

普  
华  
文  
化

心理学与生活

Pearson

# 正念减压

写给现代人的减压指南

「英」迈克尔·辛克莱 (Michael Sinclair) 著

乔茜·赛德尔 (Josie Seydel)

钱峰 译

Mindfulness for  
Busy People

Turning from Frantic and  
Frazzled into Calm and Composed



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

• 心理学与生活 •

# 正念减压

## 写给现代人的减压指南

Mindfulness for Busy People

Turning from Frantic and Frazzled into Calm and Composed

【英】 迈克尔·辛克莱 (Michael Sinclair) 著  
乔茜·赛德尔 (Josie Seydel)

钱峰 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

正念减压：写给现代人的减压指南 / (英) 辛克莱 (Sinclair, M.), (英) 赛德尔 (Seydel, J.) 著；钱峰译. — 北京：人民邮电出版社，2016.7

(心理学与生活)

ISBN 978-7-115-42497-6

I. ①正… II. ①辛… ②赛… ③钱… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103415号

### 内容提要

在很多人看来，“正念”一词很抽象，不常见，还有些神秘。其实，直截了当地说，正念也没什么特别的，它属于心理学范畴，是一种存在状态，并且是丰富的、无限的，存在于我们生活的每时每刻。我们已经拥有并有能力体验到它，只不过需要对其加以理解、强化和发展。

而《正念减压：写给现代人的减压指南》一书为我们指出了一种理解、强化和发展正念的方式，通过练习正念改变我们的生活，缓解各种压力，获得平静和自信以及对忙碌生活更强的掌控力。书中的很多正念练习都非常简短，也便于实现。

我们不必为了练习正念而剃光头、穿上袍子、住在山顶、整天吃素食。但是，为了练习正念，我们需要保持开放和好奇的头脑，以全新的方式尝试一些东西——比如，小心翼翼地刷牙。其实，在表面的波涛之下，总有一池静水，而本书将告诉你，如何随时都能造访那片宁静。

---

◆ 著 【英】迈克尔·辛克莱 (Michael Sinclair)  
乔茜·赛德尔 (Josie Seydel)

译 钱 峰  
责任编辑 姜 珊  
执行编辑 黄海娜  
责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：8

字数：115千字

2016年7月第1版

2016年7月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-9196号

---

定 价：39.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

## 前 言

选中这本书，或许是因为你想对正念有一个概括性的了解，你想知道它对你有什么帮助，以及如何将它融入到你忙碌的生活中。又或许，你只是忙疯了，已经不知所措，随便什么都仿佛是救命稻草且值得一试，你试图在狂乱的生活找到些许宽慰、平和与宁静。不管是哪一种，你的选择都没有错——这本书很适合你。

**“你来对地方了——这本书很适合你。”**

我们的生活非常忙碌，因此，很多人都很清楚手忙脚乱、四处乱窜、时刻准备出发是什么感觉。永远觉得有什么事没做完，每天的时间都不够用，经常感到厌倦……

我们知道，放松或满意的时刻仿佛永远都一晃而过，另一波压力再次袭来，打破鲜有的宁静！我们也知道，每当有人对我们说，悠着点、休息一下、深吸一口气、不要把自己搞得太累时，我们的感觉有多么沮丧。因为，我们很清楚，我们无法这么做。很多关心我们的朋友、家人，还有那些数不胜数的西方心理学励志书籍（书中的很多观点都不切实际），都告诉我们要积极思考，花点时间调整一下自己的状态，把事情交给别人，给每日的工作设定优先次序，以及提高自己的时间管理技能，诸如此类！如果你尝试了所有这些方法，那么很可能会发现，这些都不管用，事

情也没那么简单。

你大概已经费尽力气，想搞清楚这一切，找到一种既不那么忙碌又不会压力太大的方法。我们已经找到答案了，并且我们知道，能为像我们这样的忙碌人士提供支持和帮助及真正管理所有繁杂琐事（或至少尽力做好）的方法实在不多。所以，这就是本书的初衷。我们知道忙碌是什么样，也知道什么才能真正起作用，这个办法就是（请准备好鲜花和掌声）：正念。

作为伦敦的职业心理学家，我们向大家提供以正念为基础的治疗方法和训练课程，同时，为和你（以及我们）一样的忙碌人士开设正念和压力管理诊疗室。我们希望与大家分享我们在工作及个人生活中运用的一些技巧与专业指导方法。这些技巧的确能让我们立刻获得平静、自信，以及拥有对忙碌生活更强的掌控力。

## 我不想浪费时间，这本书真的适合我吗

毫无疑问，生活是忙碌的，此刻你需要处理各种各样的事务。所以，你选择用宝贵的时间和精力阅读这本书，真的很棒。我们可以保证，如果你觉得生活忙忙碌碌、不堪重负，那么，选择本书将是帮助你活得更轻松、更高效和更有意义的第一步。在写作本书的过程中，我们时刻不忘读者是怎么想的。我们清楚地知道生活有多么艰难，我们也知道正念确实有效，因为我们每天都在运用它。这本书旨在满足那些时间宝贵和几乎挤不出时间的



人的需求。书中的很多练习都非常简短，也便于实现，其中所涉案例也与现代生活的压力相关。这些案例是从我们的工作中获取的（为了尊重个人隐私，他们的姓名和重要辨识记号已经过处理），概括了正念是如何帮助忙碌的客户解决那些常见的难题的，而这些难题正是我们在诊疗室里经常遇到的，比如精力耗尽、疲劳、压力大、肢体疼痛、焦虑和抑郁。我们的处境很相似，我们也希望能表明，正念如何能帮助你，正如它帮助到我们的客户和我们自己一样。

“这本书旨在满足那些时间宝贵和几乎挤不出时间的人的需求。”

说了这么多，我们并不想要求你对我们所说的话深信不疑，我们给你罗列出一些问题，以帮助你决定是否要继续读下去。针对下面这些问题，看看你的答案是“是”还是“否”？

- ▶ 每天你都从早忙到晚，是否觉得很少或几乎没有时间做自己真正想做的事？
- ▶ 你是否感觉，如果再有一件事出岔子，你就承受不了？
- ▶ 你是否经常需要同时做很多事？
- ▶ 你是否觉得自己的时间和精力似乎被抽光了？
- ▶ 你是否觉得压力太大、过度焦虑或心烦易怒？
- ▶ 事情做完了，却感觉无法好好休息或完全放松，对此你是否感到非常诧异？
- ▶ 你的情绪是否变得很伤感或平淡，但又找不到原因？

- 你是否经常觉得难以集中注意力或全身心投入一件事？
- 你是否经常梦见自己过着另一种生活——没有那么大的压力且能获得持续的满足感？
- 你是否对他人恶言相向，或觉得自己没有朋友，没有人爱？
- 你是否觉得无聊、没有动力、工作效率低、没有成就感，或在生活的某个方面缺乏创造力？
- 你是否经常被情绪左右，或者你的情绪经常让你感到有压力？
- 你是否难以安然入眠？
- 你是否会突然感到疲惫不堪？
- 你是否觉得身边所有人都在索取你的时间和精力？
- 你是否感觉身体的某处很痛？
- 你是否经常靠吃东西来获得安慰，用酒精或药物来缓解压力？

如果以上问题中，你有一个（或全部）回答的是“是”，那么我们鼓励你继续读下去。

本书将向你介绍，正念会如何改变你的生活，帮助你缓解压力，并应对忙碌生活中各种各样的挑战（好的或坏的）。在忙碌生活的表面之下，总有一池静水，本书将告诉你，如何能随时造访那片宁静。此外，如果当你看着这本书的时候在思考，大家口中谈论的“正念”到底是什么，并且希望了解它对你有何帮助，甚至想一试究竟，那么这本书也是为你准备的。如果



你有规律地练习正念，那么它将改变你的生活（以一种好的方式）。不管在家还是在单位，你都可以更轻松、更有效地管理压力和忙碌的事务。

具体来说，通过有规律地练习正念，你将能够：

- ▶ 更快乐、更满足；
- ▶ 强化动力、改善精力；
- ▶ 更有成就感、效率更高；
- ▶ 改善精神和身体状况；
- ▶ 提高身体的免疫系统，改善自身整体健康状况；
- ▶ 缓解压力、减少可能出现的心理问题；
- ▶ 改善记忆力和专注力；
- ▶ 强化直觉和创造力；
- ▶ 改善沟通技巧，建立更满意的人际关系；
- ▶ 拥有更愉悦、更有意义和更充实的人生。

听上去不错，对吧？我们并不是为了让你抱有不切实际的期望，以上这些好处都唾手可得。但是，只有在练习正念之后，你才能意识到这些发生在你身上的事情。而在本书中，我们将告诉你，如何在不额外占用其他时间的情况下实现这一目标。



## 本书将探讨什么内容以及如何加以利用

在本书中，我们希望能够：

- 展示正念如何极大程度地改善你忙碌生活的品质；
- 教你练习正念的方法，并将其融入忙碌的生活中；
- 向你表明，不管有多忙，实际上正念都可以信手拈来，它就在你身边；
- 向你表明，如何快速、轻松地掌握练习正念的技巧，而无需改变周围的环境与自身的状况；
- 向你表明，在忙碌的生活中，如何缓解压力，改善身体状况，提高效率。

练习正念并不需要你剃光头、穿上袍子、住在山顶、每天吃素食。但是，你需要保持一个开放、好奇的头脑，以全新的方式尝试一些东西——比如小心翼翼地刷牙（没错，我没开玩笑）。

真正的正念练习，在于我们每天、每时、每刻如何生活。在当今这个时代，每个人都非常忙碌。我们不需要为了练习正念而改变世界，相反，我们可以改变正念练习以让自己适应现代社会。所以，不要认为这又是一次浪费时间的徒劳尝试，很快你就会发现，正念是可以帮你节省时间的。

**“练习正念的时间越久，你越能体会到它的好处。”**

在本书中有很多正念练习，并且这些练习都可以融入到忙碌的生活中。为了便于查找和翻阅，你会在“无暇练习”这个标题



下，发现有各种练习贯穿全书。

有一些练习是适于任何时候都可以展开的（只要你高兴），你会在“随行正念”标题下找到它们。

你还会看到我们随处安插的小测验和迷你练习，这些都旨在帮助你思考和反省正念的原则。你会在“正念反思时刻”的标题下看到它们。

最后，我们在每章的结尾总结了学习要点，这部分内容在“正念贴士”标题下。

在阅读本书的过程中，你要自己尝试这些练习，亲自做一些测验，并反思学习到的一些原则。

或许你会问，为什么书里罗列了这么多练习？因为，我们可以告诉你有关正念的所有要领，你也可以感受、理解和掌握它们；但是，除非你亲自练习，否则正念对你的生活起不到任何作用！此外，你也可以参考苹果公司联合创始人史蒂夫·乔布斯有关正念问题的见解：

“如果坐下来仔细感受一下，你会发现，自己的大脑片刻都不得安宁，”乔布斯对其传记作者沃尔特·艾萨克森（Walter Issacson）说，“如果你试图制止这一切，事情只会变得更糟，但过一段时间后，它们自会平息，而只有在那时，你才能听到一些更微妙的东西。你的直觉被调动起来，开始更清晰、更在状态地看待事物。思绪慢下来，在这一刻

你看到了更广阔的景象。你比过去看到的要多得多。这是一种境界，你需要不断练习。”

请不要简单地翻阅本书。如果你想跳过其中几页，这也可以理解（不管什么原因），但请意识到自己的这一冲动，并让它自然地消散（你很快就能理解我们说的是什么），然后继续专注于当下阅读的内容。有些问题的答案并不是总会如期而至，它们或许就藏在此时此地，如果你能觉察到的话。

# 目 录

## 第一部分

### 正念和你

---

- 第 1 章 正念如何改变我们的生活 // 2
- 第 2 章 我是哪种类型的忙碌超人 // 16
- 第 3 章 正念是一种生存状态 // 24

## 第二部分

### 正念和我们的精神生活

---

- 第 4 章 追求毫无压力的生活 // 38
- 第 5 章 你有忙碌倾向吗 // 62
- 第 6 章 闲看思绪即来即去 // 73

## 第三部分

### 正念和痛苦情感

---

- 第 7 章 忙碌之下掩藏着什么 // 107
- 第 8 章 无聊和分心 // 121
- 第 9 章 瞌睡、幻想和肢体不适 // 129

第 10 章 愤怒、沮丧和焦躁 //146

第 11 章 害怕和焦虑 //156

第 12 章 悲哀、失去和忧伤 //162

## 第四部分

### 正念和感激生活

---

第 13 章 让好时光纷至沓来 //176

第 14 章 在生活的花丛中起舞 //187

## 第五部分

### 正念和一路向前

---

第 15 章 没有句点 //218

第 16 章 真实世界中的正念 //229

致谢 //243

## 第一部分 正念和你

### 本书主要讲的是什么，它如何帮助我

在本书第一部分，我们将：

- 简要介绍正念及其起源和用途；
- 解释正念的具体含义；
- 更好地理解，在充满压力、工作忙碌的当今时代，为什么正念可以帮助到我们及其是如何体现出来的；
- 展示练习正念的方法。



## 第1章 正念如何改变我们的生活

在本章中，我们将表明：

- ▶ 怎样在不改变生活的前提下，练习正念或从正念中受益；
- ▶ 正念指的是什么，以及什么不属于正念的范畴；
- ▶ 练习正念到底有哪些好处，包括研究告诉我们的，比如它如何改变我们的大脑（从好的方面）。

先阐明一种观点。或许，我们的生活并不需要改变，但这并不意味着生活不会发生巨大的变化。有点迷糊了吗？看看下面这句话：

两个类似的事物之所以看上去不一样，只是因为人们对它们的认识有差异。

——《瑜伽经》( *Yaga Sutras* )，帕坦伽利 ( *Patanjali* )

除了我们的大脑，外界的任何事物都不需要改变，但我们依然可以在忙碌的生活中，以一种完全不同的方式获得体验和作出回应。换句话说，你家的草坪上长出一棵雏菊，比利觉得它很美，贝蒂则认为它是杂草。比利感觉心中充满神圣的爱，贝蒂却觉得很烦恼。公元前2世纪印度的这一观点，与西方心理学盛行的观点正好相反，但它在当今社会中依然适用。我们不需要改变



任何事，除了培养接纳（acceptance）的态度。想要不那么忙碌，工作效率也得到提高，正念是一个很棒的工具。

“我们不需要改变任何事，除了培养接纳的态度。”

压力以及其他情感困扰，实际上源于我们对忙碌生活的想法和反应，而并不是忙碌生活本身。例如，比利感受到爱，并不是因为雏菊本身，而是因为他面对雏菊的想法。通过练习正念，我们有可能承认这些想法及其他情绪和体验，并远观之。然后，从中解脱出来，不用想过去“曾经”是什么样或未来“应该”是什么样，只需要实事求是地看待它们。正念并不要求我们做出“改变”，也不认为我们的生活应该变得不同。正念建立在接纳的基础上，讲的是当时和当下。

## 接纳并不等同于放弃或懒惰

我们经常从忙碌而不断取得成就的人那里听到一种担忧（参考本章后面提到的“正念不是……”部分，论述了同样的内容），他们认为，如果接受现状，他们会因此变得懒惰或自满。但事实并非如此，想要减少生活中的压力和忙碌，使自己变得更高效、多产，我们就必须推进能够改变的事物，而对不能改变的事物就不要再挣扎和纠缠了。接纳让我们的思路清晰，并获得改变的可能，进而取得进步。

所以，培养接纳的能力，并不意味着放弃解决生活中的困难或成为生活中被动的过客。实际上，它代表了一种真正的自由，



不受习惯和沮丧情绪的影响，避免不经反省地对生活作出回应，或者固执地要求某些事情必须不一样。看看下面这段话：

彻底接纳颠覆了我们过去的、不熟悉的、令人畏惧的或高度紧张的经历和习惯。多年来，我们忽视自己、不善待自己，或者抵触此刻的体验，而这些都需要矫正。彻底接纳指的是如实地体验自我和生活的意愿。在彻底接纳的那一刻，你将获得真正的自由。

——《彻底接纳》(Radical Acceptance)，  
塔拉·布莱克 (Tara Brach)

你是否已经准备好拒绝恐惧、悲伤、伤痛和愤怒？那忙碌呢？当然也可以。但是别着急，这不是一件简单的事。我们有足够的时间练习正念，我们需要开始一段探索之旅。在启程之前，别忘了收拾行李，把护照放在抽屉里，然后坐好。换言之，我们什么都不用做，坐着就行，这段旅程只要求我们在场，此时，此地。

## 正念已经改变了很多人的生活

在过去几十年，正念已经被引入西方世界，但不是那些希望成为“小禅师”的嬉皮士，而是医疗、卫生、家庭和商业领域。比如，写了很多关于这方面著作的乔·卡巴金 (Jon Kabat-