



# 正念和活在当下有什么区别？

有关练习正念和活在当下的善意建议有很多。但这两个术语的真正含义是什么？它们为什么重要以及如何实现它们？这些问题都很好。让我们一起探讨一下。

正念练习是一些可以让您集中注意力并达到内心平静的事情，例如深呼吸练习、瑜伽、冥想和在大自然中散步。经常练习正念能让您头脑清醒、压力减轻，并缓解焦虑和抑郁的症状。

正念的一部分在于活在当下。练习正念时，您会有意识地留意内心和周围的变化。您会花时间观察周围的环境、自己的想法和感受，而不去评判或控制它们——也就是说，不去剖析、批评或试图改变它们。目标就是让它们保持原样。

以这样的方式专注于当下时，您会暂时放下精神和情感上的压力。让自己休息一下，以帮助您获得内心的平静、清醒的头脑，接受自己的处境并继续前进。那些带给您压力的事情并未消失，但内心的平静、清醒的头脑和自我接受可以帮助您更好地管理自己的想法和感受。

## 在现实生活中的应用

想象这样一个场景：您的一项重要工作的截止日期即将到来。您的大脑飞速运转，试图想办法完成工作和个人生活中的所有任务。

您的身体上甚至可能会表现出压力症状，例如心跳加快、双手颤抖和腋下出汗。这些焦虑的想法和感觉会让您很难集中精力工作，这只会延误工作进度并增加您的忧虑。

一种有助于集中注意力并达到内心平静的正念练习是专注于当下。从字面上说，就是停下您正在做的事情，静静地坐着，闭上眼睛，深呼吸，并留意自己的感受和想法。不做评判。不找解决办法。让思绪自由来去，直到最终它们不再控制您的神经，您会感到更平静、头脑更清晰。

现在就能更轻松地保持专注了。将大项目分解成多个小步骤，并将想做之事与必做之事区分开来，帮助您更自信地前进。

## 准备好试着活在当下了吗？

想想如何才能在生活中更好地活在当下。一周里的每一天都记下一个想法——然后尽力去实现。例如：

- 周一，在小区附近快走。不播放音乐，而是注意每走一步时的感受和所看到的事物。
- 周二醒来后，躺在床上 5 分钟，对自己的身体进行心理扫描。您是否感觉健康、舒适、休息良好，还是有其他感觉？您可以从自己的观察中了解到什么？
- 周三，参加公司提供的免费冥想课程。



在一周结束的时候，反思一下您从活在当下的练习中观察到了什么以及学到了什么。然后为下一周制定一个计划，并继续这种练习，直到活在当下成为您日常生活的一部分。

周日

周一

周二

周三

周四

周五

周六

#### 资料来源

Mental Health Foundation. [正念](#)。2021年8月13日。

Calm. [如何活在当下，更加专注于每一天的生活](#)。2023年10月25日。

Cleveland Clinic. [练习正念的21个小技巧](#)。2022年3月22日。

Mental Health Foundation. [如何利用正念来照顾您的心理健康](#)。2025年10月1日。

# Optum

Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF18695509 146772-082025 OHC