生

¹ 如台灣有正念發展協會、華人正念減壓中心等單位。

總是有高有低，有得意的時刻、自然也會有失敗的時刻，接受每一種情緒，不需自責、否認、批判，更不需要隨著情緒走。經由正念冥想練習體悟人生真正擁有的只有此時此刻，安穩的過好眼前這每一分鐘，才能追逐夢想、經營美好人生。

肆、計畫特色及具體內容

傳統課程重視知識的輸出與輸入，要求學生爭取期末分數的高低，這堂課不把重點擺在此。這門課的探討核心在於，我們如何安頓身心，經營更好的生活？快樂且平和地活著？並且更認識自己？所以這堂課所有的單元安排，都圍繞著這個核心。而「正念冥想」概念能夠為上述核心提供具體的作法，因此本課程導入此概念。

在執行上，本學期共利用六週的時間導入「正念冥想」概念。實際執行週次在第六至十一週。課程核心主要擺在：認識正念冥想並進行數次練習、認識自己的情緒、認識自己的壓力與正確的排遣方式。週次及課程內容表列如下：

執行週次	課程內容
第 6 週	調勻你的氣息：呼吸、冥想與寫作 說明正念冥想的觀念，並練習最基礎的呼吸冥想。
第 7 週	認識 DMN 迴路：釋放你的過勞腦 說明「正念冥想」與「發呆」的差異，並討論令大腦容易疲憊的生活習慣。再以現今腦科學研究成果，說明「正念冥想」並非單純的宗教性活動，其效果已經過科學實證。
第 8 週	進階正念冥想練習：餐食冥想與身體掃描 引導學生進行呼吸冥想以外的冥想練習。許多大學生都有睡眠困擾，身體掃描練習或有助益。
第 9 週	數位排毒：手機與壓力 本週課程在認識壓力系統（HPA 軸）的運作方式，以及手機如何給現代人的生活帶來壓力。學生以為滑手機是最佳抒壓管道，實際上手機給予大腦過度刺激，並且奪走我們的注意力，結果使得壓力更大。大學生需要的不是滑手機，而是放下手機、認識真正有效的抒壓方式。
第 10 週	莊子老師，請教教我寫作！

	本週以莊子的文章閱讀為引導，請學生回想生命中受情緒困擾的時刻。筆者在輔導學生時注意到，學生經常受困於幼時或中學時代的傷害事件。「正念」要我們透過情緒覺察「不強求」、「接受自己」，進而練習放手不執著。
第 1 1 週	<p>我的喜怒哀樂：圖畫情緒</p> <p>情緒是抽象的，因而經常難以言說，只得深埋在心靈。本週嘗試利用直覺，將情緒轉為具象的圖畫。以蠟筆作畫，回到兒童時期，不需要任何繪畫技巧，任何人都可以直白地以線條訴說情緒，沒有任何批判。願意的同學，可以在分享時間，訴說自己的情緒故事。</p>

伍、實施成效及影響（量化及質化，且說明是否達到申請時所期之學習目標與預期成效）

本計畫的實施成效及影響，質化部分，以「學生在正念冥想練習後的書寫內容」來呈現；而量化部分，以「問卷調查結果」來呈現：

一、學生在正念冥想練習後的書寫內容：筆者鼓勵學生在課堂或家裡練習正念冥想後，都能用五至十分鐘的時間，寫下正念冥想的體驗，觀察自己的身心有沒有變化。以下羅列十位學生的書寫內容及佐證照片（為尊重當事人隱私，不列出學生姓名）：

學生 A：應該是第一次這樣練習呼吸，所以一開始會有些不習慣，但在這過程中可以注意到自己的呼吸模式比較短促，不會將氣吸到底，可再經過幾次這樣短促的呼吸後都會有一次較深的呼吸，將空氣帶入胸中深處。在這次的呼吸練習中除了感受自己的呼吸外，還可以聽到外面的風聲和一種不知道怎麼形容的聲音（或許是耳鳴聲）。在聲音之外，也能在空中聞到一股剛剛點燃過的茉莉花香蠟燭所遺留的淡淡花香，有種置身茉莉花園的感覺。P.S.第一次練習呼吸完後，不知道為麼一直打呵欠，還流了眼淚。

學生 B：我能感覺到呼吸及空間的流動，但是腦子裡還是會冒出想法。每次呼吸練習都能更加感覺到平靜，感受呼吸的同時心靈也在沉澱，已經不會再胡思亂想，心中的不安也有所緩和。就算外界有所干擾也不會心煩意亂，對容易焦躁的我，這是一個有效平靜的方法。

學生 C：我之前就偶爾會冥想，所以大概知道如何拉住自己的思緒。我覺得正念很舒服，有點像是醒著睡覺，結束時慢慢張開眼睛的感覺跟剛睡醒張開眼睛的感覺很像，而且確實會有種世界比較明亮的感覺。之前我有嘗試過二十分鐘的正念，這就比較難了，因為會忍不住好奇時間過了多久？但五分鐘就還好，不會太難。我本來就是比較可以專心的人，嚴格說就是無法一心二用，就連邊打字邊說話都做不到。

學生 D：在這十分鐘的身體掃描裡，我感到很平靜，隨著氣流的一呼一吸，探索身體的每個部位，帶走了壓力、帶走了負能量。但如果是在一個人的房間裡，可以躺在床上

上的效果應該會更加的好。

學生E：身體掃描十分鐘：讓自己學會放鬆在任何一個場所是一件很重要的事，也是與自己獨處的過程。在這十分鐘，剛開始會有氣息不連貫的問題，甚至有些緊張焦慮的成分，我想可能是因為腦袋仍無法靜下造成。漸漸地，隨著一吸一吐的過程，讓我沉浸在自己的氣息頻率中。它是舒服的，也是一個偷偷的情緒（案：「偷偷」可能是「愉快」之筆誤）。

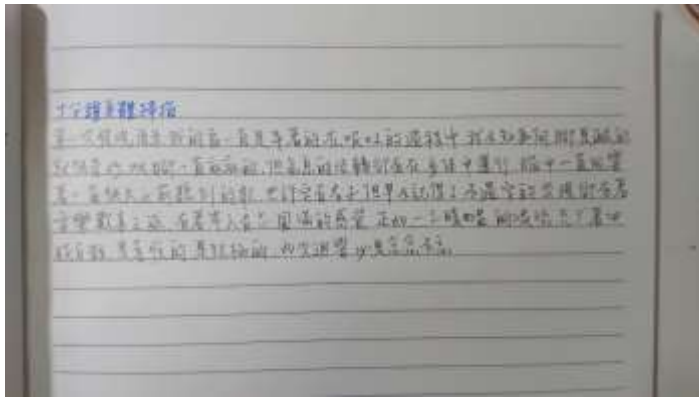
學生F：剛才身體掃描的十分鐘裡，我沒辦法很專注在這件事上，因為太睏了。後面因為很睏，無法專注在呼吸上，更不用說將氣傳送到身體的腹部、肩膀…。整個處在混沌中，好像想了些其他東西，但也想不起來到底想了些甚麼，就是差點真的直接睡著了。但這個方法跟純粹呼吸冥想相比較，我個人比較喜歡這個，也覺得這個比較適合我，是我之後比較可能繼續的正念冥想方法。以上，就是我這次身體掃描的感想。

學生G：十分鐘身體掃描：第一次發現原來我的肩一直是吊著的，在吸吐的過程中，我不知道為何腳是酸的，就很奇妙，雙腳一直麻麻的，但氣息的流轉卻有在身體中運行，腦中一直迴響著一首很久之前聽到的歌，也許他有名字，但早不記得了，不過它的出現卻有著安樂歡喜之感，有著眾人齊聚圓滿的感覺，正如一股暖溫的波流，充斥著四肢百骸，是喜悅的、是極致的，如此迴響必是念念不忘。

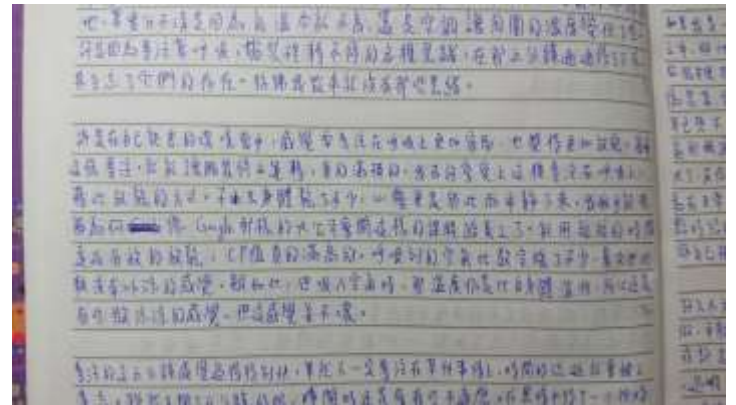
學生H：許是在自己熟悉的環境中，感覺要專注在呼吸上更加容易，也覺得更加放鬆。每每這樣專注，就能讓腦袋停止運轉，真的滿棒的。我或許會愛上這種專注在呼吸上，藉此放鬆的感覺。不只身體鬆了不少，心靈更是因此而平靜下來。我似乎能理解為何像GOOGLE那樣的大公司會開這樣的課程給員工了。能用短短的時間達成有效的放鬆，CP值真的蠻高的。呼吸到的空氣比教室暖了不少，鼻間也比較沒有冰涼的感覺。雖如此，那溫度仍是比自身體溫低，所以還是有些微涼涼的感覺。但這感覺並不壞。

學生I：透過十分鐘的身體掃描，感覺到深層呼吸帶來的轉變。一早來到課堂，因位通勤與待辦事項，使得我一到校沒多久就開始胃痛，利用下課去廁所也沒好轉。在循序漸進跟著延長呼吸之後，似乎身體輕盈了許多，焦躁的內心也安定了下來。原來我一直以來的不適是自己帶來的壓力，而我卻不知曉。下次，或是今晚，我也想試試以此方法入睡看看。

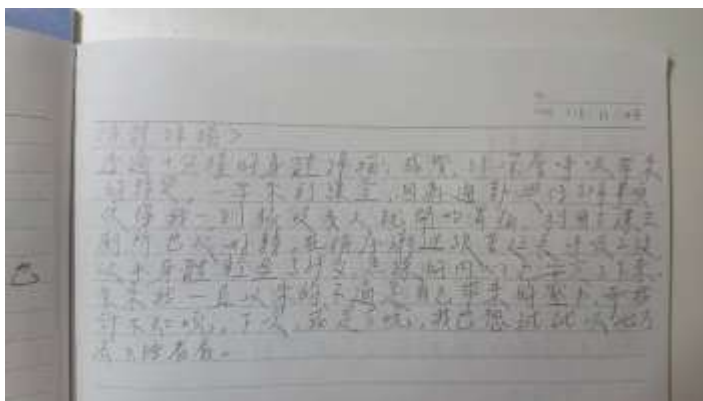
學生J：最近總是任由那些煩躁的思緒縈繞心頭，而我抗拒卻也無能為力，當世界給予你空間，讓我有一個暫停在此刻的機會，彷彿全部的人都靜了下來，這時我才發現，原來靜不下來，又不知道在想什麼的都是我自己，好像日復一日總是如此。



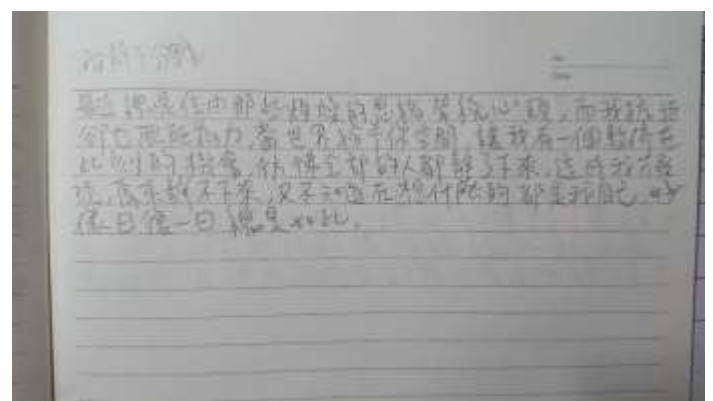
學生G正念冥想練習後的書寫內容



學生H正念冥想練習後的書寫內容



學生I正念冥想練習後的書寫內容



學生J正念冥想練習後的書寫內容

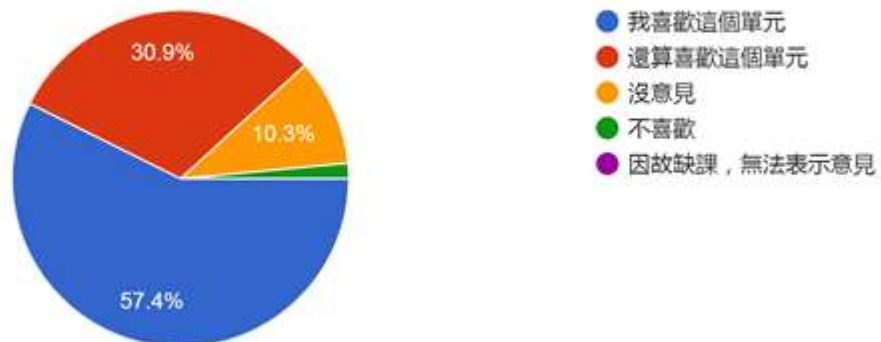
二、問卷調查結果

本學期對修課學生發出調查問卷，以了解學生對課程的理解接受情況、收穫或建議。本學期修課人數共計96人，回收有效問卷數為68份。填答方式為不記名問卷，利用下課前十五分鐘，提供問卷QRcode連結，讓學生以手機填答。問卷共分三部分：

問卷第一部分：了解學生對本學期講授的各單元接受情況。「正念冥想」為第六單元，修課學生的接受情況如下：

單元六：正念冥想（小提示：許多企業幫助員工紓...及壓力、透過關注呼吸幫助自己不被情緒帶著走）

68 則回應



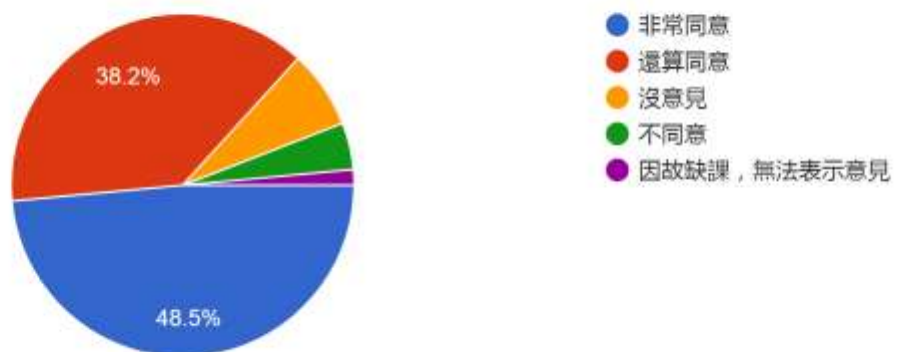
「我喜歡這個單元」的學生佔57.4%，「還算喜歡這個單元」的學生佔30.9%。也就是對「正念冥想」單元抱持正面觀感的學生佔88.3%。本學期講授的其餘各單元學生接受度在70.6%—90.1%之間。

問卷第二部分：了解「正念冥想」練習後學生的看法，此部分與本計畫執行成效密切相關，共分成三個問題：

問題一、我認為正念冥想練習能讓自己更平靜？

一、我認為正念冥想練習能讓自己更平靜？

68 則回應



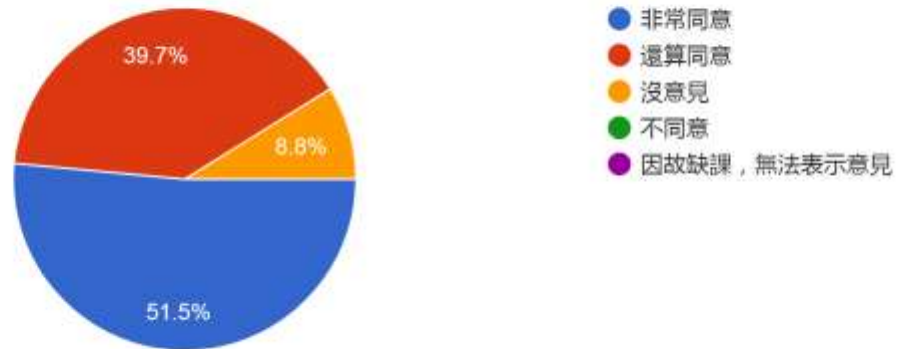
做過「呼吸練習」、「身體掃描」的學生，同意「正念冥想」讓自己的情緒更平靜的學生佔86.7%。

問題二、了解疲倦以及壓力產生的方式後，我會考慮在感受到壓力、焦慮或情緒

時練習正念冥想。

二、了解疲倦以及壓力產生的方式後，我會考慮在感受到壓力、焦慮或情緒時練習正念冥想。

68 則回應

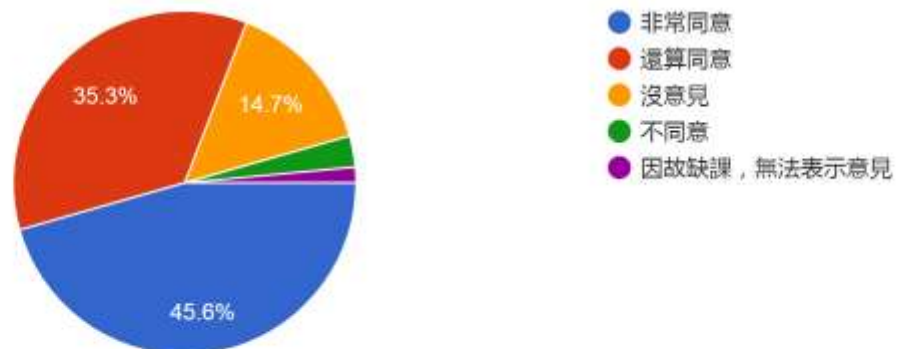


本學期課程結束後，仍願意在情緒起波瀾時，以「正念冥想」幫助自己渡過情緒難關的學生佔91.2%。

問題三、在正念冥想之後進行寫作，是否讓你更能掌握自己的壓力、情緒或心理狀態？

三、在正念冥想之後進行寫作，是否讓你更能掌握自己的壓力、情緒或心理狀態？

68 則回應



認為在冥想之後，把自己的想法、身體情況或體驗紀錄下來，更有助於理解、排遣、掌握情緒的學生佔80.9%。

問卷第三部分：對於課程安排、授課方式以及內容，有任何想法或意見要表達嗎？請讓老師知道。本部分共收到27則回應，羅列於下：

1. 謝謝老師
2. 我喜歡瑞文老師上課的方式～
3. 太讚了！
4. 謝謝老師，收穫很多。
5. 老師聲音好好聽 長得好好看 我喜歡你
6. 老師您辛苦了～～我很喜歡您安排的課程
7. 很喜歡這個課程，脫離我們對於寫作是要專注於技巧的概念，讓我們可以學習說出自己心裡的东西。
8. 沒有老師很讚
9. 謝謝老師這個學期的課程，我好喜歡，謝謝老師。
10. 很喜歡老師輕輕柔柔的聲音，也用了新穎的方式教學，辛苦老師了
11. 我喜歡寫作並且出版出於自己的出書～～～
12. 一學期處理真的過少，編輯我的部分其實應該更多加討論
13. 更能理解自己的內心 我很喜歡
14. 很喜歡這堂課帶給我的東西，不管是心靈上或是知識上，都覺得很棒，有所收穫。謝謝老師的用心教學！
15. 無論是寫作或是心靈啟發都充滿能量，獲益良多，謝謝老師！
16. 雖然後面越往心靈寫越像日記般雜亂，但認識了自己很多♥
17. 老師聲音很好聽、很溫柔，課程整體很舒服放鬆，謝謝老師！辛苦了～
18. 平常就有自動自發進入冥思 補充相關概念 感謝老師的課程 寫作的過程相當舒適舒心
19. 感覺老師是很有善根的人，授課很用心，我獲益良多，謝謝老師。
20. 我很喜歡整體上課的風格，尤其是在寫作的時候，我覺得這是個不錯的氣氛，我非常喜歡老師的課！雖然我會滑手機，但我還是喜歡老師的課！
21. 老師很棒！我回家都有更好的寫自己的日記(* ~u ~*)
22. 謝謝老師教會我逃脫完美主義，與自己的靈魂深度溝通，編輯我在這堂課裡永遠感不上我的手、情緒一點都無法影響我的腦、我的眼睛、鼻子、耳朵陪著我一起在寫作時感受每分每秒。
23. 想到什麼就寫什麼，這點好像還是不太清楚怎麼和日記或情感宣洩做區隔？可以再補充一點訣竅和概念就好了
24. 这堂课在我大一的时候就想着大二要选了，因为疫情休学三个学期才再回校，能

在去韩国交换之前有机会选到这堂课（其实是课表一定空出早八给这堂课），所以很开心如愿了，也很高兴能收获很多对写作的新认识，以及对生活更深入的思考。

25. 我更喜歡能帶我思考的主題，讓我走出自己的固定視角，冥想、了解壓力之類的或許富含知識但有點無法提起勁。
26. 我覺得這堂課讓我內心很平靜，是一節治癒我的課！老師聲音很好聽 我好喜歡！
27. 沒有，老師聲音很溫柔，很喜歡，讚

陸、結論

心靈寫作課程導入「正念冥想」概念計畫，預期獲得成效有三點：

一、希望學生透過「正念冥想」練習了解，人必定有情緒，但情緒來了，不需要隨意地發洩或者否定忽視，而是要：觀察並接受情緒→了解情緒從何而來？→思索我可以怎麼做，來化解情緒→最終走出情緒對人的影響。

二、了解壓力排遣之道，人生本來就會面對種種壓力，但是壓力來了，不需要逃進手機裡，逃避之後的壓力反將翻倍而來。抒壓然後迎向挑戰，會是避免人生失序的合理做法。

三、大腦像身體一樣需要休息，透過正念冥想充分休息的大腦，將會更有能力處理壓力與工作。

經過課程安排，從前一節羅列的教學意見調查成果、學生進行正念冥想後的書寫內容以及對課程的意見表述可以了解到：

1. 學生確實感受到正念冥想有平靜情緒、沉澱心靈的效果。
2. 學生感受到正念冥想有助解決焦躁情緒。
3. 學生感受到正念冥想有助於與自己相處。
4. 學生感受到正念冥想有助於帶走壓力與副能量。
5. 學生感受到在睡前練習正念冥想，有助於睡眠。
6. 學生感受到正念冥想只要用用短短的時間便能達成有效的放鬆，原來抒壓的方式不是只有滑手機。
7. 日後在遭遇壓力或情緒困境時，學生願意嘗試以正念冥想解決自己的困境。
8. 學生認為利用課堂學習到的方法，確實有助於認識、掌握自己的情緒與壓力。

9. 學生能覺察到壓力對自己的身體產生影響，如：呼吸短促、胃痛、聳肩等。

10. 學生能覺察到壓力與情緒的源頭是自己，只要覺察並轉念，看世界的角度就會不一樣。

上述1、2、3、4、7、8點在回應預期成效的第一項；4、6、7、9、10點在回應預期成效的第二項；5、6、9點在回應預期成效的第三項。本計畫確實達成預期目標。而更重要的是，本計畫希望能引導學生養成不以直觀的情緒或反應來應對壓力，正念冥想是個能受用一生的習慣。讓學生在未來的路上，有能力經營更快樂、更幸福的人生，這是本計畫最重要的目標與意義。

柒、執行計畫活動照片

第六週：講授正念冥想的基礎概念與動作，並請學員配合呼吸、實際進行練習

	
冥想基礎式練習情況	冥想基礎式練習情況

第八週：講授其他正念冥想的種類，如餐食冥想、動態冥想、身體掃描等。其中身體掃描較易在課堂上練習，因此請學生體驗十分鐘的身體掃描，並在練習後寫下身體的感覺。

	
講授正念冥想的種類	請學生實際練習身體掃描



身體掃描十分鐘



寫下身體掃描後的感受

第九週：講授壓力產生的原因，以及手機如何給我們帶來壓力。

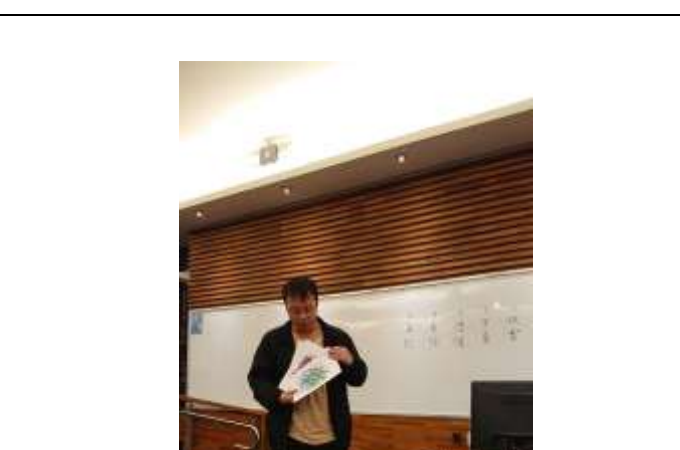


壓力系統 (HPA軸) 的運作方式



手機與壓力

第十一週：請學生直覺地利用具象或抽象的方式，畫下自己的五種情緒：快樂、生氣、悲傷、害怕、自訂。並觀察自己產生這些情緒的場合或理由。願意的同學，可以帶著自己的畫作，上台分享。





學生上台分享圖畫情緒情況

捌、附件

附件一、「你累了嗎？」ppt

附件二、「莊子·齊物篇」講義

備註：

本報告書大綱得視需要自行增列項目。