

《穿越抑郁的正念之道》

图书基本信息

《穿越抑郁的正念之道》

作者简介

《穿越抑郁的正念之道》

书籍目录

目录	
推荐序 抑郁苦海，正念为舟	
译者序 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”	
前言 厌倦了这么持久的坏感觉	
第一部分 心、身和情感	
第1章	
“哦，不，我又这样了”：为何烦恼挥之不去 / 2	
当烦恼变成抑郁 而抑郁挥之不去 / 6 抑郁症的结构 / 8	
第2章	
觉知的疗愈力量：转化变动，趋向自由 / 20	
情绪的作用 / 21 心境和记忆 / 25 行动模式：当批判性思维自愿担当不胜任工作时 / 28 正念：觉察的种子 / 33	
第二部分 每时每刻	
第3章	
培育正念：初尝滋味 / 38	
觉察 / 39 活在当下 / 43 视念头作转瞬即逝的心理活动 / 44 关闭自动驾驶 / 45 直接体验 / 46 超越通常的目标聚焦 / 49 趋近而非回避 / 50 日常活动的正念 / 51 觉察的清新空气 / 54	
第4章	
呼吸：觉知的入门 / 56	
让心智安稳 / 56 新手 / 57 呼吸 / 60 正念行走 / 72 从行走中学习 / 75 从无觉知到觉知 / 76	
第5章	
知晓的一种不同方式：绕过反复思考的心 / 78	
通过直接经验而非思考获得的感觉 / 80 身体扫描 / 85 早晨的正念清醒 / 94	
第三部分 转化不快乐	
第6章	
重联我们的感受：我们喜欢的、不喜欢的，以及我们不知道我们拥有的 / 98	
我们为什么切断联结 / 99 开启新的可能性 / 102 迷宫中的老鼠 / 104 正念瑜伽 / 106 在呼吸的周围扩展注意力 / 110 读取你自己的气压计 / 119	
第7章	
和感受一起工作 / 121	
在身体觉察中放置我们的信任 / 123 在边界上工作 / 125 转化困难的情绪 / 130 选取诚实和开放之路 / 136	
第8章	
把想法当作心智的产物来工作 / 141	
把想法只看作想法 / 144 注意到自我批评的评论 / 149 友善看待想法和感受 / 154 超越想法和感受：无选择的觉察 / 157	
第9章	
日常生活中的正念：做一个呼吸空间 / 160	
觉察和承认 / 164 使用呼吸空间 / 168 在呼吸空间之后我们可以做出的选择 / 174	
第四部分 重新活出你的生命	
第10章	
全然地活着：从长期不快中解放自己 / 188	
佩吉的故事 / 191 戴维的故事 / 194	
第11章	
正念课程和你的生活：联合起来 / 204	
第一周（第3章和第5章） / 208 第二周（第4章） / 209 第三周（第6章和第9章） / 210 第四周（第6章和第7章） / 212 第五周（第7章） / 212 第六周（第8章） / 213 第七周（第3章和第9章） / 213 第八周（	

《穿越抑郁的正念之道》

第10章) / 214

延伸阅读、网络资料、禅修中心 / 216

《穿越抑郁的正念之道》

精彩短评

- 1、一个书中的核心内容：关于八周正念训练的行动指导手册。一个更新我知识结构的观点：正念核心是从行动模式到存在模式，以前打坐带着让肩膀放松的目的，从这里开始，关照肩膀当下的存在就行，把关照与慈心输入。一个疑惑：练习感觉很好，暂未想到。看更多正念的书，做更多练习，也许有不同体会。
- 2、末法世间正念如此重要
- 3、这本书的主要观点在于，治愈的第一步，是接受自己不好的状态
- 4、比接受更重要的是接受不接受，体验你的感受。
- 5、看过，不太管用。概念复杂，文字密密麻麻，写得绕就看不下去了。不知道原版会不会好点。
- 6、今年重读了一次，发现喜欢得不得了。突然发现它基本上是根据《大念处经》来安排相关章节的，非常现代化的以认知行为疗法为基础介绍了“身受心法”的禅法。每每读着就想起葛印卡老师、马哈希尊者和德加尼亚禅师来
- 7、至少我低沉的时候救过我出来~
- 8、简单，易懂，比其他类关于正念的书籍好懂，实操性较强。
- 9、很多东西只是名字不同而已吧。读完的收获就是试着练习冥想。
- 10、虽然已经和焦虑症相伴多年，自以为对付它的办法已经想了很多，但还是没想到最近焦虑症会反扑得这么厉害。每一本书只要有一点点用处或启示，我都应该感谢作者。这本书也是如此。
- 11、我感觉是一本挺管用的书。书中介绍的方法，以一种科学而非鸡汤或者喊口号的形式，有效地把我从下沉的情绪漩涡里拽出来。不过正如作者在前言里所说的，此书不适合重度抑郁需要药物治疗的患者。关爱自我，关爱心理健康。^_^。
- 12、翻译很烂，上下文不衔接，没有感情的生硬文字，不接地气的刻板翻译。
- 13、没太明白
- 14、正念学习的推荐之作。
- 15、《改善情绪的正念疗法》另一个翻译版本。
- 16、简单来说就是没事请多做做家务，哈哈哈哈哈
- 17、理论部分给了我很好的启发。
- 18、这是一本非常有名的书，但是非常遗憾的是这是一本非常唠叨、晦涩、可读性较差的书，以至于要拿着铅笔划出重点才算头脑清楚点，不如看一些国内写的内容相同的书，思想相同但读起来顺口得多。
- 19、获益良多！
- 20、勉强4星，说话太玄，缺乏操作性定义，简直不算心理学。只能说有用。
- 21、已得豆瓣电子书。哈佛幸福课的视频里推荐的书，具体是以正念来治疗抑郁，不带评判地如实地看待并接受自己。方法上还算挺详细的，可以和观呼吸对照着看~
- 22、不同于中国的教育，往往教导人们要“识大体”，一上来就把最核心的以及成长路径告知我们，感觉像是精英教育，说给有缘人。西方的教育因为其通俗易懂而更加“普世”，虽然我非常的推崇中华经典，但是说到启蒙教育，我还是推荐这本书。
- 23、方法有效

《穿越抑郁的正念之道》

精彩书评

《穿越抑郁的正念之道》

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