

普
华
文
化

PEARSON

正念力

营造积极向上的生活

*Brilliant
Mindfulness*

【美】谢丽尔·雷塞克 (Cheryl A. Rezek) ◎ 著

钱 峰 ◎ 译

*How the Mindful Approach Can Help You
Towards a Better Life*

风靡全球的健康新理念
正念力首次登陆中国

正念力帮你打开一扇欣赏自己与世界的窗
让心静下来，活在当下，找回心灵的净土

随书附赠 正念力练习CD一张

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

• 心理学与生活 •

正念力

营造积极向上的生活

Brilliant Mindfulness

How the Mindful Approach Can Help You Towards a Better Life

【美】谢丽尔·雷塞克 (Cheryl A. Rezek) 著

钱峰译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

正念力：营造积极向上的生活 / (美) 雷塞克 (Rezek, C. A.) 著；钱峰译. — 北京：人民邮电出版社，2014. 5

(心理学与生活)

ISBN 978-7-115-34804-3

I. ①正… II. ①雷… ②钱… III. ①普通心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第032067号

内 容 提 要

作为积极心理学的研究范围，源于东方佛教实践而在西方心理干预中得到发展的正念疗法，已经在世界范围内获得了广泛认可。大量的神经影像学研究表明，正念疗法能够有效疏导紧张、压力等负面情绪，缓解癌症、关节炎等诸多病症引发的疼痛。

正念力为人们提供了一种科学、健康和快乐的生活态度。它通过一系列简单、实用的练习，帮助人们培养内心的稳定感和适应力，激励人们坦然地面对生命中的曲折，更加自信地掌控生活。

《正念力》一书有着强大的科学依据，是作者根据多年的临床治疗经验所写成。它是一本指导人们利用正念力提高生活质量、营造积极人生的指南书，通俗易懂且便于实践。阅读本书，聆听随书附赠的音频 CD，你将会更深刻地了解自己的感受、想法和行为，创造性地转化它们，进而促进自我的成长。

◆ 著 【美】谢丽尔·雷塞克 (Cheryl A. Rezek)

译 钱 峰

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 杨林杰

◆ 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：7.375

2014 年 5 月第 1 版

字数：80 千字

2014 年 5 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-7090 号

定价：39.00 元（附光盘）

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：京崇工商广字第 0021 号

使用指南

本书旨在用一种直接且易于理解的方式，告诉你正念力的概念和使用方法。具体来说，本书涵盖正念力的理念、起源以及它是如何发展成为一种主流方法，帮助我们处理日常健康和情感问题的。最重要的是，正念力可以恰当、详细地解释我们正在做的事情、我们为什么会这样做以及我们是如何从上一步发展到下一步的。

正念力这个概念与我们将要使用的各种不同的练习息息相关。正念力是一种生活方式，不需要实践就可以直接使用。所以，在本书中，这种练习可以为我们所用，对我们的日常工作尤其有用。你可以接受这些理念，学习使用这些练习，并在日常生活中将其转化为可以依赖的实际技能。除了这些，本书还会讨论如下几个问题：你是如何开始认识自己的感受、想法和行为的；这些感受、想法和行为是如何影响你的日常生活的；

正念力

营造积极向上的生活

以及你怎样才能确保不让上述这些感受、想法和行为打扰你，而是使它们对你有所助益。

本书附送 CD（如果你不习惯使用 CD，可以登录 www.pearson-books.com/brilliantmindfulness 下载 MP3 格式的音频文件），CD 中讲到的这些练习也都以文本形式出现在本书的相关章节中，这样你就可以通读这些练习，并了解在这些练习中你真正需要的是什么。有时候，我们不太愿意收听视听材料，因为我们不知道可以从这些材料中收获什么，当然，我们也可能没有收听这些材料所需的设备。不过，一旦你开始收听，对它日渐熟悉，你就会意识到这个过程并不奇怪也不无聊。此外，文本也可以为你提供练习的基础，让你有时间阅读并吸收其中所包含的深层含义。你可以将这些练习牢记在心：不管在什么地方，和什么人在一起，都可以轻松自如地运用这些练习。比如，如果你在面试前非常焦躁，或因处于某种场合而异常紧张，这时候你不妨对自己复述下面这些提示性话语：保持情绪稳定、保持心态平衡、提高警觉、调整呼吸、平复情绪。

在附送的 CD 中，两个练习之间有一段名为“舒缓空间”

（Gentle Space）的歌曲。这是一段大约五分钟的锣声。在 CD 中安排这个歌曲是出于两个原因：其一，两个练习之间如果没有间隔，你就不知道什么时候停止；其二，这样你就有时间顺利地从一个练习过渡到另一个练习。

通过本书，你可以深入了解与正念力有关的一些概念，比如及时将注意力集中在当下，关心自己，注意呼吸。我们需要花很多精力关注呼吸，因为这是减少身体压力和警醒度，调整内在系统以及心理和生理状态的关键因素。

压力和紧张的情绪与我们在生活中遇到的一系列情况紧密相关，比如抑郁、疾病、焦虑、创伤、慢性疼痛等，因此，本书特别安排了一章，专门讨论压力和紧张情绪，以及这些情绪给我们的身体带来的消极影响。正念力练习可以帮助我们减少这些消极影响。由于这个原因，我们才会关注与压力和紧张相关的问题，这些问题既是生理上的，也是心理上的。

本书还有一章内容专门介绍舒缓的身体活动。这也是正念力练习的一部分，因为我们需要将大脑、身体和呼吸重新联结，这样就可以帮助我们释放那些压抑的、有害的情绪。

正念力

营造积极向上的生活

本书的最后几章讲述了生活中的一些困境，以及我们是如何使用书中介绍的这些理念来解决这些困境的。如果你认真地实践这几章所讲的理念，就能让正念练习成为你生活的一部分，从而使你的人生步入正轨。届时你就会发现，你的生活居然发生了重大且有益的变化。人生没有权宜之计，不过，如果你愿意尝试，确实会有一些有益的想法可以帮助你。这本书便是其中之一。

目 录

第一章

跳下仓鼠滚轮 //003

你是不是总是急急忙忙，到处奔波，每天都缺少时间和精力？你是不是觉得自己被困在仓鼠滚轮上，不知道如何停下来？如果确实如此，你应该明白：只有当你意识到可以选择自己想要的生活时，才能更好地控制身边所发生的事情。你不知道明天、下周或明年会发生什么，你甚至连下一秒会发生什么也不清楚。而这种不可预测性恰恰可以激励你好好地利用当下。只有认可当下的生活，你才能真正做到活在当下。

第二章

从山顶到实验室：关于压力和正念力的学问 //033

我们都知道处于压力之下是怎样的一种感受：紧张、

正念力

营造积极向上的生活

心烦意乱并且毫无耐心，就像一条被四处拉扯的橡皮筋。但我们往往意识不到：压力会给我们的身体和大脑造成伤害。压力给人们造成的危害是如此广泛，以至于临床医生也将正念力看成减轻压力的关键——事实上，正念减压项目正是以上述理念为核心开发出来的。该项目的成功证明了正念力练习在减轻压力、改善健康和生活质量、提高心理功能和转变行为方面非常有效。

第三章

身心结合 //053

当我们正遭受压力、疾病、沮丧、创伤、上瘾症和体重问题带来的痛苦时，可能会对自己的身体形成不正确的观念。这时就需要唤醒你的所有感觉，了解你的身体是一个整体，以一种完整的状态进行呼吸和运作，为你自己、你的身体以及你的存在带来仁慈和怜悯。将注意力集中在当下，让你的身体和存在得到稳固而温柔的支撑。这种支撑来自于你体内的呼吸，它让你获得平衡，并给你力量，从而使你在生命的每个时刻都保持着警惕之心。

第四章

正念力练习 //093

学会感受呼吸，感受像大山一样站立的身体。天气会变化，季节会更替，但是大山会一直在那儿。感受你身体下面的土地带给你的力量，当你站在地上的时候，让你的身体保持警惕的状态。这样的话，不管你在哪儿，都可以停留在当下，都能够站得异常稳固。在这个练习中，你还可以体会慢速移动时给你带来的温暖感受，以及如何融入周围事物，成为其中的一部分，或者从中分离出来，再次成为你自己。

第五章

保持呼吸：稳固的人猴记忆挑战 //133

借助于持续使用正念力呼吸，我们就能重新调整我们的重心，提高我们的精神集中能力，让我们的大脑发挥最大化的效用，这样我们就能用一种积极、有弹性且非常有益的方式对事情做出回应。此外，做一个充满正念力的人还可以帮助我们忍受那些痛苦时刻，而不会被这些痛苦打倒；在我们觉得自己正遭遇人生低谷的时候，正念力也可

正念力

营造积极向上的生活

以帮助我们发现希望之光。虽然这并不会让我们摆脱痛苦，但是确实可以帮助我们保持生活的平衡。

第六章

照顾自己 //155

将正念力带入我们的生活中，也意味着将善良和关心带入我们的生活中。当我们对自己善良和体贴的时候，便不会那么沮丧、焦虑和痛苦。这种自我关爱和理解会培养我们的适应性，帮助我们更积极地看待自己和生活。因此，用一种开放和慷慨的方式照顾自己非常重要，只有这样才能接受新思想，重新思考那些旧想法，并获得反观自我的方式，提高自己改善生活的能力。请记住，唯有关怀、善良和开放才会对我们产生积极的作用。

第七章

度过艰难时刻 //167

我们都生活在一个充满压力的世界中，这需要我们付出大量的时间。同时，身处信息爆炸的社会，每天都有数以亿计的信息争相吸引我们的眼球，以致我们可悲地被数不尽的需求、电话、电子邮件、广告、噪音以及其他一些

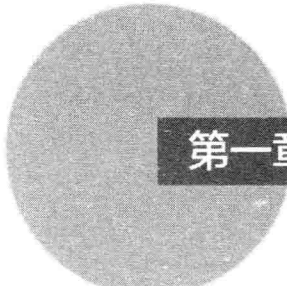
我们不想要的东西淹没了，难怪我们总是觉得充满压力、疲惫不堪。为了更好地照顾自己，我们应该少一些自我期待，多一些自我限制，这样就能找到处理困难的方法，享受生活中的美好时光。

第八章

继续前行 //205

我们看到蝴蝶振翅从身边飞过，但是只有当我们停留足够长的时间观赏那只栖息在暗礁上的蝴蝶的时候，才能真正感受到蝴蝶身上那美丽的色彩和花纹。我们知道蝴蝶很快就会飞走，但现实就是这样。我们的生活也是如此。这世界无处不美，但美好的事物往往转瞬即逝，如果我们能够停下手中的事情，认真地欣赏当下生活的美好，我们就会收获更多——即使这些美好的事物马上就会消失。

好好生活和活着是两种截然不同的概念。



第一章

跳下仓鼠滚轮

你是不是总是急急忙忙，到处奔波，每天都缺少时间和精力？你是不是觉得自己被困在仓鼠滚轮上，不知道如何停下来？如果确实如此，你应该明白：只有当你意识到可以选择自己想要的生活时，才能更好地控制身边所发生的事情。你不知道明天、下周或明年会发生什么，你甚至连下一秒会发生什么也不清楚。而这种不可预测性恰恰可以激励你好好地利用当下。只有认可当下的生活，你才能真正做到活在当下。

你是不是总是急急忙忙，到处奔波，每天都缺少时
你间和精力，感觉最后一刻以及明天都不会出现

任何不同？你是不是觉得自己被困在仓鼠滚轮^①上，不知道如何停下来，且同时不让自己的生活陷入混乱状态。如果这些话对你来说很熟悉，你可能想知道这本书是不是会有点用。

大多数时候，生活是艰难的。我
我们并非总是知道如何处理生活中出现
各种不同的问题。我们学着去阅
读，去计算，我们知道如何操作电脑，如何驾驶汽车，但我们

我们每个人都会
经历这样的生活。

① 由于野生仓鼠一天要跑二十多公里，在家饲养仓鼠时，如果只让它待在狭小的笼子里，它会因为缺乏运动而烦躁不安，甚至会咬人、咬笼子。因此一般都会给仓鼠配备滚轮，让它在滚轮上不断运动。