



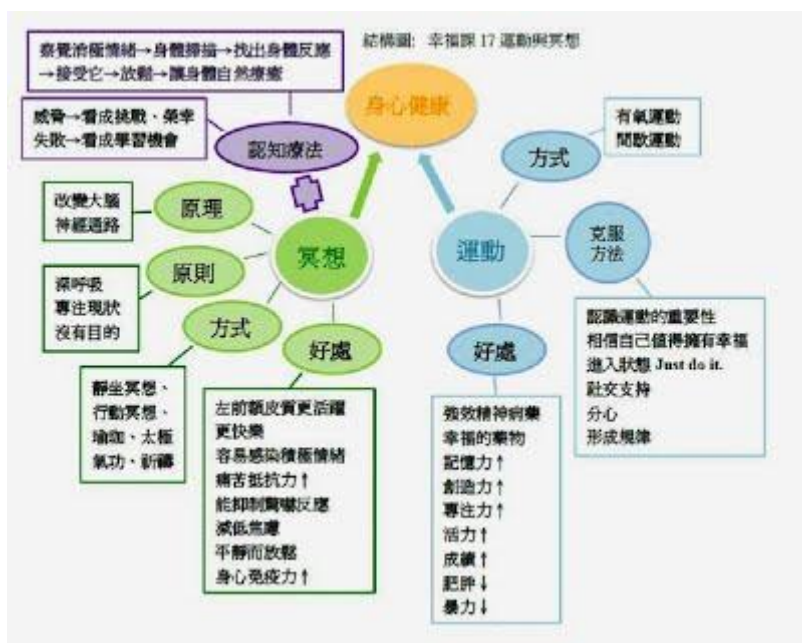
#哈佛幸福課

2013第十七堂精選心得分享

文 / 裕欽整理 2013-9-15

2013幸福課第十七堂「運動與冥想」精選心得分享

(2013.9.15)



第11組 瓊慧

幸福課第17課 心得

「有空嗎？約個時間喝杯咖啡聊聊天吧！」這是最常見的好友訊

息。上完這課，我想邀請的是「有空嗎？一起運動吧!」。若做街頭民調，我想可能是百分之九十九點九的受訪者都同意運動是很重要的。但若繼續問：你現在有持續在做運動嗎？有些人會，但也有不少人沒有運動。不運動的原因是什麼？雖然相信運動很重要，但是那是聽長輩、老師及朋友說的，有多重要？有哪些好處？其實卻模糊不知。我以前也是這樣，只知道運動可以減肥、維持身材也較不易生病。但仗著年輕不運動對身體的影響還未顯現時，視工作的勞憊為藉口而理所當然地不去運動了。殊不知運動能提升活力、提高創造力讓工作更能有效率。美國某些州的學校推動運動訓練，暴力不守紀律的現象減少了，令人歡喜的是也大大地提高學生的專注力，且記憶力變得更好，成績自然大躍進。常常覺得做完運動會有一種舒暢的感覺，像是沉睡在身體的小精靈被喚醒，精神奕奕地預備施展魔法給主人大大的驚喜。

專家研究發現：運動可以激發身體釋放神經傳導物質，這些物質與精神類藥物相似；冥想則能讓左前額皮層更活躍，那是快樂的人的大腦運動。且冥想又能讓心靈平靜，面對驚嚇、突然的困境能沉著應對。當身體的機密檔案一一開啟時，會發現我們可以不用花一毛錢買藥治病或吃健康食品預防疾病。自然的身體機能安排了療癒的機制，規律的運動和冥想就能讓身心獲得健康。在生物學裡的呼吸作用是指生物細胞利用氧將養分氧化分解，產生能量及水並放出二氧化碳的過程，這是生命能持續的必須條件，卻也是讓大腦處於平靜的方法。我喜歡簡單的深呼吸冥想，

不需任何道具，開車時、走路時、工作時、打電腦時、休息時、運動時、看電視時...，反正是想到就可以做一下，這的確能讓我的心情容易處於平靜的狀態平淡地看待成功和失敗，同時，就更願意去面對未來挑戰。

最近攬了許多事做，自然壓力也就來了，一直給自己打入人格力量的氣充飽信心的氣球，現在多了一個方法打結免得氣跑掉。因此當感到很焦慮時，我掃描全身，找出身體的反應是在我的肚子，悶痛且難受，於是用冥想去觀想它，告訴自己已接受它了，透過呼吸集氣放鬆，之後讓身體自然去療癒。幾次的冥想雖然還是讓我處於為了自我和諧的目標而努力的緊張學習區，但已不是恐慌區了。如此的我可以迎向夢想，同時總是能得到好運，對於許多幫助我的長輩及好友心存感激。

第1組 小宇

從小我就喜歡運動，運動讓我覺得很快樂、很有精神。自從開始接學校的行政工作後，越來越忙，時間越來越少，連我喜歡的運動都犧牲掉了，因為我選擇先保障睡眠，至少要睡8小時。但Tel說再怎麼忙，最不能放棄的就是運動，而且要形成規律，不能靠自律，另外潛意識的障礙會阻止我們，所以不要只是想，去做就對了！第二個身心療法是【冥想】，對我來說真的困難多了，因為當我開始冥想時，沒多久我就會想東想西，還好Tel說冥想是專

注於現狀，不是為了覺悟，分心時再集中回來就行了，如果無法每天冥想15~20分鐘，那麼找時間做深呼吸也很棒，尤其他提到等紅燈時就是個好時機，只要深呼吸就能幫助我們感染積極情緒，增加免疫力及抵抗力。當然若能持續地做冥想會更好。除了冥想外，配以認知行為療法，能大大減少嚴重抑鬱症復發的可能。這跟之前所提的「准許為人」是一樣的，就是要接受自己的情緒，去感受它，不要嘗試去消除它，只要察覺它的存在，身體會有自行療癒的能力，當情緒來時，用深呼吸去面對，能帶給我們平靜和健康。

第3組 姿君

哈佛幸福課 第十七堂：運動與冥想

有氧運動的目的是緩和和高強度運動！每週三次半小時的有氧運動！

激烈的間歇性運動：2分鐘的暖身，30秒衝刺運動→4分鐘緩和運動。飛輪車或健身車上做間歇性運動的傷害比較低。

克服運動障礙：克服不適的最簡單方法是進入狀態！找別人來支持你！克服困難，慢慢適應，用一些東西分散注意力，例如MP3，能分散注意力就行。

壓力太大,有太多事要做,最不能放棄的是運動!記憶力提高!更能充分學習!創造力提高!精神更集中!

人的自律是有限的!我們要自己形成規律,例如一週中有三個時間做運動!行成一個時間規律!

Martin Seligman 說的“大部分人都專注於脖子以上”!

運動是心理治療中的“無名英雄”!對焦慮症,恐慌症,壓力和抑郁症有莫大關聯,運動能釋放神經遞質。運動對每個年齡層都有積極作用!

幸福革命的基礎,一定伴隨著運動革命而來!因為如果我們不運動,就是違抗自然,!所以幸福革命的基礎,必須始於脖子以下的身體!

身心療法,就是冥想!

冥想:意念冥想,靜坐冥想,太極,氣功,把注意力放在呼吸上的冥想,同情心上的冥想., 這些冥想都有一個共同點,專注於一件事情上!通常大部分的冥想,基礎都是深呼吸,就像嬰兒呼吸一樣,用腹部呼吸,把氣一直吸進腹部,然後慢慢地輕輕地呼出來,深呼吸是很多冥想的基礎!

研究衡量健康和冷靜的驚嚇反應。越容易受到驚嚇，通常說明你焦慮程度更高!

Goleman Writes”一個人驚嚇反應越大，那個人就越可能出現消極情緒!

大腦是可塑的!可以改變的!改變的方法之一就是冥想!

每天有規律地冥想，改變了大腦的機能，更容易感染積極情緒!對痛苦的抵抗力更強!情緒和身體健康都改善!增強心理抵抗力，同時還能改善身體免疫系統。

冥想練習時，精神分散了，再集中;精神分散了，再集中!

深呼吸很重要!平靜和健康促進我們深呼吸，深呼吸又能反過來促進平靜和健康! Herbert benson:放鬆!只需要三個深呼吸!

三個深呼吸，有計劃的安排在一天的時間上，能改變你的人生!

Andrew weil說:健康生活的建議，學習正確呼吸!

姿君 2013.09.03.

第4組 丫穗

運動和冥想是要形成一個規律,運動要做有氧運動,一週四次,每次30min,常常面臨的障礙是1.沒時間障礙2.潛意識障礙,身心靈療法-就是冥想,呼吸練習,分心,集中,分心,集中,每天15min,"改善

情緒正念的療法"介紹了8周的療法:察覺:"為什麼我會抑鬱","怎麼回事","發生了甚麼事","又犯了","千萬別又犯了",找出這個情緒在身體反應,去接受它的存在,看著它,專注並重建,學習正確的呼吸。

我上完這堂課,一直在想我要採用怎樣的運動,我的運動障礙真的就被tel教授說中了,我察覺到自己的並沒有規律運動量,僅是走路散步,但未能做到流汗及心跳加快,相對的體重總是會不由自主的往上攀升,有伴一起來實現,我的每周一次的瑜珈課已持續1年的,我見到老公也不段的在進步,從無法跪坐到現在能柔軟的伸展,我們每次都能做到汗流浹背,老師也會帶我們做靜坐,我們能共同修幸福學,就該好好落實讓我們身心靈更健康!要再更早起來,音樂放下去讓自己流流汗,就一直持續做吧!

第5組 怡如

哈佛大學【幸福課】第十七堂-運動與冥想 心得分享

在本講次運動與冥想之中,讓我看見【呼吸】,看見【大腦認知重建】。

幾年前我一直在尋找【人體使用手冊】或者【基因解碼】諸如此類的知識,我開始覺得年復一年繳交保險費預防意外之類的活著已經慢慢失去了意義。尤其是看見維琴尼亞薩提爾說到死亡只是發生在一天之中的事情,以一年來說,還有364天得活著。

要怎麼活著?

要怎麼健康地活著？

開始想陪著孩子長大的慾念一旦生了根，生命就撲天蓋地全面翻轉。

如何為孩子的成長建構更優質的環境？

讓每一代人可以平安、健康、快樂地共享資源，安享天年：誕生，成長，求學，發展，繁衍，每一個環節自有其困難，何苦因為無知而平添更多苦難？

一年365天，52小時(二小時*二十六堂課)，平均一周一小時深呼吸感受冥想，好好地、平靜地聆聽哈佛幸福課。行動吧~只要開始行動~脖子以上，脖子以下，都將慢慢成為我們的一部分。

第6組 玫櫻

第17堂課 運動與冥想

當我在寫這篇心得隨想時，我開啟了網路上的一些音樂，從聆聽多位歌手唱過的青花瓷，到古箏、二胡、小提琴、梁祝等輕音樂等，讓我在一早向老闆報告完昨天的一些缺失原因及改善方式後，心靈稍微平靜一些，因為我無法立刻出去運動，只能將雙腳伸直，二手往上提，然後來個深深的呼吸，儘量全身舒展一下，不過我已儘量讓自己的心情轉換得好些了。

這種情形相信許多人每天都要面對許多次，有時因為自身修養不足，還會將不好的情緒帶回家，影響別人，如何控制？或者說如何化解，上一堂課提到3P，我到現在還在回味，換言之，不就是接受它、面對它、處理它、放下它，這些道理是如此的簡單，但是讀了多年書，卻沒有人可以在我快要出錯時，教過我這些，事實上，依現在的年齡，與其要人主動教我，不如自己想辦法學比較快。

很多道理大家也許都知道，但TED課程中，經常以統計資料來佐證他所言是有根據的，這點很不簡單，此處所要教我們找尋的幸福，是要先能瞭解自己，主宰自己，然後也才能瞭解別人，協助他人，但是如何瞭解自己？本課提到運動，我想到我在慢跑時，過程其實很無聊，就會開始思考一些事情，跑完之後，不但身體得到釋放，精神也很輕爽，而且時常會有一些答案出現，無法運動時或不適合運動的時間，就用利用其他方式，如沉思，或者冥想，我有試過，但是因為大部分都是在晚上冥想，過一下子就會很想睡覺，但是，我不否認這是一個很好的放鬆情緒的作法，尤其搭配深呼吸，讓氧氣可以透過深呼吸達到全身的細胞，細胞終於可以無壓力的休息一下。

這二天我經常感覺自己很像“怨女”“怨媽”，這種感覺我並不喜歡，但是一時之間，我又不知道如何去處理，有時就先暫時

放下，不說話了。但其實我並無法忍很久，所以我就儘量再深呼吸，想一些正面的事物或正面的方法來解決，或者是做點別的事來轉移注意力，然後，時間就是最好的潤滑劑，事情一定會過去，只是當下要用什麼方式來處理，才不致於造成後面的難堪，可以透過冥想這種方式，學習冷靜，當下千萬不要太過衝動，冷靜的人給人的感覺總是比較穩重，也是可以處理問題並且信任的人，否則社會上充斥太多負面的東西，每個人都變成“火”系的人，有一天一定會火山爆發，所以，冷卻情緒，真得是太重要了。說到這裏，近日的新聞真是看了很難過，就先不看了，相信當事人若可以稍微冷靜一下，事情應該會更好處理吧！所以應該建議二位政府首長也來上上幸福課。

第7組 毓蓮

運動和冥想的重要性誠如Tal的陳述和舉證，相信是廣為人知的常識，而難就難在篤行和習慣。說真的，現代人真的很忙，也繃得很緊，而要忙中抽閒且持續性地去run這兩件事，才是真的考驗。之前個人因為因緣際會，能在工作空檔固定地每週去做“易筋經”——一種還不錯的運動，然而因為工作的變動，(有時是疲累或是偷懶之故)無法順利地去參與全程，故已荒廢好一陣子了，然而那天同事間互相的鼓勵打氣，於是又動了起來……說真的，感覺很不錯，雖然累，但身心舒暢。故找到同好互相提醒和打氣真的是挺好的，誠心地建議大家。

第8組 德和

多年前的冬天，那是一個寒流來襲的日子，戶外大概只有8度。我眼見一位同事騎著機車出外買東西回來，身上只穿著短袖跟短褲。”OMG，真正的男人，太勇了”我驚訝的大叫。原來這位同事有學習過靜坐，比較耐冷，只要進室內，幾分鐘後身體就會自然熱起來。於是我跟他借了”秘笈”，一方面是我也想像他一樣，一方面是我對靜坐也很有興趣。

剛開始靜坐，用你最舒服的方式盤腿而坐(單盤或雙盤)，上半身會自然地晃動，那是正常的。思緒會亂飄，就順著思緒走，就像粉紅大象一樣，你越想抑制它，越靜不下來。還有個方法就是數息，專注於呼吸上，感覺吸氣進腹部，慢慢的呼出於體外。不知靜坐過多少次後，我真的體會到”大師”所說的境界。我整個意識像是漂浮在虛無的空中，完全感覺不到身體的存在，當下心情是非常愉悅的，非常自由自在，沒有束縛。這樣的情境只有一次，並非有過那次經驗後就都可以達到。而我還是很怕冷(體質關係)。

瑜珈跟靜坐大大增強了我身體的免疫力，從以前到現在，我有做這兩項運動的期間，健保卡完全沒有使用在感冒方面過，這是我事後才發覺的。兩項運動比較起來，不同的是，瑜珈屬於動態的拉筋，靜坐則屬於靜態的，身體內細胞與氣流的運作。想同的是

，都是將呼吸拉長，專注於當下。當初都只是因為覺得好玩，所以自學自練，也真的從中得到身體健康的好處。可以的話，找個老師帶領學習，更能精進，有疑惑可以得到解決，有同伴也更能持續。

結婚生子後，時間好像不完全是自己的，於是我荒廢的好長一段時間。後來身體的一些警訊，讓我又在去年開始練習瑜珈。上完這課，我一定要將靜坐冥想再排進生活作息裡，也許只是一天15到20分鐘，相信也可以改善情緒健康與身體健康。我想我可以做到。