

<<正念禅修>>

图书基本信息

<<正念禅修>>

内容概要

正念，是对自己的善意和宽容

正念，让人每一秒活在当下

正念，助你重新认识和善待一生

正念理论正成为全世界的一个热门话题，但它并非只是一种好的想法或聪明的技巧，而是一种有品质的生活方式，它培养我们开放的心态和温和的坚持，帮助我们重新认识并善待一生。

书中提供了一系列简单却实用的方法，可以有效打破焦虑、压力、不开心和疲惫等恶性循环。

8周禅修训练指南，是一个连贯的体系，通过对呼吸的练习、身体的关注以及对周遭事物的觉察，让人集中涣散的精力，发现生活的真正乐趣，每一秒地活在当下。

随着练习的深入，你会发现自己的思想、身体和生命都慢慢舒展清晰起来，并用值得信赖的方法来处理各种浮现的问题，是在这个生活节奏越来越快、令人狂躁不安的世界中，寻找内心平静的宝典。

本书介绍的训练方法因其对抑郁症患者的显著疗效，已被英国国家卫生医疗质量标准署推荐为优先治疗方案。

但更重要的是，这本书对于没有抑郁的人也同样适用，因为正念实践对一个人的健康、幸福和快乐有着极大的影响，本书提供的科学和医学证据以一种极为深入浅出的方式充分论证了这一点。

<<正念禅修>>

作者简介

<<正念禅修>>

书籍目录

<<正念禅修>>

章节摘录

版权页：第二，呼吸还有一个非常重要的特征，它不需要我们的干预便能自行工作。呼吸是自行完成的。

假如由我们负责记忆呼吸，恐怕很早我们便忘记了。

所以，调整呼吸就像一剂非常重要的解毒药，它可以使我们放弃自己处于控制地位的错觉。

关注呼吸使我们可以意识到，在我们生命的核心部位有某种独立存在的东西，它不受我们的身份和目标的影响。

第三，呼吸提供了一个自然而温和的移动目标，在禅修过程中，我们可以将精力集中在它的身上。它在此时此刻将你与现实联系起来。

你不可能使用5分钟之前的呼吸，也不可能使用5分钟以后的呼吸。

你只能使用当前一刻的气息。

第四，呼吸是一个敏感的监测工具，它可以反应你的具体感受。

如果你能清晰地感受或长或短、或浅或深、或沉重或平缓的呼吸，你就能感受自己内心的“气象情况”，可以选择是否采取更为熟练的方式照顾自己。

最后，呼吸还为你的注意力提供了另外一个栖息地，你可以更清晰地观察自己的思想何时徘徊迷茫，何时厌倦不安，何时恐惧和悲伤。

即使进行最短暂呼吸禅修时，你都可以了解自己周围的情况。

重新关注呼吸，让迫不及待想解决问题的心态平静。

呼吸开启新的可能性，让生活按照自己的方式运行一段时间，观察在你没有匆忙前去“纠正错误”的情况下，到底会显现什么样的智慧。

我们建议，在随后7天中有6天你应该按呼吸禅修方式练习。

这个练习只需8分钟时间，但是我们建议你每天做两次。

你可以坐着做，也可以躺着做，或者选择任何你感觉最舒服的方式练习，只要练习期间使你能够最有效地处于清醒状态即可。

你也可以自由选择练习时间。

很多人发现早晚练习效果最好，但具体时间完全由你决定。

开始，你可能觉得很难腾出练习时间，但是正如我们说过的，禅修解放的时间要远远多于它所占用的时间。

你必须为自己约法三章，坚持练习，这一点非常重要。

虽然它必须经过练习才能见效，但是不要忘记世界各地已有无数研究证明了它们的实际效果。

不过，如果你每天按要求的时间长度练习，就能收到最大的效果。

它们可能不会马上见效，你必须坚持。

为充分获益，你必须要求自己完成为期8周的练习。

不过，的确有一些人表示，第一天他们便觉得更为放松和愉悦。

<<正念禅修>>

编辑推荐

《正念禅修》编辑推荐：如果你的生活处于压力、混乱之中，性格因此变得暴躁、悲观消沉，缺少正面能量，那么这本书对你将十分合适。

它会帮助你获取一种深植内心的快乐和安宁，找到深入骨髓中的幸福之感，以致在最糟糕的境遇中仍然可以心怀勇气；它会清晰你的精神状态，让你站到一个制高点上，对自己和他人充满善意和宽容，以纯粹开放的意识看待事物。

书中的8周禅修训练方案，凝聚作者几十年来对正念认知疗法研究的精华，如果你遵循他们的指导，不折不扣地实践他们制订的培训计划，必将事半功倍。

这个方案充满着实用性和趣味性，例如葡萄干禅修、巧克力禅修等等，让这种训练过程，如同一位美食家的味蕾之旅，你会发现生活原来还有那么多美好的事物。

这种训练会让你更加集中专注，真正融入生活，在内心安宁之中，看清生活的真相。

让思想的时间旅行停留在当下，避免因重新体验昔日记忆和预先体验未来事件产生的额外痛苦，就可以重新掌控自己的生活了。

不必担心每天为此耽误了时间，这本书为你贡献的时间比你花费的时间不知多少倍，也无需担心操作繁琐，失去耐性，这本书的理念阐释清晰透彻，实践操作简单易行。

任何人都可以修炼。

它既可以充分发掘固有的生活乐趣，又可以防止忧虑、压力和悲哀等普通情绪进一步恶化。

此外，正念禅修并非宗教，只是一种精神训练方法，善待身体和意识的态度才是禅修的核心。

它可以帮助你认清消极思想的存在模式，不让它们把你拽入负面情绪的深渊。

这本书跟以往的同类书不同之处在于，它立足于实践、实例，打破许多旧日的认知，让你重新认清自我。

而随书赠送中英双语正念禅修8周教程CD光盘，是一套简易而有效的正念冥想教程，配合本书使用，会极大地提高训练效果。

<<正念禅修>>

名人推荐

<<正念禅修>>

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:<http://www.tushu007.com>