

正念减压 自学全书

胡君梅 著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

第1章 正念减压的起源与意义

第2章 正念减压的理论与应用

第3章 正念减压的练习

第4章 正念减压的进阶练习

第5章 正念减压的团体练习

正念减压自学全书

胡君梅 著

中国轻工业出版社

ISBN 7-5019-9999-9

本书是作者多年从事正念减压教学与研究的经验总结，旨在帮助读者了解正念减压的理论与应用，掌握正念减压的练习方法，提高正念减压的实践能力。

本书可作为心理学、教育学、医学、管理学等专业的教材，也可作为广大读者了解正念减压的入门读物。

定价

（含邮费）

元

ISBN

7-5019-9999-9

定价

元

元

元

元

元

元

元

元

元

 中国轻工业出版社

地址：北京朝阳区东三环北路38号 邮编：100022

电话：(010) 64515100

图书在版编目(CIP)数据

正念减压自学全书/胡君梅著. —北京:中国轻工业出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5184-2114-5

I. ①正… II. ①胡… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第216620号

版权声明

正念减压自学全书, 胡君梅著。

中文简体版经野人文化股份有限公司授予中国轻工业出版社/北京万千电子图文信息有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

总策划: 石铁

策划编辑: 戴婕

责任编辑: 戴婕

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2019年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 24.75

字数: 210千字

书号: ISBN 978-7-5184-2114-5 定价: 76.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

181034Y2X101ZYW

推荐语

广播正念的种子

2018年7月，我接到君梅的微信：慧琦，好久不见！你好吗？然后她极平淡地说起了这本20多万字的《正念减压自学全书》，又以她一贯的温婉问道：不知道是否有这个荣幸，请你撰写100—200字的推荐序呢？

写推荐序于我是件要命的事情，因为我必须读过全文才敢落笔。于是告知君梅：我八九月比较忙，不能确保，但努力争取。好在君梅书中的一切——从正念减压的发展、它的根源、有关的科学研究和应用、到经典的正念练习——对于我来说都是熟悉而亲切的。最打动我的是一些鲜活的分享，无论是她和师长、家人之间的互动，还是学员的分享，果然是个人的东西最能打动人。当然，个人的东西永远不只属于个人，这份个人化的叙述也勾勒出了当代华人正念发展脉络的一部分。华人正念圈如同一个大花园，并且这座花园正在扩大中，逐渐呈现出百花齐放之态势。这既在意料外，又在情理中——因为任何一个事物一旦接触到中国的土壤，势必会发生转化，基于中国东方智慧而又被系统化的西方人发展出来的正念课程体系也如此。而正念减压课程又被业内称为干细胞课程，它具有分化成不同课程的潜力。那么这份转化和分化会如何呈现呢？请读者拭目以待！

在这个圈子中，君梅一直走得专注而沉稳——聚焦正念减压。这些年来，她翻译卡巴金的《正念疗愈力》（繁体版），创建华人正念减压中心，成为台湾第一位麻省大学正念中心认证的正念减压导师，又与内地有诸多的交流和沟通，在海峡两岸广播正念的种子。这一切，都需要很多的专注和心力，这恰恰是正念修习可以给到的。

2018年8月31日—9月7日，在美国麻省巴瑞佛学研究中心（Barre Center for Buddhist Studies），卡巴金亲自为30多位来自世界各地的正念减压导师带领了一个7日正念静修营，当中提到了“Karmic Assignment”，涉及每个人跟自己的“业”相关的、在这个世界上的工作。我想，这本书，则是君梅在这个世界上的工作的呈现之一，祝贺你有缘触及这份美好！

董慧琦

乔·卡巴金认证正念减压导师

加州健康研究院正念学院联合创始人

一本适合自己学习正念的书

近四十年来，源自东方佛学的正念冥想，在西方身心医学领域获得了大量的研究与应用。正念对于促进练习者身心健康的效果获得了基本共识。近十年来，正念在国内的身心医学领域也获得了越来越多的关注。不少国内民众开始接触正念，学习正念。当然，限于师资、时间和空间等诸多因素，能够有机会来参加规范的正念课程，并非一件容易的事情。因此，能找到一本合适的书籍来帮助自己学习正念，是很有意义的。君梅接受了系统而规范的正念减压训练，具有丰富的针对国人的正念减压指导经验。这本书正是她基于多年的实践而写成的，对正念初学者会是一个有益的帮助，特此推荐！

刘兴华

北京大学心理与认知科学学院研究员

对正念的领会、洞见和爱

我第一次遇上君梅是 2011 年的秋末冬初，也就是正念减压（MBSR）创始人乔·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）第一次来北京带领正念减压工作坊的时候。当时我们俩都已经在麻省大学医学院完成了正念减压的师资培训，并开始各自在北京和台湾地区带领完整的 8 周正念减压课程，那一次我被邀请为卡巴金博士在北京工作坊做现场翻译，而当时君梅正在翻译卡巴金博士的大作——《正念疗愈力》（*Full Catastrophe Living*）。

转眼 7 年过去了，我不但见证了君梅完成翻译卡巴金博士的《正念疗愈力》一书，她还把萨奇（Saki Santorelli）博士的《自我疗愈正念书》（*Heal Thy Self*）也一并翻译并出版了。君梅跟一般专业翻译不一样的地方在于，她不仅仅是在做文字上的工作，更重要的是她在此过程中一直有带领正念教学团体，以亲身的经验印证、体会、消化、贯通卡巴金博士和萨奇博士书中所传递的精神。

从《正念减压自学全书》中可以看到，君梅写的不仅仅是带领正念减压课程的技巧和经验，而是她个人在这些年来对正念的领会、洞见和爱。从书中精致的脉络、编排、插图可以感受到君梅对“正念”、对“正念减压”的“爱”有多深，愿你也可以像我一样，在吸收书中关于正念减压课程的练习方法之余，也同时去细心体味当中所蕴藏着的那一份深深的“爱意”！

方玮联

亚洲静观培训学院联合创会导师

盖亚之树静观中心创会导师

中国社会工作联合会、心理健康工作委员会、静观心理学部副主任委员

“此时此刻” 品味生活

在中国大陆，关注人较为纯粹的“存在”状态的作品里，我印象较深的有余华的《活着》和史铁生的《命若琴弦》。两部小说，一部长篇，一部短篇，充满着不可思议的人生苦难以及各种命运里注定的悲剧。可是即便生活看上去并无希望，主人公却不屈不挠地活着，坚持在命里打一辈子的滚。

我们的人生不过如此，有快乐满足，更有烦恼痛苦、不甘甚至怨忿。而在当下人人追求“快乐幸福”的时代，痛苦变得格外不堪忍受。于是，躯体上的痛苦由综合医院解决，心理上的痛苦则由医院心理科解决。而我们呢？我们自己能做什么？除了被动地忍受痛苦、被动地接受“治疗”之外，我们能够做什么？

古今中外的哲学家、宗教家都力图回答这个问题，也有各自的处方，其中正念或许是一个不错的选择。正念进入中国大陆已近 20 年。我是在 2016 年北京举办的“五日正念减压工作坊”上与君梅结识的，君梅是我们的带领老师。与我同去学习的还有我们病房的护士长及康复护士。借用一句曲词：一见卿卿定终身。此后，正念在我们病房（北大六院临床心理科）轰轰烈烈地逐步开展起来，帮助了众多焦虑症、抑郁症、强迫症、酒精依赖症以及精神分裂症患者。在正念的引入及实践上，君梅是我们的第一位引路者。

为什么选择正念？正念是什么？要怎么操作？这些问题，君梅在书中均给予了我们详尽准确的回答。目前正念在大陆很热，相关书籍也很多，大部分是引进的外版书。坦白讲，在国外译书的“万花丛”中，君梅原创的这本《正念减压自学全书》给我眼前一亮的清新之感。原因有以下四个：

1. 语言流畅，且不失小幽默（正是君梅的性格）；

2. 编著出于正念教师及正念实践者之手，全书的布局篇幅对于正念练习者或教师均有指导性；

3. 字里行间可以感受到的中国文化底蕴（君梅有宗教学及心理咨询双硕士学位）。正念不是单纯的“疗法”或“技术”，结合中国文化讲解正念有利

于国人理解接受；

4. 实用性强，书中给出的练习步骤清晰明了，可以根据此书进行练习。可以说，这本书完全是把一个小小的君梅老师装在里面了。

关于正念的理解和感受，相信大家通过阅读及练习之后，都会有自己的领悟。作为精神科开放病房，我们病房之所以倡导实施正念，其原因在于：正念提供了一种态度，帮助我们的患者，包括医务人员自身，接纳承担生活中的“苦恼”；正念也提供了一个空间，让人们可以打开感官，开放心灵，从而能够在“此时此刻”真正地品味生活！

黄薛冰

精神医学博士

北京大学第六医院临床心理科主任

人即正念，书如其人

正念之道正在席卷全球，这本由华人心理学者撰写的《正念减压自学全书》以中国人的思维方式，用通俗易懂的语言，陪伴练习者踏上正念之旅。

2017年国庆假期，我带着家人跟随君梅到深圳梧桐山一起修习正念，君梅的人格魅力让我印象深刻，现在想来，是她身上散发的气息让我感受到教学内容与其本人合二为一，“人即正念”。打开君梅的这本书，我爱不释手，多年来对正念理论及练习中的诸多疑惑得以一一解开，仿佛君梅把正念的“武功秘籍”娓娓道来，有醍醐灌顶、“全身经络打通”之感，内心充满了想与人分享的热情；书中的大白话、口头禅，都那么接地气、那么亲切，犹如君梅就在身旁，感受到与她联结的平静和温暖。

虽然还没有参加过正念减压八周课程，但这本自学全书让我感受到了正念训练的“规范化、平民化、科学化和普及化”，它不仅包括正念理论、练习步骤、图解、案例、常见问题解答、互动学习中的经验分享，还配有练习音频，甚至讲解了佛教中的正念渊源。更可贵的是，它阐释了君梅在中国文化下对正念理论的解读，对正念练习潜藏机理的解析，让读者不仅“知其然”，更能“知其所以然”。

正念需要不断的练习、练习、再练习，成为我们日常生活的一部分，更成为我们自我的一部分。感谢君梅这本书重启了我对正念的热情，期待它早日出版，让更多人受益。

方莉

正念学习者 / 深圳市康宁医院主任医师 / 博士 / 欧洲认证 EMDR 培训师

提升“心”的品质

正念，虽起源于古老东方禅修的智慧，但需要通俗易懂、图文并茂、细致翔实的指引才能让互联网时代的现代人真正接受和受益，此书是我推荐的首选，因为它是君梅多年来教授正念课程的心得结晶。如果个体能按书中的指引精进练习，深入参悟正念八原则，将为焦虑、急躁、无安全感的内心注入一股清流；如果广泛推广书中的正念练习方法，也将为这个“互相伤害型”的社会提供疗愈方案。君梅常说，“每个人都是自己最好的老师”，遵循此书指引规律性地练习，自己的“身”与“心”将给你指明路径，练习者的觉察力将得以成长且强大，“心”的品质得以不断提升；在觉察力的持续守护下，长期的练习者将收获“慈心、平等心、平和心、耐心、信任心、初心、无为心、接纳心”等一连串硕果，一个新的内心世界将缓缓觉醒！

刘剑楠

招商银行总行同业客户部产品总监

正念的力量

我与正念结缘是一次偶然中看到了君梅的译著《自我疗愈正念书》，翻阅后我惊呼，这就是我多年来一直在寻找的自我疗愈方法啊！在《自我疗愈正念书》的序里我了解到还有一本《正念疗愈力》，此两书并列为正念减压疗法的必读经典，于是我立即购买了这两本书并认真地阅读和练习起来。后来我有幸参加了君梅的工作坊，在她专业且极具爱心的带领下，我深切地体验到了正念减压的魅力，正念的种子在我的心里开始发芽了！随着日复一日的练习，同时不断参加各种师资培训，并将其应用于临床上，我越来越感受到了正念的力量。欣闻君梅的新书要出简体版且我受邀为其写序，我激动万分，很荣幸能先睹为快。该书充满了君梅对正念及传播正念的用心和爱，这本书是她多年来修习及教学经验的结晶，是非常实用的自学工具书，值得正念伙伴们珍藏并随时阅读！

李竞

深圳市第二人民医院（深圳大学第一附属医院）

特诊心理睡眠专科主任医师

一位正念老师自我修炼的轨迹

在《师说》中，韩愈说：“古之学者必有师。师者，所以传道授业解惑也。”在领略一门学问的过程中，知识与师承同样重要。2017年至今，我学习正念已有一段时间，每次的学习都有不同的感受与体验。一年多来，我跟随君梅老师练习正念，除了对正念有知识方面的了解外，还跟随她在生活中实践正念。我认识到，正念是一门终身实践的学习，需要我们温柔勤恳地面对自我，不断在觉察练习中产生专注力，再将自身体悟反馈至练习，这样自然就能得到人生的恬静与习得的快乐。

从学习、翻译、教学到自己写书，在这个过程中可以看到君梅对正念的专注、仔细与执着。书中她以自己的故事与案例，表达出她这一段觉察情感的旅程，这本书或许就是君梅修行的自传经验的部分呈现。书中反映了君梅在实际生活中的正念体悟和觉察反思，我们可以观察到一位正念老师行走的轨迹，慢慢从点点滴滴中悟出的解放与自由。

我特别喜欢君梅在后记中跟正念老师互动的描述，篇篇都有发人深思的对话，其中“别老认为人家是针对你来的”，“不顺心时，别觉得那是冲着你来的”，这几句话十分触动我，也似乎在我的生活中发酵，影响了我的态度。

我借由此序，表达对君梅教导的感谢及抒发自己的感受，并对在此书出版前先睹为快深感荣幸。

王淑军

正念学习者 / 台湾辅英科技大学健康事业管理系副教授

本书充满温柔的心意，并发出爱的邀请

认识君梅是一种缘分，在一次两日工作坊中，我感受到知行合一的正念实行者君梅的风范，因为自己很希望继续学习，因此主动与君梅联络，没想到君梅慷慨应允，愿意每周从北部南下，带给南部朋友很大的福音，就这样促成了我及南部伙伴们一年多来的正念学习之旅。

这本书深深地打动了我，在阅读过程中，我感受到作者的一片温柔心意，作者一开始用问与答的方式让读者认识“正念”，接着在后面的章节，用图片或提问以及生活中的例子，细致地向读者介绍了正念。已学习过的伙伴、初学者或是还没有机会学习的读者，都可以通过阅读这本书从不同角度获益。

正念的学习，不保证是开心的，而是能够开始学习温柔地照顾自己，允许自己，接纳自己，培养自己内在的一个空间。书中提供了自己练习的方式，通过投身于练习中，除了自己受益外，随着练习的深化，周围的人也会受益。这本书，充满了爱的信息，也是一个爱的邀请。

何素珍

正念学习者 / 台湾高雄四维文教院心灵课程讲师

改变世界需要傻子和疯子

君梅是我在正念教育推广的“哥们儿”。我们都是从正念的修炼中发现生命能量的人，然后就一路傻傻地推动着正念的发展，希望大家也能一起幸福。

君梅和我在推动正念上有三个共同点：一是找回内在的力量，不一定要通过宗教，因为每个人的当下和本心就有圆满的智慧，通过正念的自我觉察就可以发现。二是我们都不树立老师的权威，而是当学员们的朋友。三是为了理想先做了再说——她2014年创办华人正念减压中心，当正念推广的开路先锋，在大家还不知道什么是正念的当时要生存下去是不容易的，但是她就一路咬牙坚持下去，几年下来，她的团队发光发热，不知道改变了多少人的命运。

2017年她进一步完成美国麻省大学医学院正念中心的正念减压师资培训师，成为台湾首位能正式培训正念减压课程教师的老师，这是非常了不起的。她就像是正念的女超人，也是一位慈爱的“傻大姐”，一直捍卫着朋友的幸福。接触过她本人的朋友都能感受到她的温暖。如今她终于要出书分享她的正念体验，真是读者的一大福音，我很喜欢书中提到专注而温柔地安抚躁动的心、真实地活着、非用力追求，这就是正念的幸福心法。

我们都是边推广正念边玩的伙伴，也是患难相助的好朋友，我办了五年的正念觉察教育工作坊和正念觉察自学团，她开玩笑说我是疯子，我就说她是傻子，然而，改变世界不就是需要我们这种不计较利益、跟随心中热情的疯子和傻子吗？为了自己和众人的幸福，我们会一路玩下去，玩到天荒地老，玩到这世界充满爱！

张世杰

台北市团体实验教育正念觉察学苑主任

练习、练习、再练习的正念旅程

在一个偶然的的情况下，朋友建议我参加君梅的八周正念课程，于是我踏上了我的正念之旅。

上君梅的课，我能感受到君梅的活力与能量；她对正念推广的热忱与将正念融入生活的功力，让学员很容易跟着她的带领进入状态。在八周课程中，我第一次在行走静观中觉察到力量由脚跟、脚掌传达到小腿、大腿再引起全身自然协调的律动；也试着在平常走路时体验行走静观。经过八周的有意练习，我感受到自己更容易回到当下，在每一个行住坐卧、饮食呼吸间都可以练习正念。正念练习最棒的是，每一个练习，不管状态好坏都在训练自己的正念肌肉。我觉得学习正念最重要的是练习、练习、再练习，在练习中觉察，光说不练是没用的。

本书对许多同学容易混淆却很重要的原则如非评价、接纳、非用力追求等有深入的解释与详细的说明，相信这对大家会很有帮助。

君梅将正念的源头——四圣谛、安那般那念、四念处加入本书，真是用心良苦。如果我们能抛开宗教的藩篱，就有机会从佛教传统中接受更多正念的宝贵信息。

写这篇文章时，心源教育基金会正计划与君梅、佩玲合作，将正念课导入小学校园与大学课程。此时我不禁要说能遇到君梅真是太幸运了，也借此机会感谢君梅的教导及她对正念的推广！

曾立明

台湾心源教育基金会顾问

这么好的课程怎能错过!

当我第一次听到正念减压时，还不了解什么是正念？直觉上认为这个应该不错，且非常适合癌友及其家属，因此更迫切地想要引进“正念减压”为癌友服务！！

感谢佳蓉介绍了君梅让我认识。我与君梅一见如故且相谈甚欢，她让我真正认识了正念减压，也确定了服务的起点。果然，减压课程一开便马上爆满，很多癌友喜出望外地说：有这么好的课程可以学习，怎能错过这样的机会呢！听到癌友这么说，我心里觉得暖暖的。

八周正念减压课程，癌友们都坚持下来了。生命力的展现就是为了帮助自己活得更好，求生是人的本能，学习是对自己负责的态度，生活的重建与调适对罹癌后的病友更是重要的学习功课，他们不放弃，我们更没理由不提供这么好的“正念减压课程”！

游懿群

台湾癌症基金会癌友关怀教育中心主任