

《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》

書籍信息

版次：1

页数：304

字数：

印刷时间：2012年11月30日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789863200925

編輯推薦

名人推薦

若是內在少了平靜，你的外在世界必定一片紛擾。這本書就是幫我們找回內在的靜好。

- - 美國喜劇演員 歌蒂韓 (Goldie Hawn)

想要生活得更圓滿、更快樂嗎？我誠心推薦本書帶領的練習心法，簡單實際又有效。威廉斯教授與潘曼博士聯手呈現了一套奠基於科學實證的禪修技巧，讓我們能在日常生活的難題與挑戰中保持泰然自若。 - - 《EQ》作者 高曼 (Daniel Goleman)

如

果你

希望脫離

那個焦慮沮喪的自己，過著真正自在的生活，那麼請讀這本書。 - - 英國喜劇演員

薇克絲 (Ruby Wax)

注重身心靈健康的讀者，

不能錯過這套鼓舞人心的練習。 - - 《當下，繁花盛開》作者 卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)

內容簡介

普魯斯特說：「真正的探險旅程不在於發現新風景，而在於開啟有能力觀看的新眼光！」

讓正念為你開啟欣賞生活、欣賞自己與世界的新眼光。

關照呼吸，與自己生活的世界建立正念的親密關係，生活在哪，淨土就在哪！

「禪修」不是非得空出時間，也不必一定在蒲團上。

每天睡覺、吃飯、沐浴、更衣、走路、排隊、使用電腦等等，

這些都是我們練習「生活禪」最好的時機。

「正念認知療法」(MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy) 是以西方主流心理治療為基礎的禪修療癒法，實踐理念是：唯有全心全意在這裡，你才到得了那裡。所謂「正念」(Mindfulness)，就是「全心全意」專注於自己當下所在之處。

[顯示全部信息](#)

作者簡介

作者簡介

馬克·威廉斯 Mark Williams, PhD

曾任英國醫學研究委員會（Medical Research Council, MRC）的認知與腦科學中心（Cognition and Brain Sciences Unit, CBU）研究學人、威爾斯大學的臨床心理學教授，並於任內成立醫療和社會照顧研究院（Institute of Medical and Social Care Research, IMSCaR）以及內觀療法研究和訓練中心（Center for Mindfulness Research and Practice），現為英國牛津大學臨床心理學教授以及威康信託（Wellcome Trust）首席研究員。在臨床暨實驗心理學領域中，威廉斯博士致力於研究隱藏在憂鬱症及自殺行為背後的心理歷程，以及發展新的心理治療方式。

丹尼·潘曼 Danny Penman

曾任BBC與《獨立報》記者，獲獎無數，包括兩屆美國人道協會起源獎（Genesis Award），英國皇家動物防癘協會特別報導獎。潘曼為生化博士，並獲新聞報導學位，目前為《倫敦每日郵報》撰稿。

禪修指導師、作家。「正念減壓」療法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）創始人，協助病人以正念禪修處理壓力、疼痛和疾病，獲得多方肯定。著有《當下，繁花盛開》

[顯示全部信息](#)

目录

目錄

序言

- 1 生活，何必徒勞
- 2 跳出慣性自責的陷阱
- 3 清醒過生活
- 4 八週正念練習
- 5 第一週：認識自動導航系統
- 6 第二週：維持對身體的覺照
- 7 第三週：迷宮裡的老鼠
- 8 第四週：心是造謠的能手

- 9 第五週：面對困境，如何放下
- 10 第六週：耽溺過去還是活在當下
- 11 第七週：你多久沒跳舞了
- 12 第八週：活出不羈而且珍貴的人生

在线试读部分章节

推薦序1

慢活、樂活、浪漫活：狂亂世界中的靜心法

如果您第一次翻閱此書，不妨給自己一分鐘的時間「實驗休息」一下：無論站著或坐著，先閉上眼睛，感覺一下自己的呼吸，除了呼吸之外，甚麼都不用想，看看這一分鐘，有甚麼經驗。……練習這個 迷你實驗 之後，心情有甚麼變化嗎？實驗之後，接著呢？想知道答案嗎？那就繼續閱讀此書吧！

您不需要一口氣讀完這本書，事實上，很快讀完它，是很可惜的。如果您跟許多活得很累的現代人一樣，每天早上醒來，疲憊迷糊的沐浴更衣，囫圇吞完早餐，匆匆忙忙趕車上班，經過一整天的忙碌，帶著工作與生活的焦躁壓力挫折感入眠，長期下來，經常感覺疲憊、焦慮與漫無止境的壓力感，那麼，或許是重新調整自己生活步調的時候了。本書提供一系列練習方法，如果可以循序漸進，以8-10週的時間，隨著本書的系列方法與網站的錄音引導，縱使不見得可以從此徹底改變生活與命運，至少可以讓自己在狂亂的世界中，較自主自在的「慢活、樂活、浪漫活」！

人在江湖，身不由己。無論家庭、工作、生活或社會，每個人能直接掌握與改變環境的機會，往往很有限，但可以掌握自己心境的可能性，卻隨時都在。只要您還會呼吸，意識也很清楚，有意願增長自己的身心健康，就可以在日常生活中練習。休息一下的時候，就練一分鐘禪；走路、慢跑、趕車時，可以練習行禪；隨時可以練習「專注呼吸、身體掃描」；感覺生活艱辛時，可以練習艱辛禪與慈心禪，給自己力量與智慧。如果自己的生活產生「無感、無力、厭煩」的感覺，可以練習「破除舊習活動」，解放生活習性，發展自己的創造力與生命潛力！

本書作者英國牛津大學臨床心理系的馬克威廉斯教授，是「正念認知治療」(MBCT Mindfulness-based Cognitive Therapy)的創建者之一，也是我的恩師。跟他學習MBCT至今，感受到的不是MBCT作為「練習方法」，而是他內化這方法在生命中，自然散發的靈活、慈悲與智慧力量。2012年4月我們邀請他來台灣帶領MBCT四天的工作坊，正念認知的力量，開始在台灣播種發芽！2002年所創建的MBCT，原來是應用在預防憂鬱症復發的方法，但威廉斯教授將MBCT調整為適合忙碌現代人練習的方法，因此，本書標示著MBCT最新發展的里程碑：從憂鬱症患者的MBCT，發展為適用於大多數人身心健康自我照顧的MBCT。祝福本書讀者，與我們一樣，也都能學習與練習此系列方法，讓自己活得更睿智自在！

南華大學生死學系副教授
南華正念中心主任

李燕蕙南華大學生死學系副教授南華正念中心主任

隔天一整天，你卻面臨相反的問題——你想保持清醒，卻是哈欠連連：你糊里糊塗地來上班，卻是人在心不在；你專心不了，你眼球佈滿血絲、眼皮浮腫、全身酸疼、精神恍惚。你瞪著桌上那疊文件老半天，期待奇蹟出現，或任何事情都好，以讓你聚集足夠的動力來從事一天的工作。開會時，你眼皮幾乎撐不開來，更不用說提出什麼明智的建議。生命似乎從手指間流逝……你感到前所未有的焦慮、壓力與疲憊。

我們深知這種情況，因為我們（與研究同仁）在牛津大學及全世界的其他機構研究焦慮、壓力和憂鬱超過三十年。這些研究發現了永續快樂之道，以及如何成功處理焦慮、壓力、疲憊，甚至重度憂鬱。這種快樂和寧靜是深入骨髓的，促進對於生命深入且真實的熱愛，滲透到你所做的每一件事情裡，幫助你更善巧地處理生命中的最糟情況。

我們撰寫本書的目的，是幫助你瞭解哪裡可以找到真正的快樂、平靜與滿足，以及如何重新發現它們。本書會教你如何循序漸進地擺脫焦慮、壓力、不快樂及疲憊。我們不是保證你會得到永恆的喜悅，人人都有痛苦煩惱的時候，假裝無憂無慮是幼稚且危險的。然而，雖然我們日常生活大多充斥著無止盡的掙扎，但是品嚐到另一種生活之道是可能的。

正念認知療法所根據的是一套禪修技巧，這套方式在西方是一直到最近才廣為人知。正念禪修是如此簡單得美麗，我們大家都可以用它來揭露內在本具的「生活喜悅」。這個技巧能夠幫助你找到喜悅就很值得了，此外還能夠預防平常的焦慮、壓力及悲傷感受螺旋式地往下沈淪，演變成加長版的痛苦與疲憊，或甚至嚴重的臨床憂鬱症。

一、坐在直背椅上，挺直腰身，可能的話，不要緊靠著椅背，好讓脊椎自行支撐。雙腳平貼在地板上，閉上眼睛或視線下垂。

[顯示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)