

靜下心來，為自己祝福。



「醫書摘」

放慢 放鬆 放下

—— 看見自己 接納自己 疼愛自己 ——

作者／鄭存琪 臺中慈濟醫院精神科主治醫師
繪圖／吳珍松 黎人瑋 林碧華

和許多人一樣，我也是個容易緊張、自我要求高的人，尋找能夠放鬆、調適壓力的方法，讓自己能在高壓的工作下，繼續走下去，是我長久以來的課題，畢竟，琴弦緊久了，容易斷，也會失去彈性。經過許多年的學習、經驗與體會才發現，放鬆，是每一個人與生具有的本能。不需要特別做什麼，我們自然會放鬆。



也許，真正困難的，不是無法放鬆，而是不需要特別做什麼。當我們想做一件事時，身心會呈現一定程度的緊張，當「學習放鬆」成為有目的的事情時，身心同樣會緊張，想要在「學習放鬆」時，自然的放鬆，最大的訣竅，就是「做而不求」身心會自然地帶我們到它最安適、平衡的狀態在放鬆、放下的過程中，我們可能會懷疑、會掙扎，如果不呈現熟悉的備戰狀態，事情怎麼可能做好？這是我們的習性，卻也是自我了解的契機！

看看自己心中有哪些想法、哪些假設，讓我無法放鬆、放慢、放下。隨著慢慢地看見，身心也會慢慢地開闊、柔軟。

希望這本輕鬆的圖文書，能夠陪伴我們，回歸自然放鬆、平衡的天性。





本書 8 特色

1. 壓力大時，繪本、漫畫之類的圖畫書比較容易閱讀；本書運用圖畫、音樂與柔軟少量的文字，建構一個輕鬆的場域，讓讀者一面看書抒壓，一面獲得基本的認知概念。
2. 以第一人稱敘述，讓讀者容易進入與接納，也希望把複雜的心理學理論化為簡單、親切好用的方法。
3. 以太極的觀念，分享壓力調適的兩大方向：掌握與放下。
4. 透過澄清生命的疑惑與意義的探索，來增加自我支持的內在力量。
5. 利用感官的力量，如：呼吸、覺察身體感受，觀看天空、想像舒服的畫面、聽音樂，讓自己將注意力從擔心未來或追悔過去，收回到當下，並達到放鬆。
6. 利用增進身體察覺、漸進式肌肉放鬆、自我暗示或催眠，幫助自己放鬆與自我鼓勵，並學習利用文字所蘊含的正向力量，運用認知來調適壓力。
7. 利用冥想來抒壓，並祝福自己，祝福世界。
8. 提供一些自我探索的自助方法。



概念篇——壓力與調適

真實：變動與調適

變動造成了許多壓力，
我總是期待，
能夠過著單純、平靜、穩定的生活；
但是，單純的生活久了，又顯得單調、無聊，
又讓我想去尋求外在的刺激、變化。

即使什麼事都不做，好像也會有另一種深層的焦慮，
腦子裡胡思亂想，追悔過去，擔心未來，
心裡充滿著負面情緒，也無法處理任何事情。

其實，
真實的情境或許沒有像想像中那麼可怕。

當我專注在當下時，做著自己可以做的事，
緊張的感覺減少了，
生活好像也因此變得真實而單純許多。





實作篇——壓力調適

回到當下與放鬆

沉浸在「追憶過去」或「憂心未來」的想法時，
情緒總是容易徘徊不去，
畢竟，過去或未來都沒有施力點。

只有活在當下，才能面對與處理事情，
情緒也較易走過。

我發現，全然、輕輕地注意一件事情時，
注意力是可以從過去或未來，拉回到當下的。

運用呼吸、身體的覺察、觀看天空、想像輕鬆的意象、
聽音樂等方法，
可以幫助我，讓注意力回到當下。





方法一 · 在呼氣中放鬆

我發現，呼氣是身體自然放鬆的方法。
當我在呼氣時，給予自己放鬆的暗示，效果會更好。
在每次呼氣的三分之一到二分之一時，輕輕地唸著「放鬆」。
藉著「鬆」字中「嗡」的音，讓身體慢慢震動、放鬆。
壓力也隨之離開身心。

方法二 · 覺察身體的感受

當我緊張久了，氣血上衝，感覺頭暈不舒服。
我先慢慢地深呼吸，把感覺收回到自己身上，
再慢慢地把注意力輕輕地從頭部，
經由脖子、肩膀、手臂、手掌、胸部、腹部、背部、大腿、小腿，
移到腳部。
覺察到身上的感受，只做覺察，不做評判。
無論有沒有感受，我都輕輕地掃描過去。
輕輕地注意腳與地面接觸的感覺，氣血便會隨著注意力自然下沉，
再將注意力輕輕地放在全身。
保持這輕柔的覺知，慢慢地，自然放鬆。

