

正念 癌症康复

[加] 琳达·卡尔森

(Linda E. Carlson)

迈克尔·斯佩卡

(Michael Speca) 著

孙玉静 译

Mindfulness
Based Cancer Recovery



机械工业出版社
China Machine Press

正念 癌症康复

Mindfulness
Based Cancer Recovery

[加] 琳达·卡尔森
(Linda E. Carlson)
迈克尔·斯佩卡
(Michael Speca) 著
孙玉静 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

正念癌症康复 / (加) 琳达 · 卡尔森 (Linda E. Carlson), (加) 迈克尔 · 斯佩卡 (Michael Speca) 著; 孙玉静译. —北京: 机械工业出版社, 2016.6

书名原文: Mindfulness-Based Cancer Recovery: A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment and Reclaim Your Life

ISBN 978-7-111-53800-4

I. 正… II. ①琳… ②迈… ③孙… III. 癌—康复 IV. R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 110359 号

本书版权登记号: 图字: 01-2016-2182

Linda E. Carlson, Michael Speca. Mindfulness-Based Cancer Recovery: A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment and Reclaim Your Life.

Copyright © 2010 by Linda E. Carlson and Michael Speca.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2016 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publication, Inc 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 New Harbinger Publication, Inc 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。

正念癌症康复

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: 单秋婷

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 11.75

书号: ISBN 978-7-111-53800-4

定价: 39.00 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

P r a i s e

赞誉

如果你全身心地去感受本书所教授的方法和实践，它将给你的生活和健康带来难以估量的影响。该书的作者是正念练习的忠实实践者，他们的正念癌症康复课程拥有扎实的科研基础，在临床实践中具有确实的效果，并且这种效果随着时间在不断增长。

—— 乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 博士、荣誉退休医学教授

美国马萨诸塞州立大学医学院

正念癌症康复为癌症治疗和康复提供了缜密、清晰与实用的方法和手册。该书由癌症康复领域世界领先的专家撰写。书中提供的世俗化练习方法能够帮助你找到癌症风暴中心的平静。

——戴维·斯皮格尔 (David Spiegel) 医学博士、教授

美国斯坦福大学医学院心理和行为科学系副主任

琳达·卡尔森和迈克尔·斯佩卡撰写了一本清晰、全面和具有启迪意义的大师级癌症康复手册。他们完美地将临床智慧、个人正念实践和严谨的科学研究交融在一起。我相信，书中提供的丰富观点和实践将造福于那些受癌症困扰的人，并为他们提供一条通向放松、喜

悦、健康和自由的道路。

——肖娜 L. 夏皮罗 (Shauna L. Shapiro) 副教授

美国圣塔克拉拉大学,《正念的艺术和科学》共同作者

琳达·卡尔森和迈克尔·斯佩卡共同撰写了一本充满智慧的实践手册,这是给癌症患者和亲友的慷慨奉献。那些能从该书中找到方法的人将受惠于这些清晰的观点和深厚的实践经验。

——沙伦·扎尔茨贝格 (Sharon Salzberg)

《真正的快乐》作者

我和琳达教授是10年前,即2006年我在加拿大汤姆贝克癌症中心她所在的心理科做访问学者时就认识了,她那时就每周为癌症患者上瑜伽课,我也有幸一起加入其中。她同时进行正念心理学的临床和研究工作,当时她就小有名气,是全球该领域内公认的年轻有为的研究者,发表数十篇该领域的研究论文。又经过了差不多10年的努力,她出版了本书,将她多年研究成果的精华凝缩于书中,引领我们走入正念、静心、关怀、康复的意境。就让我们跟随她的指引一起来正念吧!

——唐丽丽,北京大学肿瘤医院康复科主任、教授

中国抗癌协会肿瘤心理专业委员会主任委员

北京抗癌协会肿瘤心理专业委员会主任委员

琳达·卡尔森和迈克尔·斯佩卡用智慧和丰富的实践撰写本书,为背着沉重岁月跋涉的癌症患者发现希望之路。学习它、实践它将使

人们能够更自由地驾驭机体细胞的生存环境和细胞本身。孙玉静博士以她敏锐的思维透视力洞悉了这种作用，并身体力行地在西安抗癌俱乐部和第四军医大学开展实践活动。她在短短的时间里迅速翻译本书，实在是现实需求的迫切。本书的翻译出版必是华人福音。

——师建国，第四军医大学肿瘤研究所副所长、教授

中国抗癌协会癌症康复会副主任

陕西省抗癌协会癌症康复会主任

我喜欢书中每一章都有一首精美的小诗，使得阅读的过程能够更加美妙。正念革命已经在不断地改变着世界上越来越多的人，正念减压训练对于癌症患者身心康复有着不可替代的效果。期待本书能够给中国的癌症患者及其家属带来更多希望、信心、平静、安详。

——祝卓宏，中国科学院心理研究所教授

作为一名医务工作者，亲眼看见过各种癌症患者与疾病抗争的艰辛。我也曾问我自己，如果我是患者，我又会如何面对？有幸读到本书，了解到原来无论是癌症病患，还是他们的亲友以及为他们服务的医护人员，能够学习到回归身体，学会聆听身体的声音，学会从呵护自己的身体开始都非常重要。而本书提供了一套切实可行、有效的方法，从身心两个方面帮助癌症患者与疾病共舞，从而促进疗愈，改善生命品质。

——蔡乐雯（Lewen Stempler），美国西奈山医院核医学住院医师

正念对于我而言，不仅是保障高质量生活的工具，更是愉悦抵抗癌症的有效方法，治愈后的5年过去了，医生很满意我的身体状况，我自己觉得比5年前更年轻了，不仅是面貌且包括心灵！

——聂崇彬，一位癌症康复患者

F o r e w o r d

推荐序一

癌症经历很难被定义为一系列分离的事件。实际上，癌症是由一连串特定的阶段连接起来的过程，这一过程包括：癌症确诊，决定治疗方案，接受各种治疗，治疗结束后的功能恢复、长期复诊和对任何可能复发迹象的警觉。我们怎样才能处理好这么多不期而至的挑战呢？我们是否能在感到迷失、担忧和焦虑的时候调动起内在的力量来促进疗愈和康复呢？本书清晰而详细地描述了正念癌症康复课程（mindfulness based cancer recovery, MBCR），这是由琳达·卡尔森和迈克尔·斯佩卡在 1995 年创立的，它为患者提供了一个机会来培养他们内在的力量，回答癌症旅程中的很多关键问题，同时提供了确实有效的方法来将这些技巧运用到每日生活之中。

这个为期 8 周课程的亮点是将冥想实践运用于医学临床服务，来帮助患者培养一种特定的觉察能力——正念的能力。正念练习的原始根源来自于东方智慧，远在 2500 年前就已经存在。MBCR 课程代表着目前将这些练习融入现代西方医学的一股潮流。由于癌症标准的药物、手术、化疗和放疗并不能满足患者持续的需求，以 MBCR 为代表的服务已经被证实成为癌症医疗中的有效组成部分。通过这项课程的学习，患者首先学习到压力反应和压力回应之间的区别。前者是

自动驾驶状态下的无意识反应，而后者是对当下身心状态保持觉知时的有意识行为。对当下时刻保持觉察是简单和有效的，这对于我们那个由无休止的念头、坏想法和焦虑控制的头脑来说是非常重要的支持。通过对这种能力的培养，本书将带领你走过癌症旅途的种种困难时刻，用一种正念的方式更有爱心和技巧地照顾好自己的生活。

MBCR 的有效性来自于对人的整体关怀，而不是仅仅着眼于癌症。在全书逻辑分明的框架里，既有专门的章节来论述如何应对癌症副反应，包括脱发、乏力和疼痛，又有详细的关于正念练习如何帮助每日生活的描述。整本书的主线是：即使不能保证努力就会获得最好的结果，正念觉知依然是解决每个人问题的最好的出发点。书中关于正念练习的插图（正规的和非正规的练习、静止的和运动的、长时间的和短暂的），既反映出这项练习的灵活性，又可以帮助读者开展书中介绍的练习。

第1章的第一句提出这样一个问题：“正念练习怎样促进癌症康复？”在这本书中，读者将找到确实有效和具有启发性的答案。在如何处理癌症短期困难和长期挑战的问题上，卡尔森和斯佩卡提供了一个非常有价值的、具有爱心和清晰视野的方法，来关照这个人类最具有挑战性的健康问题。

——津德尔·西格尔博士（Zindel V. Segal）

卡梅伦·威尔逊（Cameron Wilson）抑郁症研究主席，

多伦多大学精神科教授

F o r e w o r d

推荐序二

不要调转你的目光。请凝视那绷带缠着的地方，那是光进入你的地方。

——鲁米

疾病本具意义。与癌症的诊断及治疗相关的问题让我们直面生命的无常、脆弱、珍贵及生活本身的美。直面原本模糊的、似乎只会发生在别人身上的疾病，让我们不得不去检视和调整我们的生活。

虽然癌症的病因依旧不明，而在康复过程中对正念的运用（意图、关注及态度）可以减轻焦虑、抑郁，改善免疫系统功能，提升生命质量。人类本具创伤后成长的能力，在正念的修行中，常由“自我调节”进入“自我探索”，“自我解脱”转为“服务他人”。《正念癌症康复》为你提供了一种由临床及研究所证实有效的对身心友善观照、呵护的方法，可以促进自我疗愈、成长和转化。无论生命是以日、月还是年来计，正念的修行都可以在当下开始，并给你带来内心更大的平衡、与他人更深的联结及对人类生命更大的敬畏。

如果你本人不是患者，而是亲友或者专业照护者，那么你了解和

实践本书中的正念疗愈法，不仅对你自己有益，同时也会对患者有益，因为正念的修行可以影响到我们共享时空的所有人。愿我们一起把最美的自己交给这个世界。

童慧琦

美中心理治疗研究院创始人

加州健康研究院联合创始人

F o r e w o r d

推荐序三

我至今还清晰地记得，在医生将引流管拔出后，我迫不及待地要离开医院的那一刻。我泪流满面，告诉我最亲近的人：最艰难的治疗终于结束了。

但我很快意识到，我的疗愈还没有开始。我该如何整理和安放我的思绪？化疗后，身体的不同部位开始出现疼痛，每天的能量似乎常常在午后殆尽。

这本书姗姗来迟。它让我更清楚了这些年的压力到底对我的身体做了什么。当每天肩膀和背部的疼痛袭来时，我让自己开放地去体会它，伴随几分钟的瑜伽，身体开始舒缓。当间断性的胃疼来访时，我在深呼吸中得到缓解。我开始认真地观察，特别是那些让我困扰的事，我明白了：接受事物原有的样子真的让我不再那么纠结。我用开放的心去面对我的过去，去拥抱此时此刻各种情绪的升起，呼吸和慈爱让我得到了放松。我懂得了爱自己是一件多么神圣的事。

我问自己，我究竟是谁？我该如何度过接下来的生命时光？这是本书留给我的两个问题。在探究中，我似乎在找寻那个最初的我：阳光自信的美少女。

生病是上苍给我的一份重礼。现在的我感觉自己很健康，因为那是我要的健康。

晓 炜

一位癌症康复患者

The Translator's Words

译者序

亲爱的读者：

三年前，我在美国佛蒙特大学癌症中心接触了为癌症患者服务的以正念为基础的减压课程（mindfulness based stress reduction, MBSR），亲眼看到这个课程帮助了很多患者走出癌症的阴影，有效地支持了治疗和康复。有一位患者给我留下很深的印象，课程刚开始时，她整个身心都被极大的痛苦笼罩着，随着课程的推进，她渐渐变得开朗起来，并开始将自己的经历写成诗歌。到课程结束时，她分享的诗歌令所有在场的人深深感动。一年以后，我又遇到她，她康复得很好，并发表了自己的诗集。

作为威胁人类生命的主要杀手之一，癌症常常会给患者和家属带来巨大的心理挑战，并直接影响到治疗和康复。现代医学已经可以有效地治疗很多种癌症，但是对这类人群心理上的支持非常有限。焦虑、抑郁等心理状态在癌症患者中很常见。这些心理问题不仅降低了生存的质量，还会导致不理智的行为（例如过度治疗），负面地影响疾病的治疗和康复。

加拿大汤姆贝克癌症中心的卡尔森博士和斯佩卡博士于20年前率先将MBSR运用于癌症患者身上。目前，该中心是全球顶尖的正

念癌症康复研究和临床服务机构。他们发表的高水平临床实验研究表明，MBSR 可以有效缓解癌症患者和家属的心理压力，减轻焦虑和抑郁，提高睡眠质量，调节神经内分泌系统，增强免疫系统功能，有效地支持癌症治疗和康复，全面提高生活质量。国际癌症整合医疗协会 2014 年发表的临床治疗指导意见中，正念练习被列为首选最佳推荐项目，用于乳腺癌患者焦虑抑郁症的治疗及提高生存质量。

卡尔森博士和斯佩卡博士合著的本书，建立在他们过去 20 年为癌症患者服务的经验之上。作者用生动浅显的语言详细描述了 8 周 MBSR 课程的内容，讲解了压力和压力应对的生理过程，为癌症患者解释了很多根本性的问题，例如，压力与癌症、压力与健康之间的关系，如何运用正念练习应对癌症治疗中的副作用等。本书还超越癌症，引导患者从自己的经历中成长，走上更美好、更充实的生活道路。全书结构清晰，简明易懂，方便易行。读者可以自己阅读并练习，也可以把它作为正念课程的辅助教材。目前，中文 MBSR 课程已经在国内开展。由我和西安抗癌俱乐部合作的 MBSR 课程已经开始在西安为癌症患者服务，并取得了很好的效果。

在本书的翻译过程中，我得到了很多老师和朋友的帮助，在此表示深深的感谢。感谢加州健康研究院童慧琦老师给予我的很多鼓励和帮助，感谢首都师范大学刘兴华老师和第四军医大学肖玮老师对书中心理科学内容准确性方面给予的大力帮助，感谢很多朋友，包括癌症患者和我的 MBSR 课程参与者在这本书的翻译准备过程中给予的支持和鼓励。最后，感谢我的家人在本书的翻译过程中给予的大力支持和鼓励。

在美国马萨诸塞州立大学正念中心推荐的为数不多的书籍里，这

是唯一关于癌症的著作，我衷心地希望这本书能帮助所有受癌症困扰的朋友走出癌症的阴影，在这段特殊的经历中成长，拥有更美好和幸福的生活。

祝你健康、快乐、平和、自在！

孙玉静 博士

美国佛蒙特大学癌症中心助理教授

2016年3月15日

孙玉静与西安抗癌俱乐部合作MBSR课程 参与者的课后感言

“我学到了许多，觉醒、觉知、活在当下。用呼吸的方法调整自己的心情，调整自己的疼痛。我学会了正念用餐、正念走路，让自己的生活慢下来，遇到事情时心态平和了很多。”

“我觉得这门课很有价值，我学会了减压、接受、放松、宽容，身心灵都有了很多微妙的变化。过去追求完美、高标准，现在体验包容、理解、减压。特别是扫描身体，让我学会了独自静处。”

“通过参加这门课，我开始关注自己、关爱自己，不知怎么睡得特别好，也开始知道自己如何做一个更好的人。”

“我学到感恩、活在当下、接纳、不评判，把爱心冥想祝福送给自己及自己亲爱的人，同时又送给那些意见不同的朋友。”

“改变之前向外求的想法和做法，凡事向内找，找自己的原因，面对压力学会回应。活在当下最快乐。修心性提高了自己的心性层次，做一个好人。从爱自己开始，从小事做起，保护环境、节约资源。爱心冥想，给正念这颗种子一片肥沃的土壤。”

“呼吸可以调整人的情绪，呼吸是一个神奇的旅行。”