



李雅歌 / 报道

liyage@sph.com.sg

仔细观察生活周遭，或许你会留意到一个两极化现象：在社会快速发展，数码浪潮席卷下，慢活方式如森林浴、瑜伽、静修冥想，变得愈发普遍。各种与静修、正念、心理健康相关的服务及产品层出不穷：心理咨询变得日常化，让人可以随时吐露心声，发泄压力；书店的畅销书榜单，排在中英文书榜榜首的，多是心灵提升类书籍；新兴的护肤潮，主打在使用产品时融入自我关怀（self-care）的理念与手法；定制款产品中融入令人镇定的冥想符号……种种现象的背后，凸显都市人对于回归本心与内心疗愈的渴望。

金融职场人、大学教授、内容策划，三位不同职业背景的受访者，在人生际遇的探索中，成为不同类型的正念辅导员。他们利用业余时间做心灵辅导，接触的群体包括即将踏入社会的毕业生，在职场打拼的上班族和乐龄人士。一代人有着一代人的挑战，大环境的压力如通货膨胀钱缩水，社会转型的步伐，地缘政治的紧张等，每个人都在其中，做着不同程度的内心调适。在快与慢，舍与得，目标导向与无为而治，科技进步与人文关怀之间，两极摇摆带来的不确定性，令人身心疲惫。打开看向内心的窗口，现代人面对的心理问题是什么？在时代发展的洪流中，我们应该如何学会自我调适？

职场人的情绪自救

先后换了份工作，林莉洁（48岁，金融业）决定“给心灵放个假”，到英国牛津大学正念中心（Oxford Mindfulness Centre），修读正念认知疗法（MBCT）课程。那段时间她发现自己在工作时开始频繁出现情绪问题，焦虑、易怒、失去耐心，容易出现过激反应。一系列的信号促使她开始了解心理健康



Kindermind Center创办人林莉洁，曾到牛津大学正念中心修读正念认知疗法。（郭福梁摄）

课程，从而接触到正念。正念（Mindfulness）是一种系统性的静修方式，帮助人通过内观更了解自己，提升专注力，能够觉察并处理情绪困扰，促进自我认知和心理健康。近半世纪的发展，正念体系在现代人的心理需求下不断演变，衍生出正念减压（MBSR）、正念认知疗法（MBCT）、策略性正念意识训练（MBSAT）以及正念自我关怀（MSC）等。欧美各大学府纷纷设立研究机构，进一步推动正念的发展，尔后又在苹果公司、谷歌、微软等大企业推广开来，成为现代职场人的心理健康“解药”。

长期倦怠感造成焦虑

在林莉洁看来，现代人的心理问题是由长期挤压的倦怠感（burnout）造成的焦虑（anxiety）。无处不在的通讯科技，全天候在线的连接感，使人更加需要心灵的放松空间。“我成长于70年代，那时生活简单，没有满天飞的资讯，报纸是一切信息的来源，不像现在小孩很早就接触抖音看视频。从80年代开始社会发展急速前进，如今数码时代又继续加速，很多内心挤压的情绪来不及处理。”她认为数码带来的焦虑感，

在于人的大脑要在“无意识的滑动浏览”（mindless scrolling）时快速切换，从一个视频跳转到另一个，从一个话题转换到另一个。看似无意识的动作，却在不断刺激大脑，兴奋而快速的运转容易产生压力。“我们无法逆转数码发展的脚步，科技本身不是问题，而是在使用它时是否有意识。”

作为金融人，林莉洁另一个直观的感受是经济体系崩盘带来的迷失。2008年金融风暴至今虽已过去多年，但对于整个金融体系的影响还在。加息带来的通胀、俄乌战争、新一轮金融信贷危机，波及效应是每个人的切身感受。

林莉洁认为练习正念后最大的改变是头脑更清晰，懂得取舍，当理想和现实存在差距时学着放手，在面对压力时能快速调适。在她看来，心理健康素养（mental health literacy）就像编程一样，让自己身心愉悦是一种可以通过学习掌握的技能。在这个充满未知，快速变化的时代，对自己对他人多一分仁慈与包容。通过正念导师培训后，林莉洁成立Kindermind Center，在工作之余，通过培训帮助他人建立正念认知。



新加坡管理大学正念中心主任约亨·雷：每个人都值得花时间好好了解自己，认识和照顾自己的情绪。（龙国雄摄）

“快餐式冥想”不治本？

种类繁多的手机应用是现代人的“便携锦囊”，自疫情以来，心灵健康类App下载量大幅增长。目前位居第一的Calm，在2020年疫情峰值下载量达到9.5亿次。通过提供冥想内容、助眠故事、呼吸练习，帮助疲惫的都市人放空大脑，管理压力，平衡情绪。使用族群集中在上班族，通勤时间可以根据App指示做一些呼吸训练或正念练习。不少企业推广给员工使用，也在人力资源的环节中加入更多“精神福利”，提供津贴看心理医生，或开办心理健康工作坊。

新加坡管理大学（SMU）正念中心主任约亨·雷（Jochen Reb）认为，从积极层面看，在心理健康风潮的带动下，企业和个人重视员工健康是好事。社会接纳度逐年升高，越来越多人会主动寻求心理帮助。另一层面，他也对“快餐式冥想”是否存在治标不治本的问题表达担忧。便捷的App、浓缩版的工作坊（从原本八周的系统课程浓缩为一天），这些做法看起来省时省力，但如果无法全面了解整个正念体系，只是从中节选拿来就用，可能会造成本质上的不同，使用者其实可能并不了解自己在做什么，为何要这样做。约亨呼吁：心理健康需要长期投入，每个人都值得花时间好好了解自己，认识和照顾自己的情绪。

一场与自我的拉锯战

约亨来自德国，2005年全家移居本地，他的专业背景是组织行为学和人力资源管理，目前主要研究将策略性正念意识训练（MBSAT）如何运用在公司决策及领袖培训中。据了解，SMU正念中心目前有20多位正念培训师，包括来自不同学科的教授及研究员。培训项目对外开放，受众范围集中在学生及中年职场人士。此外正念训练也被纳入学业课程，学生可以选修拿学分。

在辅导职场人时，约亨发现从学生到工作人士，人们长期在目标导向的思维下，自我（ego）好胜心被激发、强化，凡事都有完成KPI的心理。例如做正念练习，一定要做到最好完成要求。做瑜伽时，频繁对照标准动作力求完美。“矛盾之处就在于，正念练习的本质是学会放手，学习了解需求放下欲望。但对于要努力达标的人，越努力要做得好倒很难放松下来，就像失眠时越想入睡越睡不着。”

“人的本能是喜欢掌控全局，害怕未知（uncertainty），因为未知带来压力”，约亨说。然而在社会快速发展的年代，未知是确定的已知，改变是永恒的不变。面对现实，培养韧性、学习接纳以及与现实共存的能力，变得尤为重要。“如何以一种放手的姿态来做事，接纳现实的无常，随机应变。在信任、耐心、善心上，加上一份松弛感带来的趣味感（playfulness）。”

再思社会所标榜的效率和多线程作业（multitasking），约亨并不认为疾步前进、急于求成是一种高效的表现，相反压力之下人们犯错的概率更高，也可能花更多时间去补救，适得其反。研究表明当人可以更静下心来集中注意力，意识提高会减少出错，也有助于提升工作质量。

年轻人需求膨胀 老年人害怕不足

工作之外，人生的悲欢离合也不时会为心灵蒙上一层阴影。为了治愈两位祖母相继离世带来的伤痛，走出长期“看护者疲劳”（caregiver fatigue），曾晶真（42岁，内容策划）接触到正念减压课程（MBSR），在此之前她也曾尝试过瑜伽、静修、日式灵气疗法（reiki）等，希望寻得一份内心的安宁。

经过多次培训并远赴美国布朗大学（Brown University）深造，曾晶真成为一名MBSR培训师，业余时间通过与年轻人接触，观察到心理问题在学生群体中愈发普遍。“年轻人的问题在于，物质极丰富的年代，他们跳过了马斯洛需求层次理论，直接上升到对于爱与归属、尊重和自我实现的需求。他们渴望鼓励，需要来自外界肯定，渴望自我实现与成就。一旦需求无法得到满足，就很容易崩溃，出现情绪问题。”加上社交媒体五花八门的资讯，年轻人容易产生比较心理，进一步挑战自我认知与接纳。作为内容策划，曾晶真反其道而行，在社交平台设计一系列与正念有关的图文内容。以大自然为背景，附上诗歌短句，引导对人生的思考。在快速滑手机时，希望这些沉浸式图片可以让人们停下片刻，静默沉思。

此外，乐龄人士也是曾晶真



曾晶真通过练习正念找寻内心的安宁。（龙国雄摄）

关心的群体。之前照顾阿嬷时，常用方言沟通，她的潮州话讲得很好，今年给自己的任务是提升华语，接触更多长者教他们正念思考。与年轻人需求膨胀恰恰相反，曾晶真认为，年轻者的心理问题很大一部分是因为担心物质不足造成的。

“建国一代从苦日子过来，那个年代物质匮乏，养成老人家凡事害怕不足的心理，不少人有着‘储物癖’的问题，不停地从外面带东西回来。现代社会物质丰富，老人在学做断舍离，但老人家心里没有安全感，不容易放手。好在他们退休后有大把时间，希望通过正念练习，帮助他们建立初学者心态（beginner's mind），从小事做起，养成新的思考和行为习惯。”

据了解，随着正念体系的发展，日常练习的方式有很多种，可以通过写日记、画画、做运动等，帮助进一步认识自己，建立沟通对话，在与自我连接中获得治愈。



正念绘画作品，意念随风摆动，蜻蜓振翅在其中保持平衡与自由。（受访者提供）



心灵健康类手机应用Calm，提供不同阶段的呼吸训练或正念练习。（互联网）



曾晶真在社交媒体发布一系列正念冥想图片配合短句，希望人们可以停下片刻，静默沉思。（受访者提供）



曾晶真在社交媒体发布一系列正念冥想图片配合短句，希望人们可以停下片刻，静默沉思。（受访者提供）