

# 正念之道

## 穿越抑郁的

### The Mindful Way Through Depression

Freeing Yourself from Chronic Unhappiness

[英] 马克·威廉姆斯 (Mark Williams)  
约翰·蒂斯代尔 (John Teasdale) 著 童慧琦 张娜 译 马淑华 审校  
[加] 辛德尔·西格尔 (Zindel Segal)  
[美] 乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)



 附配套正念冥想指导音频

正念领域里程碑式的著作

乔布斯 生前最推崇的心理调节法  
四位世界顶级正念专家 共同撰写  
著名正念导师 童慧琦博士 领衔翻译

情商之父 丹尼尔·戈尔曼

著名心理咨询师 李孟潮 强力推荐  
首师大教育学院 刘兴华



机械工业出版社  
China Machine Press

# 正念 穿越抑郁的之道

The Mindful Way  
Through Depression

Freeing Yourself from Chronic Unhappiness

[英] 马克·威廉姆斯 (Mark Williams)  
约翰·蒂斯代尔 (John Teasdale) 著 童慧琦 张娜 译 马淑华 审校  
[加] 辛德尔·西格尔 (Zindel Segal)  
[美] 乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

穿越抑郁的正念之道 / (英) 威廉姆斯 (Williams, M.), 等著; 童慧琦, 张娜译.  
—北京: 机械工业出版社, 2014.12

书名原文: The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from  
Chronic Unhappiness

ISBN 978-7-111-48597-1

I. 穿… II. ①威… ②童… ③张… III. 情绪-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270540 号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-6464

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn. The Mindful Way through  
Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness.

Copyright © 2007 The Guilford Press. A division of Guilford Publications, Inc.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2014 by China Machine Press.

This edition arranged with The Guilford Press through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.  
This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong,  
Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means,  
electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and  
retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 The Guilford Press 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出  
版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者  
书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 穿越抑郁的正念之道

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 董凤凤

责任校对: 殷 虹

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次: 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm × 242mm 1/16

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-111-48597-1

定 价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

## 如何获取本书附带的正念指导语音频

为了帮助你更好地开展本书中的正念练习，卡巴金博士亲自录制了指导语，由童慧琦博士翻译并转录为中文版本。

请扫以下二维码获取全部音频：



请扫以下二维码获取单个音频：

第 1 轨 介绍

第 2 轨 身体扫描

第 3 轨 站式正念瑜伽



第 4 轨 正念呼吸

第 5 轨 正念呼吸与身体觉察



第 6 轨 正念声音与想法

第 7 轨 呼吸空间



*F o r e w o r d*

## 推荐序

### 抑郁苦海，正念为舟

抑郁好治，复发难办。

治疗抑郁障碍，并非天大的难事。大多数患者，经过几个疗程的药物或心理治疗皆可康复。

真正的困难，在于预防复发。很多精神病学手册推荐用药预防复发，但是这显然不是好主意。姑且不论费用，光副作用就让人不堪忍受。

从循证治疗的标准来说，目前预防抑郁复发的心理疗法，有人际关系治疗 (Interpersonal Psychotherapy, IPT) 和正念认知治疗 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) 两家可选。哪家最强呢？

我投票给正念认知疗法。

原因之一，正念认知治疗的自助手册有中文译本，而人际关系治疗没有。

原因之二，两个疗法比较起来，正念认知疗法更好操作。

原因之三，正念认知疗法，其文化背景是西方的科学主义和东方的佛教，显然更具有中国文化亲和性。

我多年前就接触过《穿越抑郁的正念之道》这本书，当时碰到了长期抑郁的患者，正在茫茫书海中寻找适合来访者的自助之书，此书正好解了我的病人

们的燃眉之急。

在此书出版之前，我只能向来访者们推荐另外一本书——《抑郁症的内观认知疗法》。<sup>①</sup>

可《抑郁症的内观认知疗法》是写给心理治疗师看的，有大段大段的专业话语，对于来访者来说不太好读。

在《抑郁症内观认知疗法》出版之前，我只好推荐我自己翻译的一些短文给来访者们看，有时候还要满怀希望地问：“看得懂英文吗？”

正念认知疗法和佛教有千丝万缕的联系，它起源于卡巴金的正念减压训练（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），卡巴金的 MBSR 又与美传佛教的萨兹堡（Salzberg）、康菲尔德（Kornfield）、戈德斯坦（Goldstein）以及葛印卡的南传佛教有关联，并且加入了一点哈达瑜伽的身体技术。

如果把正念认知疗法比喻为一叶穿越抑郁苦海的扁舟，那么它的双桨是正念，而整个船体则是八周的结构。很多人会注意一个个的正念技术，而忽略了这个结构。这个结构在佛教中称为道次第，类似于运动员的训练计划表。它非常重要。这在本书的第 11 章有展现。所以我一般推荐来访者们首先阅读第 11 章。

我认为这是使用此书的一个诀窍。

此次本书的翻译，请来了有“华人正念教母”之外号的童慧琦教授亲自主译，实乃此书之福也。

童教授身在美国，不忘故土，早就有意造福国人，早在国内读硕士期间就学修过认知疗法。后来她在美国博士毕业，成为心理治疗师后，更是不断修学正念减压、辩证行为治疗、正念认知疗法等，而且不断把美国正念界的精英们请到国内，与国内专业界进行交流。故而她是此书翻译的不二人选。

更为超值的是，此次她本人亲自出马，录自此书的练习录音，赠送读者。这个录音在此书第 1 版是缺失的，这是一个重大缺陷。

---

① “内观认知疗法”即“正念认知疗法”，同样的英文不同的翻译。——作者注

慧琦自己是经验老到的旧金山正念团体领导者，对各种练习音调的起承转合，语速、语调熟捻于心，而她本人嗓音优美，有一种天生的慈悲疗愈之功。相信国内参加过她工作坊的人都有体会。

此书的出版，除了有利于来访者，想必会引发更多的人加入此行，成为正念认知团体的带领者。

我经常幻想，那些罹患抑郁的来访者们，除了每周一次见我外，还可以每周参加一个以此书为核心的正念团体，远程或面对面的，有人教授他们各种正念技巧。他们也可以在一些提供心理咨询服务的 app 平台上，订制一个随时随地可提问的正念图文咨询顾问。与此同时，他们可以订购到类似此书的中文音频版本，订购到此书的每天一句的微信式短信发送版本。

这样，来访者得到的就不仅仅是一个单一的治疗师，买到的也不仅是一本书，而是一系列的服务和关怀。

养育一个孩子需要一家人的努力，治愈一个抑郁者同样也需要从治疗师，到手机软件提供者、图书编辑一系列人的分工合作。

这样一种宏大的幻想，可以出于慈悲，也可以出于贪欲。曾国藩曾经写过：“治生不求富，读书不求官，修德不求报，为文不求传。”这大概是转换贪欲的一个诀窍。他接着说：“譬如饮不醉，陶然有余欢。”正念练习者，初期大概的确是犹如在大海上航行的人，遇到一点心灵世界的风浪，马上回到“正念”那遮风避雨的小舟中。但是到比较成熟的程度，正念者大概就如同一个品酒者，原先被看作惊险又美丽的汪洋大海，现在变成了可以随时取用的美酒，一杯杯品尝，并不沉溺，也不喝醉，除非必要。

李孟潮

## 正念认知治疗

——从“穿越抑郁的正念之道”到“喧嚣世界中的静心法”

从美国《时代》杂志、英国《卫报》、哥伦比亚广播公司的黄金栏目“60分钟”到中国心理学会临床与咨询分会所主办的正念减压课程培训，正念在非宗教框架和背景中的传播日益普及和深入。从行为治疗的第三浪潮，到正念教育、正念企业、正念分娩、正念养育，各种课程应运而生。

在心理治疗领域，20世纪90年代，英国牛津大学马克·威廉姆斯、英国剑桥大学约翰·蒂斯代尔和加拿大多伦多大学的辛德尔·西格尔，这些受经典贝克（Beck）认知治疗影响的杰出心理学家们，一直从事着抑郁症的心理模式和治疗方面的研究。

20世纪80年代，在抑郁症领域，同时存在着两种情况：①对抑郁发作（depressive episode）已经有了有效的抗抑郁药以及认知行为治疗；②抑郁极其容易复发。

三位心理学家在世界认知治疗大会上相识，目光不约而同地关注着抑郁的复发问题——如何识别复发的人群以及如何预防复发。在设计抑郁症状缓解后的维持期治疗的时候，他们在认知治疗中整合进了注意力培训（attention



training), 开始脱离“治疗”框架, 而转向正念框架, 强调在觉知中抱持情感和想法, 而非尝试改变它们。

而在 1993 年 10 月, 他们带着好奇和疑问, 飞到了麻省正念中心, 坐到了正念减压创始人乔·卡巴金博士的课堂上。此次历史性的会面之后, 正念开始被系统地整合进经典认知治疗中, 于是有了今日的正念认知治疗 (mindfulness-based cognitive therapy)。自此推动了正念研究领域的第一个大突破, 有关正念的文献报道进入指数级增长阶段。

有关正念认知治疗的最新科学发现可以让我们从根本上认识到究竟是什么在助养抑郁或长久的忧伤, 这些研究发现:

- 当心境开始陷入下滑的螺旋之际, 带给我们伤害的并非心境本身, 而是我们对心境的应对方式。
- 我们习惯于竭力去摆脱痛苦, 但这些努力非但不能让我们获得解脱, 反而会把我们囚禁于我们想竭力挣脱的痛苦中。

在传统的精神医学中, 行为是否具有目标导向 (goal oriented) 被作为个体精神状态检查中的一项。而精神疾病患者常会表现出行为不符合逻辑, 缺少方向和目标。正常的人似乎都很明确地知道自己的目标, 想要达成什么, 去采取什么样的行动, 并经由行为去缩短目标与现实的距离。这正是我们心智的行动模式 (doing mode)。这种行动模式在我们人类的生存和发展中有着极其重大的意义。只是, 在很多时候, 对目标和结果的执著, 也会令我们陷入困顿——譬如抑郁症的反复发作。当我们陷入抑郁中时, 心智的行动模式就会启动, 会想方设法地去分析缘由, 并试图找出可以减轻或者摆脱抑郁的方法。只是情绪开始消沉之时我们所“做”的一切, 似乎都无济于事。试图以惯常解决问题的方法去摆脱抑郁, 试图“修正”我们的“毛病”的方法, 只会令我们陷得更深。就如同身陷流沙的人, 越是想奋力摆脱, 则会陷得越深。正如阿尔伯特·爱因斯坦所言: “当今世界上所存在的问题无法经由思考来解决, 因为正是这个层

面的思考制造了它们。”

而心智的存在模式（being mode）则要求我们对所遭际的一切都保持觉知，接纳从而安然地面对。这份安然面对是对绝望、无助、忧惧、躯体上的不适、消极的念头都了了分明而又坦然。这份安然面对的觉知可以改变我们与身心现象的关系，充满疗愈和转化之力量，可以令我们重获自由。对身心现象的觉知和接纳，可以经由正念的修习来培育，这份随着有意地、不带评判地把注意力关注于当下而起的觉知，关乎与一切现象建立一种非反应式（non-reactive）的、友善的关系。

“正念认知治疗”则结合了对现代科学和冥想的最新理解，而这些冥想方法的临床效用已经在主流医学和心理学领域中获得证实。它崭新而有力地综合了对身心的不同理解方式，能够帮助我们彻底转变与消极想法和情绪的关系。经由此种转换，你可以找到突破螺旋式下滑心境的方法，而不至于让它变成抑郁。研究显示，对那些曾经有过三次或更多次抑郁发作的人来说，认知正念疗法可以把复发率减少一半。

但你不必被诊断为抑郁，才可以从中获得极大的裨益。当我们把正念认知治疗的精髓应用到日常生活中的时候，它可以帮助我们喧嚣的生活中，找到一个静心的方法。这些年，正念认知治疗从针对抑郁复发的临床治疗与咨询的范畴走向非临床性的应用，发展为人人可应用，成系统又容易学习的静心法。

非常感恩此书由上海的李孟潮老师引荐翻译。孟潮是中国心理治疗界的一大才子，内心粲然，为人清静，这些年来一直安然地做着治疗，也喜欢在治疗中运用正念的技术和理念。我出国近二十载，对母语的应用深感不自信，曾因心怯而推托。直到邀请到清华大学毕业的张娜共同翻译，我才敢答应机械工业出版社华章公司策划编辑邹慧颖。而又有张娜以及华人正念减压中心（台湾）的胡君梅、简玉如、黄淑锦、杨秀玲诸友帮助翻译指导语。香港正念中心的马淑华博士则参与了部分审校，对一些正念认知治疗中常用语的翻译做了详细的

解析。在此一并感谢！

最后我也要感谢我的家人，容忍我为了“正念”的工作，而格外忙碌的样子。孩子是我的“居家禅师”，从他口中道出的话，时常令我反省——“Mom, are you talking about mindfulness more or practicing more?”（“妈妈，对正念，你是讲得多呢，还是修习得多？”）——确实，一切都应该根植于个人的修为。不然，只停留在文字的层面，再华丽雄辩，亦是肤浅的道听途说。

此书出版之际正值牛津大学正念中心创始人马克·威廉姆斯教授来北京做公开演讲和工作坊——他告诉我说已经半退休了，其实是在世界各地介绍正念及正念认知治疗。他在英国的议会和牛津大学的学生群体中所推广的“*The Frantic World Program*”（“喧嚣世界课程”）则是衍生于正念认知治疗的、在非临床设置中的应用。“*The Frantic World Program*”自然令我联想到正念减压之父卡巴金教授的“*The Full Catastrophe Living*”（我将之翻译为“多舛的生活”，而“Full”则又有“饱满”之意）——这样的取名法，有着异曲同工之妙，本身就是对正念的一种阐释——不规避生活的实相，亦不执著于幸福、成功。如何在多舛的生活、喧嚣的世界中，心怀慈悲、安之若素，认知正念治疗、“喧嚣世界课程”都是值得尝试的方法。

童慧琦

## 厌倦了这么持久的坏感觉

抑郁令人痛苦。它是夜间攫走你快乐的“黑狗”，令你忐忑不安，难以入眠；它是午间只有你能见到的魔鬼，那份黑暗只向你显露。

如果你正捧读这本书，那么，可能你知道这些比喻绝非夸张。任何受过抑郁造访的人都明白，它会带来令人疲惫不堪的焦虑、巨大的自我不满以及空洞、失落的感觉；它会令你感到绝望、萎靡不振，渴求从未尝到的幸福滋味，而被无边无际的索然无味和失望所耗竭。

任何人都会想方设法避免感到如此不快、绝望。然而，具有讽刺意味的是，我们所做的一切似乎都是徒劳……至少不会管用很久。一个令人悲哀的事实是：一旦你曾经抑郁，哪怕其间会有几个月的时间感觉良好，它还是容易复发。如果这发生在你身上，或者你似乎无法找到持久的幸福，你最终可能会觉得自己不够好，是个失败者。当你试图去探寻更深刻的意义，试图去彻底理解感觉如此糟糕的原因时，“不够好”“失败者”这样的念头会萦绕你脑际。如果无法找到一个令人满意的答案，你可能会感觉到前所未有的空洞和绝望。最终，你可能会认定自己在根本上存在着一些缺陷。

但是，倘若你根本没有什么“毛病”呢？

倘若，跟反复遭受抑郁之苦的人们一样，你那份理智的甚至是英雄般的解救自己的努力恰恰让自己成了牺牲品——如同想挣扎着走出流沙的人们那样，越是挣扎，陷得越深。那该怎么办呢？

我们写这本书，是想通过分享最新的科学发现来帮助你理解这一切是如何发生，又有些什么样的应对方式。这些科学发现，让我们从根本上认识到究竟是什么在助养抑郁或长久的闷闷不乐。

- 当心境开始陷入下滑的螺旋之际，带给我们伤害的并非心境本身，而是我们对心境的应对方式。
- 我们习惯竭力去摆脱痛苦，这些努力非但不能让我们获得解脱，反而会把我们囚禁于想竭力挣脱的痛苦中。

换句话说，情绪开始下沉之时我们所“做”的一切，似乎都无济于事。因为试图以惯常解决问题的方法摆脱抑郁，试图“修正”我们的“毛病”，只会令我们陷得更深。凌晨三点时对生活现状挥之不去的纠结想法，当感觉自己正跌入忧伤中时苛责自身的“脆弱”，拼命说服自己身心不要如此低沉……这一切思绪的漩涡，只会把你推向痛苦的深渊中。任何一个在无眠之夜辗转反侧的人，或者因无尽的反复思量而无法顾及生活中其他事务的人都明白，这样的努力是多么的徒劳。但是我们也知道自己是多么容易被这些心理习惯困住。

在下面的章节和音频中，我们为你提供了一系列的练习。你可以把这些练习融入日常生活中，让它们帮助你从那些令你闷闷不乐的心理习惯中解脱出来。我们把该课程称为“正念认知疗法”，它结合了对现代科学和冥想的最新理解，而这些冥想方法的临床效用已经在主流医学和心理学领域中获得证实。它崭新而有力地综合了对身心的不同理解方式，能够帮助你彻底转变与消极想法和情绪的关系。经由此种转换，你可以找到方法突破心境下滑的漩涡，不至于让它变成抑郁。我们的研究显示，对那些曾经有过三次或更多次抑郁发作的人来说，本书中所讲述的课程可以把复发率减少一半。

参加我们研究的所有男性和女性都遭受过反复的临床抑郁之苦。但你不必被正式诊断为抑郁，才可以从本书中获得极大的裨益。很多饱受与抑郁相关的绝望和痛苦的人从不寻求专业帮助，但他们依旧明白，在生命的很长一段时间里，他们被长期闷闷不乐所囚禁。如果你觉得自己反复地挣扎于绝望、倦怠和忧伤的流沙中，我们希望你会发现本书及音频可能具有潜在的巨大价值，能够帮助你从令人不断下陷的消沉情绪中解脱出来，给你的生活重新带来生机和真切的幸福。

由于个体差异，究竟你会如何体会到与消极情绪的关系产生深刻健康的转变，以及在此转变之后随之而来的会是什么，这些都难以预计。在一段时间（该课程中的八周）里，暂时地搁置评判，并全心地投入到这个过程中，看看会有什么发生，是得以真正了知该方法有何益处的唯一途径。我们就是这样要求课程参与者的。为了深化该过程，并让它更加真切，本书音频在描述冥想练习时，会给予你仔细而准确的指导。

在做冥想练习的过程中，我们鼓励你去试着培养“耐心”“自我慈悲”“开放的心态”和“温柔的坚持”等态度。这些品质可以帮助你从抑郁的“引力”中解脱出来，提醒你当前科学所证实的：停止努力去解决“感觉糟糕”这个问题，其实是件好事。事实上，这恰是明智之举，因为我们解决问题的种种习惯性方法几乎都以让事情变得更加糟糕而收场。

作为科学家和临床工作者，在经历一番曲折之后，我们对于什么对反复发作的抑郁有效以及什么无效，有了全新的认识。直至 20 世纪 70 年代早期，科学家们集中于寻找对急性抑郁的有效治疗——因为那种来势汹汹的第一次发作通常由个人生活中的灾难性事件所激发。他们在抗抑郁药物中找到了有效的治疗，对很多人来说，迄今这些药物都是非常有用的。但接着他们发现，抑郁哪怕在得到治疗之后通常还会复发，而且越多经历抑郁，它再次发作的可能性就越大。这个发现改变了我们对抑郁及长期闷闷不乐的整体看法。

原来，抗抑郁药物可以“解决”抑郁症，但这仅限于病人持续服用药物时。当他们停止服药，抑郁会复发，就算有时要到几个月后才会复发。无论是病人还是医生都不喜欢通过终生服药来把抑郁这个幽灵拦在门外。因此，在20世纪90年代早期，辛德尔·西格尔（Zindel Segal）、马克·威廉姆斯（Mark Williams）、约翰·蒂斯代尔（John Teasdale），我们几个人开始探索发展一种全新方法的可能性。

首先，我们着手去发掘抑郁症复发的原因——在每一次遭遇流沙时，是什么令其变得更加危险。结果发现，每当一个人抑郁的时候，大脑中有关情绪、思维、身体和行为的联结就变得越发的强大，更加容易激发起抑郁症。

其次，我们开始探究：面对这个持续的风险，我们可以做些什么。我们知道有一种叫认知疗法的心理治疗被证明对急性抑郁有效，并使得很多病人免于复发。但是，没有人确切知道它是如何起作用的。我们需要找出原因——这不仅是出于理论上的兴趣，而且也因为这个答案有着极其巨大的临床实用意义。

届时，所有的治疗（包括抗抑郁药物及认知治疗等）都只会被开具给已经抑郁的病人。我们推断，如果能够识别出认知治疗的关键所在，我们有可能在他们还好好好的时候，就教给他们那些技能。与其等到下一次发作，我们希望能够把抑郁扼杀在摇篮里，从而彻底防止复发。

奇妙的是，我们各自的研究和调查最终驱使我们去检验一些冥想练习的临床应用。这些练习旨在培育某种特定形式的觉察，被称为正念。正念源于亚洲传统智慧。这些练习，在几千年来，都是佛教文化的一部分，经由麻省大学医学院的乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）和他的同事的打磨和完善，被用于一个现代的医学机构中。1979年，卡巴金博士在那里设立了减压课程，就是如今正念减压课程（MBSR）。该课程立足于正念冥想练习及其在压力、疼痛和慢性疾病中的应用。至关重要的是正念必须同时被描述为“诚挚的心念”（heartfulness），

因为它实际上是关乎一份悲悯的觉知。正念减压课程被证实能帮助慢性疾病、身体虚弱及有焦虑和惊恐等心理问题的患者重新获得力量。这些益处不仅可见于人们在感受、思维和行为上的改变，也可见于那些负性情绪底下大脑活动模式的改变上。

虽然开始有些顾虑，不知我们的同事和病人听说我们要考虑把冥想作为预防抑郁的方法时会说些什么，但我们还是决定去仔细研究一番。很快我们就发现，西方认知科学和东方冥想练习的结合正是打破抑郁反复发作这个循环亟需的，在这种循环中，我们倾向于反反复复地思考是什么出了问题或者事情是如何不如意。

当抑郁开始令我们消沉的时候，我们通常的反应是通过压抑来试图摆脱它或者想用思考从情绪中走出来。在这个过程中，我们挖掘出了过往的遗憾，也构想出对未来的忧虑。在我们头脑中，我们尝试这个或那个解决问题的方法，但用不了多久，我们就会为找不到缓解痛苦情绪的方法而感觉很糟糕。我们迷失在当下的处境和想要的生活的比较中，很快，我们几乎完全生活在自己的头脑里，穷思竭虑。我们与世界、身边的人，甚至那些我们挚爱以及深爱着我们的人都失去了联结。我们不让自己去体验来自全然生活的丰富多彩的信息，难怪我们会感到受挫沮丧，甚至无能为力。而这，恰是慈悲的冥想觉知可以发挥巨大作用的地方。

## 如何最好地使用本书

心理上的策略有时会成为一种无穷尽的循环，这些策略本身可以成为抑郁的重要部分。本书所教授的正念练习可以帮助你采取一种全然不同的方法去面对这种心理策略的循环。事实上，它还能够让你从此种心理活动模式中彻底解脱出来。培育正念能够帮助你放下对过往的懊悔以及对未来的忧虑。它会增加



思维的弹性，可能前一刻你还觉得不知所措，而此刻新的可能性已然向你敞开。练习正念能防止我们从人人都会体验到的正常的不快演变为抑郁。它的效力来自帮助我们与自身内外有助学习、成长和疗愈的全面资源重新联结。我们可能甚至从不相信自己拥有这些资源。

无论抑郁与否，我们通常会忽视或者完全视之为理所当然的一个关键的内在资源是身体本身。当我们迷失在思维中，并竭力想摒弃情感时，我们很少去关注来自自身躯体的感受。然而，那些来自体内感受的即时反馈令我们知道正发生的情绪和心理状态。在我们从抑郁中解脱的探索中，躯体感受可以给予我们宝贵的信息，对它们的专注关注可以帮助我们脱离心理上的陷阱，不至于陷入将来或者胶着于过去，还可以转化情绪本身。本书的第一部分阐述了思维、身体和情绪是如何一同在抑郁的形成和维持中起作用的，而来自于最前沿研究的观点告诉我们如何去打破这样一个恶性循环。它突显了我们如何成为思维、情感和行为习惯所驱动模式的牺牲品——这些模式会限制生活本有的快乐和我们可以感受到的种种可能性。它表明，全然觉知地活在当下，有着一种意料之外的力量。

虽然最新研究发现逻辑和知识可能极具说服力，但是它们本身并不一定实用，部分原因在于它们倾向于通过思维和推理对头脑说教。因而，本书的第二部分邀请你去亲自体验，当我们完全给卷进去、迷失于心理的漩涡中，努力想“修理好”自己的苦恼以及与自身其他部分、智力（包括正念的力量）失去接触时，究竟错失了什么。在此时，思考“培育你自身的思维、身体和情绪的正念究竟意味着什么”可能只是又一个抽象的概念。因此，这部分设计是来帮助你去发展自己的正念练习，自行去了解正念具有怎样深刻的转化和解放的力量。

本书第三部分会帮助你完善练习。在负性思维、情绪、身体感觉和行为聚在一起成为漩涡，将要把不快转变成抑郁时，这些练习可以派上用场。