



BETTER
RELATIONSHIPS
TAKE BREATHE
CONTROL SELF ESTEEM
FOCUS IMPROVE YOUR
YOUR PERFORMANCE
BEHAPPY

正念 专注内心思考的艺术

PRACTICAL MINDFULNESS

英国DK出版社 著 仲文明 周坤 译 顾问：肯·A·维尔尼 (Ken A. Verni)



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

“社会心理”
百科丛书



正念 PRACTICAL MINDFULNESS

专注内心思考的艺术

英国DK出版社 著
仲文明 周坤 译
顾问：肯·A.维尔尼 (Ken A. Verni)

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



Penguin
Random
House

Original Title: Practical Mindfulness

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-0324

图书在版编目(CIP)数据

正念：专注内心思考的艺术/英国DK出版社著；仲文明，周坤译。—北京：电子工业出版社，2016.8

书名原文：Practical Mindfulness

ISBN 978-7-121-29251-4

I. ①正… II. ①英… ②仲… ③周…
III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149366号

策划编辑：郭景瑶 张 昭

责任编辑：雷洪勤 特约编辑：丁 波

印刷：鸿博昊天科技有限公司

装订：鸿博昊天科技有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：850×1168 1/16

印张：14 字数：400千字

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

定 价：98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：
(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，
盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210, influence@phei.com.cn, 微信号：yingxianglibook。

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

目录

前言

6

发现正念

新手指南——守在当下 10
新的时刻，新的你 12
思绪满心头 14
静静观望 16
自动操控的力量 18
一千片落叶 22
以梦为马 24
自我成长 26
正念与传统 28
正念与健康幸福 30
主流之势 32
专注的时代精神 34

迈向专注的你

你眼中的自己 38
倾向当下 40
齿轮与指南针 42
活在当下 44
时间错位 46
调查问卷时间旅行者 48
揭开盖子 52
忍不住! 54
挣脱习惯的束缚 56
调查问卷：真实 58
游离的思绪 60
专注学习 62
问卷调查：全神贯注 64
关注他人 66
问卷调查：联系 68
我是谁? 70
认清真我 72
调查问卷：我是一个什么样的人? 74
同心圆 76
一切尽在你掌握 78
宏伟的蓝图 82





Penguin
Random
House

Original Title: Practical Mindfulness

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-0324

图书在版编目(CIP)数据

正念：专注内心思考的艺术/英国DK出版社著；仲文明，周坤译。—北京：电子工业出版社，2016.8

书名原文：Practical Mindfulness

ISBN 978-7-121-29251-4

I. ①正… II. ①英… ②仲… ③周…
III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149366号

策划编辑：郭景瑶 张 昭

责任编辑：雷洪勤 特约编辑：丁 波

印 刷：鸿博昊天科技有限公司

装 订：鸿博昊天科技有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：850×1168 1/16

印张：14 字数：400千字

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

定 价：98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，
盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210, influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

目录

前言

6

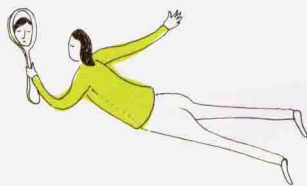
发现正念

新手指南——守在当下 10
新的时刻，新的你 12
思绪满心头 14
静静观望 16
自动操控的力量 18
一千片落叶 22
以梦为马 24
自我成长 26
正念与传统 28
正念与健康幸福 30
主流之势 32
专注的时代精神 34

迈向专注的你

你眼中的自己 38
倾向当下 40
齿轮与指南针 42
活在当下 44
时间错位 46
调查问卷时间旅行者 48
揭开盖子 52
忍不住! 54
挣脱习惯的束缚 56
调查问卷：真实 58
游离的思绪 60
专注学习 62
问卷调查：全神贯注 64
关注他人 66
问卷调查：联系 68
我是谁? 70
认清真我 72
调查问卷：我是一个什么样的人? 74
同心圆 76
一切尽在你掌握 78
宏伟的蓝图 82





正念冥想

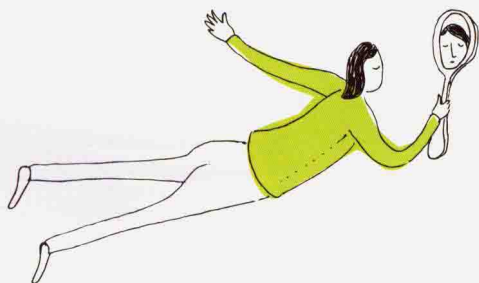
新手入门	86
混合与匹配	88
正念冥想	90
循序渐进	92
身体时刻准备着	94
自由呼吸	96
脑海中的云	100
脑海中的风	102
为什么不喜欢呢?	104
活在当下	106
你的大脑在干什么?	110
树叶你好, 硬币你好	114
全身扫描基本练习	120
感官!	126
情绪显露时	130
将冥想融入到步行中	132
怜悯心传递	138
正念式想象法	144
当下的习惯	148
瑜伽进行时	150

正念生活小技巧

纠缠不清的故事	156
抚平内心	158
不逃避, 不放弃	160
焦灼不安	162
心如止水	164
天气警示	166
轮换	168
脱离自动操控模式	172
我能, 我应得	174
七呼七吸之内	176
思维清晰	178
同理心	180
正念联系	182
正念伴侣	186

正念, 助你一臂之力

成长与学习	190
倾囊相授	192
求职	194
一个有偿的目标	196
这个, 这个	198
运动中的正念	202
一切竞技皆为赢	204
敲定生意	206
为人诚实	208
轮到孩子们了	210
卷入危机风暴	212
正念呵护他人	214
正念明日	216
索引	218
致谢	224





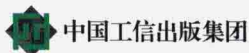
BETTER
 RELATIONSHIPS
 TAKE BREATHE BOOST YOUR
 CONTROL SELF ESTEEM
 FOCUS IMPROVE YOUR
 YOUR PERFORMANCE BUY
 BEHAPPY
 DEATH



正念 专注内心思考的艺术

PRACTICAL MINDFULNESS

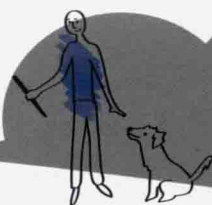
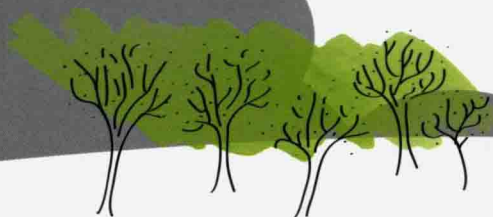
英国DK出版社 著 仲文明 周坤 译 顾问：肯·A·维尔尼 (Ken A. Verni)



本书为我们更好地掌控自己的人生提供了一条捷径。

其独特之处在于通过简单的呼吸、冥想，以及放松技巧，助你提高注意力，实现幸福人生。

本书文字简练易懂，便于操作，训练过程循序渐进。书中遍布的可视化信息图及新颖的问答模式可使你的“幸福之旅”更为愉悦和个性化。你将学会如何通过调整呼吸技巧、全身扫描及简单的冥想使自己专注当下，缓解焦虑，并远离有害情绪。从应对焦虑到改变陋习，再到公众演讲，本书为你提供了简单准确的训练方法以及专家建议，通过练习，你可以获得更好的适应力、更强的自信心，以及出众的交流技能，最终实现人生目标，走向成功。



**正念的益处在于可以让你活在当下，获得幸福，但是如何应用于日常生活呢？
本书将带你开启正念之旅。**

让我们一起感受正念带来的力量吧！

特约顾问：肯·A·维尔尼（Ken A. Verni），心理学博士，师从著名心理学家乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），从事正念训练二十余年，为美国新泽西正念中心创始人，目前教授正念意识认知及基于正念的减压课程。



策划编辑：郭景瑶 张昭

责任编辑：雷洪勤

责任美编：熊猫装帧

交流请登录影响力官方微信互动论坛版块



影响力官方微信



Discover more at
www.dk.com

上架建议：社科·心理

ISBN 978-7-121-29251-4



定价：98.00元



正念 PRACTICAL
MINDFULNESS
专注内心思考的艺术

英国DK出版社 著
仲文明 周坤 译
顾问：肯·A.维尔尼 (Ken A. Verni)

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



Penguin
Random
House

Original Title: Practical Mindfulness

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-0324

图书在版编目(CIP)数据

正念：专注内心思考的艺术/英国DK出版社著；仲文明，周坤译。—北京：电子工业出版社，2016.8

书名原文：Practical Mindfulness

ISBN 978-7-121-29251-4

I. ①正… II. ①英… ②仲… ③周…
III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149366号

策划编辑：郭景瑶 张 昭

责任编辑：雷洪勤 特约编辑：丁 波

印刷：鸿博昊天科技有限公司

装订：鸿博昊天科技有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：850×1168 1/16

印张：14 字数：400千字

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

定 价：98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：
(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，
盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210, influence@phei.com.cn, 微信号: yingxianglibook。

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

目录

前言

6

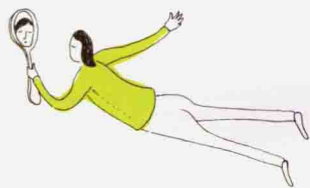
发现正念

新手指南——守在当下 10
新的时刻，新的你 12
思绪满心头 14
静静观望 16
自动操控的力量 18
一千片落叶 22
以梦为马 24
自我成长 26
正念与传统 28
正念与健康幸福 30
主流之势 32
专注的时代精神 34

迈向专注的你

你眼中的自己 38
倾向当下 40
齿轮与指南针 42
活在当下 44
时间错位 46
调查问卷时间旅行者 48
揭开盖子 52
忍不住! 54
挣脱习惯的束缚 56
调查问卷：真实 58
游离的思绪 60
专注学习 62
问卷调查：全神贯注 64
关注他人 66
问卷调查：联系 68
我是谁? 70
认清真我 72
调查问卷：我是一个什么样的人? 74
同心圆 76
一切尽在你掌握 78
宏伟的蓝图 82



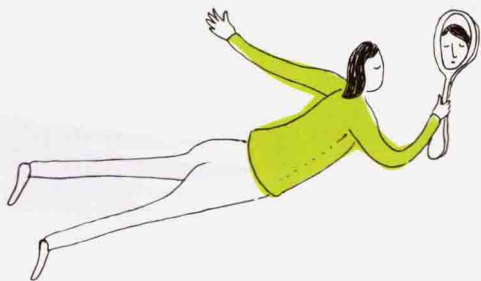


正念冥想

正念生活小技巧

正念，助你一臂之力

新手入门	86	纠缠不清的故事	156	成长与学习	190
混合与匹配	88	抚平内心	158	倾囊相授	192
正念冥想	90	不逃避，不放弃	160	求职	194
循序渐进	92	焦灼不安	162	一个有偿的目标	196
身体时刻准备着	94	心如止水	164	这个，这个	198
自由呼吸	96	天气警示	166	运动中的正念	202
脑海中的云	100	轮换	168	一切竞技皆为赢	204
脑海中的风	102	脱离自动操控模式	172	敲定生意	206
为什么不喜欢呢？	104	我能，我应得	174	为人诚实	208
活在当下	106	七呼七吸之内	176	轮到孩子们了	210
你的大脑在干什么？	110	思维清晰	178	卷入危机风暴	212
树叶你好，硬币你好	114	同理心	180	正念呵护他人	214
全身扫描基本练习	120	正念联系	182	正念明日	216
感官！	126	正念伴侣	186		
情绪显露时	130			索引	218
将冥想融入到步行中	132			致谢	224
怜悯心传递	138				
正念式想象法	144				
当下的习惯	148				
瑜伽进行时	150				



前言

正念的描述可以有多种方式。它是指有目的地将注意力集中于当下，并对事物的本质形成非评判性的、具有同理心的意识。它是一种存在的方式，也是连接我们内在体验与外在感受的途径，而且不管是从字面来看还是从其引申含义而言，它都终将转化为我们的理智。与此同时，它也不过是对我们与生俱来的一种能力的再发掘和回想。这种能力使我们在生活中、在与事物的接触过程中得以保持完全清醒，当然这种接触是以一种完全直接的方式，不受思想观念、过往经历和个人好恶的影响。

这种观察事物的方式是任何人在任何时候都可以直接使用的。如果你愿意，现在就可以试试。读完这一段后将你的目光从页面移开，转而凝视附近的其他物体。只要给予最基本的注意力就好，就像初次看到一样观察它，抛开所有的标签和联想，温柔地观察它的形状、色彩、质地及

其所占据的空间。渐渐地，你可能也会觉察到有思绪穿过脑海，你的注意力开始游离到其他事物上，甚至还可能觉察到自己的各种感受，这些感受都是源自于你与这个物体所发生的“感官接触”。你只需简单地反复体会对所选物体的直接体验。现在就试一试，然后在试第二遍之前再回来重新读一读上面的指示。当然，再次尝试时你既可以选择同一件物体，也可以另选他物。

其实，你刚刚所做的就是一次正念练习。你挑选了一个“专注的对象”以帮助自己在当前的体验中固定自己的意识，然后观察自己脑海、身体以及内心所发生的一切。很有可能大部分你所观察到的东西都反映了你平时经历中的某些元素，比如注意力分散、欲望、嫌恶、焦躁、怀疑和无趣等等——当然，也有可能存在某些时刻你仅仅只是在“观察”而已——而这些就是正念“练习”的意义



所在。之所以称其为练习，是因为当我们以一种恒定的方式进行这项练习时，我们将得到各种各样的机会对“人生的素材”进行体验。慢慢地我们与这些“素材”之间的关系就会发生微妙的变化。我们会学着以一种安全的、渐进的、按照自己节奏的方式对思维的各种习惯和“频繁冒险”做出反馈——而不是反应。我们会学着去培养选择意识，同时在我们的生活中形成更好的效力感和平衡感。

在正念的练习过程中，我们会渐渐恢复与自我的健康友好关系，对人对己都不再那么疏远和孤立，并且与我们内心深处的直觉智慧和创造力重新建立联系。正念练习是一趟心灵之旅，很有可能也是我们人生中最重要的旅程。如美国作家托马斯·默顿所言：“如果我们无法跨越这道将我们与自身隔绝开来的深渊，那么即便我们能够登陆月球又有何用呢？”

如果将在生活中培养更好的专注意识视为一趟旅程，那么本书完全可以作为一本全面细致的导读指南。它用清晰明了的语言描述了正念的精髓以及正念的训练，并为你在生活中形成正念提供了可供参考的行动计划。不过，与

其他任何旅程一样，遵循你自己的智慧也是不可或缺的，在练习的过程中你要特别注意感受什么是对你有用的而什么没用。

同样重要的还有，你需要注意到，思维的评判天性会在不知不觉中将你的正念练习转变成另一种“自我提高”。相比这种“自我提高”，正念能给你带来的要多得多：它不仅为你提供了一种简单直接的了解自我与事物本来面貌的途径，且时时刻刻都能行之有效，还为你开辟了一条通往智慧的道路。这种智慧是当一个人对人类经验形成具有同理心的好奇时自然产生的。

关于正念，最后需要在这里阐述的一点，也是最为重要的一点就是：正念是一条通往心灵之路——爱之体悟——它赋予我们一种具有同理心的、宽阔的胸怀去接纳和拥抱所有的人生体验。所以，让你的内心引领你去完成书中的、甚至人生中每时每刻的练习和反馈吧。从这里开始，从现在开始吧！

肯·A. 维尔尼





发现正念

正念是一种提升人生质量的现代方式，具有广泛的适用性。正念的练习可以令我们更为平静，更加专注，同时还能促进我们的身体健康。



新手指南 ——守在当下

正念如何丰富你的人生？

通过训练正念的方式达到身心健康其实是一种日积月累的过程。如果你选择了这种方式，那你就每天都要坚持正念冥想练习。时间不用太长，但必须养成习惯。此外，你还需要意识到那些思维的积习，正是这些根深蒂固的陋习才令你至今无法人生圆满。

正念的概念其实非常简单：你一边将注意力集中于当前的某项体验，一边还能让自己保持心胸开阔，做到“心容万物”。这最后一个词需要解释一下，我们纯粹状态下的思维其实就是心胸宽广、可容万物的。只是随着时间的推移，人生经验的积累，一定的思维形式就开始形成并固化。而通过一段时间的正念冥想训练，至少几个星期，这些内在的结构就能被打破，我们就可以重回初始的“开阔”状态。这也说明了为什么

正念不仅改变你的自我认知，也改变了你对“他人心中的你”的认知。

关于正念的虚与实

正念是一项现代训练，需要将你的全部注意力集中于你的体验，不论是好的体验还是坏的——它并非什么神秘的极乐状态，也不是什么精神上的超然存在。它没有宗教色彩。

正念是：

- 跳出感受的束缚来认识感受
- 给自己真实的自我定位，而不是以感觉或错误来定位自己
- 活在当下，不缅怀过去，不耽于未来
- 适用于所有人的“幸福养成”之道。

正念不是：

- 清空大脑，停止思考
- 放松之术，虽然也有放松之效
- 对个性的逃避，而是向我们揭露自己的个性
- 人生毫无计划的特许状，你可以以一种专注的方式制订计划，一如你可以专注地从过往学习经验。

正念练习对矫正各种消极思想行之有效，如自卑、焦虑、低靡、状态不佳以及轻中度抑郁。

正念不仅改变你的自我认知，也改变你对“他人心中的你”的认知。它为你全面挖掘自身的潜能，尤其是在感情与个人目标方面，提供了更

你最初的专注时刻：练习介绍

在正念当中“练习”是一个关键词汇，包括各种形式的冥想和心智训练。因为是“练习”，自然也就意味着不断地重复（这也是一种存在的方式），而且这也是恰当的。因为只有通过有规律的训练，甚至可能是每日训练，你才能改变以往的思想。但是，这种初始练习，如下所

示，目的却非常有限：这只是对正念的基本介绍。如果你在训练的过程中有什么思绪或情感进入你的大脑，你可以意识到它们的存在，但无需多想：你只需回到自己专注的事物上，任这些思绪与情感自然消逝。

1. 选择桌上有小物件的桌边坐下，茶杯、马克杯或者装有食盐或辣椒粉的调料瓶都可以。
2. 仔细盯着这个物件几分钟，仔细观察所有你能看见的细节，但不去触碰或移动，你只需思考它是什么样子的而无需评判它的美丑或功用。
3. 专注于你的感受。身体坐直，闭上眼睛，去体会身体的感受，体会肌肤与衣服的触碰，体会椅子和地面支撑臀部与双脚所带来的舒适感。
4. 花几分钟将你的思想集中于你所听见的声音，可能只是你自己呼吸的声音，也可能是邻居家的广播声或者窗外飞机掠过的声音。
5. 回顾你刚刚所经历的事情。这样通过将注意力集中于一个物件，再是身体感受，然后是声音，你已经为自己的成见打开了一道缝隙。久而久之这就会成为你振奋精神的主要源头。



好的途径。以正念的态度生活意味着活得更精彩、更智慧、更从容、也更灵活。你会在自我理解上有所收获，并能将这些收获转化为快乐人生的奠基石。面对生活中出现的困难与挑战，你将不再畏惧与退却；当机会来临时，你也能及时把握，将其愉快地纳入你的生活。思维的各种习惯会残留，但也不过是一股推力，助你更自

由地培养更健康的思维方式。

“当下”

正念秘笈中最重要的成分就是“当下”。这并不是说你需要集中注意力于当下，因为当下这一刻也是易逝的。相反，你需要做的是将注意力集中于你当下的体验，忘记过去和未来，忘记时间的流逝，同时抛开任

何进入你大脑的思绪和情感。你也许正专注于正在做的事情，看或听的事物，又或者感受的某种感觉，比如你的呼吸：如果你能以放松但坚定的注意力聚于其上，那么你就做到了专注。正式的正念练习，包括本书中所述的，是可以将身体、呼吸、行走，甚至任何物体都作为我们注意力的聚焦点的。

新的时刻， 新的你

正念的好处

罗列正念的好处与估量爱的价值如出一辙：它的价值是自身固有的，因此想要把它理得清清楚楚反倒是有点本末倒置。然而，人们对正念的研究却并不少见，而且作为激发大家一试的动力剂，列出一张实实在在的好处表也是大有裨益的。

现代正念理念的先驱乔恩·卡巴金博士曾写过这样一段话，让人疑虑尽消：你不需要喜欢正念练习，你只需要切实去做就行。他知道有些人觉得正念是件累人的事情，但同时他也意识到正念给人带来的实实在在的好处。他早期的研究如今已经得到各种科研的证实，事实证明正念可以有效提高人的身心健康状况。研究同样表明了正念在减轻压力和焦虑方面的突出效果，因为它能降低人体内的皮质醇水平，而皮质醇有时又被称为“压力荷尔蒙”。而且因为压力会损害人体本身免疫系统的有效运作，所以相应地正念也常与提高人体免疫能力联系在一起。

正念给身心健康带来的好处是不可否认的，从缓解压力、减轻痛苦到

提高睡眠质量，甚至还有可能帮助自己从消沉和上瘾的桎梏中跳脱出来。而健康之外便是幸福广袤的天地，在这里正念练习所带来的优势更是以令人眩晕的速度成倍增加。正念不仅使我们变得更专注、更踏实、更自知、更自信、更果断，还能帮助我们逐渐摆脱思维习惯的摆布。总之，正念为

我们开启了一条新的生活康庄大道。在这条道路上，我们不仅学着如何更从容地应对人生中的起落和挫折，还能从人生各种喜悦当中获得满足和享受。我们不再被自己消极的思考模式所牵绊，而是让自己在尽情释放潜力的路上再启征程。

正念给身心健康带来的好处是不可否认的，从缓解压力、减轻痛苦到提高睡眠质量，甚至还有可能帮助自己从消沉和上瘾的桎梏中跳脱出来。

思考技巧

更好的记忆
更快的反应
更强的意志
更敏锐的直觉
更快捷的思维能力
更全面的大脑功能
更集中的专注力
更果断的决策力