



**HKU
Med**

School of Clinical Medicine
Department of Orthopaedics
& Traumatology
香港大學矯形及創傷外科學系

基於正念的慢性肩痛療法 第五部分: 引導式認知訓練



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688

認知行為療法的原理是：我們對自己的感受和行為管道負有很大責任。我們有瞭解自己的想法、言語、行為和情緒的能力。通過認真的自我評估和觀察，我們瞭解到我們的想法、行動、反應、信念等會影響我們的生活、行為和情緒。因此我們可以改變我們的習慣模式（思維和行為），以提高我們的生活質量，尤其是當我們經歷身體創傷時，比如意外受傷和多年的持續疼痛。

認知行為療法的含義

認知 - 思維過程

我們的思維過程（重複）會影響我們做出決定的管道、對自己的看法以及我們的感受

行為-執行流程

我們的日常行為（習慣性的）無論是有意識或無意識的，都是我們學習過程下的結果

治療

對一種狀況、診斷或評估的理療

首先，嘗試以下幾個步驟來準備接下來的四個練習

1. 靜心觀察：注意正在經歷的事情，比如你身體裡的想法、感覺和情緒。
2. 對他們的去留持開放態度，在短時間內不加以批判
3. 讓這些感覺自由呈現在你的思想和身體中
4. 試著放下我們習慣性的思維模式，比如想要改變或要變得更好
5. 緊密跟這些思想和經歷相應
6. 進入你的呼吸空間，有意識地專注於呼吸、身體、聲音、思想和感覺



- (I) 控制呼吸療法
- (II) 意象引導療法
- (III) 葡萄乾正念練習
- (IV) 積極思想

(I) 控制呼吸療法

在本節中, 我將培養你對呼吸的專注, 以及你所處於的呼吸空間。記住, 你不是在強迫或壓逼身體以某種方式存在; 而是以更高質量的意識來培養它, 以探索身體和精神上的領域和局限性。

首先, 找一個舒適的姿勢並有良好的支撐, 坐著或躺著。你的脊柱、脖子和頭部保持在一條直線上。你的姿勢應該堅定和直立, 但不要過於僵硬。在需要時進行輕微調整, 讓自己時刻保持一個穩定的狀態。

現在看看你是否能將你的意念引導到呼吸上。你開始創造一個身體的景觀: 在自然呼吸的基礎上, 你的呼吸穿梭四肢, 滲透到內臟, 在你的皮膚表面遊動。吸氣時, 注意呼吸慢慢進入鼻腔, 通過氣管向下進入肺部。將您的意識發送到胸腔的前後和兩側、腹部.....正在擴張; 呼氣時, 你完全軟化身軀, 讓它安靜下來。注意空氣逐漸遠離身體, 釋放和排空。仔細觀察這種吸氣和呼氣的規律性模式, 它使您的肌肉和關節放鬆和軟化。你的呼吸繼續自然地進出起伏, 填滿而排空, 膨脹而收縮。

現在注意吸氣和呼氣之間的短暫停頓, 沒有呼吸, 那一刻是完全的平靜和緘默..... 與穩定的心跳相鄰。然後你重新打開身體, 讓呼吸再次進入內在身體。

隨著吸氣、呼氣的輕柔流動以及中間微妙的停頓, 你在耳邊低語, “我在這裡, 呼吸, 感到安全、平靜、沒有痛楚.....我是那樣的堅強”.....讓這些細語一遍又一遍地在耳邊默默重複著, 這樣你就可以儘可能長時間地保持這種安穩、內心和平的感覺。

你的思緒很可能會一次又一次地亂跑飄散。你只需要意識到這是我們心靈的本質, 然後將注意力緩慢地引回到呼吸上。當你專注在呼吸時, 查看你當下是否高度集中, 你的姿勢是否像你開始時一樣平穩有力, 你是清醒的, 沒有陷入黑沉的空間, 與你的心念是一致的。高品質的深呼吸可以讓你更容易探索你的心理狀態和隨之而來的情緒, 無論是正常和有規律的, 還是異常的。呼吸的品質是你與內心聯繫的良好指標, 它提醒你應當如何回應當下的狀況。



(II) 意象引導療法

對於所有引導圖像, 第一步是設置一個環境, 在腦海中創造一幅畫面, 讓你可以在其中釋放身體上的緊張感和精神上的壓力感, 並完全沉浸在你所創建的這片情景中。現在, 讓自己處於一個舒鬆自然, 不偏不倚的位置, 可以坐在椅子上, 也可以躺下。如有必要, 可以用毛毯、瑜伽磚、柔軟的枕頭等作為支撐物。

我為你描述的以下圖像旨在幫助緩解疼痛。手術後你的身體可能仍然會持續感到疼痛。這時候你要對疼痛的癥狀保持開放態度, 然後慢慢去接受身體是會自然康復的。

現在開始跟你的呼吸聯繫起來。你不必刻意去改變任何東西, 你只需要注意它..... 讓自己的呼吸自然平穩, 深勻自然, 不憋氣。緩慢深吸氣...感覺呼吸滋潤著你的身體、給予你生命力和與生俱來的力量; 緩慢的呼氣...瞬間呼出所有的擔憂、焦慮或不適。

如果凌亂的思緒、感覺和情緒冒出而引起你的注意, 輕鬆地讓它們像天空中的浮雲一樣, 出現和消失。把注意力放在觀照身心的狀態上, 當一個旁觀者的角色靜靜看著。你的心靈可能會克制不住, 被亂七八糟的想法帶跑。記住, 這是你的大腦神經表現的正常活動或反應, 你不必為此感到沮喪。只需轉移注意力到呼吸上, 回到當下, 再度將思緒拉回來。

慢慢的, 你會注意到你的肌肉和關節開始軟化, 你的胸部敞開。

當你讓呼吸穿過軀幹、肩膀、脊柱、手臂和雙腿, 進入指尖和腳趾時, 感覺緊張感開始消失。現在你變得越來越放鬆, 緊張感從你身體的每個區域進一步消失, 包括你的喉嚨、胸部、肋骨、腹部、背部、臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳踝, 以及身體的整個外殼。

直到現在, 你可能仍然感覺到身體的某個地方還會持續性的隱隱作痛, 也許是因為長期損傷或勞損所引起的。現在把你的手放在那個位置上, 把你的全部意識引導到那個特定的區域。首先, 輕輕地揉搓雙手來產生熱量, 然後將掌心放在那裡。感覺手掌的熱量正在滲透到那個區域。連接著你的呼吸, 深吸氣, 釋放內在的正能量, 深呼氣讓緊張或壓力驅散。繼續這個過程一段時間, 並注意一切微妙變化。

此刻你正處於舒適不緊張的環境中, 想像一下你在你最喜歡的地方, 讓你感到放鬆、自在和平靜。讓你的內在視覺能看到由各種自然場景組成的景觀: 比如太陽、地球、水、風和空氣。當它們進入你的視線時, 你只是看著.....你在欣賞這個美麗的地方。打開你的所有感官, 體驗周邊的顏色、香氣、聲音、溫度等每個元素:

太陽的溫暖
輕拂的微風
空氣中的芬芳
植被的嘎嘎聲



讓自己的感應與所有場景的寧靜與和平相伴。

當鳥兒在天空中飛翔時，你意識到空氣的流動：它們的翅膀在空中拍打的嗖嗖聲…… 你會看到其他鳥兒在風中飛馳，在水面上飛過或著陸或捕魚……

在你眼前的大自然景觀當中，你可能會有一絲想獲得解脫的渴望，或找到支持來幫你應對當前的不適和痛苦。當你享受著這些自然景觀所帶來的和平與寧靜的同時，讓這種願望停留一會。無需執著於要看清這種渴望是什麼、為什麼會產生、或如何產生。一切都是那樣的順其自然。

當您再次環顧這個美麗、恬靜和跟你的內心有著緊密連繫的地方時，請注意它的顏色、聲音、香氣... 只要我們敞開心扉，這些自然風光其實就在我們身邊。你的潛意識將把你帶到這裡。

注意你體內平靜的氣息……

瞬間你再次回到你的當下的環境中，在椅子、床或地板上。你發現自己此時此刻很自在、如釋重負、平靜、歡欣、鼓舞，你就在這一刻。

每當你允許這種滋養和釋放的體驗發生時，你就會增強你的意志力，你就會加強內在的治癒能力和信心。

這是一種全新的感覺：舒適、清新與安寧直抵心靈深處，因為疼痛已經緩解，活力與你的身體重新結合。

(III) 葡萄乾正念練習

本練習的目的是

- 1/ 提高您對單個物體（葡萄乾）以及在行為中的認知和好奇心
- 2/ 注意你採取的每一個行動
- 3/ 全神貫注於此時此刻眼前的事物
- 4/ 慢慢培養存在於當下絕對專注力和覺察能力

現在準備一些葡萄乾或類似的東西，如堅果或乾果。拿一支筆和一張紙來記錄你在這個過程中的所有感覺和它們的變化。

本練習有 8 個步驟。每個階段持續 20 到 30 秒。每一個步驟都觸及你的一個基本感官，讓你觀察你的所有行為和隨後的反應。

第 1 步 - 拿

取一粒葡萄乾，把它放在手裡或兩根手指之間

接近它，就好像你一生中從未見過這樣的物體似的

感受它在你手上的重量，以及皮膚上的微妙質地



第 2 步 - 看

請記住, 你以前從未見過這個葡萄乾
花點時間仔細去觀察它, 全神貫注

探索它的每一個特徵, 如葡萄乾的輪廓、形狀、顏色、陰影、空心部分、表面的紋路

第 3 步 - 摸

用食指和拇指輕輕揉搓翻轉葡萄乾

你的手指觸碰它的外皮時, 感覺如何? 是乾的還是濕的?

注意它的質地, 如粘性度、光滑度、柔軟度等。

第 4 步 - 聞

把葡萄乾放在你的鼻子下, 聞一聞。當你吸氣時, 你發現了什麼氣味或香氣? 沒有氣味, 一點點或獨特的氣味?

第 5 步 - 放

慢慢地把它放進嘴裏, 然後輕輕地放在你的舌頭上, 然後再咀嚼它

在繼續下一步之前, 探索將它放在舌頭上的感覺

第 6 步 - 嘗

有意識地咬一小口葡萄乾, 注意咀嚼過程中發生的事情

當你繼續咀嚼葡萄乾時, 體驗它的小塊開始在你的嘴裏散開

繼續非常緩慢地咀嚼它, 但暫時不要吞咽它

你能識別出咀嚼前和咀嚼期間, 隨著時間, 口腔中的味道和質地的變化嗎?

當味蕾受到刺激時, 唾液腺會釋放出分泌物. 你有注意到嗎?

第 7 步 - 咽

停留片刻, 把你的意識帶到你準備吞下葡萄乾的那一刻

看看你是否能先察覺到吞咽的意圖. 體驗從本能吞咽到實際去做的全過程,



舌頭和喉嚨對葡萄乾在口腔中有何反應或有何動作？

當它從你的喉嚨慢慢沿著食道向下進入胃部時，你能有意識地體驗這種微小感覺嗎？注意吞咽過程的每一刻，直到它最終從你的嘴裏消失。

第 8 步 - 後續

當葡萄乾從你的手指到你的嘴裏，最後到你的胃裡消失時，當中發生了什麼？觀察這味道是如何慢慢消失在你嘴裡的。花點時間記錄一下這個飲食過程，並感受整個身體的感覺。你是否有尋找另一個葡萄乾的衝動或想吃別的東西？

試著探索你的本能反應。你能否發現自己在一瞬間只看到葡萄乾，但別無他物，沒有過去的故事，沒有未來的渴望，沒有計劃，什麼都沒有。

新方向....

我們可以嘗試放大和縮小我們的視野，就好像我們透過相機光圈看事物。讓我們以這種方式坐一會兒。

當我們的注意力被隨機的想法和故事帶跑時，我們知道我們可以回到呼吸上，並再次重置我們的思維流。

且看看另一種選擇：接納緊張、緊繃的情緒。對任何事物都持開放態度。積極主動地將你的注意力引導到這些感覺最強烈的地方，並停留在那裡。甚

至對自己說，沒關係，我可以忍受和應付它，讓它順其自然。我和它處於同一個空間，抱持批判性的思維來進行詮釋。記住，你不是要去喜歡你的感受。不喜歡他們也沒關係。我靜靜地對自己說，“我深吸氣，從容面對人生的挑戰，讓它成為我的自我意識；我深呼氣試著放手。“我對自己的思想雜念有著慈悲心，我感到好奇而不拒絕，我保持平靜的內心；同時擁有力量和勇氣去深入探索它們”。繼續這個對話，直到這些感覺不再困擾你。然後你抱持不屈不撓的精神，堅定地向前邁步，再次迎接挑戰。

然後再找到舒適的姿勢和穩定的呼吸。

你的每個吸氣都為你帶來新鮮感和營養。

你的每個呼氣都是一種釋放和緩解。



(IV) 積極思維療法

你的核心信念來自於你自己、他人和周圍的世界的要求或期望。為了實現這些要求或期望，凝固不變的核心信念在不斷陳述的過程中，會為你的行為帶來負性壓力，甚至帶來挫敗感。

相反，你可以通過改變你表達意圖或目標的方式來扭轉這種消極思維模式。你承認你自己有不可避免的倒退，但你也有堅定的決心，能夠從痛苦和過去的失敗中恢復過來。

這個練習將會完善你的想法和行動，讓你做出更好的選擇，而不是設立負性的陳述。通過這樣做，你可以擺脫不切實際、自我強加的期望，培養更靈活踏實的人生信念。

消極/僵化/不健康的信念和描述	積極/靈活/健康的信念和描述
1. 我做不到這個	1. 我會認真嘗試一下
2. 這太難了	2. 這很有挑戰性，但我相信我能做到
3. 我放棄了，這無濟於事或實在是太難以忍受了	3. 我不輕易放棄，我堅韌不拔
4. 我太老了	4. 無論我多大的年紀，這就是我
5. 我不強壯或不靈活	5. 我仍然會去嘗試
6. 我不認為這會對我有用	6. 我新的可能性可能性抱持開放態度
7. 我不擅長這個	7. 我期待持續學習
8. 我失敗了	8. 我有價值，我不是失敗者



在創造有力的、建設性的和積極的自我對話之後，我們平常就多多練習這類陳述，或是試著使用它來幫助自己應對各種情況。重複是自我增強的關鍵。就像我們習慣性的消極思維和行為方式一樣，我們一次又一次地重複它們，它們變得自動化和自然可信。同樣，如果我們不斷致力於健康積極的話語和想法，我們可以加強自我認同的信念，為目標設定更有力量、更靈活的心理狀態。

當我們感到身體疼痛時，通常會立即尋找解決方案來消除它或至少在較小程度上改變它；而不是先將我們的模式轉變為全神貫注地觀察我們的內在觀。

隨著我們變得越來越成熟，我們必須認識有效的方法和正確的態度來應對日常生活的壓力和各種心理不適的挑戰。通過整合不同形式的正念練習，我們將學習到如何接受因身體創傷等而產生的所有消極情緒。

給自己的寄語

提醒自己，每一次經歷都是一次沒有好壞之分的體驗，也沒固定的目標。你是為了不斷地探索，與這大千世界相遇。

以全新的眼光和開放的心態來開始和結束每次練習。對自己說，每次練習都不一樣，都有一些與上一次不同的醒悟和領會。

如果你發現難以集中注意力，試著計算呼吸秒數：我正在吸氣 1-2-3，我正在呼氣 3-2-1.....重複同樣的秒數，再多幾個迴圈，心裡記住這個規律，直到你的頭腦再次平靜下來。保持覺知，安於現在。

每天制定計劃來練習，在這計劃中，為自己建立心錨，找當天最適合你的那部分來練習，無論你能維持多長時間。花一分鐘的時間，找到舒服的坐姿坐著，讓它自然開始。

無論我們喜歡與否，不適、緊張、緊繃、幹擾等都會圍繞著我們，不可能完全通通消除。但透過有效的方法來管理情緒、減少焦慮，我們就不會被恐懼、自我懷疑和消極的談話等所困擾。你最終可以自我引導，將學到的具體實踐方式應用到實際的情境中。

