

每天正念冥想十分钟就能让你产生改变

warfalcon 2017-06-28

以前写过一个答案：[有哪些坏习惯是一停止就能立即获益的？](#)，有读者把里面的建议每一条都尝试了10遍，收获很大。就来询问我，是否还有类似的建议。

当然有，而且很多，但大都散落在以前的文章。找来一篇文章，再推荐五个技巧。可以多去实践，看看效果。

个人体验是，冥想要看效果，一般需要六到八周。

在文章最后提供了一个今天发现的小福利，要记住把文章读完。

正文

译者：玉堂春晓

原文作者：罗思姆斯·休夏尔德 杰奎琳·卡特 盖提·戴克加尔

文章地址：<http://article.yeeyan.org/view/597282/518711>



研究发现，正念冥想训练改进了我们的大脑，改变了我们如何看待自己，如何与他人相处，如何从事工作。一旦付诸实践，正念从根本上改变了头脑的思维方式。经过重复的正念练习，大脑的活动就被重新定向了，从原始的应急反应大脑区域，包括大脑边缘系统，转移到高级的理性区域，就是前额皮层。

通过这种方式，正念练习减少了负责“战斗或逃跑”以及条件反射的大脑区域的活动，同时增加了我们称之为“执行功能”的大脑区域的活动。这个大脑区域以及它所支持的执行功能技巧，是我们的思维，语言和行动的控制中心。它是逻辑思维和冲动控制的枢纽。简而言之，更多地依赖执行功能让我们得以主宰思绪，广而言之，让我们得以掌控生活。

这一秒钟决定我们是否达到预期效果。一秒钟足以让我们避开被动应付，更活在当下。就在这一秒钟之内，你有机会得以改善指导和做决定的方式，促进经营和领导之道。对于从事快节奏高压力的领导工作的人们来说，这一秒钟蕴含着巨大的优势。

下面是帮助你更加关注当下的五个简单妙招：

§ 坚持每天正念训练十分钟。多数人认为早上是最好的训练时间，但你可以不拘泥于此，选择任何时间训练都可以。此处[网址链接](#)（译者注：原文有链接）包括一个十分钟正念训练短课，一本简短的正念培训手册，和一款免费下载的正念应用软件。先试着做四周。

§ 避免晨起就玩手机。一般而言，我们的头脑在早晨最专注，最具创意，思路也更加开阔。一日之计在于晨，早晨就该用来做注意力集中，战略性的工作，或完成重要的谈话等等。如果早起就开始玩手机，你的思绪会受牵制，从而滑向被动应付式的领导方式。一开始就着手处理电子邮件，白白浪费了晨间充沛的脑力。何不在工作半小时甚至一小时以后再查阅手机上的消息呢？

§ 关闭所有的消息提示。来自手机，平板电脑，笔记本电脑等的消息提示严重地导致被动应付式领导方式。这些提示让人疲于应付，压力重重，从而触发被动式应对。它们带来的伤害多于提供的便利。试试这个：把所有设备的电子邮件提示关闭至少一周。控制自己每小时查看一下电子邮件（频繁程度视工作需要而定），但是不要一有邮件就马上查看。

§ 停止多任务处理。多任务处理让头脑满载负荷，繁忙而又紧张，从而导致被动反应。试着保持对单一任务的专注；如果发现你的思绪漂移到了另一项任务，这是你的大脑希望多任务处理的信号。一旦发生，继续专注手头的任务，有意识地强迫大脑不去想其他任务。

§ 列入日程安排。计划每两周作一个评估，针对以上四招，看看你做的如何；或者重读本文以刷新记忆。也可以考虑邀请你的同事共同参与。这可以方便相互评估，更有助于彼此帮助和鼓励。

我们热切希望你试试以上几个妙招。正念虽然并非灵丹妙药，但能帮助你避免沉溺于被动应付，更加积极主动而胸有成竹地做出决定。

今日福利

无意在中国亚马逊网站中 Kindle电子书-进口原版 (Imported)，找到不少的美漫，价格都是0.1元，后来找到一个单独的页面：

Kindle进口原版漫画