

水滴正念译丛

THE MINDFUL WAY WORKBOOK

# 八周正念之旅

——摆脱抑郁与情绪压力

An 8-Week Program to Free Yourself from Depression  
and Emotional Distress

【英】 John Teasdale  
Mark Williams

【加拿大】 Zindel Segal 著

【美】 Jon Kabat-Zinn 作序

聂晶 译 薛建新 审校/录音

# 八周正念之旅

## ——摆脱抑郁与情绪压力

The Mindful Way Workbook:  
An 8-Week Program to Free Yourself from Depression  
and Emotional Distress

【英】John Teasdale, 【英】Mark Williams, 【加拿大】Zindel Segal 著

【美】Jon Kabat-Zinn 作序

聂晶 译 薛建新 审校



## 图书在版编目(CIP)数据

八周正念之旅: 摆脱抑郁与情绪压力 / (英) 约翰·蒂斯代尔 (John Teasdale) 等著; 聂晶译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5184-1115-3

I. ①八… II. ①约… ②聂… III. ①精神疗法  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第223818号

## 版权声明

Copyright © 2014 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.

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: 16.25

字数: 120千字

书号: ISBN 978-7-5184-1115-3 定价: 56.00元

著作权合同登记图字: 01-2015-2997

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  
160855Y2X101ZYW

## 如何获取本书附带的正念指导语音频

为了帮助你更好地进行本书中的正念练习，John Teasdale、Mark Williams 和 Zindel Segal 亲自录制了指导语，由聂晶翻译并由薛建新审校、转录成中文版本。

请扫以下二维码获取全部音频：



## 音频文件清单

1. 欢迎与简介..... 00 : 47
2. 葡萄干练习..... 09 : 53
3. 身体扫描..... 38 : 49
4. 10 分钟正念静坐..... 10 : 59
5. 正念运动..... 37 : 40
6. 正念伸展与正念呼吸..... 37 : 18
7. 正念行走..... 15 : 44
8. 3 分钟呼吸空间——常规式..... 05 : 35
9. 3 分钟呼吸空间——回应式..... 06 : 53
10. 20 分钟正念静坐..... 19 : 48
11. 正念静坐..... 38 : 39
12. 探索困难的正念练习..... 27 : 28
13. 静默（5，10，15，20，30 分钟有铃声）..... 30 : 10
14. 两种知晓的方式..... 07 : 38

## 《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

2016年12月14日



## 推荐序

### 正念：点亮心中那盏灯

正念，是对当下温和的觉察，是每个人都具备的能力。遗憾的是，对多数人而言，正念并没有得到系统化地开发和运用。

正念，就像一盏内心之灯，当它不被了解和培育时，只能发出微弱的光芒，甚至完全没有被点亮。在科技和物质生活高速发展的时代，外界吸引眼球的事物丰富多彩，如同各式各样的彩灯、霓虹灯、激光灯，让人应接不暇。这时，即使内心之灯隐而不显，似乎也不是问题，毕竟光线足够，甚至让人觉得已经太多。但是，偶尔，当情绪困扰如同内心的黑夜般造访之时，我们才会发现：外在灯光无法依靠，或者失去了往日的吸引力。这时，将目光转向内在，我们才会意识到内心的明灯是如此重要而不可或缺。

庆幸的是，正念之灯其实不在别处，一直就在我们的内心，等待着被发现、被激活。而此刻您手中的这本《八周正念之旅》(The mindful way workbook: an 8-week program to free yourself from depression and emotional distress)，就是一颗火种，邀请我们点亮这盏灯，与这份内在的资源重新相遇。

### 时空背景

为读者们推荐这本正念佳作，不妨从该书出现的时空背景开始

谈起。过去 30 多年间，中国经历了经济的高速发展和社会转型，物质生活大为丰富。然而，人们内心的焦虑、心理压力以及其他情绪困扰却越来越普遍，心理亚健康状况日益严重，抑郁症发病率也呈明显的上升趋势。近年来，大家从媒体报道或日常生活中得知患抑郁症的人越来越多，受困于此的既包括明星名人，也可能包括你我身边的亲人、朋友和同事。

事实上，这一现象并不是中国独有的，而是全球性的。数据表明，过去半个多世纪，美国的 GDP 增长了三倍，但民众的幸福指数并没有提升，情绪障碍等心理问题的发病率反而逐渐升高。人类似乎进入了一个怪圈：在科技与物质生活发展的同时，心灵并没有获得安顿，看起来人们的心理似乎更脆弱了。世界卫生组织在 2010 年根据数据预测，十年后，抑郁症会成为人类健康的第二大威胁，而这一预言似乎正在一步步的成为现实。

《八周正念之旅》呈现的正念认知疗法（Mindful-Based Cognitive Therapy，简称为 MBCT），作为帮助康复期的抑郁症患者预防复发的心理干预方法，已经受到全球医学界和心理学界的工作者的关注。此疗法的创始人是三位优秀的认知心理学家——John Teasdale、Mark Williams 和 Zindel Segal，他们在美国麻省大学正念中心卡巴金教授开创的正念减压（Mindful-Based Stress Reduction，简称为 MBSR）的基础上，整合了认知行为治疗（Cognitive Behavior Therapy，简称为 CBT）的要素和相关的心理教育成分，针对导致抑郁复发的心理机制而设计出了一整套正念团体课程。

在 MBCT 推出十多年来，它获得了大量临床和实验室研究的支持，并推动了正念学术研究文献的指数化增长。在有效性获得验证后，相关的研究与实务工作的发展前景更为广阔，展现出更多的可能性。

在学术研究方面，学者正在继续探索 MBCT 的机制与作用，包括学习者在心理学水平上和脑神经学水平上发生的改变；同时，根

据认知行为治疗领域累积的对各种身心疾病的心理机制的理解，MBCT 正被扩展到应对多种其他的身心疾病中，包括焦虑、失眠、双相情感障碍、癌症康复、慢性疲劳综合征，等等。

在实务工作方面，英国成立了正念取向师资教学联盟，提升师资训练的规范化和水准，师资训练路径与评估标准正在逐步完善。为了让有需要的人士有更多的渠道可以参与学习，相关的正念中心也在与医疗体系合作，并尝试推出网络学习课程，出版自助学习手册。MBCT 的研究重镇牛津大学正念中心还开展了与教育系统的合作，在中小学推动正念教育，并且在英国引入正念分娩与养育课程 (Mindfulness-Based Childbirth & Parenting, 简称为 MBCP)，将正念引入个人生命周期的更早期，提升心理健康水平。

《八周正念之旅》也是这些工作的“大画面”的一个部分。三位创始人集数十年的经验与功力，化繁为简，用文字将 MBCT 课堂转化成这本书。得知出版社采纳了我关于中文版译名的建议，我也感到欣慰，因为我深深体会到就如这个标题，正念学习就是一场内心的旅程。本书精心呈现了完整的八周 MBCT 的历程，就向一个经验丰富的导游，带领着读者一步步体验这场正念学习之旅。

与多数正念类图书不同，《八周正念之旅》的视角和呈现方式是以读者（作为学习者）为中心，围绕正念学习过程组织材料，并且设计了课堂典型对话实录，配备完整的课程引导录音，再配合个人反思与记录练习的表格。即使在英文正念图书中，这本书也在帮助读者体验 MBCT 的领域填补了一个空白。

本书的出版对中国读者有重要的意义。与英美相比，国内的正念资源并不丰富，能进行 MBCT 教学的师资也很有限。而中国地域广阔，有需求的人士数目巨大，很多朋友由于条件限制，无法参加八周设置的 MBCT 课程。现在有了这本书，有学习需求的读者，就可以立刻开始学习正念，从阅读和练习中品尝到正念的滋味了。

## 化解“不必要的”心灵困苦

正念认知疗法建立在两个重要的源头之上：源自东方传统智慧的密集正念练习以及现代西方认知行为治疗。二者虽然属于两个体系，但其实有共同的目标：理解人的内心，并且减少或缓解心灵困苦。那么，这个目标是如何达成的呢？这涉及到 MBCT 的核心机制，也是学界关注的主题，已经有了重要的发现与初步的结论。

人们已经意识到，随着抑郁症发病次数的增加，复发变得越来越容易。有数据表明，首次罹患抑郁症的患者，康复后约有 50% 的概率再次发作，而对有过三次以上患病经历的患者来说，这个比率达到 70% ~ 80%。也就是说，随着复发次数的增加，患者的“内在易感性”越来越强，就好像一种内心的心理机制得到了强化，导致抑郁症再次发作。

抑郁复发的核心是情绪低落时消极思维方式得到激活，这包括想法、情绪和身体感觉的整体模式与互动强化。换句话说，患者的易感性是对低落情绪的过度反应，这常常表现为两种方式：经验回避——竭力逃避不想要的体验；头脑反刍——用头脑穷思竭虑的方式去解决心境的问题。而这两者会把情况变得更糟。

事实上，每个人都会在生活中经历低落情绪，这是无法改变的。因此，减弱内在易感性的关键在于学习如何回应低落情绪而不被其所困。MBCT 就围绕着减弱应对内在易感性开展工作，重点关注学员学习与个人体验建立新的关系，而非改变体验本身，从而更有技巧地回应那些可能导致复发的体验和心理过程。

本书中也引用了著名的“两支箭”的譬喻：人常常会受到两支箭的伤害，第一支箭是别人或环境射向我们的，是作为人所不可避免的；第二支箭则是我们自己射向自己的，是对第一支箭的不满、不接受、逃避、挣扎，这种出自本能的习性曾经保护人类的祖先生

存下来，但过度使用，却让我们困在不想要的境地中更长更久。

更重要的是，这些心理机制，不仅仅在情绪障碍的患者心里有，其实在每个人的心中都或多或少地存在着。对健康人群而言，这些机制同样阻碍了人们发挥潜力、活出更为满足和幸福的人生。这些基于内心机制的“痛苦”，其实是“不必要的”。因此，正念认知疗法对健康人群也同样有价值，可以帮助化解这些“不必要的”心灵困苦。

我有时用这个比喻来描述正念带来改变的过程：如果将人脑比喻成一台富于潜能的机器，很多日常的思维习惯就像是一系列的参数设置，将大脑调整到某种工作状态，而这种工作状态，有其功能性的一面，但也有很多常常无用、低效甚至有反作用的一面。在某种程度上，正念训练像是一种大脑的重新配置，释放一些不必要的限制，解放出原本就有的能力，甚至发挥出心灵深处的极具转化性的潜能。

## 善用本书并从中获益

平心而论，学习正念的最佳选择是参与有品质的面授课程，在团体学习的进程中，学习方法，辅以研讨和对话，深化体验和领悟。受限于条件，退而求其次，网络课程亦有其价值。虽然网络课中的身心参与程度、共同习练的氛围、师生之间的“探询”和对话的深度，通常都会弱于面授课程，但在理解课程要点、维持正念练习的动力、保持时间承诺等方面，都能弥补个人学习之不足。

当然，不是所有朋友都有机会参加面授或网络课程。在这样的情况下，《八周正念之旅》可以说是非常好的资源，只要善于运用，也一样可以从中获益。除了个人读书学习之外，有心的朋友也可以组织读书会，或者邀请几个伙伴一同学习，这会更容易保持兴趣和承诺。

关于学习历程的建议，在书中的很多章节都有涉及，特别是在第4章和第12章，值得读者留意。除此之外，我还有几点建议供读者参考。

本书经过精心安排与设计，展露出很多正念练习的“诀窍”，对初学者和经验丰富的爱好者，都同样有价值。所以虽然书的篇幅不算大，还留有很多空白供读者填写，但此书值得细读并与学习历程联系起来。最好不光是“读”这本书，而是把它“用”起来。在整体理论基础方面，第3章的关于存在模式和行动模式的总结，提供了MBCT的工作地图，把整个课程串联起来，可以结合个人经验来体会与揣摩。

在学习第二部分详细展开的八周课程时，请重视正念练习的核心作用。正念学习很强调经验为本，练习的经验是学习的土壤。如果只是囫囵吞枣地把书读完，那只是多了一些想法和理解，还是“入宝山而空手而归”。也可以先浏览一下整本书，然后放慢脚步、静下心来，按照八周课程的节奏，一周读一章，辅以录音每日练习，扎扎实实体会完整的八周历程，这样学习会更深入。正念学习需要“慢工出细活”：你获得的就是你所投入的。

另外，身体在正念学习中是非常重要的资源。在练习和生活中，请记得与身体感觉的联结。现代人往往习惯于活在头脑中。而无知无觉的自动导航、沉浸在过去未来的时光旅行、消耗性的穷思竭虑，都是与此相伴而生的产物。回到身体，可以把我们带回到当下，给心提供一个新的栖息地，并由此深入正念。

正念练习包括正式练习和生活中的非正式练习，这就像太极图中的阴阳鱼，二者互相增强，互相辅助。请不要把正念练习当成只是在坐垫、瑜伽垫上的事，与生活无关。其实，二者培育的是同样的正念。正式练习就像磨刀，生活中的非正式练习像用刀。伴随着学习的历程，请体会正式练习培育的温和的觉察，如何弥散到生活里，让我们更好地觉察身心经验，做出善巧的回应。如同卡巴金博

士所说的，真正的正念课程就是“一刻接一刻的生活”。

\*\*\*\*\*

在众多人士的努力与合作的基础上，因缘和合，《八周正念之旅》终于脱胎而出。捧读这本著作，就像是接到一份温柔的邀请，让我们去探索内心，去了解内在本来就有的疗愈和转化的能力。典籍有言，“譬如一灯，入于暗室。百千年暗，悉能破尽。”祝愿读者由此点亮内心的正念之灯，发现蕴含在身心之中的潜能并发挥出来，利人利己，自觉觉他。

薛建新

明心工坊创始人

中国大陆首位受训于牛津正念中心的 MBCT 教师

2016.10.20

## 前 言

这本书非常棒！不过，我是花了一段时间后才意识到它到底有多棒。最初阅读本书时，我对工作手册类书籍是怀有一丝偏见的。当得知这是本工作手册时，我心想：“为什么非要在正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，简称为 MBCT）书籍之外，再专门配一本工作手册呢？”不管是针对治疗师还是一般大众，作者都已经做了大量工作，将 MBCT 介绍得非常清楚了。MBCT 已经相当普及并且备受关注，人们也从中获益良多。那么究竟还有什么欠缺？还有什么需要补充的呢？人们还需要哪些方面的支持呢？作者还会在多大程度上使这个主题更加清晰、深入呢？事实证明，上述所有问题的答案都是：“确实还有很多”。

阅读完本书并仔细回味后，我很快认识和感觉到：这本工作手册不仅是必需的，而且是非常出色、极有价值的。本书用全新的方式，将 MBCT 的体验和培养正念引入你的日常生活，这种体验非常真实，你仿佛身临其境地参与了整个课程：你好像就坐在教室里，不仅能得到教师的指导，还能感受到整个团体中其他成员的顾虑、问题和投入练习后的体验。这些体验可能和你的体验颇为相似。于是，我认识到了工作手册的独特优点和作用，明白了技艺娴熟的作者为何要使用工作手册。以前我所认为的完整的想法，其实是有其不足的。

这本书如同一个最值得信任的朋友、咨询师或导师，至少就一本书而言，它已经做到极致了。这本工作手册会带给身为读者的



你一种被友善对待的感受，这不光来自作者个人的态度，更是来自于修习过程本身：当你一天天、一周周通过培育正念来开始探索自己身心的旅程时，这一旅程虽然简单，却同时具备潜在的深刻性和解放性。这本工作手册带领我们发现心智中那些容易禁锢我们的陈旧模式，虽然表面上看来，这些模式是在极力赋予事情意义并帮助我们。

本书最可爱且实用的地方，就是会出现一些对话框，将我们可能思考或琢磨的问题显示出来，并提供一些答案，帮助我们以更宽容、释然的方式，从新的角度来看待事物。这里有课堂上其他同学的声音，他们和你一同练习、提问、分享体验；这里也有导师所给予的轻柔、清晰并鼓舞人心的回应，回答你每天所产生的不同问题和疑惑，例如如何练习、练习什么，以及自己是否“做对了”，或者说，你的体验是否有效；这些轻柔和安慰的声音始终在这里，一遍遍地提醒你：你的体验的确是有用的，因为这是你的体验，因为你觉察到它了。

这是一种不断增强的能力，从自己的体验中学习，学着信任觉察中抱持着的自己的经验——看穿并超越那些寻常的好与坏、喜欢与反感的框框，与那些先前让你崩溃或压抑、将你拖入无穷无尽的思索与黑暗螺旋中的事物，建立全新的联系。全然地投入到本书所提供的练习中，它将教你如何邀请那些时刻重新回到家庭和你的生活中。尽管这需要勇气，却大有裨益。这本手册清晰并慈悲地告诉你，你之前所认为的命运不再是你的命运，而且从来不曾是你的命运——你和我们一样，有无尽的机会，来练习如何学习、成长及疗愈。只要你认为这是可能的，那么你的生活就会转变；你，和我们一样，有无尽的机会，来意识到自己时时刻刻都有真实的选择权，来决定如何与心灵、身体及世界建立关系。

事实证明，这种简单的、在每时每刻改变视角的做法——特别是在那些艰难的、恐惧的、沮丧的时刻——可以让一切大为改观。