

生而为人 为什么要正念

学习成果



自我意识
自我管理

所需材料



笔记本电脑
投影仪（可选）
纸和笔

所需时间



10 分钟

1. 内容

音乐和体育界的名人们纷纷强调，冥想在他们的生活中所起的重要作用。

2. 目的

从他人的经验中学习有助于发现新的视角，建立新的见解并培养一种联系感。这是一种欣赏我们的 共同人性的独特方式。

3. 方法

- + 调暗灯光并要求参与者进行五次正念呼吸。
- + 播放以下视频。

播放视频 ▶

- + 视频结束后，鼓励参与者参与讨论，使用建议的对话开场白来作为出发点。

4. 对话开场白

- + 你在视频中有没有看到或听到什么让你感到惊讶的内容？
- + 视频中的许多艺术家分享了他们用来感受当下的方法（听一首好歌、冥想、涂色等）。你会用什么方法来感受当下？

5. 深入探讨

- + 以小组形式讨论正念生活对他们而言意味着什么。要求参与者写一份个人声明，说明自己在日常生活中宣扬正念文化时可以作出的意向选择。
- + 参与者可以将自己的声明放在信封里并存放到安全的地方，当他们觉得需要获得意向方面的提醒时再打开。

你知道吗

更深层次地了解我们的想法、感受和感觉听起来似乎无关紧要；然而，学会接受事物原本的状态而不加以评判和自我批评，可以对我们的幸福感产生积极的影响。