

# 專題演講

**講者：**張振興 老師（台灣正念工坊）

**題目：**正念情緒管理與學習專注力

**摘要：**

現代人常處在疲於奔命的忙碌和壓力緊張中，身心常感到焦慮不適或情緒浮躁，長期累積之下卻不知道如何處理？根據研究，一個人若長期處在慢性壓力之下，對於身心將造成傷害，如何讓身心放鬆、舒緩壓力，正是現代人最重要的課題。

麻省理工大學生物學博士卡巴金（Dr. Jon Kabat-Zinn）於1979年創立減壓門診（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）以來，這幾年「正念」浪潮席捲全球，正念在國外的運用領域已經從醫學、心理治療，擴展到教育、企業、運動、法律等等。

學習正念可以幫助我們減少失眠、焦慮、疼痛或其他身心困擾；同時增加情緒管理能力和人際溝通能力；也幫助到專注力與覺察力提升，擁有更好的工作效率與抗壓性；真正學會如何地放慢腳步和關照自己，增加生活滿足度與幸福感。

「正念」教導我們在每時每刻覺察身與心的狀態，不批判、不抗拒，享受身心平靜與當下之美好，歡迎大家一起來體驗正念的生活。

**簡歷：**

■學歷：

國立交通大學學士、美國密西根州立大學碩士畢業

■正念認證：

美國 Google 最受歡迎 SIY “正念領導力” 認證教師

美國麻省大學醫學院正念中心正念減壓（MBSR）合格教師

英國牛津大學正念中心正念認知療法（MBCT）第五階教師

美國”正念飲食（MB-EAT）覺知訓練” 合格教師

台灣正念發展協會”正念引導師” 訓練教師

英國青少年正念課程（.b）合格教師

英國孩子正念課程（當下的禮物 The Present）合格教師

正念行者，超過1萬小時以上的止語禪修專業訓練

■經歷：

曾任

全國電子公司行銷部經理

台灣固網公司廣告公關處長

燦坤3C公司企劃部資深協理

經濟部中小企業處講師

■現職：

台灣正念工坊資深顧問

法鼓山德貴學院資深講師

台灣正念發展協會理事

台灣正念照顧協會專案顧問

行天宮社會大學資深講師

國立台北護理大學教職員社團指導老師

台北科技大學兼任助理教授