



中国心理学会推荐图书

Mindfulness—
Based Cognitive

Therapy for Depression

抑郁症的 内观认知疗法

〔美〕辛德尔·西格尔 马克·威廉姆斯
约翰·蒂斯代尔 著 刘兴华 等译

世界图书出版公司



在东西方获得心理健康的不同途径之间，内观认知疗法搭了一座激奋人心、制作精细的桥梁。本书的作者同时也是认知疗法领域的带头人，以通俗易懂的方式，讲述了他们思维的转变：即把内观纳入到了抑郁症的治疗中……这个新方向暗示着在认知疗法治疗抑郁症上前途一片光明。

——Aaron T. Beck, 医学博士

在打破抑郁症反复发作的循环方面，这本书提供了一个极好的、创新性的方法，这种方法能使患者从复发的阴影下面解脱出来。不管是对精神科的护士和医生，还是临床和咨询的心理学者，内观与认知疗法的整合应该作为每一个专业人员的基础训练之一。面对21世纪大众健康问题，Segal、Williams和Teasdale提供了一个很有前景的解决之道。

——Daniel Goleman, 博士

一个临床心理学家该如何着手发展出一种治疗方法？这本书可以作为一个很好的入门指导。这种思考旨在发展出一本适用于很多人的治疗手册，也可以说是为了让个体来访者接受治疗而需要改进治疗方法……教授内观的方针是整体一致的。在咨访互动、逐字逐句地指导、可重复利用的传单和表格，以及熟练地教授的临床经验等方面，这本书都做得很好。这本书唯一的缺憾是没有提供自己的实践。对没有受过内观引导的治疗师，这本书是一个最好的开始，对有经验的实践者，则有提升技能的功用。

——Marsha M. Linehan, 博士

一本开创性的书……这本书有个最引人注目的结合点是：它不仅仅是希望能够发展出促进认知与情绪之间相互作用的理论，还希望增进我们对康复的人类内部深层能力方面的理解。

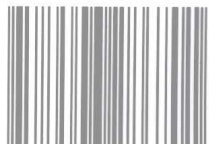
——摘自Jon Kabat-Zinn博士的前言



<http://www.wpcbj.com.cn>

策划编辑：李 征
责任编辑：俞 涛
装帧设计：黑羽平面工作室

ISBN 978-7-5062-8670-1



9 787506 286701 >

ISBN 978-7-5062-8670-1/R · 157

WB8670 定价：36.00元

上架建议：心理学 / 社科

抑郁症的 内观认知疗法

〔美〕辛德尔·西格尔 马克·威廉姆斯
约翰·蒂斯代尔 著 刘兴华 等译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症的内观认知疗法/ (美) 西格尔 (Segal, Z. V.) 等著; 刘兴华 等译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2007.7

书名原文: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression

ISBN 978-7-5062-8670-1

I. 抑... II. ①西... ②刘... III. 心理异常—抑郁症—治疗 IV. R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第043502号

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression

1-57230-706-4

Copyright©2002 The Guilford Press

Simplified Chinese edition copyright:©2006 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION. All right reserved.

For sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

仅限于中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区) 销售发行。

抑郁症的内观认知疗法

著 者: [美] 辛德尔·西格尔 马克·威廉姆斯 约翰·蒂斯代尔
译 者: 刘兴华 等
策划编辑: 李征
责任编辑: 俞涛
装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 20.5
字 数: 310 千
版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷
版权登记: 图字 01-2006-5367

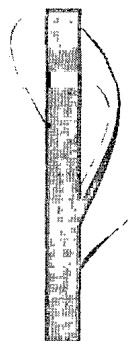
ISBN 978-7-5062-8670-1/R · 157

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

译者简介

刘兴华，男，首都师范大学教育科学学院心理系讲师，首都医科大学临床心理学系系务委员会委员，北京大学心理系理学学士、博士，美国波士顿大学焦虑与相关障碍研究中心（David H. Barlow主持）访问学者；以情绪问题及障碍的机制、疗法及疗效评估为主要的研究方向；2002年以来在国内外学术期刊上发表论文十多篇，主译译著一部；电子邮箱 xinghua_liu@sina.com。



推荐序

心理治疗从弗洛伊德开始，向来是以西方文化思潮作主导，从西至东，西学东用。但在过去二十年间，这个从西至东的发展方向发生了一个重大的逆转。东方佛教中的“禅修方法”，在西方的行为医学（Behavioral medicine）及临床心理干预中被广泛地运用起来。目前在美国或其他西方国家就有数百家医院或临床治疗中心将基于禅修中的内观训练（mindfulness^① training）作为主要的治疗方法。内观训练简单来说，是训练人学习“平心静气”地去觉知及观察自己的心智活动（mental activities）的生（产生）、住（停留）、异（变化）、灭（消失）的过程。透过这样的训练，明白到自己的心智活动的本质及缘起。

虽然内观练习源于佛教的禅修，但西方的研究者和临床心理学家往往不采用其宗教渊源，只是将内观训练的技术结合运用在临床心理干预的方案中，并以科学的方法来验证内观疗法的疗效，探讨其有效的成分，并进一步

① 为了区别于森田疗法中的内观疗法，也被译为“心智觉知”。——译者注

发展完善该方法。过去十多年间，以内观为基础的各种认知疗法，已被应用于治疗边缘人格障碍、焦虑障碍及抑郁症等。近几年，内观训练背后的大脑机制，更吸引了不少大脑神经科学研究工作者的高度关注，成为现今西方临床和健康心理学中广受重视的一种临床干预模式。

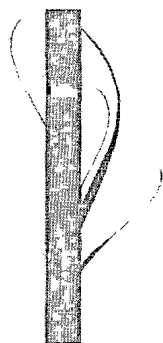
目前，内观认知疗法已经获得各方面的实证研究支持。在我国文化中，民众对于佛教中的禅修或冥想原先就有一定的接受能力。事实上，在国内被广泛应用的森田疗法也包含了内观训练的成分，但缺乏的是对蕴含其中的有效方法和技术的科学研究。另外，内观认知疗法主要是采用团体治疗的方式，在我国临床心理学专业人士严重缺乏的局面下，这样的方法就更值得重视和推广。这次首都师范大学的刘兴华老师带领着他的研究生合力翻译了《抑郁症的内观认知治疗》一书，将内观认知疗法介绍给国内的心理治疗师，我诚心地希望这本书能达成使命，为提升国人的身心健康做出一点贡献。

梁耀坚

香港中文大学心理学系教授

2008年2月

译者序



在过去二十年间，缘自东方文化的内观(Mindfulness)训练在西方的临床心理干预中得到广泛的运用。截止到1997年，美国就有超过240家医院或医学治疗中心将内观训练作为主要的辅助治疗方法。在西方文化思潮一直占主导地位的心理健​​康领域，这颗来自东方文化的明星正冉冉升起。

西方研究者对内观训练的高度学习与应用的热情，主要是因为大量的实证研究证实，内观训练可以缓解压力、调节情绪、平和心境，甚至增强个体的免疫系统，对于辅助治疗慢性疼痛、压力相关障碍、多处硬化症状的患者和癌症病人，改善他们的情绪和心境都取得了显著的效果；而以内观为基础的认知疗法，更被应用于治疗边缘人格障碍，焦虑障碍及抑郁症及其复发的预防等。

内观的方法在东方的历史文化中其实已经存在上千年了，比如佛教禅修中就有大量的内观技术。但到现在为止，这些技术并不为国内的大多数人接受。其可能的原因是该方法在国内从未得到系统科学的研究，相应限制了它的推广与应用。而在西方，内观疗法获得推广，获得关注，能够切实让大众

受益，一个非常重要的原因就是大量研究者对其疗效、机制进行的系统科学研究和检验。这提示作为临床心理学专业人员的我们，要崇尚科学，这样才能切实帮助更多的民众。

目前，内观认知疗法已经获得西方各方面的实证研究支持，如果能得到更多国内研究者的关注，有更多的科学研究支持其对于增进国人心理健康的显著疗效，相信这个方法会让更多的人获益。值得一提的是，我们在2007年6月开始运用此疗法（配合医学治疗）干预了一例在2007年5月被确诊为肺癌晚期的患者。3个月系统干预后，该患者的睡眠和心境都有显著改善。截止到目前，该患者情绪稳定，生活功能趋于正常，癌症症状无恶化趋势，被其主治医师称为医学上的奇迹。我们相信，干预后患者心理状况的改善对于其症状的稳定是有贡献的。

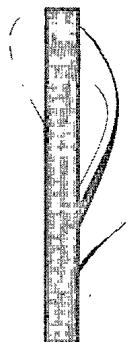
本书的翻译由首都师范大学教育科学学院心理系研究生共同合作完成，参与翻译的研究生同学有（依姓氏）：陈小玲，段桂芹，焦丽华，郝娜，郝懿，李萌，林晖芸，蔺雯雯，刘玺儒，邱晓雯，滕秀杰，吴雯，尤佩娜，张靖，张平利，赵晨，周芳，周利波；另外，邓玉琴和楚玉琴还对全书文字做了进一步修订，全书由刘兴华统稿。由于水平有限，翻译之中肯定存在一些错误和不足之处，望读者和专家不吝指正。

刘兴华

首都师范大学教育科学学院心理系

2008年2月

关于作者

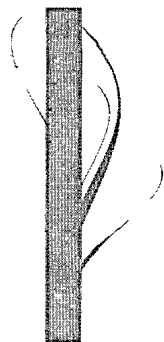


Zindel V. Segal 博士是多伦多大学 (the University of Toronto) 心理治疗的 Morgan Firestone 主席，多伦多大学成瘾中心与心理健康中心认知行为治疗的领头人，多伦多大学精神病学系的精神病学教授和心理学教授。同时他还是精神病学系心理治疗项目的负责人。Segal 博士是认知治疗学会的创始人之一。他的著作包括《抑郁症的认知易感性》(*Cognitive Vulnerability to Depression*) (with Rick E. Ingram and Jeanne Miranda, 1998) 。

J. Mark G. Williams 博士是威尔士邦戈大学 (the University of Wales, Bangor) 的临床心理学教授。自1977年以来，Williams 博士已经在威尔士邦戈大学的医学与社会护理研究机构中担任主任。他出版的著作很多，近期的有《抑郁症的心理治疗》(*The Psychological Treatment of Depression*, 1992) 、《认知心理学和情绪障碍》(*Cognitive Psychology and Emotional Disorder*, with Fraser Watts, Colin MacLeod, and Andrew Mathews, 1997) 、《痛苦的呼喊：理解自杀和自伤》(*Cry of Pain: Understanding Suicide and Self-Harm*, 1997) 。他也是认知治疗学会的创始人之一。

John D. Teasdale 博士从事抑郁症的认知模型和治疗的研究已有二十多年。他在英国剑桥医疗研究理事会的认知与脑科学组织中有一个特设科学职位。他是英国学会会员、医学科学学会会员、认知治疗学会的创始人之一。1990年Teasdale博士获得了美国心理学会授予的杰出科学家奖（12分会）。

前言



在我看来，《抑郁症的内观认知治疗》是一本很有开创性的书。这本书以一种全新的不着痕迹的方式，首次把东方常见的冥想修炼和观点（这里指内观冥想），与西方的心理学认识论和实践（这里指认知治疗）结合起来。这种新颖的治疗方法是在解除病人痛苦的实践中发展起来的，尤其是抑郁病人的情绪痛苦。同时，在扩展对抑郁症的理解和治疗实践中，这种治疗方法也得到了发展。而且，这种治疗方法不仅对抑郁症有效，还可能为一系列情感障碍治疗打开理论和实践的方便之门。

就“勇气”这个词的几个含义而言，这也是一本有勇气的书。首先，它是有勇气的，因为作者选择以极大的谦逊、诚实和热情来讲述他们自身的学习过程，这个过程是以体验和尝试一种与专业培训和专家认可完全不同的方式进行的。正如作者所认识到的，对于一本科学著作而言，这是一种不同寻常的方式。而且我认为，鉴于这个主题的内容，在这种情况下，选择这样一种方式是令人钦佩的，而且对于完成他们的职业目标是完全合适的。就“勇气”这个词的本义（*coeur*，法语中核心的意思）而言，这本书也是有勇气

的。无论作者是作为研究者还是治疗师，对于他们以及他们的患者而言，这本书最终关注的都是自我变化中存在的潜能（按传统表述就是心理和精神的变化）。这种转变是内观本身的效果，这种效果得以实现是通过以高度特异的方式关注全部内心和外部的体验，包括强烈的情感。人们可能把这称之为体现情商的途径。

内观是佛教中冥想练习的核心，但是它的本质是共通的。它需要提炼我们的能力，这些能力包括专心、持续的敏锐觉知、超越思想但能通过思想联结的突然浮现的洞察力。因此，内观练习非常适合于本书讲述的这种与认知治疗的结合。

严格说来，内观并不是一种技术或方法，虽然培养内观的过程中涉及许多不同的方法和技巧。或许，把内观描述为一种存在的方式或一种领悟的方式更确切一些，这种方式包括“存在”和“领悟”这两个词在人们理解范围内的各种含义。当然，它意味着开发和提炼一种更透彻了解自身体验的方式，这种了解是通过系统的自我观察实现的。这就涉及到有意地延缓一些冲动，即那些对正在经历的事物予以辨别、评价和判断的冲动。这样做，为改变我们高度条件化和习惯化的陈腐习惯，改变未经权衡的思考过程和情感反应提供了多样的机会。

由于有意识的内观带来的体验范围是如此之广（内部的包括感觉、知觉、冲动、情感、想法和思考过程本身；外部的包括语言、行动以及它们之间的关系），所以在帮助那些深受情感困扰的人方面，内观有巨大的潜力。一方面，它汇集了认知治疗如何产生效果的最新理论，另一方面，内观的方法——把想法看做想法本身，看做意识范围的活动，看做独立于想法的内容和想法的情感“负荷”之外的活动，不去费力地改变这些想法，用其他想法替代它们，或者把任何想法固定下来，而是比较冷静地观察这些想法——所有这些都鼓舞着作者在认知治疗与内观之间搭建一座桥梁。这本书描述了当他们刚开始搭建这座桥时所发生的事情；以及他们如何观察内观冥想的“专心”练习和这个练习的目的，这种“专心”练习似乎对加深患者的自我认识和自我接纳有帮助。在看法和理解上的依次转变似乎对健康和幸福有意义深

远的影响，这种影响既有短期的也有长期的，这个观点与临床和研究中所证实的一致。最终，作者发现，结合他们对认知治疗和认知科学的丰富专业知识，运用他们在实验室冥想练习中的亲身体验和理解，以创造性的方式引入新方法治疗抑郁症是可能的，这种方法就是以内观为基础的认知治疗。

内观减压训练方法广泛地应用在一个特定的临床心理障碍上，其实利用的就是内观冥想的潜在价值，这种价值是内观冥想作为一种能与个体深层精神需要对话的实践所具有的价值。这种方法看来是易于接受的，并且被许多人积极采用。采用这种方法的人们报告，他们很喜欢这种突出觉知和自我认知的培养过程，从中受益匪浅，尽管由于这种方法的真实性，以及它所强调的以非判断的态度觉知自己的体验，人们有时也会觉得有些痛苦。采用这种方法的人还报告，当巧妙地处理更广阔的外部世界和自己内心的感受时，他们获得了新的自由，这种自由是与正培养的内观相联系的。

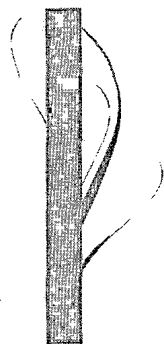
我诚挚地希望这本书能将内观介绍给认知治疗小组的临床医生和研究者，并引发他们的兴趣和热情，从而使那些受抑郁之苦的人们从中获益。我也希望这本书能向那些最初对内观冥想感兴趣的人们，介绍心理加工机制研究的最新进展，这个心理加工机制就是构成反复发作的抑郁障碍的基础，就像一座建造精良的桥一样，它的用处就是能在桥的两个方向实现互通。这本书所描述的内观与认知治疗的不寻常的结合，不仅向我们指出了发展“认知与情绪如何相互作用”这一理论的前景，而且促进了我们对于人类深层内在能力理解的可能，这些能力包括康复的能力和更有智慧、更和谐、更快乐生活的能力。

Jon Kabat-Zinn博士

马萨诸塞州大学医学院

医学、健康保健和社会系的内观中心

致谢



我要满怀感激之情地致谢那些在不同时期以不同方式来支持内观认知疗法（MBCT）的发展和本书编著的人们。无论是在这提到名字的还是没有提到名字的人们，我们都要一并表示感谢，这包括在大多伦多的Mark Lau、Michael Gemar、Susan Williams和Neil Rector；在班戈的Judith Soulsby、Sarah Silverton、Rebecca Crane、Sheila Jenkins、Keith Fearn和Isabel Hargreaves；在剑桥的Surbala Morgan、Valerie Ridgeway、Sally Cox和Helen Ma。我们还要感谢审阅过我们书稿的读者们：Anne Simons、Andy MacLeod、Jackie Teasdale、Ben Teasdale和Carol Garson，感谢他们在书稿编著的早期为我们提供了宝贵反馈，是他们让我们更加清晰地意识到书稿最终成型的版本是怎样的。

本书不仅讲述了我们是如何发展出一项防止抑郁复发的疗法，它还在治疗抑郁及其后果这一完全不同的范式中记录了我们自己如何逐步发展出适当的疗法。而在这两方面，我们非常荣幸地得到Jon Kabat-Zinn和医学、健康保健和社会系的内观中心的职员们，尤其是Saki Santorelli、Ferris Urbanowski和Elana Rosenbaum等人坚定的指导与支持，以及他们为我们贡献的才智。我们