

静下来！不再焦虑！

正念力 打败焦虑

〔美〕奥斯特鲁 〔美〕罗默 / 著
周常白 / 译

The Mindful Way Through Anxiety



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

正念力 打败焦虑

The Mindful
Way Through Anxiety

〔美〕奥斯拉 〔美〕罗默 / 著
周常白静 / 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

Copyright © 2011 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Simplified Chinese edition copyright: 2014 Beijing Cinda Erudition Culture Development Co. Ltd.
& Beijing love Angle publishing Ltd.
All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

正念力打败焦虑 / (美) 奥斯鲁, (美) 罗默著; 周常译. —北京: 中央编译出版社, 2014.9
书名原文: The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life, by Susan M. Orsillo PhD, Lizabeth Roemer PhD
ISBN 978-7-5117-2131-0

I. ①正… II. ①奥… ②罗… ③周… III. ①焦虑—自我控制—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 069357 号

正念力打败焦虑

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 冯 章

策 划: 董保军 张天罡

特约策划: 信达博雅

特约编辑: 于建梅 董媛媛

版式设计: 汪 华

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612351 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 165 毫米 × 240 毫米 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 21

版 次: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

序 言

在 20 世纪，没有一位心理学圣贤能超过威廉·詹姆斯所认识到的那样：“当下环境提供给人们一个极好的与痛苦体验进行战斗的机会。自愿地，一遍一遍把自己游走的思维拉回来，是判断力、美德和意志力最根本的体现。相比为混乱的思维提供指导，这种方式更容易被人接受。”然而，他不知道如何把这种方法教给别人。

从那时候起，事情已经在某种程度上发生了改变。当今，在临床上应用冥想练习，调整人们形成一种特别的觉察方式和专注力，就是正念。这是源于亚洲的一种智慧方法。这种练习已经被应用了上千年，直到今天才被我们采纳到我们的医疗保健体系中。正如两位作者给出的一些练习一样，这种方法也相当有效地应用于治疗焦虑方面，特别是适合那些偶发焦虑的患者们，尤其适合那些畏惧将来会发生灾难，而影响当下生活质量的人们。

两位作者运用通俗易懂的写作风格，应用多年的临床经验分析了当焦虑披着富有保护性的外衣来临的时候，你如何真诚理解那些非常难以面对的感受。老实说，人们面对这些情绪从来都不容易，更不用说那些没完没了出现在自己头脑中的行之有效的常规想法，如正在企图让你减少恐惧，不让你去面对恐惧的想法。很多出现焦虑的生动的案例，都让我们集中注意力在我们自己身上，未经过深思熟虑的鲁莽行为往往让我们的生活更加雪上加霜，甚至要经过很长时间才能减轻自己的痛苦。

在这本《正念力打败焦虑》的书中，作者用两种截然不同的方式成功地表达了这些基本的顿悟。读者们会第一次发现，借由正念相关的明确指导和辅助方法，能温柔地一步接着一部地慢慢训练自己的焦

虑情绪。一旦建立这种应对焦虑的行为模式，在这种坚固的精神平台的支持下，你可能会第一次敢于去领教那些违反直觉或正在威胁自己的情绪，友好对待情绪，放下执念，敏感地觉察身体的感觉，这些都是这种方法的核心。只要你坚持内观，不断地审视这些反应，最后就会见证奇迹的发生。两位博士按照最好的行为和认知传统来教人们如何改变与焦虑的关系，而不是选择逃避焦虑。为了让你更容易地理解和接受本书的方法，此书前一章为后一章做了铺垫，每一章都微妙地置入了觉察、顿悟、慈悲和自我同情等信息。

很多读者会如获至宝，宛若抓住一根救命稻草。如果你的治疗师没有应用这种方法，你可以读完此书后推荐给你的治疗师。因为这种治疗方式非常容易进行，所以在个案治疗中，容易应用此方法。在必要的时候，读者可以选择寻找懂得这种正念疗法的治疗师。根据无数的成功临床案例分析得出，这种方法能缓解患者的情绪，调整他们的思路，也会改变各种身体感受，不用像以往一样苦苦挣扎其中，痛苦不堪。与此同时，本书中提到的那些正念练习能让你应用一种完全不同的方法接近头脑中的焦虑念头。人们习得了这种方法后会惊奇地发现原来应用自己内在的力量和资源就能战胜这种心理问题，简直不敢相信自己的眼睛。这本书中提到的方法能澄清你与焦虑的一些新关系和新感受，更能减轻你的痛苦。鉴于此，无论在什么情境下，你能选择的最好方法就是正念，它都能让你缓和焦虑症状或恶劣情绪。无论你当时处于何种环境下或当时多么忙碌，都可以简单地操作。在两位著名心理学家的多年临床实践中，无数患者的焦虑得到了治疗，而此书则是一本无价之宝，它会指导你如何解决自己的焦虑。

津德尔·V.西格尔博士（Zindel V.Segal, PhD）于多伦多大学

译者序

第一次对正念感兴趣是 10 年前读了美国西蒙舒斯特出版公司出版的那本自传：《中央公园慢跑者》，曾经是轰动了美国的真实事件。女主角是一位受尽苦难的中央公园慢跑者，她是华尔街金融机构就职的白人女性，每天晚上十点左右，都在公园中跑步。有一次被歹徒袭击，被强奸并造成了致命性的伤害，两只眼睛快要掉出来，脑部受伤严重，脑出血，被发现时已经失血 75%，生存的希望很小很小。家人和朋友几乎都不认识了，在医院救治并被送到康复中心，最后完全康复，又回到了工作岗位，这简直就是一个生命的奇迹。在整个康复过程中，已经被很多人认为她活下来的希望渺茫的时候，她的身体却渐渐恢复了知觉，心智从儿童水平一点点又恢复到成人水平。在整个康复过程中，她有幸遇到了把正念引入到美国心理学领域的乔·卡巴金博士。在这位心理学家的帮助下，她知道了用正念的治疗方式让自己坚毅，乐观，关注当下，觉察当下，渐渐地恢复为正常人。所有的一切都没有给她带来任何心理阴影，后来还在慢跑，参加马拉松，恋爱，结婚，专注在那些对她来说重要的事情上。她的事例让人们相信，无论遇到多大的苦难，只要你掌控了让自己内心强大的方法，就能掌控自己的命运。人们在听这个故事的过程中，可能更愿意了解这位慢跑者如何战胜了苦难。她在接受了无数心理辅导都无效的情况下，遇到了一位懂正念治疗的心理专家，让她终于不畏惧将来，也不沉迷于过去，只是集中注意力在当下，积极地想着如何去解决问题，而不是逃避，恐惧，茫然。她思考的只是如何想办法接纳自己无法改变的现实，改变自己能改变的现实。这让她走了出来，迎来了柳暗花明的生活。

这个例子说明，人们遇到挫折、失败、恐惧、焦虑以及重大应激

性事件的时候，往往不知所措，往往想的只是逃避现实，有的甚至想着自杀，从生活的阴影中走不出来。而那些掌握了正念觉察的人们，确实能真正内心强大，对各种人生的困苦和情绪的反应也完全不同。我当时就在想，正念是什么呢？怎么这么神奇呢？经过大量的阅读和研究学习，我才知道正念是源自于我们东方的佛家理念。正念也被称为明智的注意力。“念”这个字是由“今”和“心”组成，意境很美，我理解为安住你当下的心。正念能让你更好地掌控自己（快速地审视全身以及头脑中的想法），让你专注于呼吸。自我同情，温柔地对待自己。其中有一句最为关键的是：你温柔地对待痛苦，痛苦才能温柔地对待你。让你发现自己的感觉如何，发现自己习惯性的反应（你受挫或受批评的时候会怎样呢？），让自己冷静下来，进而用一种不同的方式应对你的情绪。你会感到更加快乐和幸福。关注内在和外在的事物，我们就能以智慧来应对。一行禅师把正念定义为：正念是一种能帮助我们百分百投入的力量，让我们感受自己真实存在的力量。《乔布斯传记》中也透露，乔布斯非常喜欢的就是正念，每次做出重大决策之前，他都修习正念，所以才让苹果公司举世闻名。

自从美国心理学家乔·卡巴金把正念引入心理学领域后，西方世界掀起了正念的热潮，正念也被应用到心理治疗体系当中。斯蒂夫·海斯的“ACT疗法”把正念应用得恰到好处，并掀起了认知行为疗法的第三波浪潮。目前正念已经被西方国家应用到医疗保健体系中。特别是治疗焦虑、抑郁方面效果显著。

我非常感谢出版界的朋友，有机会让我翻译了这本关于用正念来治疗焦虑的好书。开始读此书英文版本的时候，我就深深地被吸引住了。在经过了多年的学习和实践应用心理学知识后，我才发现本书中讲述的方法确实非常实用，并经过验证效果明显。特别是当今的中国，人们出现焦虑等情绪问题更为普遍，人们在高压力、高强度的生活中，似乎已经迷失了自己，缺乏信仰；追求金钱和地位几近疯狂，内心茫然无助，吃不下饭，睡不着觉，担心子女养不起，担心房子还不起贷款，

担心老人的身体,担心自己的工作。有的人忙着窝里斗,斗得你死我活,不肯善罢甘休;有的人害怕演讲,害怕考试,害怕某个地方,更害怕见人,逃避所有会引发自己不舒服的任何事情,任何人物,任何场所,所以出现了宅、啃老等现象。所谓焦虑的定义就是:对未来的担忧而引发的一系列身体不适(畏惧将来,沉迷于过去,就是不活在当下)。受困于未来的框架中,不敢或不愿意改变,甚至只想着逃避等等。而这本来自美国著名心理学专家的著作《正念力打败焦虑》完全能解决人们的焦虑问题,而且效果显著。读此书的过程,就仿佛是在面对一位资深的美国心理专家,帮你进行治疗一样。按照书中的步骤做下来,就是一个完整的治疗过程。其实本书的主旨就是让你读完后,发现自己不再焦虑了。让你的生活更加美好而喜悦。无论环境和现实怎样变化,就如同书中提到对山的冥想中描述的那样:无论你遇到的是好的还是坏的情绪,也无论你出现了怎样的焦虑症状,都能在此书中找到解决方案。

我在翻译此书过程中也有很大的收获和成长,虽然我也系统地学习了心理学的所有疗法,但更喜欢这种方法,因为它比较适合中国人,也更符合中国的文化。另外,作为译者还要提醒你,可能你在阅读的过程中,读到一半的时候会出现一些阻抗,甚至不想读下去。这也属于正常反应,但你如果坚持下去,就会豁然开朗,因为本书就像一次心理治疗过程一样。所以建议你先全文通读后,再按照自己喜欢的练习逐个练习,效果更佳。

你可以针对此书中的方法进行一些有特定目标的练习:

1. 正念式呼吸是非常重要的基础,无论是正式的练习还是非正式的练习都能轻易做到。

2. 呼吸空间的练习(第十一章)是呼吸练习的一种非常好的演变练习,当你参加一场接着一场的比赛或感到思绪混乱或心情不佳的时候,它能帮助你快速地稳定情绪。这两项呼吸练习也能让你快速地把注意力集中在当下,进而能理智又正确地解决问题。

3. 监控和扫描自己身体里的任何压力状态，是非常有帮助的。特别是提供给你的觉察那些身体收紧部位的方法，能让你识别出自己情绪的混乱状态。这也是一种简单地观察身体觉察的正念方法（在第五章中提到的），这种方法能帮助你注意到自己的压力水平。定期地练习肌肉放松的技巧（第五章），可以帮助你减轻压力，降低情绪的混乱水平，也能避免大发雷霆或其他负面情绪的产生。

4. 当你正在为自己的情绪反应感到迷惑的时候，或者你有某种似乎更加紧张的反应情况出现时，你可能发现用正念觉察身体感受的方法（第六章和第七章）能帮助你澄清这种混乱。

5. 当你出现了左右为难，无数的念头充斥着头脑，或你感觉自己正在被那些念头纠缠着的时候，走不出来的时候，我们建议你练习把你的想法放在云朵上，树叶上，或电视屏幕上的正念方法（在第九章）。这些练习会帮助你把那些想法和你自己分离，你能更清楚地观察那些想法的来来去去，而不用完全地把你和那些想法搅和在一起，越缠越乱。因为你不代表你的各种念头（你是你，你头脑中的念头是念头）。在此用到了“分离技术”，让你与你的念头分离。

6. 如果你发现你对某种情境无法灵活应对，而且你对每种类似的场面都有同样的体验，无法观察那些体验的展开情况，我建议你练习正念之音（第五章）或用吃某种食物的正念方法来帮助你再次形成初始脑，能让你带着这种开放的头脑意象到你的生活环境中。

7. 在困难或痛苦的时候或你不愿意做某些事情时，我们建议你读一读正念诗“客栈”（第九章）或练习“邀请一个困境进入”（第十二章），都特别有效。

最后，对山的冥想（第十一章）能帮助你连接到你内在的能量和恒心上，即使遇到各种变化，都能以不变应万变。

请捧起此书，进行一次自助心理治疗之旅吧！我花费了很多钱财在学习心理学上，而您只要通过此书就能学到很多。我很喜欢本书中提到的“蓝天和白云冥想”和“对山的冥想”，以及很多非常实用的

技巧，能让自己在情绪爆发之前真正冷静下来，出现焦虑的时候，不再逃避，而是直接面对，仔细地去觉察，而不再是自己情绪的“旁观者”，才能把注意力集中在那些对自己来说最为重要的事情上。在翻译的过程中，这些方法也被我应用到了实践中，确实在很多人身上见证了奇迹。

什么是活着呢？就是觉察着，体验着，同情着，关照着，接纳着！

愿此书能对您有所帮助！

非常感谢整个翻译过程中家人、朋友和老师们的帮助。特别感谢好朋友白静，在炎炎夏日为此书中的正念练习部分分配了录音。也特别要感谢我的丈夫、婆婆和公公，为了让我能安心翻译，他们承担了全部的家务和照看孩子的事务。也要感谢我的父母，他们每天在美丽的花乐山脚下辛苦劳作。这些挚爱的亲人们，在我挑灯夜战的时候，给了我源源不断的动力。更感谢我亲爱的儿子，全家正念永驻，和乐融融！

周常

2014年5月28日

本书的介绍：这本书如何能帮助你

恐惧和焦虑就像一对过分热情的保镖一样，没有对你大喊大叫或唠唠叨叨而是让你提防那些潜在的危险。它们没有提供给你安全感，也没有不断地检查你的安危，而是把你整天锁在房间中不许你到处走动。他们没有给你带来片刻的宁静，只是要求你注意那些似乎存在的威胁，使你很难继续自己认为最为重要的事情。一旦你被恐惧和焦虑所控制，就很难逃脱它们的束缚。

当然，试图逃脱威胁是一种本能的反应。一旦我们知道了某种威胁潜藏在某个地方，就能清楚地知道该怎么办，但是当我们过于热心地倾听它们的话“别焦虑，别担心”的时候，我们却花了越来越多的时间和能量在逃避上，逃避那些身体上、精神上或情绪上的反应。我们的视野变得狭窄，呼吸变得急促，不愿意参与各种体验。我们被自己的自我防御和本能反应囚禁起来。如果要打破焦虑对我们的束缚，我们需要培养一种新的觉察——那是一种富有同情心的，温柔的，却又坚定不移的反应，不会因周围环境的影响而触发冲动的高峰。这种觉察被称为“正念”。

正念能让你与焦虑和恐惧建立起一种新的关系，让你停止屈服于焦虑和压力。当我们的每根神经都对我们大喊大叫以让我们摆脱焦虑和恐惧的时候，无论它们怎样不停地警告我们的身体和大脑，可能使你出现心慌、胸闷，甚至产生了濒死感，而你却安静地坐着，看起来似乎像个白痴，然而这种方法却是摆脱焦虑的关键，让我们有勇气与焦虑作战，避免应激反应，让我们身体里的这两位专横的保镖安静下来，也是防止我们的应激反应成倍增长的有效方法，让我们把注意力集中在那些我们应该关注的方面：继续去追求那些对我们的生活来说最为重要的事情。

这本书的目的是帮助你发现用正念的方法如何让自己不再纠结于焦虑之中，并开启你生活中的其他可能。我们开始帮你建立一种关于焦虑的崭新理解方式——它来自哪里？是如何运作的？在某种程度上它是如何难以觉察地影响了你的生活？在你友好地面对着焦虑的这些不熟悉方面的时候，这种力量会给你一种正念的尝试，会让你从挣扎中得到解脱，而正是这种挣扎可能剥夺了你的生活目标和生命意义。

人们有很多种方式让自己挣扎于焦虑中。有些恐惧是来自非常特别的行为，如害怕公共演讲或害怕开车驶过大桥。有些人不适应某种特殊的情境，例如无法适应学校生活，无法在拥挤的商店购物。你也可能为生活中的一些重大事件而感到焦虑，你正在感觉压力巨大或者非常紧张，如担心会失去工作；或者为较小的事情感到焦虑，如担心开会迟到等等。可能你正在纠结于一些因为焦虑而出现的身体征兆，如心跳正在加速，胃部开始不舒服，或者神经过敏，脸红等等，或许你可能正在忍受着焦虑情绪，忧心忡忡，举棋不定。

幸运的是，任何与焦虑相关的问题都能通过发展和应用一些新技巧和方法来解决。事实上，在心理学领域，行为疗法、认知行为疗法或者自助式的方法都可以作为治疗焦虑的有效方法。然而，这些方法还不够好。因为这些方法不能帮助每个人，它们可能对某些人的焦虑能在一定程度上加以改善，但是无法彻底地改变或达到患者渴望的那种变化。研究者在尝试解决这些问题，并试图通过不断地实验来提高这些方法的有效性。

一个最有希望的方法出现了，它就是正念。正念深深植根于佛教传统，让人们有意带着好奇心和同情心观察着自己当下正在经历着的体验。最近大量的研究还在评估这种关注方式是否能应用到医学保健之中。非常感谢这方面的科学先驱们，如心理学家乔·卡巴金和他的那些在麻省医学院的同事们。华盛顿大学的玛莎·莱茵汉和阿兰·马拉特。位于里诺的内华达大学的斯蒂夫·海斯。还有其他心理学家，如津德尔·西格尔、马克·威廉姆斯和约翰·蒂斯代尔，这些科学家

们都在这方面做出了很大的贡献。我们已经证明正念的原则和方法能帮助那些遭受着慢性疼痛的人们，患有抑郁症的人们，边缘型人格障碍的患者，物质（药物、酒等）依赖的患者，以及那些遇到各种各样生活问题的人们。在过去的十年中，我们俩在前人的基础上，专注于寻求如何把正念与认知行为疗法结合在一起来帮助人们处理焦虑。

首先，我们识别到出现焦虑反应有三种共同模式，这些模式似乎引发了与焦虑相关的痛苦和不满情绪——也就是说，似乎正是这些模式将对我们有用的自我保护机制转化为了那两位过分保护的保镖。正如你会有机会在本书中看到的那样，注意力范围狭窄、自责和自我评价连续出现会引起焦虑的情绪反应；接着试图逃避焦虑情绪；最后，当这样做不能缓和自己的不适感的时候，就会试图逃避任何会触发此类焦虑的事情。我们已经发现，用反复正念的方法可以明确地了解到因以上三种模式连续反应产生的焦虑是如何使自己的注意力范围在不知不觉中习惯性地变窄，烦躁不安或焦虑，这些想法是怎样立刻转移了对潜在危险的觉察，以及我们是如何立刻对这种情绪征兆进行解读，那些想法是如何令人讨厌的，或者那些想法存在着怎样的潜在危险，或那些想法怎样成为一种内化的缺点而存在。在生活中我们试图逃避某个人，逃避某些地方或逃避某些活动的时候，正念能让我们睁大眼睛看清那么做是在浪费生命，也能让我们觉察到自己是在逃避现实，偏离自己的初衷。

正念练习能提高你对最细微焦虑征兆的觉察，在出现强烈的情绪反应之前，就能让你用一些新技巧来应对焦虑，把焦虑控制在“萌芽”阶段。在日常生活中结合一些正念练习能帮助我们形成一种愿意直面焦虑的姿态，让我们停止内心挣扎。正念练习能帮助我们在生活中多三思而后行，所以才能较少地出现不加任何思索的莽撞行为。人们为了逃避风险，经常会错失良机，正念也能让人们认清那是怎样发生的，它能让人们知道如何停止逃避，进而把注意力放在追求实现自我价值的事情上。

本书的使用指南

这本书是我们精心编排组织的（是一种有意行为），每一章节都互相关联，前一章为后一章铺垫，这正如你可能从自己的体验中所了解到的那样，改变的过程很少是线性进行的，或者说很少是一帆风顺的。为了充分利用好这本书，我们建议你们从头到尾地通读一遍，先为自己的改变打下坚实的基础，然后再重点地翻阅到一些章节，看看是否发现了一些新点子或尝试新的挑战。我们发现最令人兴奋的一件事情是我们每一次与一位患者分享此作品的时候，或者指导一位治疗师的时候，都能从中得到更多的启发和收获，并加深了对一些具体操作的印象，也能更多地应用到我们自己的生活中。我们在此书中也会提到正念对我们自己的帮助。我们真诚地希望你也能和我们分享阅读此书之后的感受。

在本书的前三章，我们与你分享关于恐惧和焦虑的知识，分析它们是怎样影响了人们的生活质量。我们也提供了一些正念练习，旨在帮助你思考如何让这些观念适合于你的个人经历，以及如何按照自己渴望的方向发生改变。此书中间的一些章节主要是帮助你学习正念的基础技能。提供了一些在日常生活中能应用到的正念练习，并逐渐地用正念练习的方法去接近你头脑中的焦虑情绪和其他富有挑战性的内在状态。你可能需要停止一周阅读，或者在两章之间暂停，进行正念练习。在继续阅读新材料之前，把学到的知识应用到自己的生活之中。此书后半部分的其他章节，是让你如何投入自己的正能量到那些对你来说最为重要的事情上。让自己更投入、更自由地做那些最重要的事情。在这些章节中我们探索了如何用你已经了解了的焦虑知识和正念方法来改善和提高生活质量。我们也列出了让你偏离轨道的“障碍物”，并会告诉你如何再让自己回到正常的轨道上，继续让自己的生活朝着期待的方向发展。你可以再一次暂停一段时间阅读，至少在两章之间

进行一周的正念练习，按照书中的建议留出时间练习，看看自己的生活都有了怎样的变化。

这本书是基于我们临床实践中曾为那些患有焦虑症的患者们制定的一份基于“正念与接纳的行为疗法”的治疗程序而写成的。整个图书的编排就是一位治疗师的治疗过程，相当于你在阅读此书的过程就是在接受治疗的过程。我们发现惊恐障碍、社交恐惧以及抑郁症也同时伴随着焦虑情绪。这个非常成功的治疗程序能帮助患者减少焦虑和抑郁，帮助他们提高生活质量。我们在本书中的练习就是按照这个程序的基本原则进行的。这些练习经过了我们的患者们的临床实践，也证明了这种方法的有效性。我们相信你在阅读此书的过程中会重新审视对焦虑的看法，重新审视你出现的其他情绪和其他念头。这种在脑海中的移入过程是极其有力量的，然而这只是改变的起点。你能从本书中获益最多的是将这本书中的观念应用到自己的生活中。在每章中我们都提到了一些练习，这么做的目的是理论联系实际，减少书本阅读与实际练习的隔阂。正念是一种了不起的体验，也是一种让你真正体验到活在当下的方式。我们真诚地建议你学会书中提到的所有正念练习，即便你已经知道了某些练习做起来感受如何，也请尽力按照此书提到的进行练习。然后，基于你自己的练习体验，你能够形成一种适合自己的正确练习方法。

为了帮助你练习，我们也录制了一些正念练习的录音，你可以登录如下网站查看收听：www.mindfulwaythroughanxietybook.com（中文版本的录音由北京博爱天使出版顾问有限公司录制，请登录网站 www.boaitianshi.com 收听），这会帮助你练习。当你正在学习正念的时候，听一听别人更专业的练习对你来说是有益处的，因此我们希望这些录音对你的学习有所帮助。你可能也选择按照自己记录的正念练习进行操作，所以你也可以自我指导。我们也鼓励你随时在没有录音的情况下练习，那样你就能记住这些练习，无论身处何地都可以随时进行正念练习，让你能灵活地应用正念，同时让其成为你生活中必不可少的

一部分。

与焦虑的抗争让你身心疲惫，也容易忽视自己内在的能量和自己所拥有的资源。我们写此书的目的是帮助你发现你已经拥有的能力去摆脱焦虑对自己生活的限制。当你读此书的时候，我们也真诚地希望你会对自己的焦虑和相关的情绪反应模式有更深入的了解，以好奇心和同情心的姿态指向自己过去一直抗争着的那些混乱体验，能与我们分享那些令你满意且有意义的新方法。虽然这本书中提到的这些资料是来自我们多年的研究和临床经验，但对我们个人的成长也产生着深远的影响。我们写的这本书中提到了自己如何应用正念来生活，如何用它来指导自己，如何用它来做好父母，以及如何与朋友交往，如何与爱人或另一半交流，以及如何用正念的方法去接近自己的那些抵抗情绪。我们也希望你也能像我们一样，能发现它对自己有用，能改善自己的生活质量，让自己的生活幸福美满。

这是一本给你的书吗？

我认为自己没有患焦虑症或任何像你所说的那些症状，只是现在担心一些自己生活的事情。这本书是否适合我呢？

这本书虽然是我们在自己多年来的临床治疗焦虑症的过程中得出的一些经验和方法，但是我们认为这些原则和程序都是相通的。焦虑是人性的一部分，我们一般遇到焦虑时的应对方式是本能地分散注意力或者进行逃避，这是由人的生物性和文化因素决定的。正念是通过正在增强的觉察力直接面对以往被自己忽视的那些习惯性行为，让我们更加灵活地应对自己的情绪反应。

续表

我的焦虑相当严重。在过去几年中，我被诊断为焦虑症。这本书是否适合我呢？

这本书是基于我们治疗那些患有非常严重焦虑症的患者们而总结的经验。我们认为人们出现焦虑症可能与其相关的体验有关，而此书会对患有焦虑的人非常有帮助。如果你现在正在接受治疗，我们鼓励你和自己的治疗师聊一聊正念，可能他能用正念更好地帮你治疗。如果你没有接受治疗，你可能发现此书为你提供了额外的支持，能让你耐心地找到好的治疗师。当然，阅读一本这样的书，也能非常好地帮助你。我们诚挚地推荐这个疗法，因为此方法能帮助你实现个性化的治疗，并能在自己的生活中应用此理念。

我正在服用抗焦虑的药物，对进行此练习是否有影响呢？

我们接待过很多正在服用抗焦虑药物的患者们和正在服用抗抑郁药物的患者们，甚至两种药都在吃的患者也有。他们经常告诉我们自己的情绪太紧张了，太痛苦了，生活一团糟，药物能缓解他们的痛苦。因为他们认为正念练习要求他无论当时遇到的是高兴的还是不高兴的事情，都要开放自己的心胸，接纳，跟随着自己的体验进行觉察，而吃药似乎违背了这些立场。我们对这个问题的回答是，如果你看重吃药说明你正在想要控制自己的焦虑和不舒服感，这方面在本书中也为你提供了不同方案。如果你已经开始吃药了，说明你的情绪太紧张了，都达到了无法体验情绪的程度，我们仍然认为进行正念练习是能够帮助你的，此书中提到的其他观念也能帮助你。有时候我们接待过的一些患者一开始就服用药物，但经过了正念练习后，就不吃药了。如果这种情况