

MINDFUL PARENTING

正念教养

A guide for mental health practitioners

【荷】Susan Bögels, Kathleen Restifo 著

【美】Jon Kabat-Zinn, Myla Kabat-Zinn 作序

聂晶 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

正念教养

Mindful parenting: A guide for mental health practitioners

【荷】 Susan Bögels, Kathleen Restifo 著
【美】 Jon Kabat-Zinn, Myla Kabat-Zinn 作序
聂晶 译

图书在版编目(CIP)数据

正念教养 / (荷) 苏珊·博格尔斯 (Susan Bögels),
(荷) 凯瑟琳·雷思蒂福 (Kathleen Restifo) 著; 聂晶
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5184-1213-6

I. ①正… II. ①苏… ②凯… ③聂… III. ①儿童
教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第304320号

版权声明

Translation from English Language edition:
Mindful parenting: A guide for mental health practitioners
By Susan Bögels and Kathleen Restifo
Copyright © 2014 Springer New York
Springer New York is a part of Springer Science+Business Media
All Rights Reserved

总策划: 石 铁
策划编辑: 戴 婕
责任编辑: 戴 婕
责任终审: 杜文勇
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年3月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 27.50

字 数: 233千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1213-6 定价: 72.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-8126

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
160997Y2X101ZYW

《水滴正念译丛》总序

我从1993年接触禅修，至今已过了20多年。禅修已成为我日常生活的一部分，带给我很多积极的影响，从调节身体情绪到发现思维陷阱，乃至开发个人创造力以及促进人际关系和睦等。

2009年春，我在苏州西园寺服务，偶然看到了《抑郁症的内观认知疗法》这本书，发现西方的正念专家经过30年的摸索尝试，已将传统的禅修智慧与现代科学，诸如心理学、脑科学、神经科学等相整合，发展出一系列行之有效的治疗途径。那时心中欢喜不已，同时也谋划着如何用禅修去让自己和周围的人受益。

那年初秋，当受邀为一些义工培训的时候，我便尝试使用了书中介绍的完整练习。那是一次为期7周的具有好奇与探险精神的体验。因为没有参加过相关的课程培训，我能做的只是尽量熟悉书中的内容介绍，在自己理解体验之后带到课堂上与大家分享。

教室被安排在环境清幽的西园古刹中，那是一个安静小院里的一间中式房间，名字叫作般若堂。般若是梵语，相当于中文的“智慧”。

记得第一次上课的时候，天气还有点热。做后勤的伙伴们将教室布置得很典雅唯美，还买来了鲜花放在教室中，并准备了精美的小点心作为茶歇。我们在地板上围坐成一圈，每个人面前的小桌上都有一只白色的骨瓷小碟，里面放着一两块精致的茶点。在边上的小花瓶中，还插着几簇新采来的鲜花。许多来学习的朋友进入课堂的瞬间，就被教室的环境吸引住了。

课程的开展出奇顺利。在第二次课堂上反馈第一周的回家练习时，有位中年男性说，在家中跟着录音做身体扫描练习的时候，每次都无法做完，做到一半就睡着了。尽管如此，他却感到很开心。因为他平时工作繁忙、压力大，入睡困难，睡眠质量很差，没想到正念禅修如此神奇，能如此迅速地改善他的睡眠。

在课程结束后，他再次分享了他的体验。经过7周的课堂课后练习，他的气色明显好转了，不仅脸上有了光泽，而且人也更有活力了。其他的参与者也分享了各自的身心变化。

这时，我确信并见证了西方正念专家将传统的佛法禅修引入人类的健康方面做出的有益的尝试和效果。

2011年冬，我有幸参加了西园戒幢佛学研究所的“佛学与心理学论坛”。在论坛的最后一天，主办方邀请到来自美国的正念减压创始人——卡巴金博士，为各位心理学与佛学的专家介绍正念减压在西方的产生、发展与现状。通过卡巴金博士的介绍，我欣喜地看到了正念禅修在西方近三十年的发展进程，对人们的身心健康做出的积极贡献。

于是，从2012年起，我开始参与到正念减压在国内的相关课程培训与学习中，并将学到的经验运用在平时带领的禅修课程中，得到了大家积极的反馈。同时，由于受到西园戒幢佛学研究所倡印的《正念译丛》的启发，我也希望将国外专家在正念运用中的一些优秀书籍翻译过来，惠及国内的相关专业人士，让更多国人了解、学习正念，拥有幸福快乐的人生。

2014年夏，我联系到了上海南嘉心理咨询中心的徐钧老师。徐老师既是一位资深的临床心理学家，同时又是一位长年坚持正念禅修的体验者，一直关注正念在国内的发展。当我把想组织翻译一些优秀的正念书籍的想法向他表达后，他爽快地答应了，并帮助寻找具体书籍、联络出版机构。

经过徐钧、李孟潮、刘兴华几位老师的推荐，我们最终挑选出《八周正念之旅——摆脱抑郁与情绪压力》《正念教养》《正念心理治疗师的必备技能》《心理治疗中的智慧与慈悲——在临床实践中深化正念》《夫妻和家庭治疗中的正念与接纳》五本书组成了本套丛书，它们涉及正念对情绪与压力的转化、正念对心理咨询师的支持以及正念在夫妻关系和亲子关系中的运用。

很快，在徐老师的帮助下，我们联系到中国轻工业出版社“万千心理”作为这套丛书的出版机构。在出版社戴婕编辑的推进下，这套书籍即将与大家见面。在此，我想表达深深的感恩！

感恩缅甸的羯地腊长老、焦谛卡禅师、德加尼亚禅师在禅修上对我的悉心教导！

感恩西园寺常住给予我带领禅修的机缘！

感恩为“水滴正念译丛”做出贡献的各位朋友！

愿大家：

平安 幸福 欢喜 自在

郭海峰

水滴禅室

推荐序

本书所提供的课程有着开创性的贡献，它将正念引入教养领域，并强调家庭的心理健康护理是广大儿童和其父母的利益所在。

本书第一版于 1997 年出版，当时书中并未设计针对父母的正式课程，也没有为心理健康从业者提供家长指导培训。这些课程迟到太久了。本书作者在这一版中增加了这些内容，非常感谢他们。这些课程既深刻又实用，同时孕育着潜在的转化和愈合。这些课程的第一个优点是，它们涵盖并结合了两种不同的认知方式：一是实证科学认识，如临床和行为心理学研究，二是以冥想和正念为基础的课程与练习，其本身有着坚实的科学基础。同时，这些正念基础的课程所包含的智慧与慈悲可以追溯到几千年前，主要来自佛教禅修的基本概念，其中正念通常是指心。

本书作者和同事们在压力和养育方面进行了大量研究，以验证正念教养的临床方案。在书中该课程的阐述易于理解，同时非常清晰和详尽，不仅涵盖了其他正念临床方法，例如正念减压疗法（Mindfulness-Based Stress Reduction，简称 MBSR）和正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，简称为 MBCT），还将精神病诊断的触角拓展至家庭关系以及育儿的复杂领域。在本书中，你会看到作者对正念减压疗法和正念认知疗法所使用的正式和非正式正念练习进行了创造性的调整和拓展，以适应教养领域。

这些方法建立在强有力的慈悲和仁爱的基础上：在面对不可避免的家庭苦难时，要爱父母、爱孩子。这些心灵特质绝非肤浅的表

面功夫，而是真正支撑正念练习和临床应用的基石。正念的涵义等同于真心。如果不能深刻理解和进行实践，这些方法就威力尽失。令人欣慰的是，作者在整本书中都强调了这个关键点，如同他们所做的那样，要想真正理解正念并创造性地用它去帮助别人，就必须在生命中真正地培育正念，让它成为自己的存在方式。在这两个关键方面，作者自身的生活经验和智慧显而易见。这种被称为正念教养的方式，可以极大地鼓舞那些渴望寻求自我的人将课程融入自己的生命。

非常高兴 Susan Bögels 和 Kathleen Restifo 为我们带来这深入而又细致的课程。诚然，它要求你大量参与。正念总是这样。不过你会发现，在实际生活中，它对家长所提出的要求远不及孩子们和家长自身所获得的馈赠。

我们希望本书能以其独特的视角和娴熟的指导惠及诸多家庭和芸芸众生。

Jon 和 Myla Kabat-Zinn

于美国马萨诸塞州列克星敦小镇

致 谢

Susan 的致谢

首先，我要感谢 Mark Williams，他是我的第一位正念老师。他让我自由地将正念认知疗法课程进行调整并运用到团队实践中，同时对我在正念领域的临床和研究方法，总是给予支持。Guido Sijbers 教会我内观禅修的基础，我第一次带领成人治疗的正念团队就是与他一起，整个过程非常快乐，而 Bert Hoogstad 一起与我完成了儿童治疗。Nirbhay Singh、Jon Kabat-Zinn 和 Myla Kabat-Zinn 对我们的正念教养工作给予了极大的鼓舞和支持。Christopher Germer 鼓励我使用最新的自悯练习。我从 Martine Batchelor、Stephan Bathcelor、Trish Bartley、Susan Woods 和 Ferris Urbanowski 那里学到了许许多多的技术和理论。

Joke Hellemans 在正念方面的智慧和丰富经验，让我受益良多。他曾带领过很多正念教养团队，并且对那些充满好奇、希望在正念教养方面有所收获的新手给予支持。Joke 和我组建了一个正念教师培训项目，是专门针对正念教养的。我从这个项目的学员身上和正念教养团队中都学到了很多。Kathleen Restifo 耐心地教我如何深入表达自己的思维，对此我表示衷心的感谢。

我很感谢阿姆斯特丹心灵中心的亲子学术治疗团队。Sacha Lucasseen 是阿姆斯特丹心灵中心的团队领导，她用自己的热情和活

力为我们诊疗中心创建了灵活和动态的基础结构——这样家长就可以找到合适的方式来参与正念教养课程。我要感谢这些正念培训师：Dorreke Peijnenburg, Rachel van der Meulen, Anne Formsma, Eva van de Weijie-Bergsma 以及 Eva Potharst, 他们与我们一起对正念教养团队进行指导；感谢 Esther de Bruin 将自己的精力、热情和创意带入我们的研究中；感谢 Nynke Wagenaar 和其他硕士研究生对正念教养研究所作出的贡献。感谢阿姆斯特丹心灵中心的办公室主任 Saskia Wessels, 每个参与课程的家长与中心联系时, 第一个遇到的就是他, 他让诊疗中心充满了家的感觉, 这对正念教养课程的家长来说是非常重要的。

阿姆斯特丹大学对我们的正念教养研究提供了各种方式的支持。我要感谢校长 Dymph van der Boom 和院长 Edward de Haan, 他们帮助我们建立了学术诊疗中心；感谢阿姆斯特丹大学的 Jan Randsdorp 和 Piet Scholten 对于阿姆斯特丹心灵中心的支持；感谢 Frans Oort 担任了研究负责人以及在统计方面给予的支持；感谢整个团队用自己的热情包容并解决各种研究和教学问题。

感谢我的父母, 他们促进了我在创造力和智力方面的发展, 使我最终成为一个心灵自由的人。他们以身作则, 帮助我成为现在的我。感谢我的兄弟姐妹 Paul、Gert、Corien 和 Ceciel, 感谢他们的爱和陪伴。

感谢我的孩子——Thomas、Renate 和 Leyla, 他们为我的生命带来了快乐, 感谢他们每天提醒我, 除了工作, 生活还有很多其他的内容。Sofia, 谢谢你在成长中对我的信任。

Kathleen 的致谢

我要感谢 Susan Bögels 给予我这个机会, 与她合作进行正念教

养培训课程，感谢她在大家的质疑声中创造性地将正念应用到亲子领域。我还要感谢 Joke Hellemans 在正念方面的投入，感谢她慷慨地与我分享自己的深刻体验。

撰写此书还有意想不到的乐趣，那就是和诸多审稿者的联系。他们的时间安排都很紧张，却都拨冗阅读了早期的初稿版本。特别要感谢 Myla Kabat-Zinn、Jon Kabat-Zinn、Mark Williams 和 Nirbhay Singh，他们为两个版本的初稿都提出了诚恳的建议。我要感谢 Franca Warmenhoven 和 Rebecca Crane 对书中最难的两章给予的详细意见。Christopher Germer 和 Paul Gilbert 帮助我理解，如何在慈爱练习中处理强烈的情绪反应。Joke Hellemans 尝试了课程中的新练习，并给予了很有价值的反馈。我还要感谢 Sarah Hrdy 所阐述的教养的进化观点，以及 Paul Gilbert 所提供的将进化过程嵌入正念背景之中的帮助。Marisol Boncken 帮助我从更个性化的角度撰写了依恋的神经内分泌基础部分。

我还要感谢所有的正念教师。感谢 Mark Williams 将正念以新奇的方式呈现给我，感谢 Rob Vincken 教我正念以及如何将正念教给其他人。我从冥想师 Martine 和 Tephden Batchelor 那里获益良多，他们的语言和实践直到现在还在鼓舞我继续练习，他们帮助我理解和感觉到佛教正念概念的力量；Christina Feldman 和 John Teasdale 帮助我深化了正念实践，Christopher Germer 和 Sylvia Boorstein 使我加深了对慈悲的理解。感谢 Megan Cowan，他向我展示了正念其实是非常简单的。我还要感谢一行禅师和哈姆雷特修女，他们教我如何将正念引入家庭。

在阅读合作喂养进化部分时，我回想起在布鲁克林的日子，那时我的孩子们都还很小。感谢布鲁克林的妈妈们和其他朋友，尤其是 Rachel、Pam、Christiane、Nina、Karen、Susan、Judith、Meryl 和 Laura，他们照顾我，并且让我意识到，我也要如此照顾自己的

孩子。我还要感谢 Lori 帮助我在马斯特里赫特安家，感谢 Reina、Ariane、Kaat 和 Joos 张开双臂，将我拥入朋友圈。感谢我的姐妹 Linda 和 Diana，她们远在千里之外却给我支持。感谢那些帮助我照料孩子的优秀的母亲们：Litza、Rosita、Ada 和 Maria。

我要感谢母亲为我所做的一切——我所知晓的，以及我永远都不会知晓的。我还感谢父亲，我的智力发展和幽默特质都遗传于他。感谢我的继父，他是一个青春期孩子所能期望的最好的继父。

最后，我要感谢自己的孩子——Gabriella 和 Max，感谢他们在我生命中的存在。没有他们，就没有这本书。为了本书的完成，他们忍受了很多被冷落时刻，他们充满耐心和幽默，必要时，会把我从工作中拖出来与他们一起玩耍。每天、每个时刻，他们都始终用初心来对待我，无论之前的一天我有多么沉沦，他们都能用爱让我重新振作起来。

感谢 David，他温暖、敏感、体贴。他的爱和支持让我继续向前。

共同致谢

我们感谢所有参与正念教养课程的家长，他们与我们分享了自己的故事和经历并积极参与了研究。我们对他们的孩子和父母表示感谢，他们与学员共同体验了如何在家庭成员的互动中更加正念，并且用各种方式给予反馈，以强化他们正念教养的第一步。

我们要感谢 Nirbhay Singh 在本书撰写过程中给予的支持和指导。感谢 Judy Jones 提供的支持和建议，帮助我们完成所有的工作。

我们最需要感谢的是我们的禅师——我们的孩子，感谢你们发的脾气、表现出的怒气、你们出现的睡眠问题、你们的眼泪和逃避、你们的社会交往问题、你们在做家庭作业时的拖拉、你们在体育比赛中的失利、你们的不知疲倦和活跃多动、你们的眼神逃避、你们

的半夜不归、你们的饮酒问题（我们仍然可以列出很多）。总之，感谢你们没有成为我们期望的样子——一个更好的版本的我们，而是成为你们自己。感谢你们让我们明白，我们是进化而来的父母；感谢你们让我们意识到自己的惩罚或苛刻的家长模式，以及愤怒或脆弱的孩童模式，因此，当我们迷失时，我们可以进行呼吸空间练习，可以在困难的教养过程中变得自悯，可以修复我们的冲突。感谢你们的耐心、信任和爱，让我们可以在余下的生命中实践正念教养。

目 录

contents

第一部分 理论与实证背景

第 1 章 正念教养介绍

- 1.1 为何教养会有压力·····003
- 1.2 为何正念教养会有助益·····005
- 1.3 正念教养课程的发展·····007
 - 1.3.1 第一步：进行正念培训的青少年的家长所参加的
配套正念教养课程——苏珊的故事·····007
 - 1.3.2 正念教养课程·····010
 - 1.3.3 慈悲、慈爱和正念教养——凯瑟琳的故事·····012
 - 1.3.4 图式模式和正念教养·····014
- 1.4 本书的结构·····017
- 1.5 个人案例说明·····017

第 2 章 教养与教养压力——进化的视角

- 2.1 引言：为什么要从进化的视角看待教养与教养压力？·····019
- 2.2 教养压力的来源·····020
 - 2.2.1 将人类婴儿抚养至成熟所需的资源·····021
 - 2.2.2 合作喂养：母亲在儿童喂养方面通常需要帮助·····022
 - 2.2.3 情感调节系统的进化：威胁、驱动和满足·····035

2.3	依恋的进化视角	040
2.3.1	依恋的神经内分泌基础	041
2.3.2	对现代教养的启示	042
2.3.3	正念如何有所助益?	042
2.3.4	依恋的代际传递	043
2.3.5	依恋研究对现代教养的启示: 一线生机?	044
2.3.6	正念如何有所助益?	044
2.3.7	多元依恋关系的进化	046
2.3.8	对现代教养的启示	046
2.4	共情、合作、慈悲的进化: 来自祖先的馈赠	047
2.4.1	纽约地铁站里的慈悲与合作	049
2.4.2	最后的思考: 进化、慈悲和正念	050

第3章 正念教养课程的作用

3.1	研究1: 前10个团队的效果	054
3.2	研究2: 另外10个团队的效果	057
3.3	研究3: 最后一个团队的效果——最新版本的 正念教养课程	059
3.4	对正念教养的总结与展望	062

第二部分 正念教养: 8周项目指南

第4章 正念教养课程总览

4.1	课程目标	065
4.2	正念教养的主题与练习总览	067
4.2.1	各阶段主题概要	071
4.2.2	家庭练习	073

4.3	课程的新增元素	074
4.3.1	正念教养的慈悲练习	074
4.3.2	慈爱冥想介绍	077
4.3.3	图式模式和正念教养	078
4.3.4	正念教养中我们需要图式概念吗?	080
4.4	培训师资格	081
4.4.1	你自己的正念实践非常重要	081
4.4.2	正念教师的立场	084
4.5	将正念精神带入儿童教养的日常生活点滴	087
4.6	家长可以将正念教给孩子吗?	090
4.7	哪些人可以参加正念教养课程?	092
4.8	参与者的准备工作: 家庭的首次会面	092
4.9	团队的组成和规模	095
4.10	团队阶段的准备	096
4.11	团队学习过程的开展	096
4.12	冥想练习和瑜伽的指导	098
4.13	正念教养和佛教的关系	099
4.14	本书剩余章节的结构	100
4.15	按部就班和灵活性	101
资料 4.1	录入表格	102

第5章 第1阶段: 自动化教养

5.1	存在模式与行动模式	105
5.2	将正念引入家庭背景会发生什么?	107
5.3	第1阶段指南	108
5.3.1	开始: 初始冥想	108
5.3.2	自我介绍	109
5.3.3	练习主题	114

5.3.4	脱离自动化模式：正念吃葡萄干	115
5.3.5	晨间压力练习（正念教养课程理念）	118
5.3.6	休息	122
5.3.7	身体扫描	123
5.3.8	家庭练习预览	128
5.3.9	结束冥想	128
资料 5.1	第 1 阶段后的一周练习	130
资料 5.2	正念教养	132
资料 5.3	正念教养的定义	134
资料 5.4	身体扫描冥想	135
资料 5.5	第 1 周的练习记录表	138
资料 5.6	第 1 周的非正式练习和正念教养练习的记录	139

第 6 章 第 2 阶段：“初心”教养方式

6.1	偏见与教养	142
6.2	正念练习如何帮助我们避免给孩子贴标签？	145
6.3	开阔和初心的教养心态	147
6.4	正念如何拓宽我们的体验？	148
6.5	第 2 阶段指南	149
6.5.1	身体扫描 + 交流	150
6.5.2	观察自己的孩子：正念观察孩子练习	159
6.5.3	从朋友的视角进行晨间压力练习	160
6.5.4	休息	163
6.5.5	正念观察	163
6.5.6	屏幕中间的大猩猩	166
6.5.7	感恩练习	166
6.5.8	静坐冥想：呼吸	168
6.5.9	家庭练习预览	170