

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。



周日

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。WF18695509146772-082025 OHC