

## 意识力

意识力这一概念取自传统的冥想练习，但与我们所期望的可能有所不同。这种技巧有助于逐渐学会接纳强烈的情绪。这并非控制思想或情绪，而是接受这一点，即，它们是感受的一部分。

练习意识力时，不需要打莲花座或是在山顶上诵经，意识力是您在日常生活中也可以练习的一项技巧。也就是融入自己的生活，保持清醒，立足当下。这种练习还可以让您在生活中加强目的性。

因此，它结合了注意力和目的性训练。核心意识力本质上是掌握自身思维的技巧，即，在当下全神贯注于一件事情。

意识力是一个悖论——既简单又困难。从某种程度上说，找到各种必要的物品来随时练习意识力非常容易，而外部世界和自身习惯又会处处为碍，让它变得困难。

意识力的本质是：

- 感知意识越来越清晰，
- 目的性越来越强，
- 越来越融入自己的生活，
- 并且在生命的每时每刻都能保持活跃。

意识力就是放弃对自我、他人和现实先入为主的成见，因此在实践中，您可以越来越敏锐地理解事物本身、意识到自己的偏见，而不必时时作出反应。

**意识力的好处：**如上所述，有助于接纳强烈的情绪，从而产生情感和心理上的益处。此外，研究表明，它在健康方面还可以减轻压力。压力会影响血压、心律和脉搏，导致人体易感疾病。

练习意识力技巧旨在培养有意识地融入生活的方法。意识力冥想涉及学习多种技巧。这些属于“内容”和“方法”类的技巧。

就“内容”而言，技巧有：

- 观察（单纯观察） - 首先观察所处的环境以及自身的思想、感觉、情感和体验，但对此不作反应，不作评判。
- 描述（用文字形容） - 用文字来描述自己的情感。描述清楚，保持简明。
- 融入（从理性中作出直觉的反应）：一遍又一遍地练习意识力，有助于加深您融入生活和体验的程度。

“方法”类技巧涉及观察、描述和融入方式：

- 不评判（不作好坏评价）- 目标是在观察、描述和融入时采取不评判的立场。只旁观不评价——专注于事实本身，即“是什么”，而非“是好是坏”、“是喜是恶”。评判就是给事物贴上“好/坏”、“有价值/无价值”的标签。有时，评判是将事物与标准进行比较的简单方式
- 专心（于当下）- 集中精神做一件事，让自己从生理和心理活动两方面完全投入到当下所做的事情。不能分心
- 高效（专注于有效果的方法） - 这种技巧关注的是效果，关注怎么做有效而非做法的“对错”或做法是否“公平”。

**意识力练习：**

**调动感官：**

我能看到什么

我能听到什么

我从外部感受到什么

我从内心感受到什么

我闻到什么气味

**走路意识力：**

走路时，将感官专注于观察到的东西。念出观察对象的名称。

如果您的注意力散漫，请提醒自己，比如“我发现我对遇到的这个东西有些看法”，然后将注意力带回所处的环境中。

---

Mindfulness

国立大学咨询辅导中心- 澳大利亚堪培拉国立大学

电话 (02) 6125 2442; 传真 (02) 6125 2242; 电邮: [Counselling.Centre@anu.edu.au](mailto:Counselling.Centre@anu.edu.au)

网页: <http://counselling.anu.edu.au>

## 计数呼吸：

盯着地上的一个点，开始有意识地呼气吸气，从一数到十。如果中途走神数漏，那就重新开始。如果出现突如其来的想法，请提醒自己想法出现，然后将之放到一边，重新计数。