

細味練習

我們其中一種休息的方法，就是做自己喜歡的事，容許自己享受一下。您喜歡的事物是些甚麼？一杯雪糕？一首音樂？一個暖水澡？一杯茶或是一杯咖啡？

很多時候，我們可能都只是形式上「進行」了享受的活動，卻忘了於過程中好好去「體驗」那一份享受。可能我們會很渴望某種美食，卻又說不出是什麼吸引著自己。又或者當進行享受的活動時，卻又被其他事物，例如 whatsapp、facebook 或是電郵，甚至是自己的雜念所干擾。

「細味」是正向心理學當中一個增強正面經驗的方法。它可以是一種體驗事物的態度，讓我們更投入專注於享受的事物當中。我們可以有意識地聚焦於過程中的感官享受上，讓自己的注意力全然地投入於過程當中，從而更仔細地盡情享受喜歡的事物或感到愉悅的時刻、並讓這種享受的感覺得以延續¹。您會發現過程中每一個細節，例如咖啡的香氣及溫度、窗外的藍天白雲、雨水打落窗框的聲音、撫摸寵物的觸感、按摩時肌肉放鬆的感覺、或是與人交談時心中升起的快樂感等等，都充滿令人享受的元素，令正面的情緒慢慢得以逐漸累積。

除了練習當中的享受飲品之外，您亦可以構思一個屬於自己的愉悅活動，以及選擇在過程中以哪一種感官，例如視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、身體的感受以及心情，去充分體驗這一段享受的時光。

參考資料

¹ Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

