

第一部分 哲学及研究基础介绍

第一章

治疗中的正念

杰佛瑞懒散而安静地坐在我办公室一角的沙发上，他的母亲激动地诉说着，他的老师认为他已经成为了一个有严重问题的学生：和同学打架、在教室里吼叫、他很费劲才完成的一个小小的课堂作品也没有交上来。这个10岁的孩子已经很熟悉校长办公室了。他们建议他母亲带他去做个注意力缺陷及多动障碍的评估。尽管三年前苏珊娜和前夫艾尔离婚时，两个人有许多的意见分歧，但是在这件事情上，他们很快就达成了一致：我们的儿子不服用药物。于是，苏珊娜带他来见我，希望心理治疗能有所帮助。

在我们的第一次会谈中，苏珊娜最急切的问题就是，在我们诉诸药物之前，有没有任何可能可以尝试的心理治疗方法。我向她提供了一份来访者很容易读懂的文献综述和证据基础（Northey, Wells, Silverman, & Bailey, 2002），也告诉她正念是一种新兴的方法，有可能真的能够处理潜在的神经方面的议题。比起杰佛瑞，她更迫切地想要试一试。

在接下来的那次会谈中，我提供了基本的正念呼吸冥想训练，和他们一起合作制定了一个练习计划。他们同意在上学前“坐下观察自己的呼吸”5分钟的时间，并认为这是最好的计划。他们会在早餐后一起在客



厅里做这件事，用妈妈手机上的计时器为这个练习计时。

当我在接下来的那个星期问起他们的这个体验时，杰佛瑞很兴奋地说他认为正念非常有帮助：因为那让他的妈妈情绪好多了！他喜欢这个“新妈妈”，如果这能帮到她的话，他愿意继续做这个练习。苏珊娜承认，保证这每天5分钟安静地聚焦在她的呼吸上，会提醒她每天早上不要匆忙慌乱地冲出门，而是保持一种觉察的感觉。她也认为，杰佛瑞似乎也更平静、更乐于合作了。不仅如此，她还告诉我，她的前夫也同意和他们一起练习，愿意使用打印出来的指导说明，并且在线记录练习情况，以此来与他们保持一致。他们共同的价值观——避免使用药物——让他们在这件事情上对儿子的养育工作协调得很好，比过去三年中的任何一件事都要好。

在接下来的几个星期，他们报告说事情进展得越来越好了：校长办公室去得越来越少了（很快就不再去了）；越来越少被罚留校；上交的作业更多了。在会谈中，我们不仅讨论与每个星期的正念练习相关的实际因素（如，你们有没有练习，练习的频率），还会讨论他们所看到的效果，以及他们认为这些效果带来的意义（如“我更平静了”，“我是一个更好的妈妈了”，“拥有一个平静的早晨能帮助我更好地在教室里集中注意力”）。这些意义提供了一片肥沃的土壤，使他们能认同更多新的行动，辅助他们在学校和家里变得“更平静”、“更好”。我们也检视了正念为家庭关系带来的效果：苏珊娜和杰佛瑞争吵的次数明显减少，而且苏珊娜和艾尔的沟通状态是自离婚以来最好的。杰佛瑞在两个家里都能有一样的常规活动，他认为这很“酷”，而且他有这样一个印象，他的老师和校长都开始更多地鼓励他。他也很高兴能和父亲有独处的时间，在那段时间里继母不会出现。三个月后，杰佛瑞不仅在学校里很少再惹麻烦，他和母亲的关系也达到了几年来最好的状态，并且，苏珊娜和艾尔在离婚后第一次得以很好地协同养育儿子。

正念在这个家庭中有一个涟漪效应，影响到的远不止是他们最开

始时所抱怨的杰佛瑞的行为问题。这个方法帮助他们在家里创造了一种正面的氛围，也促使家庭成员体验到了一种胜任感，这种胜任感蔓延到他们生活中的其他方面。他们承诺于正念练习，每天一起迎接共同的任务，这带来了一种全新的合作感和有一个共同目标的感觉。杰佛瑞的老师和校长开始与他建立起不一样的关系，他的同学们也是一样。

尽管并非所有的家庭都会像杰佛瑞一家那样具有合作性，或者用正念练习获得他们那样的成功，但治疗师们还是可以把正念及相关的概念，如接纳，整合到自己的工作中。正念正在快速地确立起声誉，它是一种以实证为基础的疗法，用于成人抑郁、焦虑，以及许多其他的心理及身体议题 (Baer, 2003)，而且它在帮助儿童、夫妻及家庭方面的潜力也正在得到探索。本书旨在通过理论、研究基础和如何运用正念与接纳的实践技能来指导治疗师们，帮助来访者在关系中更为成功。

正念和家庭治疗

在所有苦的形式当中，或许夫妻关系和家人的关系最令人费解，而且它无处不在。正如谚语所言：“和他们在一起活不下去，不和他们在一起也活不下去。”爱的关系之强烈，几乎总是涉及那些令人困惑的受伤和愤怒的时刻。体验性的关系治疗师们知道，夫妻和家人的工作触及了作为人的核心——人们学习如何在彼此之间找到信任和安全、原谅所犯的错误、更全面而深刻地去爱，同时发现，在生命中最重要的是什么。它也是一项很艰巨的工作：通常每个人在治疗会谈结束的时候都精疲力尽了。但是这项工作也是值得为之付出努力和投入的：研究者们越来越发现，幸福感和身体健康与一个人的亲密关系的质量密切相关 (Gambrel & Keeling, 2010)。

这本书为治疗师们提供了一份详细而务实的指导，将正念、接纳和与之相关的实践方法用于和夫妻、儿童及家庭一起工作，既可以在门诊



中使用，也可以用于私人执业的情况。书中描述了一种连贯且整合的方法，包括用于以下各个方面的正念方法：

- 形成并维持治疗关系
- 发展一种对案例的概念化
- 识别目标并发展出一个治疗计划
- 运用正念和接纳的原则来实施“治疗”
- 促成夫妻及家庭关系发生改变的干预方法
- 在恰当的情况下指导来访者进行正念练习
- 用正念来践行治疗师的自我关爱

本书并不是把某个单一的方法作为处方，而是描述如何运用这些实践方法的各种选择，这使得临床工作者可以灵活地将这些理念以最适合他们现有的工作与所具有的技能的方式整合进去。但是，在介绍这个治疗性的方法之前，我将从正念的定义开始，探索其哲学基础，并检视这些实践方法现有的证据基础。

正念的定义

你很快就会发现，正念并没有一个简单直白的定义。相反，作为一个具有很多面的概念，正念的定义会随着你对它的体验而变化。所以，让我们从头开始：

就像在治疗中所用的那样，正念翻译自巴利语 Sati 和梵语 Smṛti，它们有的时候被翻译为觉知 (awareness) 或者明辨 (discernment)。卡巴金 (Kabat-Zinn, 2003) 是在行为健康领域使用正念的超级先锋，他在多年实践中发展出了以下的定义：

随着有意识地注意当下的片刻，以及不加评判地注意在一个接一个的片刻中展开的经验而出现的觉知 (p.145)。

卡巴金的定义中关键的元素是：(1) 有意识地觉知；(2) 关于当下；(3) 不作评判。最常见的正念练习，是有意识地觉知个体当下时刻的呼吸，对呼吸或任何在那一刻升起的念头或感受不作评判。正念也可以用于几乎所有当下时刻的体验，比如行走、饮食、听、感受情绪，以及感受身体的疼痛。

为了便于对正念进行研究，Bishop 等人 (2004) 发展出了一种常用的两部分组成的操作定义，它把卡巴金定义中的前两个元素结合为一个部分，并且进一步增加了正念定义的精微之处，勾勒出了它的轮廓。他们对于正念的定义如下：

1. 对注意力的自我调节，于是注意力始终维持在当前的体验上。
2. 特定地定向于个体当下这个片刻的体验……其特点为好奇、敞开以及接纳。

这个操作定义强调的是，正念的注意力本质上是一种自我调节的注意力，要求持续地、有意识地努力，和一个维持焦点的次级加工过程。此外，他们还进一步阐释了践行者与当下体验的关系，即对所经验到的任何内容保持好奇和接纳。夫妻和家庭治疗师对于接纳这个元素尤为感兴趣 (Christensen, Sevier, Simpson, & Gattis, 2004)。

Brown, Ryan 和 Creswell (2007) 在他们对于正念的定义中增加了两个品质：(1) 无概念，(2) 实证。他们强调，正念是一个头脑中没有概念的状态：在正念状态下，头脑不会用已有的概念来解释这个世界（或者以最小的程度），而是采用一种不干预的姿态，只是注意到正在发生什么。这种“无概念”的方式同时也是一种实证的方法，类似于一个客观的科学家在做判断和决定之前，先对现象做出无偏见的描述，以寻求“完全的事实”。这个无概念的姿态很好地整合了家庭治疗中无数的建构主义传统 (Gehart & McCollum, 2007; Gehart & Pare, 2009)。此外，Brown 等人让我们注意到了正念中自下而上的加工这个



元素，这也让神经研究者们产生了极大的兴趣，如 Dan Siegel（见第二章中的详细讨论）。

也许对于正念的主观体验最好的描述并非来自某个佛教或者心理学的来源，而是来自鲁米，一位十三世纪的苏菲派诗人：

客 栈

做人就像是一家客栈
每个早晨都有一位新的客人到来。
喜悦、悲伤、吝嗇，
一瞬间的觉悟来临，
就像是一个意外的访客。
欢迎并招待他们每一位！
即使他们是一群忧伤之徒，
暴力地扫荡你的房舍，
将家居一扫而光，
但你仍然恭敬地对待每一位客人。
他也许是在为你清理，腾出空间给一些新的喜悦。
对阴暗的念头、羞耻和恶意，
在门口笑脸相迎，
邀请他们进来。
无论谁来都感恩，
因为他们每一位都是从超越之处而来，
来做你的向导（Barks, 2001, pp. 179-180）

鲁米的描写捕捉到了练习正念的主观挑战。“接纳”和“活在当下”听起来浪漫、理想而且足够容易，但当你坐下来亲自去做的时候，才发现现在的片刻升起的很多东西都至少是不愉快的，有的时候几乎难

以承受；突然间，鲁米所说的“暴力”变得痛苦而清晰。无论意识中升起的是什麼，都学习成为一个豁达的主人，这或许是生命中最大的挑战之一。鲁米假设，带着接纳欢迎内在升起的所有将会获得正向的益处，这也许比许多佛教徒的观点更为乐观，但是，当我们实践这个具有挑战性的练习时，多一些鼓励是会有帮助的。

正念定义的多个面向

把正念的行为、操作和主观描述放到一起，我们就得到了以下这个多面向的定义：

正念：自我调节的、当下的觉知，不带预有概念和评判地欢迎所有的体验，带着好奇和慈悲“如其所是”地接纳。

正念最基本的成分是将觉知有意识地集中、并一再集中于当下体验中的一点，比如呼吸或者身体的感觉。这种注意力必须是持续地自我调节，意思就是需要通过努力来维持焦点。接下来，这种注意力的精神是一种豁达的欢迎，不带任何预有的“应该”如何的概念，对于所升起的内容也不作评判。最后，是一种开放的好奇和接纳的精神，要求一种不作反应的、探究的、深度慈悲的态度，来对待其核心：一份脆弱而谦卑的体验。如果你是这种练习的新手，谨记它可不适合怯懦的心。

状态和特质

如果这还不够复杂的话，学术文献读物中对正念还作了另一个重要的区分：正念的状态和正念的特质（Ddonna, 2009）。正念的状态就如其名，指的是处在一种觉知当下的状态中。相比之下，正念的特质指的是个体倾向于更频繁地进入到正念的状态中，或者能更容易地安住在这个状态里；它描述的是一种性情。个体可能因为有规律的正念



练习、环境或者可能的基因而更频繁地表现出正念的特质 (Smalley & Winston, 2010)。大部分用于测量正念的纸笔测试都是关于正念的特质。所以，在阅读正念的研究文献时，临床工作者应小心地区分这两类研究。

正念

作为一种基本的觉知品质和态度，我们可以通过让任何事物成为觉知的焦点来练习正念：一个物体、一种身体感觉、身体的动作、一种情绪，或者甚至是一个念头。在各个时代和各种文化下，人们最喜欢用来作为觉知焦点的对象就是呼吸。在任何一个有意识的时刻，它都可以企及，这是用来练习注意力的最方便的对象。而且，神经学研究者提出，把注意力集中于呼吸的另一个好处是，呼吸起伏的节奏有助于把大脑带入到一种整合的神经状态，这能促进大脑最佳的运作 (Siegel, 2007)。

简而言之，正念的呼吸觉知包括观察呼吸，同时让头脑内在的对话安静下来。就是这样。这听起来很简单，但是需要一生的时间来掌握，因为头脑——除非经过训练——很难保持长时间地集中注意力和安静。在几秒钟的时间里，它就跑了：思考着这样的冥想方式是不是正确；晚饭吃什么；我妹妹说的那番话到底是什么意思；回顾待办事项；回忆起二年级时被同学欺负、奚落；计算税务；又想起晚餐，等等。（而且，是的，通常情况下就是以这样的顺序和这样的逻辑。）

尽管练习的基本说明很直白，但是在练习中更具挑战性、也更为关键的方面就是当头脑开始游离的时候，重新集中注意力：当注意到头脑游离了，重新回到注意力的集中时，不要对自己失去焦点这件事情进行斥责。对我们大部分人而言，不加评判地恢复注意力是最难的部分——这也是我们要努力学习的地方。恢复注意力要求我们首先不带任何预有概念或评判地接纳任何出现的事物，然后慈悲地重新集中注意力，不

对失去注意力做任何批评。所以，接纳和慈悲主要是通过重新集中注意力的过程来学习的，而不是那些相对喜乐的、无概念的、对当下充满觉知的片刻。出于这个原因，我坚持认为当我们用正念来修正身体的或关系的议题时，失去了焦点然后重新集中注意力的过程才是治疗的时刻，而不是那些持续性的正念觉知，这些更多是与灵性的发展有关。我发现在我训练来访者正念的时候，强调这一点能极大地提升他们尝试、失败、再次尝试的意愿。

总结一下并且给出一个现实的画面，正念练习看起来是这个样子的：

集中注意力——失去焦点——温和地重新集中注意力。

集中注意力——失去焦点——温和地重新集中注意力。

集中注意力——失去焦点——温和地重新集中注意力。

集中注意力——失去焦点——温和地重新集中注意力。

集中注意力——失去焦点——温和地重新集中注意力。

需要重复几次就重复几次，直到铃声响起，练习结束。

这很像孩子学习走路或者骑自行车，只不过事实上孩子对于任务的学习和掌握是信手拈来的。承诺于正念练习涉及的是毕生的失败和重新再来——而且每一次在做的时候都对自己是这么充满人的本性而有更多的慈悲、接纳和随喜。

涉及宗教或者灵性吗

尽管“涉及宗教或者灵性吗”这个问题看起来非常的直接，但是，还是有很多出人意料的答案。大部分关于正念的文献和实践都是聚焦于其佛教的根源，而且这也确实是卡巴金（1990）最初的灵感来源。大部分人都会同意，佛教徒们拥有最高级的冥想实践，因为比起其他的宗教，他们的宗教的整个中心就是围绕着这样的修行。但是，几乎在世界



上所有的宗教和社会中都能发现正念的实践。比如，基督徒有一种传统叫做沉思祷告（contemplative prayer），在过去的几年里，因为人们对正念的兴趣越来越浓厚，所以这种祷告重新得到了振兴，并有了一个现代化的称谓：归于中心的祷告（centering prayer, Ferguson, 2010）。很有趣的是，这两种传统教的是同样的正念技巧，将注意力集中于呼吸，让头脑安静下来，最终（在高级的灵性修行中）走向没有焦点、只是空意识。这两种传统的主要区别在于，基督徒把沉思祷告作为一种与上帝进行直接沟通的方法：当头脑安静并安顿下来，体验到长时间的静止时，人就能与神性有更多的接触。犹太教和伊斯兰教的传统也有相似的沉思冥想修行法，帮助修行者让头脑安静下来，实现与神更多的接触（Hamdan, 2010; Weiss & Levy, 2010）。

佛教不用正念或者其他的冥想来直接与神接触，因为它与世界上大部分其他的宗教不同，佛教在技术上讲是无神论的：佛陀并没有被认为是一个神，而是一个人。而且，与犹太—基督教不同，佛教不是以信仰为基础的；相反，佛教被认为是实证主义的（Levine, 2000）。佛陀鼓励他的追随者不要基于信仰来听从他的教导，而是要对他的教导进行研究、探索和实验，自己来判断这些教导是不是真实的。因为他大部分的教导涉及的都是人受苦的来源及其对治方法，即实行符合道德的行动并且管理好自己的意识状态（如正念及其变体），佛教及其实证主义的“自己亲自去检验”的传统与西方的心理学有很多的平行之处，而且就很多方面而言，比起犹太—基督教，它与当代心理学有更多的相似之处。

而且，治疗师也应该注意到，在心理治疗中使用正念的方式，与灵性成长中对正念的使用是不一样的。当出于灵性的目的修习正念时，益处主要来自静止的时候那份宁静。但是，当我们用练习正念来处理心理问题时，最为重要的成果是来自于注意力的一再集中，而不是持续静止的觉知。在神经方面而言，注意力的一再集中为大脑构建了新的连接，

于是前额叶皮质——大脑中更加“高级的”、更加逻辑的中心——能够让焦虑的边缘系统平静下来，缓解应激反应。此外，主要是通过不断地重新集中注意力，我们才有机会来学习接纳与慈悲，从而减少对自己和他人的评判。来访者们常常发现，为自己“无法集中注意力”的情况重新建立一个框架很有帮助：不再把它当作一种失败的标志，而是一个非常有必要的情况，好让自己有机会重新集中注意力，从而产生他们最渴望的心理上的益处。

正念的神经生理学

研究者认为，可以通过追踪正念对应激反应的影响来了解正念的益处（Badenoch, 2008; Goleman, 2003, 2005; Goleman & Schwartz, 1976; Treadway & Lazar, 2010）。应激反应，也被成为战斗－逃跑－僵化反应，由交感神经和副交感神经系统组成，前者触发应激，后者导致放松。应激反应主要是由位于大脑中部的边缘系统来执行。当杏仁核认为某个内部或者外部的情况是一种危险时，就会触发应激反应；这会激活交感神经系统，释放出大量神经递质，让我们的心率上升、肌肉力量增加、瞳孔放大，从而准备好战斗或者逃跑，或者僵化（Badenoch, 2008）。在那些充满压力的时刻，个体对于更为缓慢也更加“理性”的前额叶皮质运用减少，因为杏仁核“劫持”了大脑，于是能在生死攸关的刹那做出必要的生存反应（Goleman, 2003, 2005）。这种非凡的反应在面对身体上的威胁时非常有效，比如遇到剑齿虎、有军队入侵，或者小孩子充满痛苦急需救助时；在那些情况下，人类可能会拥有“超人”的力量和耐力来保护自己及他人的生命。

当个体判断所处的环境是安全的，副交感神经系统就会关闭高度紧张的功能，放松身体，回归到正常的功能。这个应激反应的系统设计并不适合长期运行，也不适合频繁地运行，因为它对身体会产生负面的



作用和负担（消化功能关闭、脏器中的血液减少、心脏和肌肉不得不过度工作）。不幸的是，身体对于心理上的威胁用的也是这套应激反应，而心理上的威胁在情况再度回归“安全”时，其关闭应激系统的信号并没有那么清晰。心理威胁可能会持续好几个小时，个体担忧、反复思量、在内心排演应激事件，让一个原本设计出来只是偶尔、短期使用的系统负担过重。

正念能够帮助人们提升关闭应激反应的能力，引发放松反应，提高神经做到这一点的能力。事实上，最新研究提示，大脑的生理结构可能会发生改变，从而提高了个体关闭应激反应的能力。Treadway 和 Lazar (2010) 发现，长期的正念练习增加了大脑皮质的厚度（大脑中更高级的中心），包括观察内部及外部感受的区域、做决策的区域、认知加工区域、记忆区域和控制感的区域。而且，在一个对刚开始做冥想8个星期的人们所做的实验中，Holzel 等人 (2010) 发现，正念练习减少了杏仁核（边缘系统的一个部分）中的灰色物质，而且这与被试所报告的压力减轻有相关。这些研究提供了初步的证据，说明正念提升了大脑神经的可塑性，提升了前额叶皮质的功能，缩小了与应激反应相关的脑区，于是让大脑在生理上能够更好地应对压力。正念似乎对应激反应产生了深刻的影响，这有助于解释练习正念所带来的数量繁多且涉及广泛的心理上与关系上的益处。

正念的好处

正念的研究者们发现了一系列令人印象深刻的与正念相关的正面结果，包括心理上的好处和关系上的好处，研究者认为这在很大程度上归因于正念对应激反应的改变。

正念对关系的好处

研究者们找到了以下这些正念练习和“特质”为关系带来的好处：

- **提升婚姻满意度。**拥有更多正念“特质”的夫妻婚姻更加幸福，其主要的调节变量为有效沟通自己的情绪的能力以及调节愤怒的能力 (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007; Burpee & Langer, 2005; Wachs & Cordova, 2007)。
- **更好的沟通。**拥有更多正念“特质”的夫妻沟通的品质更高，特别是较少语言上的暴力、负面性及退缩，更多积极正向的问题解决、沟通和支持能力 (Barnes 等人, 2007)。
- **提升同理心和慈悲心。**正念提升个体共情的能力和从别人的视角出发看待事物的能力 (Birnie, Speca, & Carlson, 2010; Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007)。
- **提升对自己与伴侣的接纳。**正念以及与之相关的强化接纳的技巧能提升个体对自己和伴侣的接纳 (Christensen 等人, 2004; Harris, 2009; Peterson, Eifert, Feingold, & Davidson, 2009; Pruitt & McCollum, 2010; South, Doss, & Christensen, 2010)。
- **提升对互动模式的觉察。**以正念为基础的家庭教养课程提升了父母从“元视角”看待问题的能力，正念地观察他们与孩子之间有问题的互动模式 (Dumas, 2005)。
- **提升带着觉察回应的能力。**以正念为基础的家庭教养课程和夫妻课程也用于帮助学员们发展正念的沟通技巧 (Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004; Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009a, 2009b; Pruitt & Mc Collum, 2010)。
- **在关系中有更多的自由和安全感。**有经验的禅修者报告说，持续的练习提升了他们在关系中感到安全的能力，使他们能够降低



自己的防御、更多地袒露自己 (Pruitt & McCollum, 2010)。

- **更多的联结感和分离感。**有经验的禅修者经常报告说，具有与所有的生命更多的联结感，同时也能觉察到自己是一个独立的、分离的个体；这种灵性的结合感可以理解为在他们的夫妻与家庭关系中有更为全面的亲密和独立 (Pruitt & McCollum, 2010)。

正念对心理的好处

有越来越多的证据表明，正念也许在治疗很多精神健康问题方面颇有助益，包括抑郁障碍、双相障碍、焦虑障碍、饮食障碍、注意力障碍、行为障碍、人格障碍和物质滥用等障碍 (Baer, 2003; Shapiro & Carlson, 2009)。正念在心理上的好处有：

- **增加正面的情绪和幸福感。**增加个体在日常体验中的正面情绪和整体的幸福感，如快乐 (Brown & Ryan, 2003; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)。
- **减轻压力。**减少个体在日常生活中的压力体验，并且增加放松的生理状态的频率 (Holzel 等人, 2010)。
- **促进情绪调节。**更能够调节负面情绪和具有挑战性的情绪 (Brown & Ryan, 2003)。
- **增加元认知层面的觉察。**提升了个体将念头和感受视为流经的心理事件的能力 (Kocovski, Segal, & Battista, 2009; Pruitt & McCollum, 2010; York, 2007)。
- **减少了过度思虑。**减少了沉溺于因发生的事件而带来的负面情绪的倾向，这与抑郁和焦虑有关 (Kocovski 等人, 2009)。
- **改善注意力。**提升了个体聚焦并把注意力集中于任务上的能力 (Kocovski 等人, 2009)；有一个研究发现，如果在连续的五天中，每天坚持20分钟的练习就能显著地提升注意力水平 (Tang

等人，2007)。

- **增加了接纳，减少了逃避。**使人们能更好地接纳困难的想法、情绪和处境；对此类事情的回避如果经常发生的话，会被视为很多精神健康方面障碍的根源 (Kocovski 等人，2009；York，2007)。
- **澄清价值观。**通过减少自动运行的倾向，个体常常能更清晰体验到价值观、目标和生活方向 (Kocovski 等人，2009)。
- **增加对自己的慈悲。**帮助人们对自己有更多的关怀和慈悲，这与心理健康水平的提升有关 (Baer，2010；Pruitt & McCollum，2010)。

正念、幸福感和积极心理学

因为经常体验正念的人更快乐，有更让人满意的关系，所以积极心理学家和研究者们开始对正念越来越感兴趣。有些人甚至将正念描述为心理治疗和积极心理学中“缺失的那一环”，认为治疗师们做的很多促进长期的幸福感的工作都可以浓缩为提升个体如其所是地接纳当下生活中发生的一切的能力 (Hamilton, Kitzman, & Guyotte, 2006)。从这个角度来看，治疗师们或许可以检查一下自己目前所有的常用工具，这或许会有些好处，还有，检查一下他们可以往里面再加些什么，从而增加来访者的正念倾向。

心理治疗中的正念

在历史上，主流心理治疗师们曾经对冥想练习有所怀疑，认为它是某种新世纪 (New Age) 的胡扯。他们脑海中想到的都是衣衫褴褛的课虫盘腿坐在一起，唱诵着梵语经文。但是，卡巴金在三十年前种下的一颗种子如今不仅发芽了，而且超乎了任何人最狂野的想象。他开