

## 專欄



發布日期：114-11-12

### 滋養正念特質 有益身心健康

---

本文作者為人文科學中心教授兼健康心理中心程千芳主任

#### 工作壓力和疾病

研究已支持：工作壓力和情緒精神疾患或症狀、心血管疾病及糖尿病等慢性疾病的診斷或症狀惡化具有高的相關性。美國每年在健康照護花費的5-8%用於處理受雇者和雇主的工作相關壓力，例如員工離職、工作表現不佳、工作缺席等問題的處置。諸多的工作壓力中，又以主觀的工作緊張程度對於情緒的穩定、心血管功能的好壞，以及代謝問題多寡的影響最為顯著。

研究也顯示：從事健康促進的行為，例如身體活動的習慣、營養均衡和健康的膳食飲水行為、規律充足的睡眠行為、戒除非法藥物使用和控制飲酒行為等，既能避免諸多身心慢性疾病，如癌症、心血管疾病、中風、糖尿病、情感相關疾患、老年神經退化型疾病等的發生，還能改進與保持身心健康，減低因意外導致提前死亡的可能性。美國國家健康研究院發起的行為改變科學的計畫 (Science of Behavioral Change Program)，目標之一即希望找出哪些因素會促使人多從事健康促進行為，且盡量遏止去從事可能有損健康的行為，而獲得健康的結果。其中一個廣為學者重視的因素就是正念特質 (mindfulness trait)。

#### 正念特質的構念

正念特質是：在許多的情境下，個體都能以不批評、不囿限於任何的想  
法，在意識上接受當下的狀態，並心無二用的將全副的注意力聚焦關注在

當下內外在刺激與正從事活動的感受，並能清楚向自己描述現在的意識狀態。它是一種個人穩定的行為習慣或性格特性。根據這樣的定義，有些心理學家認為：正念特質是一個完整且獨特的心理構念，而有些心理學家則視正念特質為像鑽石般含有五個切面的一個性格特質，如圖所示。這五個互有交集卻又不完全重疊的切面，分別為：

1. 清楚察覺到個體當下身體和心理的活動 (acting with awareness) 、
2. 不批判或評價當下的想法和情緒等意識經驗 (non-judgment) 、
3. 不被當下想法或情感牢牢抓住不放，不會衝動的立即反應 (non-reactivity) 、
4. 專心觀察到當下內外在的刺激 (observation) 、
5. 能在心裡用語言的方式向自己描述當下的身心狀態 (describing) 。

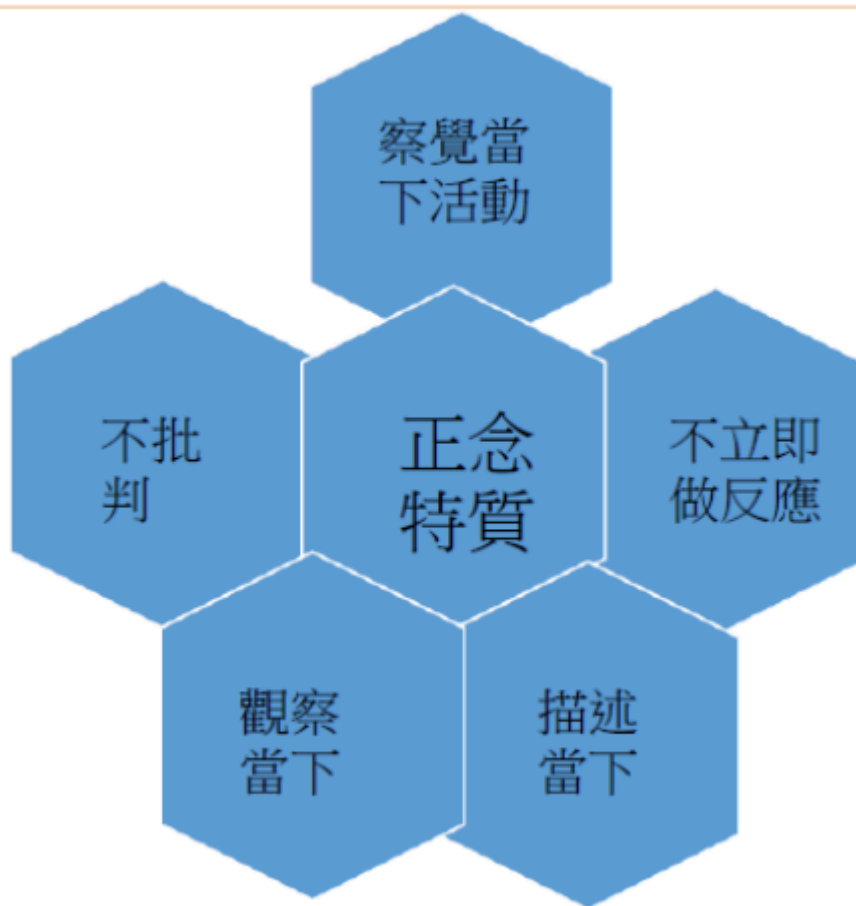


圖: 正念特質的五個鑽石面向內涵

### 正念特質與健康行為的關係

正念特質與總能依照自己的目標與標準行事，避免衝動行事所定義的自我控制 (self-control) 有高相關；正念特質與由情緒察覺、情緒接受、苦惱耐受與行為控制共同組成的情緒調節構念也有高相關；正念特質還與專心投

注於現下的工作所呈現的順暢無阻的心流 (flow)亦有高相關。但正念仍有些向度和這三個心理構念並不完全重疊。因此，若將正念特質直接等同視為自我控制、情緒調節、或順暢心流可能是不適當的。

最近Sala等人 (2020) 綜合分析的結果指出，測量正念的量表所測得的正念特質，和個體從事健康的飲食、習慣性從事身體活動、規律充足的睡眠、克制酒精的使用量等四項健康行為上都有顯著的正相關。不論視正念特質為單一因素或是五個因素所構成的量表得分，與自我報告或客觀量測所得的綜合健康行為多寡之間，也呈現出顯著的正相關。換言之，具有高的正念特質的人，比低的正念特質的人表現出較多的健康促進行為。但高的正念特質似乎和尼古丁和藥物使用這兩項常為人所關注的健康風險行為之間，卻無關聯。

雖然高的正念特質分數，可用以預測無 (精神)疾病診斷的正常人可能從事較多的綜合健康行為，但正念特質的得分似乎更能準確的預測病人所從事的綜合健康行為。這或許是因為正念的執行機制中，能使(精神)病人避免進行負向思考的反芻 (rumination)和避開過去經驗和回憶的干擾當下經驗有關。而在正念特質中，僅察覺當下(身體和心理的)活動這個因素，似乎比起其他四個因素更能準確地預測出個體從事綜合健康行為的多寡。

### **練習正念和減除壓力**

或許個體不具備正念的特質，但我們仍能平時透過正念(mindfulness)的練習--僅專注在當下的經驗、並且不批判的接受現下的感受，來減除內心的壓力。諸多研究已支持以正念為執行標的的認知治療能有效地降低個人心理壓力的感受。至於正念究竟是透過何種機轉來達到降低壓力感的結果，過去多數的研究都側重在個人的心理機轉上。包括：

正念的作法可能使人更能善用有限的注意力資源，集中注意力的能力和技巧都得以加強；

正念的作法可能使人能因應現下狀態更傾向現實且適度的調整對壓力源或情緒影響的詮釋與評價；

正念的作法可能使人更能增進工作效率、表現、自我控制感、增加自我信心；

正念的作法可能使人更傾向使用健康行為、而少用不健康行為去因應壓力。

但在工作場域中，正念的作法似乎也可能使工作者透過生理 (如心血管和HPA神經賀爾蒙系統較偏向副交感神經系統占優的淨平衡)，或是社會的

(如得到更多的社會支持、工作協調溝通的增進)等機轉來緩衝工作有關的壓力。

Bostock 等人 (2018) 研究顯示：手機應用軟體編排好的十到二十分鐘的正念冥想 (mindfulness meditation) 的聲音指導，似乎能降低工作時的心理壓力感受、影響自主神經系統調控心血管功能的淨平衡趨向、也能提升心理幸福感。而且這個簡單的介入方案，可將上述的效果保持到至少方案終止後的四個月後，仍然明顯。無論是否運用手機軟體或是自我訓練的正念減壓練習，都能幫助我們減除壓力。經常的正念練習，正念特質或特性逐漸形成一個穩定的行為習慣，即有利於個體的身心健康與幸福感。

[回上一頁](#)

展開/收合

校址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

陽明校區

地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號

電話：+886-2-2826-7000

交大校區

地址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121