第一图书网, tushu007.com

<<改善情绪的正念疗法>>

图书基本信息

书名：<<改善情绪的正念疗法>>

13位ISBN编号：9787300109213

10位ISBN编号：7300109217

出版时间：2009-10

出版时间：湛庐文化策划 中国人民大学出版社

作者：马克·威廉姆斯,约翰·蒂斯代尔

页数：222

译者：谭洁清

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<改善情绪的正念疗法>>

内容概要

本书中所介绍的冥想训练可以帮助你以一种全新的方式去打破负性思维的循环锁链，降低抑郁症患病风险。

本书所介绍的方法有很多不同层面的益处。

即便你完全没得抑郁症，也可以从书中介绍的某几个正念训练中获益　　不论你的起点是什么，我们鼓励你带着耐心、慈悲、坚持和开放的心态去练习本书所教导的冥想训练。

在你完成整个训练的过程中，尽自己最大的努力去相信自己基本的学习、成长和自愈的能力——让这种训练成为你生活的根基。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马克•威廉姆斯
英国牛津大学临床心理学和惠康信任原理研究中心的教授
1983年至1991年，他在英国剑桥大学医学研究委员会的认知和脑科学分会担任研究科学家，之后他成为班戈尔的威尔士大学的教授，并在那里成立了医学和社会关怀研究所（IMSCaR）以及正念研究和治疗中心。

著有《抑郁症和疼痛症的心理治疗：理解自杀和自残行为》《认知心理学和情绪障碍》《抑郁症的正念认知疗法：预防复发的新方法》
约翰•蒂斯代尔
担任过医学研究委员会的高级职务，伦敦大学精神病学系的访问教授，然后在剑桥大学的认知和脑科学中心工作
著有《抑郁症的正念认知疗法：预防复发的新方法》《影响、认知和改变》、《抑郁症的正念认知疗法：预防复发的新方法》
津戴尔•塞戈尔
多伦多大学摩尔根心理治疗中心的主席。
多伦多大学成瘾与心理健康中心的认知行为治疗小组的领头人，精神病学和心理学系的教授。
同时他还是精神病学系心理治疗项目的负责人。

著有《抑郁症的正念认知疗法：预防复发的新方法》《认知治疗的解释过程》、《抑郁症的认知易感性》和《抑郁症的正念认知疗法：预防复发的新方法》。

乔•卡巴金
“正念减压疗法”创始人，将正念引入美国主流社会的第一人
美国麻省理工学院分子生物学博士、马萨诸塞州医学院的荣誉医学博士，也是禅修指导师、畅销书作家
为麻州大学医学院开设减压诊所，并设计了“正念减压”课程，协助病人以正念禅修处理压力、疼痛和疾病，获得多方肯定
在比如学校、公司、监狱和体育运动队以及主流医学和心理学当中掀起越来越高的正念运动，是综合医学的学术健康中心联盟的召集人，也是心灵和生活研究所的副主席
2005年“心灵和生活”对话的副主席
著有《此刻是一枝花》《正念：身心安顿的禅修之道》《多舛的生命之旅》等

第一图书网, tushu007.com

<<改善情绪的正念疗法>>

书籍目录

第一部分 抑郁悄然而至　对于大多数人来说，抑郁是对生活中的灾难或者逆境的一种反应。
当我们感到被周围所抛弃，当我们丧失了重要的东西，被羞辱被打击的时候，抑郁便悄然而至。
　第1章 抑郁的根源　　烦恼总是挥之不去　　烦恼变成长期抑郁　　抑郁症的结构　第2章 觉察是一种治疗方式　　抵抗抑郁只会更抑郁　　探索情绪的作用　　情绪是行动的信号　　心境和记忆　　不要总是追问自己　　正念：觉察的种子第二部分 每时每刻都可以练习　“我觉得全世界的重量都压在我的肩头。
”这是我们很多人抑郁或者烦恼时的感受。
在这一章中，我们会通过慢慢品尝葡萄干的练习和正念式行走，来向当前的状态敞开怀抱。
　第3章 尝试正念　　体会每一口的滋味　　保持觉察状态　　活在当下　　别把短暂的想法当真　　正念训练需要意志力　　直接去体验　　超越寻常的目标追求　第4章 正念式呼吸和行走　　觉察的入口　　训练气定神闲　　正念式呼吸　　正念式行走　　从无觉察到觉察　第5章 重新看待世界　　避开沉思式思维　　去体验而不是想象　　全身扫描：躺姿冥想练习　　早晨醒来时的正念第三部分 改变抑郁状态　或许所有令我们害怕的事物，从最根本的意义来说，都是那些迫切需要我们去爱的事物。
从现在起，我们要学会和我们的情绪对话，通过呼吸、行走和冥想等练习跳出情绪的困境。
　第6章 和你的情绪对话　　各种各样的情绪　　为何关掉收音机　　打开新的可能性　　迷宫中的老鼠　　正念式瑜伽　　把身体作为整体　　读出你的示数　第7章 善待我们的情绪　　信任身体的觉察力　　抵达极限　　转变不良情绪　　我们身体是一间客房　第8章 把想法看成大脑的作品　　把想法只当做想法　　警惕自我批评式的评价　　善待思维和情绪　　无选择性的觉察　第9章 日常生活中的正念　　呼吸空间的练习　　觉察和承认　　使用呼吸空间技术　　呼吸空间技术是一扇门　　选择的自由第四部分 改造你的生活　如果我们能够活在当下，让事情按照它们的本来面目存在，那这就是练习的本身了。
如本章的几个故事所展现的，就在你无法预言的未来，正念的奇迹发生着。
　第10章 完全地活着　　从长期抑郁中释放自己　　佩吉的故事　　戴维的故事　第11章 把正念融入你的生活　　现在开始系统地参与　　注意事项

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1章抑郁的根源烦恼总是挥之不去爱丽丝辗转反侧，难以入睡。
现在是凌晨3点，两个小时前她被一阵震动吵醒，脑海中立刻浮现出当天下午和上司谈话的场景。
只不过，这一次的画面中还带上了评论。
评论者正是她本人，以一种尖厉的声音责问着自己：“我为什么要那么做呢？
听起来简直就像个傻瓜。
他所谓的‘基本能胜任工作’背后的意思究竟是指什么呢——是说我还不够升职的条件？
好吧，难道他要把项目交给克里斯蒂的部门去做吗？
可是，那些人能对这个项目做什么呀？
那可一直是我负责的项目……至少到目前为止都是。
他说要评估项目进展的情况莫非就是这个意思？
想要让其他人来负责这个项目，对不对？
我知道我干得不够好——不够升职资格，甚至可能都不够资格继续干这份工作。
但是，如果能让我看着它完成那该多好……”爱丽丝无法重新入睡。
当闹钟响起的时候，她的担忧已经从当前的工作职位转向了寻找新工作时，她和孩子将会面临可怕的困境。
当她勉强拖着浑身疼痛的身体起床，挣扎着向浴室走去时，她脑海中又开始浮现出自己被一个又一个的雇主拒绝的画面。
“我不应该责备他们。
我只是不明白自己为什么那么容易沮丧。
为什么我对所有的事情都如此敏感？
别的人都过得很不错。
只有我没办法同时应付好工作和家庭。
唉，老板究竟是如何评价我的呢？
”她头脑中的磁带又开始周而复始地转动了。
吉姆没有任何睡眠的问题。
事实上，他觉得要保持清醒很不容易。
今天在公司停车场，他又一次呆坐在车里面，感觉被一整天的压力钉牢在座位上。
他浑身感到异常的沉重。
惟一有力气做的只是松开自己的安全带。
然后他继续坐着，一动不动，没法推开车门出去工作。
如果他想想一天的工作安排也许能够站起来……以前这种想法总是能让他走出去，让生活像球一样滚动起来。
但是，今天却不行。
每一次谈话，每一个会议，每一通需要回复的电话都让他感觉像在生生地吞咽着一个又一个的铁球，而随着每一次的吞咽，他的思绪便从日程安排转向了那些每天早晨都会反复问的问题：“为什么我感觉这么糟糕？
我已经得到了大多数男人想要的一切——相爱的妻子，健康的孩子们，稳定的工作，漂亮的房子……我到底怎么了？
为什么我的思想老是集中不起来？
而且，为什么总是这个样子？
温蒂和孩子们已经被我的自责感折磨得痛苦不堪。
他们已经无法再忍受我了。
如果我能够弄明白这一切，事情也许会变得不同。
如果我能知道为什么自己感觉如此虚弱，也许就能够解决那些问题并且像其他人一样好好地生活。
这一切是多么愚蠢啊。

第一图书网, tushu007.com

”爱丽丝和吉姆都希望过得快乐。
爱丽丝会告诉你她曾有过幸福的时光。
但这样的日子却并不长久。
她的生活陷入一片混乱之中，那些曾经可以轻松应对的事情，如今却会在不知不觉中将她推进绝望的深渊。
吉姆也说他有过美好的日子——当然这种美好充其量不过是没有痛苦而不是真正过得快乐。
他不知道是什么让那种钝痛的感觉时而消退时而卷土重来。
他只知道自己已经很久没有和家人或朋友谈笑风生地度过一个夜晚——那仿佛已经是上辈子的事情了。
失业的场景不断在爱丽丝的脑海中盘旋，对于自己和孩子们未来生活的担忧反复打磨着她脆弱的神经。
她一次又一次地叹息着，思索着这一切。
她还记得很清楚，当时她是如何发现伯特有外遇并把他赶出了家门。
毫无疑问，爱丽丝感到又伤心又气愤，同时也为伯特如此对待自己而感到羞辱。
他居然背叛了她！
她气昏了头，也失去了挽救婚姻的最后机会。
于是她不得不开始面对单身母亲的困境。
最初，为了孩子她必须打起精神。
每个人都很支持她，帮助她。
于是，有一天她觉得应该挥别过去，不能总在家人和朋友的帮助下过日子。
可是才过了四个月，她就变得越来越抑郁，整日以泪洗面，对于参加孩子的唱诗班也失去了兴趣，在工作时无法集中精神，并且为自己是个“坏妈妈”而感到内疚。
她无法入睡，食欲不佳，最终去看了家庭医生，并且被诊断为患有抑郁症。
爱丽丝的医生给她开了抗抑郁的药物，这对她情绪的改善起了很大的帮助。
几个月之后，她恢复了正常的生活——但是到第九个月时，她驾驶着自己的新车出了车祸。
尽管她只是受了点皮肉的擦伤，但却无法摆脱死里逃生的恐惧感。
在她的脑海中反复地回放着车祸时的场景，还有一个声音不断责问着自己，怎么能如此冒险，怎么能把自己置身于那样的危险之中，这场车祸险些就让她的孩子们失去了现在惟一的亲人。
随着这种阴暗的想法一再放大，她又一次给医生打电话要求开药，而服用药物之后她感觉心情有所好转。
这样的模式在接下来的五年中反复出现了好几次。
每当她发现自己要跌进抑郁的漩涡时，她就会增加药物的剂量。
爱丽丝已经不确定自己是不是还可以继续依赖这种药物了。
吉姆从未被诊断为抑郁症——他甚至没有和医生谈起过自己那些消极的想法或者是经常感到低落的心情。
他是成功人士，生活中的一切都很如意；他有什么资格对别人抱怨呢？
他只是一味地坐在车里，直到有什么事情令他打开车门走出去。
他试图去想想自己的花园以及那些含苞待放的美丽郁金香，但是这些念头只会令他想起自己已经很久没有做清理工作，光是要把院子弄整洁一点的活儿就让他头痛不已。
他想起孩子和妻子，想到晚餐时可以和他们聊聊天，但不知道为什么这个念头只会让他更想早点上床睡觉，就像昨晚那样。
他本来计划今天早点起床来完成昨天剩下的工作，可是他又起晚了。
也许今晚他应该待在办公室，哪怕熬夜也要把所有的事情一次做完……爱丽丝患有周期性反复发作的重度抑郁症。
吉姆也许处于心境恶劣的状态，这是一种比较轻度的慢性抑郁，通常不会急剧地发作。
其实，诊断对他们来说并不重要。
爱丽丝、吉姆以及我们很多人共有的问题是我们都迫切地希望过得快乐但是却不知道如何获得快乐。

第一图书网, tushu007.com

为什么有些人会反复地感到心情低落？
为什么有些人发现自己从来没有真正地快乐过？
我们只是在任由自己虚度光阴，变得越来越低落而消沉、疲惫而冷漠，甚至面对那些曾经带给我们快乐让生活充满意义的事也提不起任何兴趣。
对于大多数人来说，抑郁是生活中的灾难或者对逆境的一种反应。
当我们感到被周围所抛弃，当我们丧失了重要的东西，被羞辱被打击的时候，抑郁便悄然而至。
爱丽丝变得抑郁是在失去了和伯特的婚姻关系之后。
一开始站在正义一边的愤慨感让她鼓足勇气，想要报复伯特的心理也让她拼命去与单身母亲的困难抗争。
但是，为了照顾好家里的事情，她夜晚下班回家后还要继续奔忙，再也没有时间和朋友聚会，也没有时间和母亲吃一顿饭，甚至连和住在同一个州的姐姐打个电话都抽不出空来。
久而久之，她变得越来越孤独，体重下降，经常被一种抛弃感所击垮。
而对于吉姆来说，他所失去的东西是更加细微的，可能对于外部的世界来说根本觉察不到。
吉姆在咨询公司获得升职的几个月后，突然发现自己少了很多和朋友相聚的时间，此外他还放弃了园艺俱乐部的活动，而与此同时他在办公室待得越来越晚了。
他还发现自己并不喜欢发号施令的角色，想要回到原来的工作。
其实，对他来说那样或许能稍微减轻一点压力，但是却没有人能理解这一点，也没有人觉察到吉姆的不快乐——甚至吉姆自己一开始都不知道。
然而，他渐渐变得迷迷糊糊，经常心烦意乱。
在吉姆的脑子里，总是不断衡量着自己的决策，过分地去在意和老板的每一次简短交流，反复地责备自己令公司出现的任何差错。
他没有对此发表过任何抱怨，总是试图去忽略这些想法。
但是在随后的五年中，他出错越来越频繁，患上很多身体方面的小毛病，此外用他妻子的话说——“简直不像我原来认识的那个男人了。
”丧失是人生无法避免的事情。
很多人会像爱丽丝那样，在经历过灾难之后发现生活充满了艰辛，也有很多人像吉姆那样因为对自己或者他人的失望而自我贬低。
但是，爱丽丝和吉姆的故事给我们另外一些启示，那就是为什么有些人会长期地处于这种痛苦当中。
烦恼变成长期抑郁当前抑郁正成为影响千百万人的沉重负担，并且在西方国家变得越来越普遍，当然在那些经济越来越“西方化”的发展中国家也同样如此。
40年前，抑郁症的平均发病年龄在40岁到50岁；而如今则是20多岁。
尽管很多患者已经表现出完全的康复，但至少有50%的抑郁症患者会出现症状的反复。
在第二次或者第三次抑郁症复发之后，反复发作的概率上升到了80%-90%。
在20岁左右时初次发病的人特别容易再次患上抑郁。
这是什么原因呢？
作为治疗和研究抑郁症多年的心理学工作者，我们三人都非常希望能够找出其中的原因。
这一章的余下部分和第2章，将会科学解释抑郁症和忧伤的含义，另外还将介绍我们和第四位作者（乔?卡巴金）如何将这些知识用于开发这本书所要探讨的治疗方法。
专栏1-1当前抑郁症的流行大约12%的男性和20%的女性会在他们人生的某一阶段患重度抑郁。
重度抑郁的第一次发病通常在20多岁。
有相当一部分人在童年晚期或是青春期便经历了第一次的抑郁症发作。
任何一个时间点，都有5%的人口正经历着严重的抑郁。
有的时候抑郁会持续，15%～39%的个体会在症状出现一年之后仍处于临床抑郁状态，而有22%的个体在两年后仍然无法摆脱抑郁。
抑郁症的每一次发作都会使得再次发病率提高16%。
美国有1000万人正在服用抗抑郁药物。
……

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

“正念，即有意识地觉察、活在当下、不做判断。
”正念是活在当下　　——乔·卡巴金，“正念减压疗法”创始人正念是重塑心灵“对于饱受抑郁痛苦的患者来说，这本书能够十分有效地帮助他们获得情绪上的平衡和稳定。
而对于精神健康方面的专家来说，它几乎是必读的书目。
”　　——丹尼尔·戈尔曼，著有畅销书《情商》正念是释放自我我们正在研究正念减压疗法的有效性……运用冥想练习可以减少焦虑，通过认知重建我们可以纠正消极信息，这样的练习和治疗可以让来访者变得更加积极。
　　——菲利浦·津巴多，当代著名心理学家正念是呼吸，是行走，是平常禅从“呼吸”始练习，一直练习到觉知到自己的每一次“呼吸”，每一瞬间的移动，每一丝意念与感觉，每一件与我们有关的事物，并在一瞬间招回涣散的心思，整合成一个奇迹。
　　——一行禅师，当今最具影响力的禅师

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《改善情绪的正念疗法》：长踞心理类图书畅销榜，被上百家权威医疗机构肯定和运用，每个人每时每刻都可以开始练习。
“正念减压疗法”之父卡巴金的心理学力作，超级畅销书《情商》作者、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼 倾力推荐，来源于佛教的正念训练，让抑郁不药而愈。

第一图书网, tushu007.com

<<改善情绪的正念疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com