

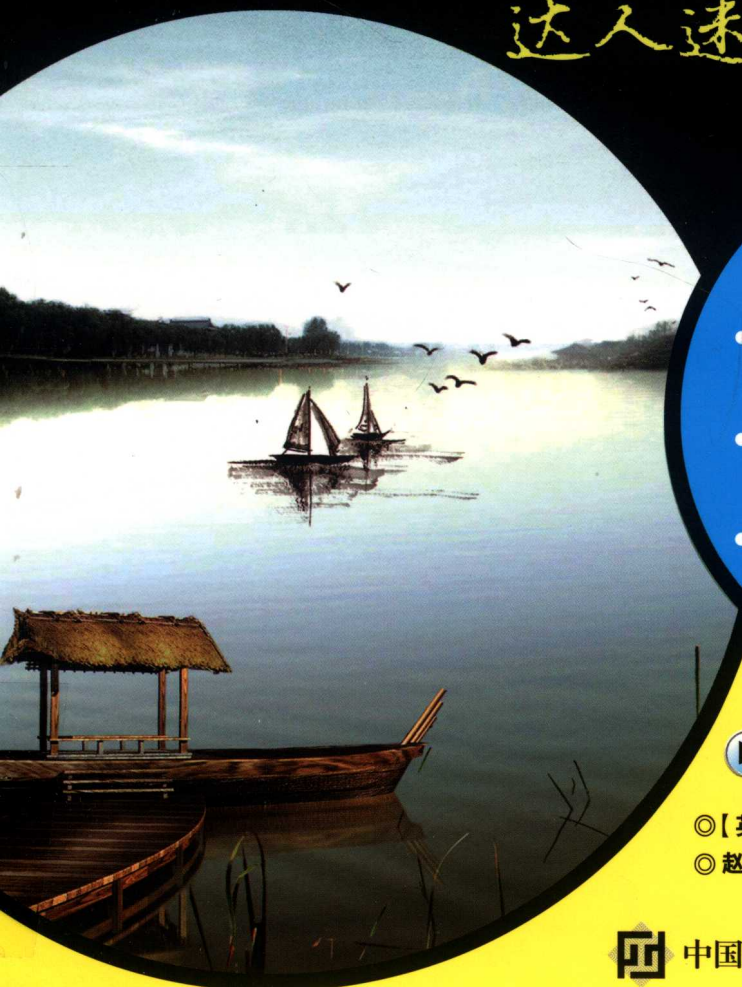
让一切变得更简单！



正念冥想

遇见更好的自己 (第2版)

Mindfulness
达人速[®] for dummies[®]
A Wiley Brand



您将学会：

- 让您的思维更清晰、更健康，拥有更好的自我认知
- 利用正念减少压力、焦虑、失望和更多负面情绪
- 建立适合自己的正念练习日程

▶ 本书附带正念冥想练习方法的音频资料

◎【英】沙玛什·阿里迪纳 (Shamash Alidina) 著

◎赵经纬 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



正念冥想

遇见更好的自己 (第2版)

达人迷[®]

for
dummies[®]

A Wiley Brand

著

【英】沙玛什·阿里迪纳
(Shamash Alidina)

译

赵经纬

for
dummies[®]
A Wiley Brand

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

正念冥想：遇见更好的自己 / (英) 沙玛什·阿里迪纳 (Shamash Alidina) 著；赵经纬译. -- 2版. -- 北京：人民邮电出版社，2019.7
(达人迷)
ISBN 978-7-115-50831-7

I. ①正… II. ①沙… ②赵… 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(2019)第029752号

版权声明

Shamash Alidina

Mindfulness For Dummies[®], 2nd Edition

ISBN:9781118868188

Copyright ©2015 John Wiley & Sons, Ltd. All Rights Reserved.

This translation published under license.

Authorized translation from the English language edition published by Wiley Publishing, Inc.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons Ltd. 公司授予人民邮电出版社出版。专有版权属于人民邮电出版社。本书封底贴有 Wiley 防伪标签，无标签者不得销售。

商标声明

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Wiley、Wiley Publishing 徽标，For Dummies，the Dummies Man 以及相关的商业特殊标识均为 John Wiley & Sons, Inc 及其子公司在美国和/或其他国家的商标或注册商标，未经许可不得使用。

-
- ◆ 著 [英] 沙玛什·阿里迪纳 (Shamash Alidina)
 - 译 赵经纬
 - 责任编辑 李 强
 - 责任印制 彭志环
 - ◆ 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>
涿州市京南印刷厂印刷
 - ◆ 开本：800×1000 1/16
印张：21 2019年7月第2版
字数：388千字 2019年7月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字 01-2018-1408 号

定价：108.00 元

读者服务热线：(010)81055493 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

内容提要

介绍本书

本书是一本以通俗、平实的语言系统地阐述有关正念的理论体系、训练方法和生活方式的读物，分为正念概要、正念基础、正念训练、收获正念成果和十大建议共五部分。本书讲解了正念所坚持的原则，通过正式及非正式的训练方法，正念将帮助你培养起接受、好奇、仁爱、积极、理性、信任、耐心、和谐、全心全意的态度，你可以用全新的视角发现世界，用全新的态度看待周围的一切人和事，通过深度的理解、观察和感知自己及周围的世界，得到全身心的释放，并与周围的环境保持更加融洽、愉悦、和谐的关系。

在生活日益忙碌、工作日趋紧张的当下社会，培养安宁、平和、理智的心理状态，深入发现自我，体察周围世界，正显示出越来越重要的现实价值和积极的社会效益。任何希望在忙碌和焦虑的现实社会中得到心灵安宁和精神幸福的人士，都是适合阅读本书的读者群体。

本书第一版于2015年出版，在全球一直畅销，经作者进行更新，于2017年出版第2版英文原版，并经译者团队于2018年完成第2版的翻译工作。在第2版中，加入了应对数字时代的挑战、职场基础正念、正念策略管理成瘾等新的内容。

作者简介

从1998年以来，沙玛什·阿里迪纳（Shamash Alidina）一直在世界各地进行正念实践，他在攻读东方哲学专业学习期间，就一直受邀讲授短期的正念训练实验课，同时渐渐掌握了正念的系统理论和知识，并逐步深化了正念的体系和精髓。他在进行正念训练和讲授课程的同时，也被正念为自己心灵和生活状态所带来的巨大变化深深地震撼！于是，他决定以正念为业，致力于教授正念课程，帮助他人进行正念训练，从而提升许多人的心理状态和生活状态。他为许多成年人讲授正念课程，同时还在伦敦的一所学校为学生授课，在他的努力下，该学校把正念课程纳入了教学计划。

沙玛什作为训练导师，在英国威尔士班戈大学的正念研习中心教授系统化正念培训课程，他同时成功地经营着自己的培训机构，通过线下授课或线上远程教育的方式，向社会公众、训练师、理疗师、临床医生以及各大企业机构提供专业的正念培训。他还为许多企业家、职业经理人和企业高管开设“企业高管正念训练班”，向各类企业高管讲授如何通过正念训练降低压力，提高工作效率，提升员工的心理状态和健康状态。他的培训足迹已经遍布全球，包括中东、美国、欧洲等。

沙玛什曾接受过英国多家国家级报纸的采访，比如《周日时代杂志》（*Sunday Times Magazine*）；他还围绕正念和“不二论”（*Advaita*）哲学这两大主题，在多家媒体开设正念专题讲座，并定期撰写专栏文章。目前，他居住在伦敦，其寓所毗邻美丽怡人的布希公园（*Bushey Park*）。

献词

敬告

这本书是为您——每一位亲爱的读者朋友而创作。衷心地希望，正念训练能让您以及您身边的人从中受益。

致谢

在此，我谨向 Wiley 出版社的 Jennifer Prytherch 和 Nicole Hermitage 表示衷心的感谢，因为你们的督促和信任，我才得以成功地撰写这样一本热门和重要的书，并向你们的亲自拜访致以深深的谢意！我还想特别感谢 Jo Theedom，你对我如此众多的问题给予了充分的宽容和耐心，并对你在本书编写过程中的大力支持表示感谢。我还要全心全意地感谢 Wiley 的整个团队，尤其是 Rachel Chilvers、Anne O' Rorke 和 Zoe Wykes，你们对细节的精益求精令我折服——我必须诚实地承认，For Dummies 团队给我留下了十分深刻的印象。

向 Sandra 表示特别的感谢，当我在无数个夜晚和周末进行正念练习，或面对笔记本电脑充满疑惑时，你为我沏茶倒水，并分享了我在整个项目中的兴奋感。感谢我的兄弟 Aneesh，是你启发了我最初创作这本书的想法。感谢我的父母 Manju 和 Fateh，你们自始至终给予了我充分的支持。感谢班戈大学正念中心的 Sarah Silverton，你对本书一些章节给出了极有价值的建议和点评。感谢 Jon Kabat-Zinn，你的点评和积极支持让我受益匪浅。感谢我的挚友 Maneesh Juneja，你对本书一些章节给予了有益的鼓励、点评和建议。感谢我的挚友 Garry Boon，你的智慧和幽默一直是我快乐的源泉。

我还想感谢 UCSD 正念研究中心的主任 Steven Hickman，你对我的写作给予了积极的点评，并感谢你为本书撰写了精彩的序言。

最后，我还要感谢 Ramana Maharshi、Nisargadatta 和“水手”Bob Adamson，你们终身致力于启发他人深入观察自己的内心世界，并探索自己真实的价值，令人肃然起敬。

序言

坐下来阅读一本书和坐下来享用一顿大餐有许多相似之处，我们（在身体和心灵中）会升腾起对某种美好体验无限憧憬的快感。我们的内心深处会充满好奇，对即将摄入的营养产生某种“饥饿”的意念。面对着眼前这道“美食”，我们可以尽情享受这场盛宴：无论是设计精美的图书呈现出的奇妙视觉体验，还是饕餮美食散发出的诱人香味，都深深地令我们着迷。或许，在你读到这些文字时，心底会泛起深深的共鸣和强烈的冲击，但是，就像许多人所认为的那样：“这种共鸣和冲击的程度是不同的，”因此，你需要猛踩一脚刹车，停下来思考一下，这一刻你真实的体验究竟是怎样的？你心灵的深度和思考的质量是怎样的？你注意到自己身体的活动状态是怎样的？你能感觉到自己的气息随着身体的律动在呼入呼出，还是仅仅“机械地呼吸”？

世间万物，很少有像“正念”这样，如此基础和简单，但难以用语言和授课去清晰地表达。正念的精髓十分简单，只需要你静默端坐，感知自己的体验，全身心地感知，无须其他，仅须感知。然而，你可以对前面这句话斟酌十几遍，甚至几百万遍，但仍不知道如何系统地获得练习它的方法，并将其用于日常生活，控制压力、克服挑战。了解正念并将其用于日常生活的唯一方法就是，全身心练习正念，就像生命之必需。因为在生活的方方面面，正念确实是淡泊心性、攻克万难的灵丹妙药。在这个日渐复杂的世界里，当你遭受挑战难以解脱，或面临进退难以抉择时，你对生命体验的感知程度，将直接决定你对痛苦和压力的感知程度。

因此，坐下来阅读一本书和坐下来享用一顿美食的最大差别在于，这本书是菜单的呈现和欣赏，而不仅仅是吃一顿饭那么简单，它文辞隽永、教益深远、予人启发。我们在全世界的许多豪华饭店里看到过精美别致的菜单，但是菜单上的每一道菜吃起来都没有描述的那么好！本书与这些菜单不同，以直截了当（而又高贵优雅）的方式指向了事物的本源：正念实践——唯有正念实践，能够丰富人们的生活，完善人们的心性，并为人们忙碌而嘈杂的生活注入宁静、仁爱和平衡的力量。

借用德里克·沃尔科特的诗《大爱之爱》（*Love After Love*）中所用的语言，我诚挚地邀请您来阅读此书：“坐下来，享用生命的盛宴”。

美国加利福尼亚大学圣地亚哥分校（UCSD）正念研究中心主任、
临床心理学家、心理学博士
史蒂芬·希克曼

第一版中文版序

正念源自东方，其含义是如实地觉察。最近 30 年，正念在西方世界流行起来，并被广泛应用于心理学与医学领域。目前，仅美国就有数百家医院或临床心理中心为患者提供基于正念的冥想训练或心理咨询与治疗。

大量研究表明，包含正念成分的心理疗法能有效克服情绪障碍（比如焦虑、抑郁症等），也能有效帮助癌症等严重疾病患者调节情绪和睡眠，促进康复。基于正念的减压训练对于普通人的情绪也有很好的调节作用。伴随着正念在西方的广泛研究与应用，越来越多的实践者参与到正念的公众启蒙和社会普及中来。

最近几年，有关正念的理论研究和实践在我国开始兴起，有关正念的研究和著作日渐增多。在这些著作中，既有科研院所的学者对正念进行的学术分析，又有练习者根据自身实践撰写的体会。然而，我们还需要一些关于正念启蒙和介绍的书籍，让更多的人了解正念，掌握有关正念的练习方法和技巧，以从中获益。

本书系统地阐述了正念的理论和方法，相信通过阅读和实践，每一位读者都将有所收获。正如每一位读者从书中得到的体验不同，每一位正念实践者在练习过程中的体会也会有差异。但是，只要我们能够坚持在生活、工作中使用正念，我们就能体会到它带给我们的益处，诸如从容、宁静、愉悦与宽容。

社会的和谐、安宁与强大，源于国民心理的和谐、安宁与强大。我们深信，源起东方、风靡西方，如今又重归东方的正念，也一定会对社会与国民的心理富足起到强有力的推动作用。

北京大学心理与认知科学学院研究员、博导，
首都师范大学教育学院心理系副教授



2014 年 7 月

第二版译者序

本书自第一版出版以来的3年间已经销售数万册，我们从京东、当当等线上商城，新华等线下书店如潮的书评中，可以感知到广大读者对于正念给自己生活、工作、家庭、教育等带来的诸多益处深感欣慰；我们也惊喜地发现，有些读者将本书的文本和音频放到了喜马拉雅、豆瓣等音频分享平台和社交平台；更有不少读者专门开设微信公众号和博客主页，分享本书的观感、思考和练习心得。

第一版译著在国内出版的3年间，也是正念在中国乃至在全球都得到迅速普及和应用的时期。越来越多的正念工作坊在全国各地展开，活跃在一线实践、讲学的各国正念教练越来越多地来到中国访问、讲学；与此同时，正念也开始系统化、规范化、日益深入地应用到教育、企业管理、司法、医学等各个领域。

2018年初，民政部所属的社会工作者联合会成立正念静观学部，推出一系列正念实践教材和主题讲座，以方玮联为代表的正念实践者，将正念教学及实践应用普及到医疗、公安、司法各个部门以及学校、社区等。目前，社会工作者联合会正将正念应用体系在中国的教学和社会普及，并进一步延展和深化。

同时，正念在学术研究领域也正深耕发芽、深化普及，包括清华大学、北京大学、中国科学院在内的国内科研院校都开设了正念专业硕士和博士研究方向、各类正念主题课题组，海外教授及教练访问讲学和国际交流也十分频繁。从任职首都师范大学心理系主任到北京大学心理与认知科学学院博导，活跃在我国正念学术研究一线的刘兴华教授，也在国际心理学学术会议上传递中国在正念领域的声音，他同时也在各大院校开设讲座、课程并辅导研究生和博士生。我们也非常欣慰并感谢，他为本书第一版作序。

正念对于企业管理、职场发展也有巨大的作用，以香港大学SPACE中国商学院王慧贤老师为代表的国内企业正念教练的推动先锋也活跃在正念应用于企业管理及职场发展的一线。

放眼全球，正念的应用更加硕果累累。正念在各行业的高成效应用，正从最初风靡的医疗、司法、生活领域，扩展到教育、企业管理、公共管理等各个方面。

2017年10月，正念领域的集大成者乔·卡巴金博士甚至将正念融入了英国的

议会，英国在全球率先召开“正念政治”会议，来自英国的各界国会议员现场倾听并实践正念练习，他们认为，正念有助于大脑保持专注、认真，从而做出更明智的政策决议。自2013年以来，已有包括英国体育部长在内的145名国家议员参与了为期8周的正念课程。

来自英国的 Rasmus Hougaard 在全球发起了 Potential Project（潜力工坊）计划，将正念系统化地应用于企业管理和职场发展中，他创立的企业正念体系，目前已经在微软、埃森哲、瑞士罗氏集团、耐克、美国运通、通用电气、思杰系统公司、谷歌、索尼、法国兴业银行、荷兰皇家航空公司、宜家、加拿大皇家银行、奥美、嘉士伯、腾讯、滴滴等各大世界500强企业得到了落地应用，并产生了积极的成效。目前，潜力工坊已为超过450家企业、总计100多万人提供了正念体系系统辅导，使企业及员工获得更高的专注力、更强的创造性、更好的控制力。该计划的案例及思想精髓集合于 *One Second Ahead* 一书，这本书将于2019年上半年出版，译者也有幸参与了翻译及创作工作。

曾在欧洲多国任职中学校长的 Kevin Hawkins 发起了 Mindwell 计划，致力于将正念融入学生教育和课堂教学中，以帮助老师更好地管理课堂压力、促进更好的课堂秩序、提升学生的技能。Kevin Hawkins 近年来与中国保持频繁而密切的交流，他在北京大学开设讲座，在多个国际学校开设正念教育讲座，同时也开设各种类型的正念教育主题工作坊。

与此同时，正念相关的学术研讨会也频繁召开，我国很多科研院校纷纷成立国家级的正念研究课题组，我们欣见，正念在教育、医疗、职场、管理、生活等各个方面都得到了极大应用，让人们的思维更清晰、情绪更平和、人际关系更友好、工作效率更高，从而促进了集体的和谐、友善和高效。

在全球的各个角落，正念普及应用已经成为一种现象，正念冥想已经成为一道靓丽风景。在节奏越来越快的当今社会，在喧嚣纷繁的世界，人们更加需要保持清晰的思考、平和的情绪、友善的态度、高效精准的行动，正念是达成这些目标的一件非常好的利器。我们期待能有越来越多的人接触正念、理解正念、应用正念，通过个人的宁静、愉悦和高效，促进社会的和谐、稳定和进步。我们也将为正念在中国乃至全球的普及和发展做出一份应有的努力。

第一版译者序

你是否有时会感觉到这样的状态：我们的脚步越来越匆忙，事情越来越多，心绪难以平静，尽管忙碌异常，但是，总是难以满足，甚至患得患失、顿生焦虑？我们深知人与人之间的摩擦纠葛难以避免，但是当发生矛盾时，我们仿佛首先责怪永远都是别人，而不是静静地反观自己，让自己和对方深陷苦恼？诸如此类。

现代社会的发展日新月异，我们的物质生活水平越来越高，但是与此形成鲜明差别的，是我们每个人的内心越来越难以安宁，由此影响到人际关系，导致各种本可避免的心理焦虑，甚至身体疾病。因此，对于每个人而言，在满足物质诉求的同时，如何以更加和谐、积极、自然的心态，完善和丰富自己的内心世界和精神感知，让自己排除焦虑和压力，收获安宁与幸福，已成为许多人，尤其是步履匆匆的都市人的强烈诉求。

在苦于寻求种种答案时，我们身边吹来了正念之风。

正念所坚持的诸多理念和基本原则都足以使我们深感助益，如沐春风——活在当下，活于现时此刻，忘却对过去的纠缠和未来的忧虑，享受现时此刻的每一个所在、每一种状态；怀着仁爱、好奇、觉醒、感恩、释放、接受、耐心、信任、感激等一切积极、温暖的心态，全心全意地投入正念状态，克服完美主义情绪和消极心态，从失败中发现，全新地去看周围的世界，从终日碌碌、患得患失的 *doing* 模式切换到泰然自若、井井有条的 *being* 模式，探索未知的心灵之旅，发现更大的幸福。

这一切，都足以震撼到我们看似“正常”的生活状态，看似“正确”的生命轨迹。在翻译此书的过程中，作为译者，我们被深深地震撼和启迪，并使我们的态度、观念和行为产生很大的改变。我们预想，这种强大的正能量也一定会在每一位翻开此书的读者和更多的人之间继续温暖地传递。

正念源起东方，如今风靡西方；现在这股力量又强劲地吹回来，抚慰神州大地的每一个追寻宁静与幸福的心灵。其实在中国的传统哲学和历史文化中，对于正念之道我们并不陌生，“四书”之首《大学》在 2000 多年前就提出“诚意正心修身”的静养观，三国名相诸葛亮在《诫子书》中也提出“淡泊以明志，宁静以致远”的修身修心主张；而推己及人、换位思考的理念更在诸多学者名家

的大作中屡见不鲜。凡此种种。

在生活节奏日益匆忙的当下，回归已经成为许多人的共同价值诉求：回归心灵的宁静田园，回归人际的和谐相处；抛却外部喧嚣，回归本真自我。

“工欲善其事，必先利其器。”正念，既是一种心灵哲学和生活态度，又是一套经过长期、严谨的科学实证验证过的科学方法和训练体系，比如本书中详述的正念8周训练体系就是如此。目前在欧美、东南亚等全球许多地方，这套训练体系正使许多人深刻地提升幸福感；而在中国的首都师范大学，以刘兴华教授为代表的一批正念教育先行者已经创造性地将正念引入临床治疗以及公众心灵启蒙，他的足迹踏遍清华大学、北京大学、中国科学院等高校院所，追随者众多，好评如潮。

开卷有益，行胜于言。欢迎阅读此书，走入正念世界。

本书译者
2014年6月

前言

在我大约 8 岁的时候，我很吃惊地发现了一个事实：我还实实在在地活着，在这个星球上活着！在这个宇宙中活着！当然每个人都如此。但是，感知到宇宙的存在以及我自己也身处其中这一事实，真的让我兴奋异常！于是，我开始四处奔走，把这一消息告诉身旁的每一个人，但是他们似乎难以体会我的兴奋和喜悦之情。我看到成年人机械地上班下班、疯狂购物、和朋友娱乐嬉戏，但是我有一种强烈而莫名的感觉，就是他们无法沉浸其中、分享他们的情感。意识到这一点，我就像一团怒放的烟花。

当渐渐长大以后，我开始丧失掉这种好奇和兴奋之感。但是，直到开始接触正念和一系列与此相关的哲学，我又重新发现了生命的真谛——当遇到和其他人相似的困惑时，我却渐渐学会解脱；同时，我也学会了控制压力的技巧和方法。我又继续开始享受追问和探寻生命疑问的乐趣，而且发现，通过正念我可以亲近自然，回归本真，实现我原本追求的哲学化生存。

通过阅读此书，你会了解如何透析生命真谛，重燃信念；你不会为完成未竟之事而终日碌碌、充满紧迫感，而是感知生命的存在并体验生命的快乐；你将学会如何进行正念训练，并将一种全新的生存方式融入日常生活，从而帮助自己管理压力、控制情绪，用各种不同的方法丰富自己的情感。

关于本书

本书为你提供了一套如何亲身实践正念的方法，每一章都深入阐明了正念究竟是什么、如何快速简单地实践正念，以及如何深化你的体验。我开始写这本书的时候是把自己作为初学者，但写得越多，涉及的知识越深入，即便经验丰富的正念实践者也会有许多全新的发现和思考。目前，有关正念的研究正迅速发展，本书中选择了最核心的正念训练理念和训练方法，它们已被多次验证，并被一致认为是十分有效的。

本书的假设

在写这本书的时候，关于你是什么样的人，我做了一些假设。

✓ 你急切地想了解更多关于正念的知识，但并不确切地知道它是什么，如何训练它。

✓ 在你不知道正念是否对你有帮助之前，你希望尝试各种不同种类的正念练习。

✓ 你对正念的各种不同的功用十分感兴趣。

✓ 你对尝试一点正念冥想练习并不恐惧。

除此之外，我还做了很多我希望的假设。这本书适用于各种年龄和性别的人，无论你是男是女，无论你是 18 岁还是 88 岁，你都会发现这本书比较适用。

本书使用的图标

本书中，你会发现零星分布着各种不同种类的图标。这些图标为达人迷系列所广泛采用，其目的是吸引你的注意，将一些重要的知识、有趣的故事，以及一些你确实需要了解的方法等单独列出来。



播放音频

这一图标是提醒读者收听音频。读者可以登录达人迷的官网，搜索 Mindfulness for Dummies，获得原作者配合本书内容录制的英文音频。译者做了中文版的翻译，读者可以登录人民邮电出版社网站获取。



记住比较好

这一图标是你需要知道的信息，每次遇到这一图标时，你需要格外关注。



小贴士大用途

每次遇到这一图标，你都可以尝试一下它所描述的正念方法和建议。



不开玩笑！危险

注意图标旁边给出的建议，这样会让你避免遇到不必要的问题——远离危险！



智慧语录

在图标旁边，你会发现一些宝贵的智慧思想和意义深刻的故事。

本书的内容架构

这本书我分成了五大部分展开，每一部分都涉及不同的主题，让你学习和练习正念；每一部分又分成许多章节，详细阐述了各部分的知识和信息。

第一部分：正念概要

我知道你非常急切地想一头扎入正念中并开始训练，但你需要先了解一些基本概念。在本部分，你会了解正念究竟是什么，正念如何能够帮助你。只有了解了正念的整体框架，才能更好地知道怎样从正念中有所收获，以及用长远的视野去做正念练习。

第二部分：正念基础

每个人都知道，如果想种一棵优良的植物，就需要准备好土壤，确保它成长的环境非常适宜。嗯，你猜怎样——正念也是如此。如果你在一开始就能让自己以正确的态度和动机做好准备，那么你的正念能力会成长得很迅速和强壮。你可以仔细阅读本部分，让你的正念土壤能够异常肥沃，这样就有利于让你成为一个正念巨星！

第三部分：正念训练

在这部分，你会接触一些稍微严格的正念练习，并了解正念冥想的核心，这些体系已被全球数以万计的人验证过并被证明是行之有效的。此外，你也能学到如何用正念更好地关照自己，并改善自己和他人的社交关系；同时，你还会了解到许多在日常生活中保持正念状态的智慧的方法，无论你需要应对何事，你都可以更加冷静、镇定和理智。

第四部分：收获正念成果

对各种不同领域的人而言，正念练习可以带来很丰硕的成果。在这部分的各章节中，你会了解如何使用正念减少压力、焦虑、抑郁、气愤、慢性病和其他顽疾。通过正念，你不仅能减少消极因素，还可以探索更加美妙的世界，让自己感觉更快乐，利用正念激发自己的幸福感。这部分还有一章专门介绍如何教自己的孩子练习正念，以及用正念方式进行家教的一些方法。

第五部分：十大建议

每一本达人迷（*For Dummies*）系列的书籍都有这一部分。十大建议这一部分包括3章，内容包括正念生活的十点建议、正念如何帮助你、正念让人陷入困惑

的一些常见误解。

从哪里读起

你可以根据自己的兴趣，随时钻进书里，随时再跳出来。我建议你好利用目录，直接翻到你感兴趣的部分阅读。从哪里开始，一切由你掌控。如果你是一个完全不了解正念的初学者，不太确定从哪里开始读比较好，那么你可以采用传统的方式，从第一部分开始。

我希望你能好好地阅读此书，能够从中发现正念的魅力，挖掘正念的价值，并为你所用。祝福你拥有一个美妙和幸福的正念之旅！