

正念的智慧

蒋海

◎ 编著



正念是每个平凡人的“超能力”，它就在你的一呼一吸之中，等着你去探索、去发现。在正念中活出独属于自己的精彩人生，也在与众不同的绽放过程中，让自己变得出类拔萃，卓尔不凡。




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

正念的智慧

李明昊 \ 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在这个充满竞争的时代里，越来越多的人变得浮躁，也常常会迷失在生活的河流中。不得不说，这样的人生状态是非常糟糕的。更多的时候，我们必须坚持正念的智慧，让自己的内心充满积极的向上的能量，这样才能成功地主宰命运，把握人生。

本书以现代人的生存现状为视角，以心理学知识为基础，引导人们摒弃各种消极负面的想法，更加专注于当下，获得人生中的伟大力量；告诉人们尤其是在遭遇困境的时候，更要整理自己的思绪，心怀正念，从而形成正向思维力，也把人的生活成自己想要的模样。

图书在版编目（CIP）数据

正念的智慧 / 蒋海编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2020.1

ISBN 978-7-5180-6848-7

I. ①正… II. ①蒋… 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229706号

责任编辑：李 杨 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：118千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

【前言】

人生就像是在坐过山车，一旦坐上去被安全带捆绑住，在过山车启动之后，到达终点之前，不管是因为到达巅峰而惊声尖叫，或者泪流满面，还是在平顺行驶的时候让砰砰直跳的心脏恢复原位，抑或在经历一番起起伏伏之后，到了下车的时间，有的人在惊叹刺激，有的人在掉眼泪，有的人在一旁哇哇直吐。不管怎样，这都是“劫后余生”，百感交集、众生百态也都是正常的。

也有人说，人生就像股市的行情图，有的时候一片红，有的时候一片绿，有的时候呈现出一片黑。不管是怎样的颜色，始终都代表着上涨或者是下跌，也不管是上涨还是下跌，都常常呈现出不同的幅度。一个人如果心理承受能力不佳，一定不要随随便便就尝试炒股，否则哪怕坐在电脑前看行情图，也会像坐过山车一样受到强烈的刺激，根本无法保持心情的平和。

在这个世界上，每个人都是独立的生命个体，每个人都有自己起起伏伏的人生，这样的人生既不能模仿别人，也从来不会被别人模仿和超越。为此，我们每个人的当务之急都是活



出独属于自己的精彩人生，也在与众不同的绽放过程中，让自己变得出类拔萃、卓尔不凡。归根结底，无论我们对于人生有着怎样的设想和憧憬，即使已经对人生做出了详细的规划、制订了周密的计划，也无法保证人生可以按部就班地向前推进。人生之中，总有些意外的惊喜，也常常会伴随着意外的惊吓。又因为不如意是人生的常态，所以我们要想主宰人生，把握命运，就必须形成正向思考力，且在人生历程中始终都坚持正向思考，保持平和与积极的心态。

坚持正念，拥有正向思考力，是人生的智慧。常言道，心若改变，世界也随之改变。对于同一件事情，拥有不同心态的人会作出不同的反应，而即使是同一个人，在不同的心境之下，也会作出不同的反应。由此可见，心态与态度，对于每个人及其人生的影响都是很大的。

在生命历程中，每个人的终极目标都是追求幸福，归根结底，幸福是我们面对人生的一种感受，是很微妙的，也是很容易发生变化、消失或者产生的。每个人都应给自己确立人生目标，那些明确了自己人生方向的人，会朝着人生的既定目标积极地前进。通往成功的道路从来不是一帆风顺的，更多的时候，我们会在追求成功的过程中遭遇坎坷和挫折，也会经历重重磨难。不忘初心，方得始终，我们应该坚持正念。

通俗地说，正念就是摒弃私心杂念，把一切的精神、意志



力都集中在当下的人和事情上，这样，我们才能消除无所谓的烦恼，从而全力以赴做好当下该做的事情，才能集中注意力体验当下的感受和幸福。这样的专注，让我们对于人生有更积极的体验，也能在深入理解和体验人生的过程中收获更多。

当然，正念也并非与生俱来或者朝夕之间就可以形成的。每个人要想从正念之中获得积极的力量，就要先形成乐观的思维习惯，也要始终以友好和善念看待这个世界。坚持正念，获得正念的智慧，我们才能在人生之中得到更多的幸福与美好，才能真正参透人生的各种道理，透彻地领悟人生的真谛。

编著者

2019年8月

【目录】

- 第1章 遇见正念——让正念助益自己和生活 001
- 002 什么是正念
 - 004 用正念助力自己的生活
 - 006 与自己友好相处
 - 009 用正念关照情绪
 - 011 用正念展开新的一天
- 第2章 正念力量——更改自己的负面脚本 015
- 016 对大脑进行训练
 - 019 有效改善与人相处
 - 021 让自己富有创造力
 - 024 不被慢性病困扰
 - 026 你的生命将会更有意义
- 第3章 使用正念——发现人生诸多的奇妙 029
- 030 找一种方式让自己身心愉悦



- 032 生活需要快乐的元素
- 035 慷慨赞美，才能内心安然
- 038 有一颗敏感的快乐之心
- 041 活在当下，学会遗忘

第4章 正念减压——搬开心口上的石头 045

- 046 积极主动应对压力
- 049 气息均匀，压力消解
- 052 换个角度看待压力

第5章 平复焦虑——正念是最好的“定心丸” 055

- 056 大多数焦虑都毫无意义
- 059 正念强大，焦虑消散于无形
- 063 克服成功焦虑
- 066 不要为未来感到烦恼
- 069 掌握消除焦虑的步骤
- 072 行为也会影响人的情绪

第6章 克服抑郁——利用正念改变情绪间的关联 075

- 076 正念可以战胜抑郁情绪



- 080 人生不如意十之八九
- 082 成为思维的主宰者和驾驭者
- 084 不要总是局限在思维的怪圈中
- 087 理性思考，果决行动

- 第7章 心理暗示——正念暗示拥有神奇的效力 091
 - 092 拥有乐观的心态
 - 094 要发挥善言善语的力量
 - 097 相信积极的自我暗示
 - 099 经常运用积极的自我暗示
 - 102 不要被消极暗示左右心情

- 第8章 直面困难——正念助你解开身心的枷锁 105
 - 106 不要总是折磨自己
 - 108 一念之间天地宽
 - 112 成功与失败的机会对等
 - 116 两点之间，未必线段最短
 - 120 突破思维的铜墙铁壁



第9章 相信自己——用正念进行自我激励 125

126 每个人都能拥有正向思考力

130 失败是成长的脚印

133 乐观面对人生

137 目标明确，才能启程

第10章 积极工作——工作中应用正念的智慧 141

142 不要再抱怨了

145 工作是有技巧的

150 以积极的心态拥抱工作

155 成为敢于负责的勇敢者

158 和老板换位思考

第11章 豁达人生——正念思维让胸怀开阔 163

164 苦难是人生的学校

165 寻找能量，要战胜苦难

169 斤斤计较的人吃亏更多

173 绝境只存在于你的心里

177 低头是为了更好地抬头



第12章 发现幸福——寻找正念驱动下的幸福 179

180 掌握方法，才能找寻到幸福

182 把握三种方式，顺利收获幸福

186 正念是一种伟大的能量

189 专注于当下

192 拥有正念，福泽他人

参考文献 195



第1章

遇见正念——让正念助益自己和生活

很多人对于正念都不了解，为此总是会疑惑正念是什么，对于生活将会起到怎样的作用和影响，又到底有什么意义。其实，在你不知不觉的时候，正念已经悄然流行，正念不仅会给我们的情绪思维、身体状态等带来很多积极的作用力，而且还会帮助我们更加深入地探索自己，探索生命。从此时此刻起，就让我们来进行一场正念之旅！



什么是正念

到底什么叫正念呢？实际上，正念和全神贯注、专心致志很相似，就是要求我们必须在此时此刻、此情此景之下把所有的注意力集中起来，也把所有的精力都集中起来，从而使得自己的内心充满热情和激情，也充满强烈的好奇心；并且我们会变得无所畏惧，对于生命怀有全然接受的态度，真正做到悦纳人生。通过正念，我们会摒弃很多忧愁和焦虑，也不再对眼下的生活充满不满和挑剔苛责，而是会更加轻松地面对当下的人生。除此之外，未来也不再使我们忧愁和迷惘。可以说，正念能够真正把哲学家提倡的活在当下变成现实。拥有正念的人很清楚生活就在此时此地，为此他们可以做到全神贯注地享受这生命中唯一的一刻。

很多人误以为正念是全新的感受和想法，实际上，早在远古时期，就已经有正念的存在。正念这个词语，来源于古印度语sati。这个词语是什么意思呢？它的意思与我们今日所理解的正念相符合，就是觉悟、专注、回忆。觉悟帮助我们感知这个世界上万事万物的存在，也包括我们自己，专注则是觉悟的聚



焦，而回忆则是为了帮助我们通过记起的状态专注于曾经发生过的某一种体验。正是因为有了回忆的存在，我们才能调动起自己的所有感官和知觉能力，暂时避开现实带给我们的紧迫感和压力感，从而保持平静安然的情绪状态。

正念是属于心理学范畴的，但是让很多人都惊讶的是，正念也可以用于医学领域的治疗。面对很多的疾病，当医药无法收到良好的效果时，以强大意志力作为支撑的正念，就会对人们的情绪和精神状态产生神奇的影响。尤其是，正念还会影响人的身体状态，促进身体疾病的痊愈。不得不说，正念的确很神奇，要想拥有正念，就要学会成为自己情绪和精神的主宰，也要能够充分控制自身的意志力。

在现实生活中，正念冥想是与我们的生活更加接近的。把正念运用于医学领域，也正是通过正念冥想的方式进行的。很多人都误以为冥想就是彻底放空身心，什么都不想。实际上，冥想不是空，而是实。当一个人能够以集中所有意识的方式让自己的精神和心灵都专注于自己想专注的事情时，就是在进行冥想。在冥想的过程中，我们还要对自己的情绪进行深入的感知，这是有利于我们做出理性决策的。当全身心投入冥想状态的时候，我们会感受到自身的呼吸，也会感受到那些曾经隐藏于潜意识里的各种东西。当然，冥想的形式是不拘一格的，既可以在特定的时间里以正式的方式进行，也可以在日常生活中



以各种灵活的方式进行，只要达到一定的效果就可以，而无须过于追求完美，否则也就背离了正念的初衷。

用正念助力自己的生活

现实生活中，之所以很多人都会感到迷惘，是因为他们在不知不觉之间就迷失在自己思维的迷宫中。这样的迷失使人毫无觉察，为此很难让人防患于未然。我们以为自己是思维的主宰，而实际上，很多时候我们为各种各样的琐事忙碌，完全忽略了对于思维的控制，为此思维就开始启动“自动驾驶模式”，它们在我们的脑海中肆意妄为，也使我们被动地思考它们所涉及的事情。正是因为如此，我们才会有这样的感触和体验：咦，我怎么会突然想起这件事情呢？也有很多时候，我们会陷入自己的思维状态之中，甚至对于外部存在的人和事情都无知觉。这样的状态同属于失控，是对思维失去控制的表现。

举个最简单的例子来说，你去参加闺蜜的婚礼，原本，你在这个时刻应该为闺蜜感到高兴，因为你真的很希望闺蜜获得幸福。但是，你的思绪却在飘飞，你不知不觉间就想到自己年纪这么大了，却没有找到心目中的白马王子，为此你又想到自己何时才能和心爱的人一起步入婚姻呢？这么想来想去，你完



全没有觉察到自己思绪翻飞，而且陷入了沮丧情绪之中。这样一来，你就无法把所有的注意力集中在眼下这一幸福时刻，你的情绪也会变得消极，你的内心也会因此而沮丧。这样的状态当然不是你想要的，更不是你想在闺密的婚礼上呈现出来的。

若你拥有正念，你就会把意识集中于当下这一刻，感受闺密的幸福，也为闺密得到幸福而感到欣慰。在看到闺密拥有爱情的美好模样时，你也会对自己的未来充满希望，相信自己一定会和闺密一样获得幸福。这就是用正念来帮助自己，也是正念对于我们的强大作用力。

正念不仅可以帮助我们保持良好的情绪和平静的心态，而且在我们的身体出现问题、当我们因为病痛而被折磨和遭受痛苦的时候，也能够抚慰我们。人人都不喜欢感受痛苦，而且每个人对于痛苦的承受能力是不同的。为此当疾病来袭时，有的病患可以忍耐，有的病患却无法忍耐，并且为此而颓废沮丧、自暴自弃。古往今来，很多有所成就的伟大人物都是拥有正念的人。司马迁遭遇宫刑，依然坚持创作，最终完成《史记》；海伦自从1岁多患上猩红热，就失去视觉和听力，也失去语言表达能力，但是她没有自暴自弃，而是始终都在坚持完成自己的梦想，实现人生的伟大志向，她创作的《假如给我三天光明》鼓舞了很多人。这都是正念的作用。因为拥有正念，他们的心灵充满强大的力量，在面对生命突如其来的打击时，他们可以



始终淡定从容，绝不被压力压垮，而是更加勇往直前、努力向上。正念的力量，就像人生的脊梁，让人生始终傲然挺立，无所畏惧，也绝不屈服。

正念之所以会在医学领域起到积极的作用，就是因为正念能够缓解压力，也能够帮助我们增强自身的免疫能力，增强免疫系统对疾病的抵抗力。尤其是当疾病因为压力而起的时候，正念的效果更加显著。为此，我们要在生活中经常发挥正念的作用力，并在正念的积极引导下感受生命的悸动，获得人生更美好的未来。

与自己友好相处

拥有正念，我们才能与自己友好相处。当狂风暴雨大作的时候，高大挺拔的树木也许会被连根拔起，而随风摇曳的芦苇却不会被折断，这是因为芦苇非常柔韧，也是因为芦苇扎根很深。如果是浮萍，则一定会被风雨吹得不知所踪，也会彻底迷失。正念，正是我们人生的根。拥有正念，用正念来支撑人生，我们才能在与自己相处的过程中表现出良好的状态，才能与自己友好相处。

具体而言，使用正念的态度与自己友好相处要做到以下几点。

首先，要做到端正心态，接纳和悦纳自己。所谓金无足