

靜心正念，解憂放鬆

作者：王暄茹

不論單身，身為人夫、人妻或為人父母，其實都會有或需要一個人的時光。睡前活動的兩大原則：放鬆且靜態，並讓正向情緒發生。比如沐浴、香氛、按摩甚或個人偏好的寢具布料都能讓人放鬆愉悅。

不論睡前情緒狀態是好是壞，睡前 7 件事能尋回正向情緒及內心平安，也提升睡眠品質。

情緒狀態好時：

回顧對自己或他人有幫助的 3 件事

這些事不用很厲害，小小的也可以，目的是給予自己正面回饋及肯定。

回想對自己很容易，他人做來卻有困難的事

一般人通常較容易注意自己的不足之處，可藉此發現自我優勢。

感恩、祈禱，表達感謝

表達感謝、感恩可提升正向情緒。感謝的對象可以是自己、親人、同事或陌生人；因感謝回想起快樂的事，情緒也會比較好。

情緒狀態不好時：

正念練習

陪伴當下的情緒，專注在呼吸，重複幾次深呼吸，引導身體放鬆、冥想，跳開大腦運作，關照身體狀態，旭立心理諮商中心兼任諮商心理師張雅婷建議，在思緒雜亂、情緒不平靜時進行最有幫助。

正念是練習專注在當下，透過正念可將注意力從白天忙碌的大腦運作轉移至感官經驗，睡前的正念練習正好有助於放鬆身心。

接納、臣服

面對低落情緒，人通常想逃避、離開，但其實可以反向思考，把低落情緒當成好朋友，以好奇溫柔的眼光陪伴它，「接納當下的狀態，或許能發現過去沒發覺的東西，」張雅婷建議。

「全部生命系列」作者楊定一在《康健》專欄中寫道，「臣服也就是接受種種的一切，自然放過一切。」接受痛苦、對立、不安，不做抵抗、不再助長大腦建立的二元對立；甚至，感謝這些痛苦、不安讓我們體會世界的脆弱與無常，原來生命還有另一個層面。

瑜伽、伸展

睡前瑜伽、伸展也和正念概念相似，有助放鬆、屏除雜念。許多研究已發現，讓身體停留在適當強度的動作當下，保持呼吸，就能讓人感到放鬆的舒適感。

當動作停留的時間拉長，延展的肌肉慢慢適應強度與張力後，傳遞到大腦的神經訊息也跟著減少，此時大腦會傾向判斷身體是舒適與放鬆的，心跳及血壓也會下降，令人感到痛苦的思緒與感覺也會在當下減少或消失。

讀 1 頁書

閱讀是感官與非感官的放鬆管道，透過視覺接收、也轉移大腦思路。高雄醫學大學心理學系助理教授蔡宇哲就習慣在睡前閱讀 5～10 分鐘，即使每天都讀同一頁，短且輕鬆的內容可以讓他放鬆。不過，對於失眠的人，他建議另一種睡前讀物－看過的小說。由於已知後續情節發展，因此不會放不下、也不花腦力，容易進入情境感受文字描繪，才能拋掉原有煩惱。

“ 換個空間，「過門效應」助大腦休息 ”

正想著要做某件事，走出辦公室就忘了，得走回原處才會想起來。這現象稱為「過門效應」或「換位效應」，當周遭環境改變，大腦就記不清楚原先記得的事情，高雄醫學大學心理學系助理教授蔡宇哲說。

因此，區隔睡眠與工作空間，臥室不放電視、電腦等娛樂或工作物品，進入臥室時，大腦就會自動處理掉工作記憶，切換進入睡眠模式。

～ 人事室 關心您 ～

文章摘自康健雜誌 230 期，

其他的文章可至本校圖書館電子雜誌資料庫閱讀。