

<<正念生活，减压之道>>

图书基本信息

<<正念生活，减压之道>>

前言

<<正念生活，减压之道>>

内容概要

本书为“ OpenSights,Open Minds心理保健康系列 ” 引进版权书中的一本。

减轻繁重的生活压力，重启享受当下的正面能量。

这本为期7周的自助手册，让读者在家即可进行协助全球数百万人有效减除压力的知名疗法—正念减压疗法。

读者每周在书中所学的方法，都可应用在日常生活之中，最后将学会懂得如何放下造成压力的习惯，已正念代之。

对希望重新找回生活的平衡感与喜悦的读者来说，本书相当实用。

<<正念生活，减压之道>>

作者简介

鲍勃.斯达尔博士，在旧金山海岸的五大中心医疗机构成立并指导正念减压疗法（MBSR）。作为一个长期实践者，鲍勃.斯达尔博士已在马萨诸塞州医学院完成MBSR的教学认证，并与一名佛教徒在寺庙中居住8年。鲍勃.斯达尔博士还是该大学医学协会及健康护理机构的职业资深教师。

艾丽莎.戈德斯泰因博士，心理学家，洛杉矶西部正念减压疗法和正念认知疗法讲师。他是psychcentral.com和mentalhelp.net.等网站的职业作家，在心灵方面有多部著作，并对正念疗法进行巡回演讲。

<<正念生活，减压之道>>

书籍目录

引言

第一章 何为正念

正念与健康

日常正念

关于计划与复习

第二章 正念与心身关系

自主神经系统

压力反应与压力应对

正念及其在减压中的关键作用

正念和大脑

正念和日常压力

关于与人沟通

第三章 怎样练习正念冥想

正念的态度

正念呼吸

思维游离

姿势与练习

第四章 正念如何减压

心理陷阱

第五章 身体的正念

身体觉察的好处

怎样处理身体上的疼痛

身体中的情绪

情绪觉察的障碍

第六章 深化练习

正式的坐姿正念冥想

瑜伽与正念

习惯性模式

心理弹性与压力

第七章 焦虑与压力冥想

正念自我探索

直面情绪

内在规则和评判

第八章 通过慈爱冥想改变恐惧

未命名的流行现象：缺乏自我慈悲

应对阻抗：当你感受不到爱时怎么办？

第九章 人际正念

交往模式的产生

人际正念的品质

正念交流

听（hearing）与倾听（listening）的比较

情感与倾听

交流的合气道（the aikido of communication）

重要关系中的正念

<<正念生活，减压之道>>

工作中的正念

对难以相处之人的正念

第十章 健康之路——正念饮食、运动、休息与关系

重温正念饮食

正念运动

把休息作为礼物

第十一章 保持练习

安排你的正式练习

坚持做非正式练习

深化你的练习

结束语

译者后记

参考文献

<<正念生活，减压之道>>

章节摘录

常见问题解答我过分在意自己的想法。

我应该怎么做？

正念告诉我们思维和情绪都是转瞬即逝的。

正如身体感觉会经常变化一样，心理活动也处于不断变动的状态。

当你开始观察身体感觉（听觉、味觉、嗅觉、视觉、触觉）的变化时，你就会发现它们像波浪一样升起，然后再慢慢消退。

其实思绪和情绪也同样是如此。

很多练习正念的人把大脑当成一个感觉器官。

就像鼻子能闻味，舌头能品尝，身体能感觉，耳朵能听声音，眼睛能看东西一样，大脑能够进行思考，这就是大脑的功能。

当你开始觉知并认同所有事物的无常性，你将会真正明白，当下每一时刻都提供了另外一种可能的前景，或得以重新开始的机会。

或许正念带给我们最大的好处之一，就是使我们更少地被想法所奴役，从而拥有无限的自由。

如果你仍然为好恶而挣扎，或把它们看得太重，那么请你在户外坐下、躺下，仰望天空，看云卷云舒。

把你自己想象成天空，把你的想法想象成天上的云朵，你就会明白，想法会同云朵一般，来来去去，变化无常。

正式练习：坐姿冥想选择一个舒服又能让你清醒的姿势坐好。

按照以下冥想指导语，把你全部的注意力都集中在这个练习上。

在每一段练习暂停后，要花足够的时间，如45分钟、30分钟或15分钟去消化、吸收所学到的练习。

我们建议你练满45分钟或30分钟。

但是，如果你的时间很紧的话，你也可以选择15分钟的练习。

当你开始练习时，首先要祝贺自己正在投入宝贵的时间进行冥想。

希望你知道这是一种自爱的表现。

当你开始停下匆忙的脚步，回到当下，就去觉察你的身体和心理，觉察你所感受到的一切——可能是来自于你当天经历的，或者是近来一直伴随你的各种情绪或想法。

你只需允许并确认所有内在的感受，顺其自然，如其所是，不作评判，不作分析。

逐渐把注意力转移到对呼吸的觉察上来，保持正常的、自然的呼吸。

去感受每一次的吸气和呼气。

并把注意力放在鼻尖或腹部。

如果关注的是鼻尖，就仔细体会吸气和呼气时接触空气的感受。

如果关注的是腹部，就去感受每次吸气时腹部的扩张感和呼气时的收缩感。

专注于每一次呼吸，吸入，呼出，仔细观察呼吸的出现和消失。

继续呼吸。

现在缓缓地将你的注意力从呼吸转移到身体对环境的感知上来。

不要带任何好恶或偏爱，只需接纳感觉的多样性，因为它们每时每刻都在变化，就让它顺其自然地存在吧。

当你觉察你的身体时，你可能会发现有些部位紧张而僵硬。

如果你能使它们放松下来，那很好；如果不能，那就让它存在吧。

如果你不能放松下来，那就去确认任何一种持续存在的感受，给它们留出空间，任其自由发展变化，让这些感觉的波浪任意流动。

现在，把你的注意力从内部转移到对外部事物的倾听上来，不带任何厌恶或偏爱，去仔细觉察周边的声音，以声音的最基本状态（身体接听到的声波形式）去觉察它们。

以这种状态来觉察声音，认同多种不同的声音，包括内部、外部、此时和彼时的声音。

无论是内部声音还是外部声音，你只需注意到它们是怎样不断变化的，体悟事物的无常性。

<<正念生活，减压之道>>

声音起起落落、时隐时现，如此而已。

现在将你的注意力逐渐转移到想法和情绪上来，不带任何厌恶或偏爱，只是去认同很多不断变化的心理活动，就好像躺在田野上，观察天上飘逸的云朵一样，以同样的方式来觉察心理活动。

把自己想象成一名气象学专家，观察你内心的天气，不作任何评判，如其所是。

任由想法和情绪自然起落，体验它们的出现和消失，如此而已。

你可能会觉察到心理活动有它自己的内容。

它会分析、检查、计划和记忆；它会小题大作、区别、比较；它会做梦、责备、难过、生气和害怕；它会异想天开并有自己的好恶。

大脑在忙于思考各种各样的事情，这些想法萌生、形成又消退。

去体验它们如何出现和消失，仅仅把它们当做想法去关注。

当你在体验和观察你的想法和情绪时，试着不要卷入其中。

不要坠入思维的陷阱，不要被思维编造的故事或者惯性思维所欺骗。

你只需要客观地观察它们，顺其自然。

并且，它们最终会消失的。

有时候你可能会发现自己或许不只一次地被某种想法和感受所困扰。

当这种情况发生时，不要随意评判或苛责自己。

这样的觉察是为了更好地回到当下。

你要意识到，所有这些心理状态都是稍纵即逝、不断变化的，这再一次揭示了世事的无常性。

如果你能够意识到自己陷入了思维和情绪的困境中，那一刻你的心理就不再被束缚了。

你只需要继续体验思维不断变化的本质。

你可以把你的心理比作一条波涛翻滚的河流，思维和情绪在不断地涌动。

如果你因为自己走神而感到沮丧，你可以暂时回归到正念呼吸，它可以帮助你集中注意力。

现在，逐渐地把你的注意力从内在心理活动转移到当下情境，并使它成为重点关注的对象。

无选择性的觉察使你能够注意到当下每一个时刻发生在身体和心理上的变化，无论是声音、感觉、还是其他感觉体验，或者是一连串的想法和情绪等。

当你坐下来仔细觉察身体和心理上如潮水般变化时，尽管你在静静地坐着，但你的内在感受可能完全不同。

你的身体和心理共同构成了一个动态有机体，它受到不断变化的身体感觉和不断变化的外界刺激的相互作用。

仔细觉察身体和心理上最突出而强烈的感受，并专注于此。

如果没有什么特别强烈的感受，而且你也不确定要将你的注意力放在哪里，你就可以回归到呼吸上来，或者任何其他的事物上，使你能够专注于此时此地。

这一练习就类似于坐在河边，看着河水顺流而下。

有时会有声音，有时会有感觉，有时会有想法和情绪。

就这样坐着见证你身体和心理上如海水般的变化。

如果没有什么特别的情况发生，你就可以回归到呼吸。

无论内心是什么状态，当你学会以平静、和谐的方式给予它空间，而不是抗拒它的存在，你就会逐渐理解并深刻认识到一切都会改变。

假设你正在体验焦虑、疼痛、悲伤、愤怒或困惑，或许就在此时，你才会更加明白，给这些情感空间，它们就会逐渐消失。

现在，请把注意力从无选择性地觉察回归到呼吸上来。

当你吸入和呼出空气时，仔细觉察你身体上细微的变化。

吸入时感受整个身体的提升，呼出时感受整个身体的下沉。

把身体当成统一、完整、相互联系的有机体。

请再一次祝贺自己能够参与这项冥想练习，并认识到它有助于促进你的身体健康和生活幸福。

希望你能知道这是一种爱的表现。

<<正念生活，减压之道>>

后记

“正念”最早源于古老的佛教，是东方传统文化与心理学结合的典范。

目前，在西方心理学界正念的应用已经非常普遍。

虽然正念疗法进入我国只有短短几年的时间，但已迅速引起学者们的高度关注，正念研究和应用的浪潮正在我国心理学界悄然兴起。

从事心理学工作多年，一直想为东方传统文化与心理学的结合作些贡献。

因此，当祝卓宏老师介绍这本“正念减压工作手册”给我时，便欣然应允参译此书。

此书是由鲍勃·斯塔尔、以利沙·戈德斯坦两位学者在多年指导正念实践的基础上总结而成。

全书内容丰富，设计巧妙，具有很强的实用性。

书中两位学者时而如老师，深入浅出地向我们介绍正念减压的原理与研究进展；时而如教练，耐心地引导我们循序渐进地将正念融入日常生活；时而如朋友，真诚地与我们交流他们自己的生命故事。

相信每一个读者都能从此书中受益，不仅可以从中学习到减压的方法，还会更好地理解自己与他人，在无条件的接纳中收获心灵的成长。

在促进心身健康的同时，还能增加我们的幸福感，提高我们的生命品质。

在此中文译本即将付梓之际，回首翻译此书的过程，快乐与辛苦并存！

其中的快乐源自于内心的收获与感动！

字斟句酌的翻译过程，也是体会和收获正念的过程，期间引发的思考常常会触动自己，从中有所感悟并成长。

而且，在作者娓娓道来的语言背后，能够深切地感受到对每个生命的理解与接纳，对宇宙万物的尊重与慈爱，令人倍感温暖与感动！

在此，谨向本书的作者表示由衷地敬意和感谢！

虽未曾谋面，但心的距离似只有咫尺之遥！

此中文译本凝聚了很多人的辛苦付出！

参与本书翻译和审校的师生们主要来自于中科院心理所和哈尔滨工程大学应用心理学系，在此，要向他(她)们表示深深的谢意！

参与本书翻译的学生包括李飞、史倩、陈琳、李孟甲、尹艳新、王延伟、孙少冉、赵海云、李娜、张凌；还有参与审校的其他学生。

师生们为翻译此书付出了大量的精力，每一段文字都经过反复修改和仔细推敲，期望能为读者呈上一份满意的读本。

但毕竟时间和水平有限，难免有不足和疏漏之处，还望读者海涵。

在此，尤其要感谢祝卓宏老师，感谢他提供给我这次翻译的机会，让我能够与他同行，共同参与这趟珍贵的正念之旅。

作为国内正念疗法的先行者，祝卓宏老师为本书的翻译和审校投入了诸多时间和精力，他的加入令此译本增色良多！

还要向出版社的编辑们表示真诚地谢意！

他们从插图到文字符号等细节问题，为本书进行了认真地调整和校对，付出了很多辛苦！

东方传统文化博大精深，是一个内蕴丰富的宝藏！

目前已经引起国内外心理学界的高度重视。

衷心期望在未来的日子里，会有更多的心理学同仁能够充分挖掘这个巨大的宝藏，如同正念疗法一样，更好地促进人们的心身健康与幸福。

最后，衷心祝愿每个读者能够跟随本书，在正念之旅的实践中真实受益！

在对每个当下的觉察、选择与接纳中，收获自在而从容的生命！

译者：张妍 2012年6月6日

<<正念生活，减压之道>>

编辑推荐

《正念生活,减压之道:正念减压工作手册》为美国心理学大师力作！

将正念带入你的生活，不仅可以帮助你减轻压力和焦虑，还可以引导你，使你的生活更加慈悲、安宁、健康和幸福。

这本充满了教育性和实践性的工作手册是写给那些生活在紧张、焦虑、痛苦或疾病中的人们的。

将正念带入你的生活，不仅可以帮助你减轻压力和焦虑，还可以引导你，使你的生活更加慈悲、安宁、健康和幸福。

此外，这本工作手册对于治疗师、临床医生、教育工作者可能也会有帮助，他们可以把正念作为一种辅助疗法或者教育内容带给他们的病人或学生。

它还可以用来减轻工作压力。

你也可以同朋友一起实践这本工作手册的内容。

正念在心理学、医学、神经科学、教育和商业领域非常流行。

希望《正念生活,减压之道:正念减压工作手册》能够激励你，使正念成为你生命中重要的一部分，成为你的一种生活方式。

我们相信，如果你在自己的正念实践中成长了，你就可以在这条路上更好地帮助他人。

<<正念生活，减压之道>>

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>