

# 目錄 *Contents*

## 第一章 | 理論基礎導論一：正念的心理轉轍力量 1

／陳秀蓉、劉子鍵

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、大腦運作模式的簡介 .....  | 3  |
| 二、大學生正念練習的成效 ..... | 9  |
| 三、理解正念調節的力量 .....  | 13 |
| 參考文獻 .....         | 17 |

## 第二章 | 理論基礎導論二：關於帶領正念課程的二三事 23

／溫宗堃

|                        |    |
|------------------------|----|
| 一、正念課程的核心訓練與哲學基底 ..... | 24 |
| 二、正念教師的角色 .....        | 27 |
| 三、正念教師的素養與能力 .....     | 29 |
| 四、也許是最重要的事 .....       | 41 |
| 參考文獻 .....             | 44 |

## 第三章 | 正念引導師八週課程 45

／溫宗堃、陳秀蓉、劉子鍵

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 正念引導師八週課程學習「八週加一課程主題與目的介紹」 ..... | 45  |
| 第一週課程大綱 .....                    | 47  |
| 第二週課程大綱 .....                    | 65  |
| 第三週課程大綱 .....                    | 82  |
| 第四週課程大綱 .....                    | 96  |
| 第五週課程大綱 .....                    | 114 |
| 第六週課程大綱 .....                    | 130 |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 第七週課程大綱 .....                         | 145        |
| 第八週課程大綱 .....                         | 156        |
| 一日正念課程資料 .....                        | 167        |
| 附錄一 回家作業常見的困難與領導者練習回應 .....           | 180        |
| 附錄二 正念相關學習資源 .....                    | 188        |
| <br>                                  |            |
| <b>第四章   正念引導相關資源：定心正念學習網介紹</b> ..... | <b>195</b> |
| 一、源起 .....                            | 195        |
| 二、網站內容簡介 .....                        | 195        |