

*The Mindful Way through
Depression*

改善情绪 的正念疗法

长踞心理类图书畅销榜

被上百家权威医疗机构肯定和运用

每个人每时每刻都可以开始练习

马克·威廉姆斯 (Mark Williams)
约翰·蒂斯代尔 (John Teasdale) 著
津戴尔·塞戈 (Zindel Segal)
乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)
谭洁清 译



Freeing Yourself
from Chronic Unhappiness

“正念减压疗法”之父卡巴金的心理学力作

超级畅销书《情商》作者、著名心理学家
丹尼尔·戈尔曼 倾力推荐

来源于佛教的正念训练，让抑郁不药而愈



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

改善情緒 正念療法



「正念療法」是近年備受關注的
心理學療法，其特點是「當
下」的覺察，能改善情緒，
提升專注力。

*The Mindful Way through
Depression*

改善情绪
正念疗法



Freeing Yourself
from Chronic Unhappiness

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

改善情绪的正念疗法 / (美) 威廉姆斯等著; 谭洁清译.
北京: 中国人民大学出版社, 2009
ISBN 978-7-300-10921-3

- I. 改…
II. ①威…②谭…
III. 情绪…精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 155706 号

改善情绪的正念疗法

马克·威廉姆斯
约翰·蒂斯代尔
[美] 津戴尔·塞戈尔 著
乔·卡巴金
谭洁清 译

出版发行 中国人民大学出版社
社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080
电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)
010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)
010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)
网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)
经 销 新华书店
印 刷 北京京北印刷有限公司
规 格 170 mm × 250 mm 16 开本 版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 张 15.25 印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
字 数 225 000 定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



八周，让抑郁不药而愈

大约12%的男性和20%的女性都会在人生的某个阶段患上抑郁症，任何一个时间点都有5%的人口正经历着严重的抑郁。抑郁早已成为潜伏在你身边的杀手。

任何感受过抑郁的人都明白，当我们悲伤的时候，所有刻意去治疗自身障碍的方法都是行不通的。如同失眠的时刻，我们越是强迫自己入睡，越是烦躁不安。

那么，我们该如何拯救自己于抑郁？是去找寻一张弗洛伊德榻接受催眠治疗，还是用电击让自己对“抑郁”产生厌恶，抑或是不停地服用药物？

或许，我们可以尝试一种轻松的治疗。

称其为“非正式的练习”更为恰当。这是一种每时每刻都可以进行的练习，比如刷牙、洗澡、擦干身体、穿衣服、吃饭、开车或者倒垃圾。当你在做这些事情的时候，能关注自己每时每刻的思维和情绪，那么你的练习就开始了。

这就是卡巴金博士始创的“正念减压疗法”，只要坚持八周这样的练习，就能在不使用药物的情形下打败抑郁症。

正念减压疗法操作起来非常简单，却经历了长期的研发过程。

1979年，卡巴金博士在麻省大学医学中心附属的减压门诊开设了“正念减压”课程，以协助病人以正念禅修处理压力、疼痛和疾病。

1995年，门诊扩大为“正念中心”。

2005年4月，“正念中心”召开第三届将正念疗程整合至医学、保健与社会之中的年度学术研讨会，积极研究“正念修行”的疗愈力量。

至今，正念减压疗程已成为美国医疗体系内历史最悠久、规模最庞大的减压疗程；美国、加拿大、英国等西方国家境内已有超过两百多家的医学中心、医院或诊所开设正念减压疗程，教导病人正念修行。

本书是卡巴金博士和其他三位心理学家共同完成，书中有为时八周的练习计划，有鼓励你打败抑郁的真实故事，有让你敞开心扉的优美诗歌，有充满智慧的禅语摘录。

如卡巴金博士所说，在你完成整个训练的过程中，要尽自己最大的努力去相信自己基本的学习、成长和自愈的能力。你就是自己最好的治疗师。

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

老 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



收益 ← 花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

∞ 导言 ∞

分享正念的奇迹

长期的抑郁让人枯竭

抑郁令人痛苦。它是夜晚夺走你安眠的那条黑色恶狗，是让你始终无法入睡的那个诡谲念头。它是白日里只有你才能看得见的魔鬼，是那片只会笼罩在你头顶的阴云。

翻开这本书的你，恐怕很清楚上述的这些比喻并不夸张。任何患过抑郁症的人都明白，它会带来令人疲惫不堪的焦虑，过度的自我责备，以及空虚的绝望感。它会让你变得绝望、倦怠，为那永远都得不到的快乐而悲伤和失望，最终陷入心理枯竭的深渊。

任何一个人都会不惜一切代价去避免那种痛苦。但是，讽刺的是不论我们做什么都收效甚微……至少无法一劳永逸地解决问题。因为一旦你患上抑郁症，它便很容易再次发作，哪怕在你康复好几个月之后，它仍会再次来袭。如果你遇上了抑郁症的复发，抑或你总是感到不快乐，那么你可能会对自己评价很低，认为自己是一个彻头彻尾的失败者。当你试图去探究更深刻的意义，试图理解自己的情绪为何如此糟糕时，这些想法会不断在你脑中盘旋。如果你找不到一个满意的答案，那么你会

感到更加空虚和绝望，最终渐渐相信自己得了什么毛病。

但是，如果你事实上根本没得任何“毛病”，那又会怎么样呢？

正如很多经历过抑郁反复发作的人那样，当你努力地用自己的理智和英勇去拯救自己的时候，其实你正在成为这种努力的牺牲品——就像那些陷入流沙中的人拼命挣扎想要把自己拉出来，可结果却只是越陷越深。如果你也是这样的情况，那又将会怎么样呢？

我们写这本书的目的就是想要帮助你们理解这种情况是如何发生的，以及有什么样的应对方式。通过分享一些最新的科学发现，我们对于抑郁和长期的不愉快感有了根本上的全新认识：

- 当心境刚开始变得低落时，不愉快感本身并不是造成伤害的真正原因，我们应对这种不愉快感的方式才是根本问题所在。
- 那些我们习惯性用来摆脱困境的方法，并不能让我们获得真正的解脱，反而成为困住我们的一座牢笼。

换句话说，当我们悲伤的时候，所有像解决问题那样去摆脱抑郁，去治疗自身障碍的方法都是行不通的，那只是自掘坟墓。比如在凌晨三点时对自己的强迫性反省……在感到悲伤时苛责自己的“软弱”……为了摆脱心理和生理上的痛苦所做的绝望的努力——这一切都像一台精神碎石机把你推向更加痛苦的深渊。任何一个在无眠之夜辗转反侧过的人或者是曾经抛开一切专心反省的人都明白，这种努力是多么地无效。但是，我们同样也明白自己是多么容易陷入到这种习惯性思维当中。

在接下来的章节中，我们提供了一些练习，你可以将它们融入日常生活中，让它们帮助你摆脱造成不愉快感的那些思维习惯。这个疗法被称为正念认知疗法，它结合了现代科学的最新发现和主流医学与心理学中被证明具有临床效度的冥想形式。这种把思维和身体通过不同方式结合起来的新颖而有效的方法可以帮助你负性思维和情绪方面有一个较大的转变。通过这种转变，你可以打破导致情绪恶化的螺旋锁链，阻止它最终发展成抑郁症。我们对于这种疗法的研究表明，对那些已经复

发过3次以上抑郁症的人来说，它可以降低将近一半的复发率。

学习本书疗法的男性和女性大都经历过抑郁症反复发作的痛苦。但是，即便你从未在临床上被诊断为抑郁症，你仍能从本书的学习中获益。很多忍受着抑郁的绝望和痛苦的人从来不寻求专业的帮助，但是他们明白长期的抑郁情绪正在伤害着自己，这些情绪占据了生活的大部分内容。如果你感到自己反复挣扎于绝望、倦怠和悲伤的流沙之中，我们希望你能从这本书中发现一些有价值的东西，去帮助你从不断下陷的情绪中解脱出来，重新获得快乐。

由于个体差异的原因，很难准确地说明你的负性情绪将会有怎样深刻的转变，也难以预计治疗方法的准确结果。想要知道这种方法的益处的惟一途径就是暂时收起你的犹疑，全身心地投入到这个方法的训练中——大约八周左右之后看看有什么变化。这正是我们要求参加训练课程的病人所做的。

在进行冥想训练的过程中，我们建议你试着像灌溉植物那样有耐心和同情心地对待自己，带着开放的心态和温柔的坚持。这些品质能够帮助你从抑郁症的重压中解放出来，它们会提醒你那些科学已经证明的关键点：你必须停止用问题解决式的途径去处理“心情不好”的状况。事实上，任何你习惯采用的解决问题的方法几乎都会从不同程度上加剧情况的恶化。

作为科学家和临床心理学工作者，在经过迂回坎坷的探索研究之后，我们对于哪些方法治疗反复发作的抑郁症是有效的，哪些是无效的，有了全新的认识。在20世纪70年代之前，科学家们一直致力于寻找急性发作的抑郁症的治疗方法——那种来势汹汹的抑郁发作往往源自于某次人生活中的灾难事件。科学家们发明了抗抑郁药物，至今仍然对于很多抑郁症的治疗发挥着巨大的作用。但之后他们又发现抑郁症被治愈之后，常常会复发——并且随着每一次的复发，它再次发作的可能性也会增大。这个发现改变了我们对抑郁症以及持续恶劣心境的整体看法。

研究者们发现抗抑郁药物能够“治好”抑郁症，但这仅限于病人持续服用药物的期间。当患者停止服用药物，抑郁症就会复发，有时候甚至才治好不到几个月的病人都会再次发作。不论是病人还是医生都不愿意采用终生服药的方式来把抑郁的恶魔拦在门外。因此在 20 世纪 90 年代，我们（马克·威廉姆斯，津戴尔·塞戈尔，约翰·蒂斯代尔）开始探索发展一种全新的治疗方法的可能性。

首先，我们着手去探究抑郁症复发的原因：在每一次遭遇流沙时，是什么使得它更具危险性。结果发现每当某个人患上抑郁症的时候，大脑中和抑郁相关的情绪、思维、身体和行为之间的联结变得更强大，从而使得抑郁症更容易被诱发。

然后，我们开始探索应对这种不断发展的风险的措施。有一种叫做认知治疗的心理疗法能够有效治疗急性抑郁发作并且也让很多人免受抑郁复发之苦。但是，没有人确切地知道它是如何起作用的。我们需要找出这个答案——不仅仅为了学术研究的兴趣，更为了给临床实践带来巨大的革命。

过去，所有的心理治疗师只有在病人已经患上抑郁症的情况下才会开具抗抑郁药物或者进行认知治疗。我们设想，如果可以分辨出认知治疗当中的关键因素，或许我们可以在人们还健康的时候把这些技术教给他们。与坐等抑郁症的急性发作相比，我们更希望人们能够用这些技术把抑郁的幼苗扼杀在萌芽状态，彻底杜绝它的发生。

带着足够的好奇心，我们的研究和调查最终将我们带入某种冥想训练的临床运用，这种训练是用来培养某种被称为“正念”的意识状态，源自于亚洲的古老智慧。这类训练方法，曾经是太平盛世年代佛教文化的一部分，现在被马萨诸塞州立医学院的乔·卡巴金和他的同事们重新吸收和提炼，用于治疗抑郁症。乔·卡巴金博士在 1979 年创立了压力减轻程序 MBSR，也叫做“基于正念的减压程序”，它致力于正念式冥想的训练，并且将它运用于压力、疼痛和慢性疾病等领

域。正念也可以被叫做“慈悲心”，因为它是一种充满了同情心的意识。MBSR 对于患有慢性疾病和身体虚弱的病人非常有效，同时也可以用来治疗如焦虑症和恐怖症等心理疾病。它的疗效不仅反映在患者情绪、思维和行为方面的改变，而且反映在大脑的负性情绪脑区在激活模式上的改变。

虽然同行和病人们可能会质疑我们，居然考虑采用冥想作为预防抑郁的方法，但它还是值得我们仔细研究一番。很快我们就发现西方的认知科学和东方的冥想训练的结合，正是打破抑郁症反复发作循环链的途径，它可以阻止我们一遍又一遍地去思考自己到底出了什么问题以及为什么所有的事情都不对劲。

当抑郁情绪开始影响我们的时候，通常最合情合理的反应是，通过压抑情绪来摆脱它们的困扰或者想个什么办法来对付它们。在这个过程中，我们挖掘出了过去的伤心事，也幻想了未来的诸多烦恼。我们在脑海中想了千百种方法来解决情绪困扰，却仍然因为想不出减轻痛苦的方法而苦恼不已。我们迷失在对现实自我和理想自我的比较中，不一会儿便感到头昏脑胀。就这样，我们把全部精力都投入到对自身的情绪的关注当中。渐渐地，我们失去了和世界的联系，和周围人的联系，甚至是和那些我们最爱和最爱我们的人的联系。我们拒绝外界丰富多彩的生活信息的输入，变得垂头丧气，软弱无力。然而，这正是正念式冥想可以发挥巨大作用的地方。



如何使用本书

本书中所介绍的冥想训练可以帮助你以一种全新的方式去打破负

性思维的循环锁链，降低抑郁症患病风险。事实上，它还能够使你从抑郁症的整个精神活动模式中解脱出来。冥想状态能够帮助你放下对过去的积怨和对未来的担忧。它能够增加思维的弹性，在你意识到自己的无力之前，为你打开了另一扇大门。冥想训练可以防止普通的日常烦恼演变成为严重的抑郁。它帮助你重新获得内部和外部的学习、成长以及治疗的资源——那些你可能从不相信自己拥有的资源。

不论抑郁与否，我们常常忽视或者视之为理所当然的内部资源就是我们的身体本身。当我们沉迷于纷繁的想法，努力去压抑自己的情绪感受时，却往往忘记关注来自身体的生理感觉。但是，这些身体内部的感觉却能把情绪和精神状态的情况以最快速的方式反馈给我们。它们能在我们探求摆脱抑郁的过程中给予最有价值的信息，对它们的关注不仅能够使我们远离对未来的担忧或者对过去的执着，而且还可以改变情绪状态本身。本书的第一部分阐述了思维、身体和情绪如何一起作用于抑郁症的形成和维持，此外，还有一些来自前沿领域的观点将告诉我们如何打破这个可恶的抑郁循环锁链。它可以极大程度地改变我们所依赖的习惯性模式——思想、情感和行为——这些模式会降低我们与生俱来的感知快乐的能力。事实已经证明，在你生存的每时每刻，都存在着一一种全知全觉、不容置疑的力量。

逻辑和最新的研究结果或许很有说服力，但它们却无法用于实践，其中部分原因可能是它们倾向于通过思维和推理来作用于大脑。因此，本书的第二部分便邀请你亲自体验一下，当你陷入迷惘，被理智碾得粉碎时，当你执着地想要“治好”自己的苦恼，却触碰不到生命的本相以及执着冥想的智慧时，你所失去的究竟是什么东西。从这个意义上说，冥想只是一个抽象的概念，是你自身所孕育出来的思想、身体和情感。因此，本书的第二部分就是帮助你发展出自己的冥想训练模式并让你亲身体会到它所带来的深刻的改变和解放。

本书的第三部分是帮助你改进自己的冥想训练，并且用它来抵御

那些会导致抑郁的负性思维、情绪、身体感觉和行为。

本书的第四部分将所有的方法结合成为一个系统的策略，用来更加全面而高效地应对生活中的挑战，尤其是抑郁症的复发。我们分享了一些人的故事，他们有过抑郁症的病史，但通过冥想训练获得了成长和改变；我们还提供了一种系统的、易于实施的八周治疗程序，这个程序把书中提到的所有因素和训练都结合到了实践当中。我们期望读者在读完本书并参照着进行冥想练习之后，能够切实地体会到内心蕴藏的智慧以及自愈的能量。

本书所介绍的方法有很多不同层面的益处。虽然在时间允许的情况下，做完整个疗程是大有裨益的，但练习者不必拘泥于训练的时间长短。事实上，即便你完全没得抑郁症，也可以从书中介绍的某几个正念训练中获益。几乎所有人都被某些习惯性的、自动化的思维所折磨，我们只有学会控制它们，才能得到真正的解脱。一开始，你或许只是想简单地学习更多自我思维和内部情绪状态的内容。然而，通过这种学习，你可能会渐渐被好奇心所驱使，去尝试书中第二部分所介绍的某些正念训练。渐渐地，你或许会全身心地投入到八周治疗程序当中去，迫切地想了解究竟会发生什么样的改变。

在你开始阅读本书之前，我们还想提醒两点。首先，书中介绍的各种冥想训练常常需要一定的时间才会显示出它们的效果。这也是称它们为“训练”的原因。它们需要你带着开放的心态和好奇心一遍又一遍地去尝试和练习，而不是单纯地为你所投入的时间和精力回报一个结果。这对于大多数人来说，是一种全新而又十分值得尝试的学习方式。我们希望本书所谈到的一切都能够支持你不断地努力。

第二点要注意的是，最好不要在临床的抑郁发作期尝试完成整个训练程序。最新的证据表明，最好等到病人经过必要的治疗脱离了危险期，能够用自己的思维和情绪、心灵和精神去学习这种新的

概念之后再尝试这个方法，否则很容易被急性发作的抑郁吞噬掉全部的心智。

不论你的起点是什么，我们鼓励你带着耐心、慈悲、坚持和开放的心态去练习本书所教导的冥想训练。每个人都会倾向于用某种固定的方式去做事，并且想当然地认为它们应该会那样，在这里，我们希望你能放弃这种行为方式。在你完成整个训练的过程中，尽自己最大的努力去相信自己基本的学习、成长和自愈的能力——让这种训练成为你生活的根基，其实从很多方面来说，它们确实也是真正哲学意义上的根基。然后，剩下要做的就是坚持到底。

第一部分 抑郁悄然而至

对于大多数人来说，抑郁是对生活中的灾难或者逆境的一种反应。当我们感到被周围所抛弃，当我们丧失了重要的东西，被羞辱、打击的时候，抑郁便悄然而至。

第1章 抑郁的根源 2

烦恼总是挥之不去

烦恼变成长期抑郁

抑郁症的结构

第2章 觉察是一种治疗方式 21

抵抗抑郁只会更抑郁

探索情绪的作用

情绪是行动的信号

心境和记忆

不要总是追问自己

正念：觉察的种子

第二部分 每时每刻都可以练习

“我觉得全世界的重量都压在我的肩头。”这是我们很多人抑郁或者烦恼时的感受。在这一章中，我们会通过慢慢品尝葡萄干的练习和正念式行走，来向当前的状态敞开怀抱。