



不花分文，
就能送给自己
最好的礼物

目录

积极情绪有拓阔和建立的功能	2
专心觉察是快乐的因素	4
慈爱友善是快乐的因素	6
慈爱友善其实是我们与生俱来的特质	6
慈爱修习的科学理论根据	7
慈爱修习可以带来很多益处	7
社交联系感和孤独感	8
慈爱修习	9
对自己慈爱的修习可能会引起一些强烈情绪	16
抗拒是痛苦的因素	18
个案分享	20
总结	23

此自助手册并不能取代正规治疗。如果在使用此手册时遇到困难，请寻求精神健康专业人员（如精神科医生、临床心理学家）协助。

如果不花分文就能送一份 最好的礼物给自己， 你会想收到甚么礼物？



你的答案是：

你的答案会是有形的，例如是金钱、大屋、汽车；还是无形的，例如是健康、爱情、事业？当你得到这份最好的礼物之后，你会觉得怎么样？你可能会回答：会感到快乐。因此，有些人说快乐才是「终极的货币」（ultimate currency）。

快乐在心理学的研究里又称为「心理幸福感」（psychological wellbeing）或「主观幸福感」（subjective wellbeing）。它其实是属于一种正面积极的情绪（positive emotion）。有研究显示，它与身体健康有关（Howell et al., 2007）。除此以外，正面积极的情绪还有很多好处。

积极情绪有拓阔和建立的功能

心理学家弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）致力研究正面积极的情绪，根据研究结果，她提出拓阔和建立理论（Broaden-and-Build Theory），说明正面积极的情绪（如幸福、喜悦、兴趣等等）能够拓阔思维领域，并鼓励新颖、多样化和探索性的思想和行为。

随着时间的流逝，这种不断扩大的行为方式将建立个人技能和资源。例如，对风景的好奇心能够变成有价值的导航知识；与陌生人愉快的互动能够成为长远的友谊；看似漫无目的的体育锻炼能够成就卓越的体育事业。

这个理论分为两部分：

1) 「拓阔」作用

研究显示，正面积极的情绪能够拓阔人类的注意力和思维能力，增加人类对新事物的接受程度；在人际方面，正面积极的情绪能够增加人与人之间的联系、和对别人的信任。

2) 「建立」作用

正面积极的情绪能够令人成长，建立一系列的个人资源（例如：认知上、心理上、社交上和健康上的个人资源），令人变得乐观和平静，有助建立优质的亲密关系，并增强自我复原力和精神健康（Fredrickson, 2001）。

快乐作为正面积极的情绪有那么多好处，如果我们想不花分文就获得快乐，首先我们要知道甚么会长远地增加快乐。



你认为甚麼会长远地增加快乐？

关于提升快乐的方法，心理学家曾经提出**定点理论（Set Point Theory）**，指出长期快乐程度和身高差不多，主要由遗传和成长环境决定。快乐程度会因一些事件而短暂地改变，然后回到定点位（set point）。例如：中了巨额彩金或遇到意外而造成健康挑战，快乐程度一般会增加或减少一、两年，之后又会回到定点位（set point）。

还有，一般人认为升职加薪、和心爱的人结婚、整容让自己变得更漂亮可以带来快乐。但研究发现这些方法只能令快乐增加一段时间（大约是一至两年），快乐程度又会再次下降回到定点位。这个现象在心理学上称为「**享乐适应**」（**hedonic adaptation**），原因是我们在适应了这些快乐事件带来的改变后，期望提升了，并且与自己心目中拥有更多的人比较。

那么，真的没有希望长远地增加快乐吗？

事实并非那样悲观。**正向心理学（positive psychology）**是专门研究**如何提升正面积极情绪和人生意义的科学**。正向心理学家提出了很多可以长远地提升正面积极情绪的方法，这些方法都是有实证支持的，也并非一般人所想的物质享受和事事如意。我们会在这本自助手册中跟大家分享两个方法，就是**培养专心觉察和慈爱友善**。

如果想了解更多提升正面积极情绪的方法，可以参考P. 24列出的书籍。





专心觉察是快乐的因素

哈佛的研究人员在2010年于《科学》期刊（Science）发表了一项研究（Killingsworth & Gilbert, 2010）。他们用手机程式去了解研究对象的生活体验。这种研究方法比实验室内的研究更能贴近生活并反映现实。研究人员在日间不定时发讯息给研究对象，问他们三条问题。

如果你喜欢的话，也可以照样问自己这些问题：

1. 由0至100，0代表差，100代表非常好，你现在的感受如何？

你的答案：

2. 你正在做甚么？

你的答案：

3. 你正在想着的事情是否有别于你正在做的事情？（即是心不在焉、心在遊走）

你的答案：

你发现了甚么？你有没有心不在焉的经验？很多时候，我们在看文章时都会看着看着便开始想别的事情，而不知道自己正在读甚么内容，这其实就是心不在焉的典型例子。如果你发现自己常常心不在焉，请放心，你其实十分正常，而且并不孤单。

上述的研究从2,250个成年研究对象的回应中发现，有46.9%的人都会心不在焉。这个数字会令你惊讶吗？

另一个主要的发现是，无论研究对象正在做的是甚么（例如：工作、做家务、吃东西、玩乐、购物等等），当他们心不在焉时会较为不快乐，也可以说专心做事的人普遍较为快乐。有趣的是，就算分心去想一些开心的事情，也并不比专心做事来得快乐。简单来说，就是专心地洗碗可能比不专心地吃珍馐百味更快乐。

所以，研究人员最后的结论是：**一个遊走的心是一个不快乐的心**。人类有能力去想一些不是正在发生的事情——反思过去，从中学习；计划未来，作好准备。这能力让人类主宰世界，但也付上了快乐的代价。由此可见，专心觉察当下正在做的事情，才是快乐的因素。

如何培养专注觉察？

那么，我们可以如何培养专注觉察呢？我们可以做一些**精神上的训练**（mental training），例如是静观练习。研究发现，精神上的训练能够减轻身心所承受的压力，包括减少身体上的压力荷尔蒙，降低发炎指数以及减少心血管疾病。值得一提的是，这些精神上的训练与一般的松弛练习并不相同。研究显示，三天的静观训练比起普通的放松练习，更有效减低压力指数（Creswell et al., 2016）。

如果想对静观课程有更深入的了解，请参考《静观治疗》小册子：



如果想体验学习一下静观练习，可参考以下的手机应用程式：

- 乐天心澄 （由香港大学社会科学院提供）
- 日常心活 Mindful flourishing （由香港中文大学提供）
- Newlife.330 （由新生精神康复会提供）





慈爱友善是快乐的因素

有一个关于慈爱友善的实验研究招收了将近700位研究对象。研究结果发现，连续七天、每天最少做一项慈爱友善的行动能提升快乐程度（Rowland & Curry, 2019）。无论这些慈爱友善行为的施予对象是家人、朋友、不熟悉的人还是自己，都能提升快乐。而且，慈爱友善的行动次数愈多，提升的快乐程度就愈大。就算只是在日常生活中积极地观察慈爱友善的行为，也能提升一点快乐的程度。由此看来，慈爱友善是快乐的因素之一。

慈爱友善其实是我们与生俱来的特质

耶鲁大学婴儿认知中心在一项研究中安排婴儿看布偶剧。当第一个布偶遇上难题时，第二个布偶出手相助，但第三个布偶则出手阻挠，不让第一个布偶成功。布偶剧结束后，研究人员将第二和第三个布偶放在婴儿面前。结果显示，在还没有接受任何道德教育前，六个多月的婴儿便已经会倾向选择善良、乐于助人的布偶。研究人员相信实验证明了慈爱友善的确是人类与生俱来的特质。

你可能会质疑，如果慈爱友善是与生俱来的特质，为甚么有些人会做出一些伤害别人或自私自利的行为？其实，大多数人与生俱来都有着亲社会的倾向，特别是在安全平和的环境中。相反，在充满威胁的环境中，人便有较大的机会作出不友善的行为。因此，如果我们能够减低生活上的威胁，便更能彰显人类与生俱来的善良。我们也可以透过一些「慈爱修习」来培养慈爱友善。

慈爱修习的科学理论根据

慈爱修习和静观练习一样是精神上的训练。就好像肉体上的训练可以强身健体，精神上的训练可以培养专注觉察和慈爱友善等心理质素。原因是我们大脑的结构会受到我们的经验和训练所影响而改变，这个现象称为大脑的神经可塑性（neuroplasticity）。就像学运动和音乐一样，多加练习便能熟能生巧，慈爱和慈悲也是可以栽培的。由于精神上的训练可以令脑袋重新布线，多做静观和慈爱的修习便可以培育出慈爱慈悲的良好素质。精神上的训练能够增加注意力的稳定性（牵涉的大脑部份包括背外侧前额叶皮层、前扣带皮层）；增强自我情绪的调节（牵涉的大脑部份包括杏仁体、海马体、内侧前额叶皮层、后扣带皮层）；以及减低上文提及会令人不快乐的思想遊走（mind wandering）。

另外，虽然很多心理特质（例如：快乐程度）都取决于遗传因素，但是我们的行为和环境会影响遗传基因如何呈现出来，这个现象称为表观遗传学（epigenetics）。例如，遗传基因完全相同的同卵双胞胎如果在不同的环境下长大，他们会呈现出不同的健康状况和行为能力。因此，改变我们的行为，包括精神上的慈爱修习，有机会影响基因的呈现方式。

慈爱修习可以带来很多益处

慈爱修习能够增加正面情绪，例如：爱、愉快、感恩、满足、自豪、希望、兴趣、欢乐、惊叹，从而增加个人资源，例如：专注觉察、自我接纳、与别人有正面的关系、身体健康。慈爱修习亦能提升自我关怀、社交连系感和人生的满足感，减少自我批评和抑郁症状（Fredrickson et al., 2008; Kok et al., 2013; Shahar et al., 2015）。



社交联系感和孤独感

孤独感与负面的健康状况有关连，感到孤独的人的死亡率较不孤独的人高。他们也有更高的风险患上冠心病、中风、代谢症候群和脑退化。除了这些身体健康问题，孤单感也和抑郁症、焦虑症及自杀等有关（Hawley, 2022）。值得注意的是除了老人，16至24岁的年轻人群组感到孤独的比率也很高（Hammond, 2018）。慈爱修习能够增强社交联系感，这样便可以有助减低孤独感（Hutcherson et al., 2008）。





慈爱修习

现在就让我们一起学习一些「慈爱修习」。以下有四个慈爱修习，你可以按自己觉得适合的程度，每个练习做一至两星期或更长的时间，每日练习一次。当你熟习了一个练习之后，再学习另一个练习。过程中最重要的是善待自己。慈爱修习可能会引起一些较强烈的情绪，如果出现这情况，可以参考第16页的「回燃」部分，以了解处理的方法。

练习一：舒缓的触摸（soothing touch）

（参考资料：Neff & Germer, 2018, P. 33）

有时候触摸身体，例如把温暖的手温柔地放在胸膛上，能有效地为我们带来慈爱的反应，让我们感到安全和舒适。研究发现自我触摸可以减低在面对压力时所产生的压力荷尔蒙皮质醇（Dreisoerner et al., 2021）。自我触摸作为自我安抚的行为，可促使身体产生催产素（Uvnäs-Moberg et al., 2015）。心理学家指出，催产素能有助血管在抵御压力时保持放松。催产素也可以帮助心脏细胞再生，有强化心脏的作用（McGonigal, 2013）。当你在生活中感到有压力，甚至痛苦时，可以试试跟着以下的步骤来做，帮助自己舒缓一下。

- i. 找一个你不用担心别人目光的地方
- ii. 如果喜欢的话，可以闭上眼睛，慢慢地留意着自己的呼吸，好让自己专注身体的感觉
- iii. 尝试一下甚麽样的触摸能让你感到安全和舒适，例如：
 - 把双手掌心放在胸口上、腹部上或脸颊上
 - 一只手放在胸口上，一只手放在腹部上
 - 轻拍胸口、大腿或手臂
 - 抱紧自己的双臂
 - 轻轻抚摸脸颊
- iv. 逐一尝试接触身体的不同部位，仔细感受一下手的柔软和温暖传到去那个身体部位，感受着被关怀的感觉，然后寻找出最能为你带来慈爱感觉的身体部位和触摸方式



练习二：施予及接纳慈爱 (giving and receiving compassion)

(参考资料：Neff & Germer, 2018, P. 111)

怎样能在关怀别人时不会忽略自己呢？以下这个练习是透过觉察自己的呼吸来帮助我们同时培养对己对人的慈心关怀。「吸入为己、呼出为人」，意即吸气时，吸入对自己的慈爱关怀；呼气时，为别人送上慈爱关怀。

- 找个舒适的位置，安坐下来，如果喜欢的话可以闭上眼睛
- 深深地吸入一口气，感受着吸入的空气滋养着身心，然后慢慢地呼出，感受着劳累随着呼气呼出来，静静地感受着这些呼吸带来的滋养
- 然后，让呼吸回复自然的节奏，继续觉察着呼吸的感觉
- 首先「吸入为己」
吸气时，为自己送出关怀。此时心里可默念：「愿我平安」、「愿我快乐」等短句或字眼
- 然后「呼出为人」
呼出时，为你所关爱的人送上祝福。如果喜欢的话，此时可以在脑海里想着这个人的容貌，同时心里默念出你认为最合适的短句或字眼：「愿你健康」、「愿你身心安泰」……
- 让呼吸自然的进进出出，就好像一个波浪一样



练习三：自我慈爱小休（self-compassion break）

（参考资料：Neff & Germer, 2018, P. 34-35）

当我们在生活中遇上困难、感到痛苦的时候，我们可以短暂停下来，进行这个练习，为自己送上一些关怀。

这个练习包含了慈心修习的三个核心元素：静观（mindfulness）、共同的人性（common humanity）和关爱（kindness），我们可按部就班进行这个练习。

第一步：观察此刻的痛苦

- 找一个在你人生中曾经历过的困难或挣扎，可以是关于工作、健康或人际关系的，但不要选择那些太困难或痛苦的情况
- 尝试在脑海中清晰地重现这个情况——当中的情境、人物对话、事情发生经过等等
- 当你开始在身体感受到不安或绷紧收缩的感觉时，试着对自己说一些你认为最能描述你这刻感觉的字眼和字句，例如：
 - 「这是不安啊！」
 - 「这真痛啊！」
 - 「压力很大啊！」
 - 「悲伤现在升起了！」
 -

续下页

第二步：共同的人性，就是每个人都会在人生中经历痛苦

- 接着，可以告诉自己：
 - 「痛苦困难是人生的一部分。」
 - 「其他人都有类似的经历，就像我一样。」
 - 「其他人面对这个困难时，也有同样的感受。」
 - 「我并不孤单！」
 -

第三步：给自己关爱

- 给自己一个安抚的触摸（参考第9页的练习一）
- 选择一些你在这个困难的时刻，最需要听到、可以呵护你、给予你支持的说话或字眼，然后跟自己说：
 - 「愿我对自己有慈悲之心！」
 - 「愿我接纳自己！」
 - 「愿我坚强有力量！」
 - 「愿我平静！」
 -
- 如果你想不到对你自己说甚么，试想想若这个困难是发生在你的挚爱身上，你会想跟他/她说甚么？
- 我们很多时对别人的关爱多过给自己的，我们也可以学习做自己最好的朋友。



练习四：逐步扩展的慈爱修习

(参考资料：Bogels & Restifo, 2014, P. 300-302)

- 记得做慈爱练习的时候，重点并不是要产生慈爱的感受，而是带着一个美好的意愿，祝福自己及别人。因此，慈爱的动机比感受重要。慈爱修习一般来说是由自己开始。这并不是自私或自我中心，因为我们首先要好好照顾自己，才有力量去照顾别人。就好像坐飞机时的安全指引，有需要时，先为自己戴上氧气罩，然后才为身边需要你照顾的人戴上。
- 让自己舒服地坐下或躺下。首先将专注力带回自己的身体，感受身体此刻的感觉，感受自己的呼吸。心中想着自己有生命、有呼吸、有痛苦；心中希望自己能够得到快乐，远离痛苦，就和其他人一样。因此，可以在心中祝福自己，默默地念着以下的句子或其他想用来祝福自己的说话：

「愿我得到快乐和快乐的因素！
愿我远离痛苦和痛苦的因素！」

或

「愿我快乐，愿我平安，愿我健康，愿我远离痛苦！」

- 不用尝试去产生特别的感受。只要去连系想祝福自己的意愿。如果你对于去祝福自己感到困难，可以首先去祝福你喜欢的人或动物。
- 祝福了自己之后，可以将慈心祝福逐步扩展开去。首先是自己喜爱的人，其次是一些和自己不相干的人，然后是相处上有些困难的人，最后是所有的生命（包括自己）。
- 如果你觉得未准备好去祝福别人，也不用勉强。可以继续只是祝福自己，又或者只是祝福自己和自己喜爱的人也可以。当你觉得愿意的时候才慢慢地将慈爱逐渐扩展开去。

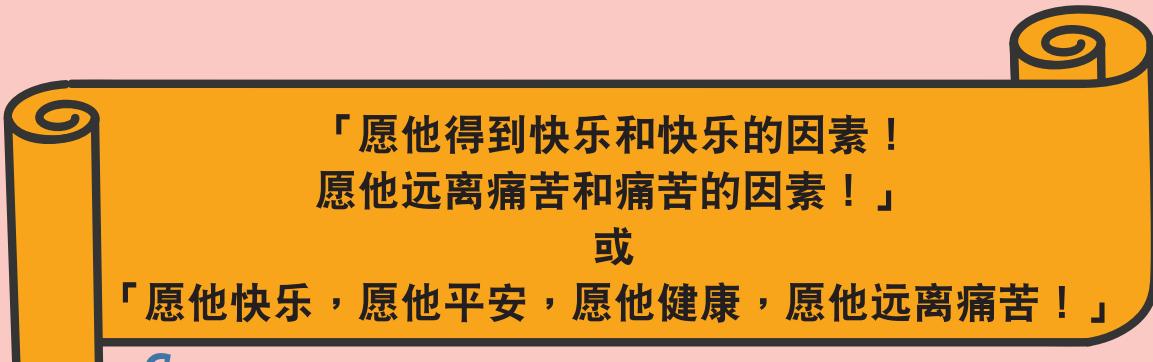
对喜爱者的祝福

可以在心中想像自己喜爱的人或动物的面容，心中想着，他和你一样有生命、有呼吸、有痛苦。他和你一样，希望能够得到快乐，远离痛苦。因此，可以在心中祝福他：



对不相干的人的祝福

可以在心中想像一个不相干的人的面容。你不会特别喜欢或者特别不喜欢这个人，他只是一个和你不太相干的人。虽然你不是太熟悉他，但是心中知道，他和你一样有生命、有呼吸、有痛苦。他和你一样，希望能够得到快乐，远离痛苦。因此，如果你愿意的话，可以在心中祝福他：



对相处上有些困难的人的祝福

可以在心中想像一个相处上有些困难的的人的面容。不要选择一个相处上很多困难的人作为对象开始练习，可以拣选一个在相处上有些少困难的人开始。虽然你未必喜欢他，但是心中知道，他和你一样有生命，有呼吸，有痛苦。他和你一样，希望能够得到快乐，远离痛苦。因此，如果你愿意的话，可以在心中祝福他：

「愿他得到快乐和快乐的因素！
愿他远离痛苦和痛苦的因素！」

或

「愿他快乐，愿他平安，愿他健康，愿他远离痛苦！」

对所有生命的祝福（包括你自己）

所有的生命都和你一样，希望能够得到快乐，远离痛苦。因此，如果你愿意的话，可以在心中祝福所有的生命（包括你自己）：

「愿所有生命得到快乐和快乐的因素！
愿所有生命远离痛苦和痛苦的因素！」

或

「愿所有生命快乐，愿所有生命平安，
愿所有生命健康，愿所有生命远离痛苦！」





对自己慈爱的修习 可能会引起一些强烈情绪

(參考資料：Germer & Neff, 2019)

回燃 (backdraft)

回燃原本是用来形容一些在火场中发生的现象：房间内因为氧气不足，所以火焰变得细小。当打开房间的门，氧气进入，火焰便会突然变得猛烈。这情况可以用来比喻一些人压抑着自己内心的痛苦，或者让自己变得麻木一些，以减低内心痛苦带来的影响，又或者不去触及内心的痛处，以便能好好过活。但内心的痛并非真的痊愈了，只是因为不加注意而犹如不存在。

当开始做一些对自己慈爱的修习时，可能会好像重新引入氧气一样，引发一些强烈的情绪反应。情况就好像双手被冻得僵硬的时候，尝试温暖双手时反而会觉得疼痛。我们需要明白这是正常的现象，也是转化过程的一部分。这些强烈的情绪反应并非由对自己的慈爱所致，而是久被遗忘的伤痛得到所需要的关注，心已不再那么麻木。

回燃可能以不同的方式出现，例如：情感上感到羞愧、难过、恐惧等等，或者是身体的记忆引发的疼痛，甚至乎是对自己的一些质疑，例如：觉得自己不值得对自己好。

如何处理回燃？

首先问问自己：

我需要怎样
才可以感到安全？

我现在需要甚么？

- 明白回燃是正常的现象，也是转化的开始。
- 如果身体或情绪反应太强烈，可以暂停正在做的修习。改为做一些滋養自己的活动，例如：看喜欢的电影或书籍、听一些轻快音乐或歌曲、慢慢品尝喜欢的饮品或小吃、闻喜欢的香薰等等。
- 做一些带氧运动也是很好的选择。
- 如果你曾经学习过静观练习，也可以做一些静观练习，帮助自己回到当下。
- 集中在一些外在的事物上。例如：仔细地形容一下房间里看到的物件。
- 如有需要，也可以寻求亲友，甚至是专业人士的协助。

最重要是善待自己，就好像善待一个好朋友一样。



抗拒是痛苦的因素

从另一个方面来看，为自己减少不必要的痛苦，也是送给自己的一份重要礼物。

有心理学家提出：

$$\text{苦} = \text{痛} \times \text{抗拒}$$

(Neff & Germer, 2018)

生命中有各种不能避免的困难，例如患病、经济问题、亲友去世、日渐衰老等等。这些困难或多或少会带来痛苦，不喜欢这些困难也是人之常情。但如果我们强求各种事情如自己所愿地发生，不接受改变，不接受困难的出现，这些抗拒只会徒添更多的烦恼和痛苦。

你有没有试过在接纳了困难是人生的一部分之后，减轻了自己的痛苦？如果你有类似的经验，请把它们写下来：



如何减少对痛苦的抗拒？

如果你想学习如何去接纳困难是人生的一部分，减少对痛苦的抗拒，可以参考《从「抗逆」到「丰盛人生」》小册子。



在困难和挣扎中，我们更加需要给自己一点慈爱。这样做的目的并不是要强颜欢笑，亦不是要否定这些困难所带来的痛苦。相反，正因为我们此刻的经历不好受，我们更加要学习对自己好一点，对自己温柔一点。



个案分享

阿贞是一位单亲母亲，育有两名分别18和15岁的子女。阿贞想学习如何关爱自己多一点、对自己仁慈多一点，所以参加了慈爱修习小组。

当初阿贞参加慈爱小组的时候，觉得自己不应该被善待，不值得祝福自己。因此她在做慈爱练习时，就遇到一些困难。她知道要给自己更多空间，慢慢来，于是她选择先做一些滋养自己的活动，然后鼓励自己继续尝试、继续努力。后来阿贞发现，其实她想改变、想进步，而这份想改变的心也是出于对自己的慈爱。她慢慢注意到在生活上她有不放过自己的时刻。例如：她对子女在学业上有某些要求，其实子女自己也想努力，但是他们因为深知未必能够做到母亲的要求，所以表现得反叛，不愿意服从。结果辛苦了子女，也辛苦了自己。

慢慢地，阿贞学懂放过子女，也放过自己。这并非放弃自己的标准，而是增加一些弹性，容许自己和别人慢慢地进步。例如：当女儿得不到阿贞期许的成绩时，阿贞学习保持一些弹性，鼓励女儿继续努力；当过去不开心的记忆浮现时，她提醒自己：「算吧！都已经过去了，放过自己吧！不要再去纠缠。」慢慢地，阿贞领悟到，对自己的慈爱就好像药引一样，让她的情绪逐渐地好转过来，让她知道做甚么对自己好，做甚么对自己不好。

阿贞也明白到实践的重要性，要运用导师所教的技巧才能有所领悟。如果只是听了那些方法不去练习是不能获益的。阿贞觉得驯服自己的心，就好像驯服一只猴子一样，一定要有所坚持才可以看到进步。因此阿贞每天都会抽时间做慈爱修习。



逐步扩展的慈爱修习



参加小组后，阿贞经常做祝福自己与他人的练习。慢慢地，她接触到自己内心深处最想要的东西。她祝福自己快乐、健康、平安，有力量去解决生活上的困难和问题。祝福自己后，她多了一份勇气和信心。她也祝福了子女，祝福他们身体健康，能够面对困难，找到自己将来想走的路。祝福他们后，阿贞放下对他们的担心。她觉得自己已做了可以做的事，再担心也没有甚么作用。如果任由自己继续担心下去，就是对自己不慈爱。

自从阿贞不再令自己的担心无限放大后，阿贞少了约束和管教子女。除了改善了情绪，和子女的相处也融洽了不少。在祝福子女的时候，阿贞会在心里想着他们的模样。慢慢地，她看到子女开心微笑，阿贞也泛起了会心微笑。

练习多了在心里祝福一些不相干的人后，阿贞慢慢明白到其他人和自己一样都想要得到快乐，离开痛苦。有时她会和超级市场的收银员闲谈几句，会向在餐厅里递餐牌给她的侍应真诚地说声「唔该」。

而祝福在相处上有些困难的人后，阿贞对那个人的不喜欢也减少了，亦不像以往那么害怕和抗拒他。

现在阿贞除了更爱自己之外，也多了力量去爱别人。她发觉慈心练习做得多了，心中就多了一份平静安稳。



舒缓的触摸



做舒缓的触摸时，阿贞喜欢拍拍自己的手臂，这样做让她有被关爱的感觉，心就软化下来。

施予及接纳慈爱



在练习施予及接纳慈爱时，因为要配合呼吸，阿贞起初也觉得有点困难。后来她发挥创意，用自己的方法去练习，想像吸入好的东西，呼出不好的东西。这样做，让她更能够投入练习。之后，慢慢地才转变为导师原本教授的做法。

自我慈爱小休



阿贞觉得练习了「自我慈爱小休」之后，因为知道别人也会经历类似的困难，即是共同人性，所以她在困难中会更有同理心，对对方的愤怒亦因此减少了。



静观和慈爱修习缺一不可

阿贞上慈爱修习小组之前，曾参加过静观课程。阿贞觉得静观练习帮助她处理情绪，学习如何安抚自己。不过阿贞发现自己如果单单做静观练习，既不能对自己更慈爱，也不能令自己更开心。她比喻说：「先上静观课程，可以帮助我的心情从负数去到零；慈爱修习可以帮助我的心情从零去到正数。如果只上慈心课程，就好像一只杯装满了负面的水，正面的水根本无法装进去，因为杯子已经满了。」因此，她觉得先学静观练习，再学慈爱练习，就相当完美了。



回燃

阿贞刚开始做慈心修习时，也遇到了回燃的情况。她觉得自己不应该被善待，不应该祝福自己。她首先做一些滋养自己的活动，再给自己空间去慢慢尝试。最初她只能祝福自己三至四秒，就要停下来。有时她在做慈心修习时，亦会出现一些负面情绪。这时，她就叫自己留意呼吸，回到当下，这样便不会被情绪卷走。慢慢地，她就可以加长祝福自己的时间。有时她也会做静心步行，专注在双腿的感觉上，慢慢就可以让情绪自然地平复下来。因此，她觉得静观练习和慈心练习其实是相辅相成，缺一不可的。

相比起过去，阿贞发现自己现在更能感受当下自己心的需要。有时她会安排时间，自己一个人去逛街，去「叹下午茶」。她发觉自己已经学了很多「法宝」，可以实践出来，更有力量去解决生活上的问题和困难，可以对自己关爱一点，仁慈一点。这正正就是她当初最想送给自己的礼物，她更发现这礼物是不需花费分文的。



总结

如果你也想提升快乐，何不今天就试试一些静观练习和慈爱修习？坚持练习三至四星期，看看自己会有何改变。可能你会发现不花分文就能够送给自己最好的礼物。



推介书目：

如果想了解更多提升正面积极情绪的方法，可参考：

- 马汀·塞利格曼（2020）《真实的快乐（全新改版）》。台北：远流。
- 索妮亚·柳波莫斯基（2014）《这一生的幸福计划：快乐也可以被管理，正向心理学权威让你生活更快乐的十二个提案》。台北：久石文化。

如果想更深入了解慈爱修习，可参考：

- 芭芭拉·佛列德里克森（2015）《爱是正能量，不练习，会消失！：爱到底是什么？为何产生？怎样练习？如何持续？》。台北：橡实文化。

参考资料：

Bogels, S. & Restifo, K. (2014). *Mindful Parenting*. (14th ed.). Springer.

Creswell, J. D., Taren, A. A., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Gianaros, P. J., Fairgrieve, A., Marsland, A. L., Brown, K. W., Way, B. M., Rosen, R. K., & Ferris, J. L. (2016). Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: a randomized controlled trial. *Biological Psychiatry*, 80(1), 53—61. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2016.01.008>

Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, <https://doi.org/10.1016/j.cpne.2021.100091>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218—226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045—1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>

Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.) *The Handbook of Mindfulness-based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education* (pp. 357-367). Routledge.

Hammond,C. (2018). Feels Lonely? The Results of the World's Largest Loneliness Study. BBC. <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhf4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>

Hawley, L. C. (2022). Loneliness and health. *Nature Reviews Disease Primers*, 8, 22. <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00355-9>

Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83—136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720—724. <https://doi.org/10.1037/a0013237>

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123—1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>

McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. TED Talk. https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength and Thrive*. Guilford.

Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 340—343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>

Shahar, B., Szepesnwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuv, S., & Levit-Binnun, N. (2015). A wait-list randomized controlled trial of loving-kindness meditation programme for self-criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(4), 346—356. <https://doi.org/10.1002/cpp.1893>

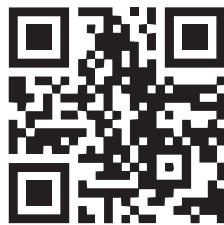
Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, 5, 1529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>

此手册并不能取代正规治疗。此手册适合接受过相关训练的精神健康专业人员使用，以作为治疗辅助工具，并不能取代专业训练。

欢迎下载青山医院精神健康学院设计的
免费流动应用程式「减压情识」



扫描二维码下载



Download on the
App Store

GET IN ON
Google Play

作者：临床心理学家张婵玲博士

精神科专科医生辛焯珩

临床心理学家杜训怡小姐

临床心理学家邓美仪小姐

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西医院联网 病人启力基金赞助

