



正念與優勢教養

正念幸福空間講座 @彰化縣內安國小 班親會-家長

講師：張正昌、邱魏琴姬

日期：2023年9月16日



爸媽懂紓壓 孩子也才學得到

「雙薪家庭不要都只有工作，家長的世界裡也不要都只有孩子。
爸媽懂得紓壓，孩子也才學得到。」

子來到我們家，沒帶說明書。
們也是有了孩子才開始學當父母。
們是隨著父母的基因和所給的環
而長大。
養模式也可能是複製於父母。
了應付生活與教養蠟燭多頭燒。

到目前為止都算還做的不錯。
做不好的地方也是可理解的，
無需怪罪自己，
給自己肯定和
掌聲。



在辛苦的教養中，如果家長們學
『正念教養』的功夫，找到內心
寧靜，就更有能量去面對教養中
苦痛，而不是因慣性反應，而造
事後的遺憾，惡性循環。

利記憶力與大腦的執行功能

化專注能力

高創造力水平

加認知功能與自我覺察能力

升人際關係

對考試時的緊張程度下降

為放鬆，更好的處理生活時間壓力

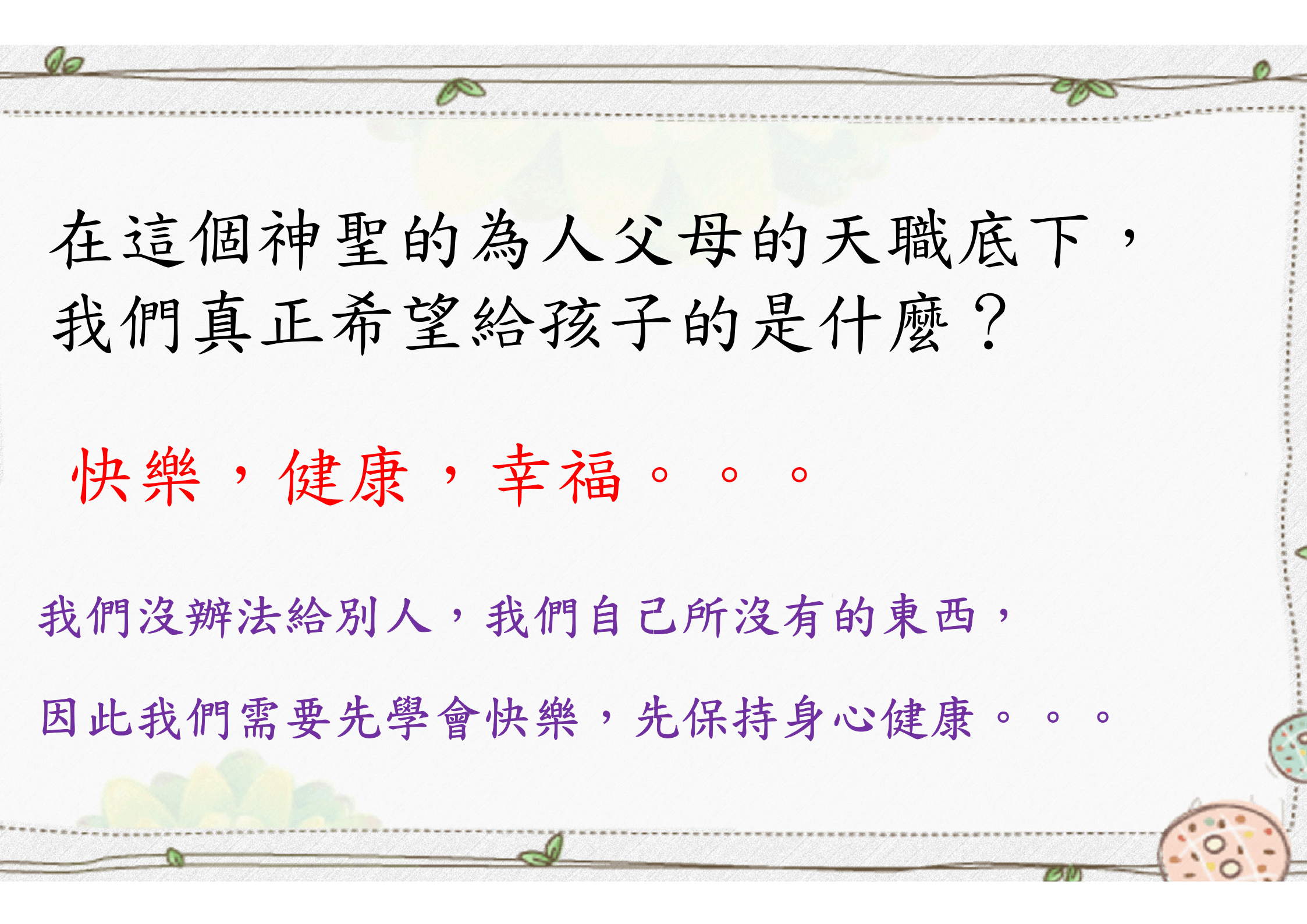
升自我情緒調控能力，降低負向情緒：焦慮、憂鬱

善睡眠障礙

免疫力

正念對孩子的好處





在這個神聖的為人父母的天職底下，
我們真正希望給孩子的是什麼？

快樂，健康，幸福。。

我們沒辦法給別人，我們自己所沒有的東西，

因此我們需要先學會快樂，先保持身心健康。。



當代正念的定義：

刻意地將注意力專注在當下，

覺察身心所有感受，

且不帶評價。

(美國MBSR創始人 卡巴金博士)

正念的核心是

專注、覺察、關係、連結

正：如實（正在發生。○。○。○）

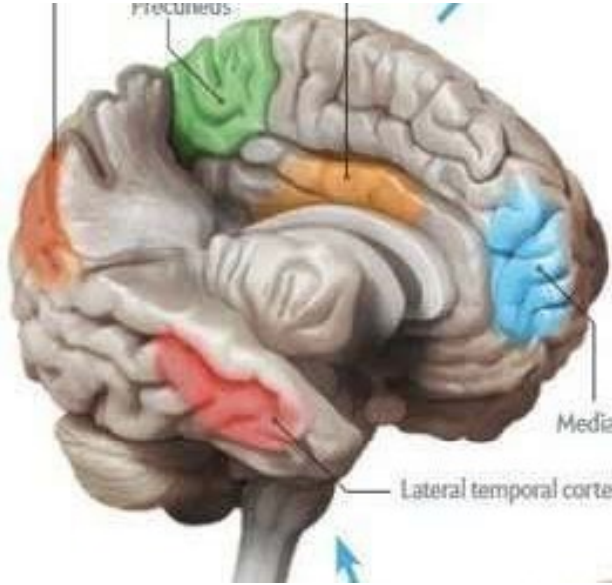
念：今心（念茲在茲。○。○。○）



時時刻刻不帶評價的覺察

為什麼正念會帶來好處

DMN 大腦預設模式



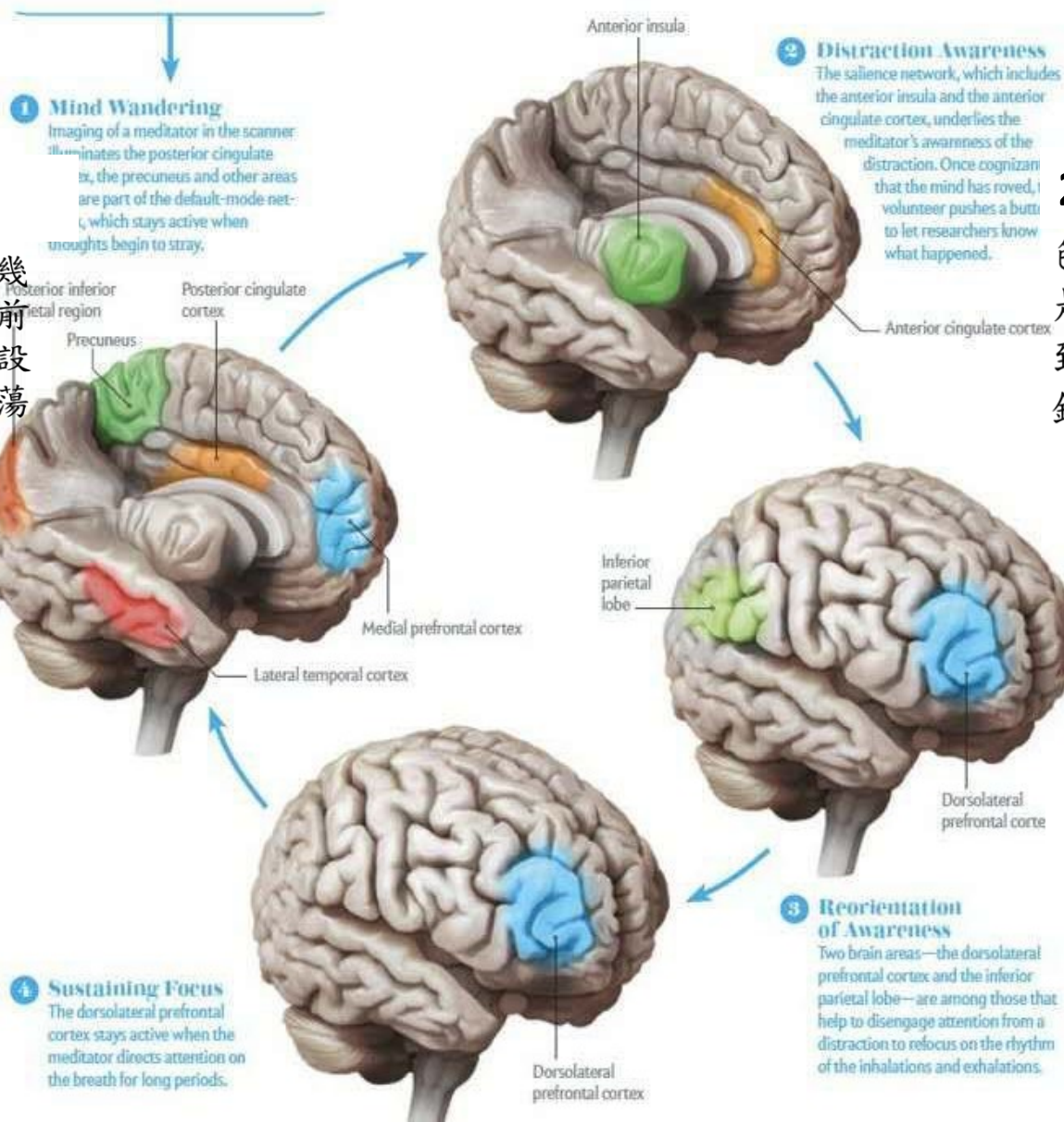
- ▶ = 汽車的怠速（空檔）狀態。
消耗大腦能量60-80%
- ▶ 47% 左右的時間都在運用所謂的預設模式網路（DMN）『大腦暗能量』。
- ▶ 不斷產生大腦疲勞物質、β澱粉樣蛋白囤積
- ▶ 雜念（過去的事），妄想（還未發生的事）會趁機跑進DMN，進入無止境的反芻，而耗盡所有能量。

放空也是累！

大腦預設模式

心智遊蕩漂移

幾位研究者在冥想者心智遊蕩時點亮幾塊腦區：後扣帶中心，後楔前葉以及其他區域。這是大腦預設網絡的部分，當心智開始遊蕩這些區域保持活躍。



2. 意識到分心

包括跨前島葉和前扣帶皮層在內的顯性網絡是冥想者能辨識出分心的基礎。一旦到心靈已經四處飄泊，志願者就會按下一個按鈕讓研究人員知道發生了什麼

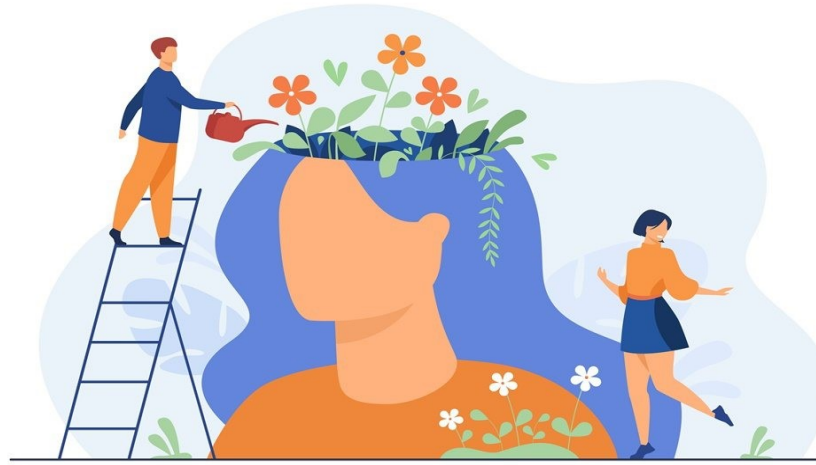
3. 重新定位意識

兩個大腦區域-背外側前額葉皮層和頂葉-有助於將注意力從分心重新回到聚焦在吸氣和呼氣的節奏

4. 維持聚焦

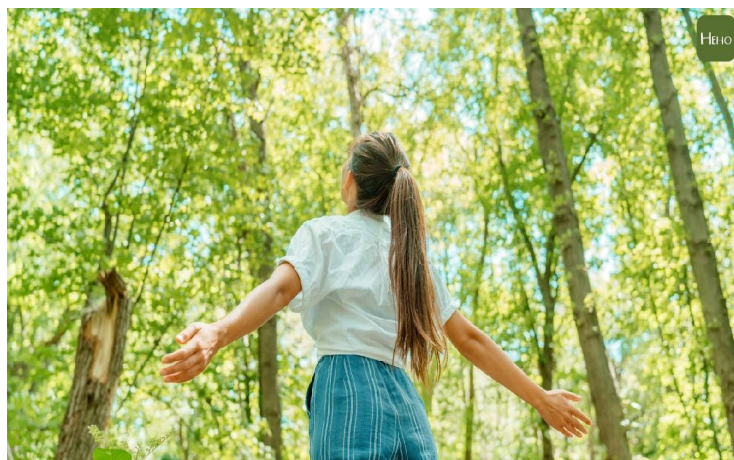
冥想者長時間將注意力集中在呼吸時，背外側前額葉皮層保持活躍。

我可以做哪些正念練習？



時時『關愛自己』給自己幾個『自我疼惜的呼吸』
『正念伸展』舒活筋骨放下不必要的用力
『正念行走』離開負面思想的反芻
『停察呼吸展動』應對情緒風暴
覺察當下『品味生活』

自我疼惜與呼吸



1、放鬆身體，鬆開固著的想法。

2、將注意力帶回到身體，帶回到呼吸。

、每天30分鐘關愛自己是對自己和家人最好的投資。

正念融入生活、工作與教養

食衣住行娛樂休閒
行住坐臥
人在哪，心在哪



一次一件事


片刻的自我照顧

陪伴小孩專心同在



小休時間



- 
- 快樂是別人給的？
 - 快樂是自己創造的？

開心啦

- 一、開心操
- 二、靜坐一下
- 三、體驗此刻的心情感受。



在忙茫盲的生活中暫停一下

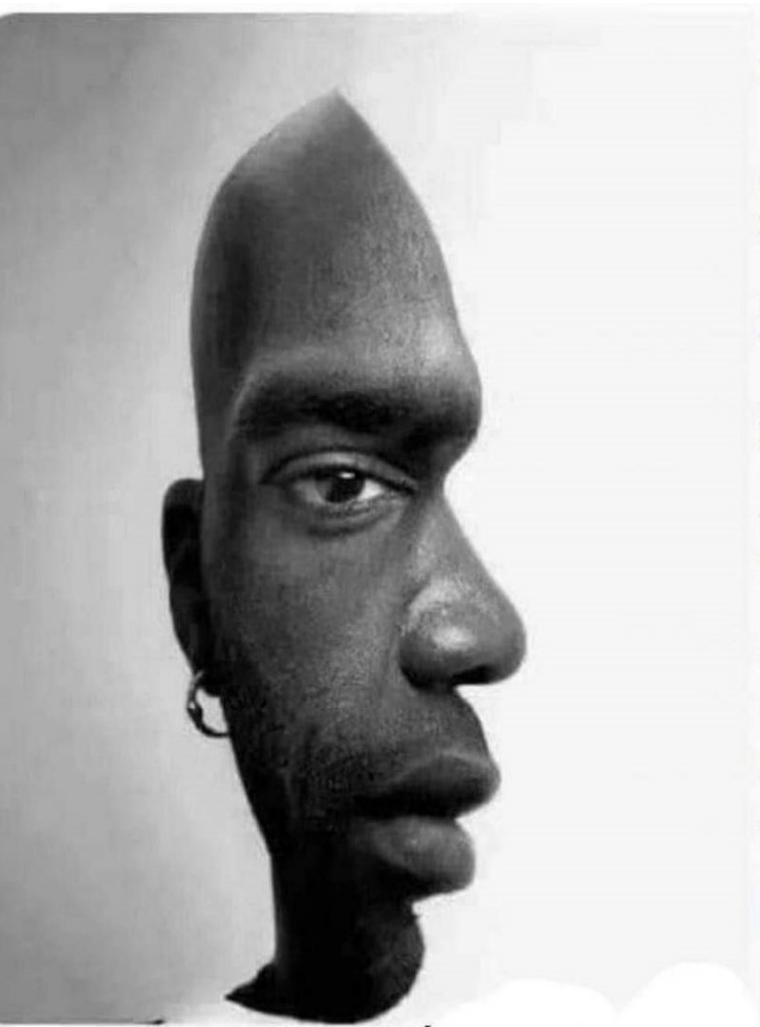
看清自己的處境

學習如何轉個彎再向前行

影片：往後拉、轉身而過

你比較喜歡哪一種動物？





重點是你要選擇哪個角度看事情？

因為你所關注的將會影響你的情緒
想法與行動！

角度不同，
看到的就不同，
但卻都是對的。
人生不也是如此嗎？

Stonhor

幸福

幸福不是你擁有什麼，
而是你如何看待你所擁有的。

影帶：天堂與地獄

探詢：

1. 你看到什麼？



2. 是什麼因素頓時，
地獄變天堂，痛苦
變快樂？

決心改變，
不想再痛苦；

改變態度，
善用擁有的資源。

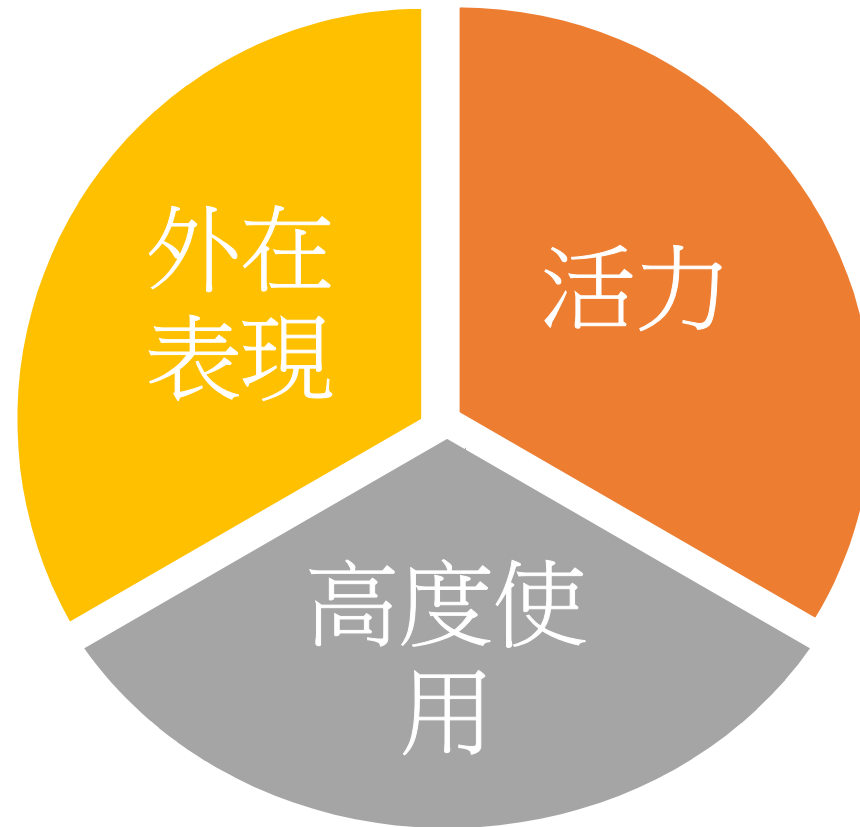


什麼是你
擁有的資源？

自己的優勢 就是自己擁有的資源



核心優勢的三個關鍵元素



優勢是那些

我們做的很好 2. 經常做 3. 並且在做的時候帶有活力的事情

優勢六面向

才藝
技能
能力
興趣
品格特質
人格特質



優勢教養的好處

讓一個家庭更團結

讓孩子或家人找到自己的優勢

讓他們在家中得到一個位置

讓孩子感覺得到受重視

讓父母的工作更輕鬆

讓孩子培養內在正向力量

應付生命過程中的種種挫折

創造幸福



好處

優勢教養的核心工作

一、認識孩子的優勢

二、加強孩子的優勢



pixtastock.com



pixtastock.com - 56811661

優勢教養應有的態度

- 開始優勢教養永遠不嫌晚。
- 當下沒有看出孩子的優勢，並不代表孩子的優勢不存在。
- 注意力在哪裡，孩子的活力就在哪裡。
- 如果你有心想看自己孩子的優點，你就會看見。

活潑創意力
創意新奇
活潑外向
幽默風趣

生涯管理力
懷抱夢想
負責盡責
自我省思
自律自制
積極勤奮

感恩助人力
知足感恩
包容寬恕
欣賞肯定
義氣守信
助人利他

情緒智慧力
溝通表達
順應配合
將心比心
情緒管理

幸福轉念力
正向樂觀
感知幸福
轉念釋懷

合作友善力
團結和群
隨和友善
體貼關懷

優勢力特質 知多少？

青少年優勢力特質

六大類	24 項	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
活潑創意力	創意新奇											
	活潑外向											
	幽默風趣											
生涯管理力	懷抱夢想											
	負責盡責											
	堅忍毅力											
	自我省思											
	自律自制											
	積極勤奮											
感恩助人力	知足感恩											
	包容寬恕											
	欣賞肯定											
	義氣守信											
	助人利他											
情緒智慧力	溝通表達											
	順應配合											
	將心比心											
	情緒管理											
合作友善力	團結合群											
	隨和友善											
	體貼關懷											
幸福轉念力	正向樂觀											
	感知幸福											
	轉念釋懷											

#參考自青少年優勢力卡

選出前三個核心優勢特質：

兩兩分享您小孩的
憂勢經驗！

靜坐體驗此刻的心情
與感受！





SOBER 呼吸空間

好情緒 / 優勢開關

停

停下來

察

情緒
想法
感受

呼

呼吸
滋養

展

擴展
說出
優勢

動

智慧
行動

感謝夥伴與
今日的幸福

