

《正念力》

图书基本信息

《正念力》

内容概要

无论再忙，也要停下来品尝一下橘子的味道，欣赏一下蝴蝶振翅的美丽。
感到心力交瘁的时候，不妨站起来做一次深呼吸。
给自己足够多的时间，问问自己真正想做的是什么。
对自己善良和体贴一些，便不会那么沮丧、焦虑和痛苦。
人实际需要的很少，但想要的太多，简单一点，就会快乐一点。
静心渡己，到达美好的彼岸

作为积极心理学的研究范围，源于东方佛教实践而在西方心理干预中得到发展的正念疗法，已经在世界范围内获得了广泛认可。大量的神经影像学研究表明，正念疗法能够有效疏导紧张、压力等负面情绪，缓解癌症、关节炎等诸多病症引发的疼痛。

正念力为人们提供了一种科学、健康和快乐的生活态度。它通过一系列简单、实用的练习，帮助人们培养内心的稳定感和适应力，激励人们坦然地面对生命中的曲折，更加自信地掌控生活。其最终目的是，教给人们如何专注于呼吸，将精力集中在当下这一刻，并自由自在地享受这个时刻。

《正念力》有着强大的科学依据，是作者根据多年的临床治疗经验所写成。它是一本指导人们利用正念力提高生活质量、营造积极人生的指南书，通俗易懂且便于实践。阅读本书，聆听随书附赠的音频CD，你很快就能把正念力落地为自己的实用技能，由此，你将会更深刻地了解自己的感受、想法和行为，从而创造性地转化它们，使之促进自我的成长。

正念力能够打破“不幸福—压力大—焦虑—精神疲惫”的恶性循环，帮你聚合正能量，培养你内心的稳定感和适应力，让你能全心全意地投入到当下的生活中去。

《正念力》

作者简介

书籍目录

第一章 跳下仓鼠滚轮

你是不是总是急急忙忙，到处奔波，每天都缺少时间和精力？你是不是觉得自己被困在仓鼠滚轮上，不知道如何停下来？如果确实如此，你应该明白：只有当你意识到可以选择自己想要的生活时，才能更好地控制身边所发生的事情。你不知道明天、下周或明年会发生什么，你甚至连下一秒会发生什么也不清楚。而这种不可预测性恰恰可以激励你好好地利用当下。只有认可当下的生活，你才能真正做到活在当下。

第二章 从山顶到实验室：关于压力和正念力的学问

我们都知道处于压力之下是怎样的一种感受：紧张、心烦意乱并且毫无耐心，就像一条被四处拉扯的橡皮筋。但我们往往意识不到：压力会给我们的身体和大脑造成伤害。压力给人们造成的危害是如此广泛，以至于临床医生也将正念力看成减轻压力的关键——事实上，正念减压项目正是以上述理念为核心开发出来的。该项目的成功证明了正念力练习在减轻压力、改善健康和生活质量、提高心理功能和转变行为方面非常有效。

第三章 身心结合

当我们正遭受压力、疾病、沮丧、创伤、上瘾症和体重问题带来的痛苦时，可能会对自己的身体形成不正确的观念。这时就需要唤醒你的所有感觉，了解你的身体是一个整体，以一种完整的状态进行呼吸和运作，为你自己、你的身体以及你的存在带来仁慈和怜悯。将注意力集中在当下，让你的身体和存在得到稳固而温柔的支撑。这种支撑来自于你体内的呼吸，它让你获得平衡，并给你力量，从而使你在生命的每个时刻都保持着警惕之心。

第四章 正念力练习

学会感受呼吸，感受像大山一样站立的身体。天气会变化，季节会更替，但是大山会一直在那儿。感受你身体下面的土地带给你的力量，当你站在地上时，让你的身体保持警惕的状态。这样的话，不管你在哪儿，都可以停留在当下，都能够站得异常稳固。在这个练习中，你还可以体会慢速移动时给你带来的温暖感受，以及如何融入周围事物，成为其中的一部分，或者从中分离出来，再次成为你自己。

第五章 保持呼吸：稳固的人猴记忆挑战

借助于持续使用正念力呼吸，我们就能重新调整我们的重心，提高我们的精神集中能力，让我们的大脑发挥最大化的效用，这样我们就能用一种积极、有弹性且非常有益的方式对事情做出回应。此外，做一个充满正念力的人还可以帮助我们忍受那些痛苦时刻，而不会被这些痛苦打倒；在我们觉得自己正遭遇人生低谷的时候，正念力也可以帮助我们发现希望之光。虽然这并不会让我们摆脱痛苦，但是确实可以帮助我们保持生活的平衡。

第六章 照顾自己

将正念力带入我们的生活中，也意味着将善良和关心带入我们的生活中。当我们对自己善良和体贴的时候，便不会那么沮丧、焦虑和痛苦。这种自我关爱和理解会培养我们的适应性，帮助我们更积极地看待自己和生活。因此，用一种开放和慷慨的方式照顾自己非常重要，只有这样我们才能接受新思想，重新思考那些旧想法，并获得反观自我的方式，提高自己改善生活的能力。请记住，唯有关怀、善良和开放才会对我们产生积极的作用。

第七章 度过艰难时刻

我们都生活在一个充满压力的世界中，这需要我们付出大量的时间，同时，身处信息爆炸的社会，每天都有数以亿计的信息争相吸引我们的眼球，以致我们可悲地被数不尽的需求、电话、电子邮件、广告、噪音以及其他一些我们不想要的东西淹没了，难怪我们总是觉得充满压力、疲惫不堪。为了更好地照顾自己，我们应该少一些自我期待，多一些自我限制，这样就能找到处理困难的方法，享受生活中的美好时光。

第八章 继续前行

我们看到蝴蝶振翅从身边飞过，但是只有当我们停留足够长的时间观赏那只栖息在暗礁上的蝴蝶的时候，才能真正感受到蝴蝶身上那美丽的色彩和花纹。我们知道蝴蝶很快就会飞走，但现实就是这样。我们的生活也是如此。这世界无处不美，但美好的事物往往转瞬即逝，如果我们能够停下手中的事情，认真地欣赏当下生活的美好，我们就会收获更多——即使这些美好的事物马上就会消失。

《正念力》

《正念力》

精彩书评

《正念力》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com