

# 《正念的革命》

## 图书基本信息

书名：《正念的革命》

13位ISBN编号：9787510847850

出版时间：2016-11

作者：[美]唐纳德·阿尔特曼

页数：204

译者：龙彦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《正念的革命》

## 内容概要

# 《正念的革命》

## 作者简介

唐纳德·阿尔特曼 美国畅销书作家，路易克拉克大学教授，波特兰州立大学人际神经生物学院项目负责人，执业精神治疗师，美国正念饮食中心董事会成员，目前在美国经营着一家大型正念生活和正念饮食的咨询公司。他的正念理论是美国近十年来极具影响力的理论之一，受到硅谷和华尔街很多热门公司的追捧，美国《时代周刊》也曾先后多次报道他的理念，他也因而被人们称为“美国正念导师”。

# 《正念的革命》

## 精彩短评

1、身心灵嘛，还是要实践大于理论。

1、正念或许将成为21世纪解决人们心理问题的良方。世界变化太快，生活节奏太快，信息更迭的太快，一切都太快了，而人们的心理却如陀螺一般快速的转动，但怎么也跟不上外部世界的运动，于是我们生病了，我们开始怀念那些“从前慢”的日子，我们在获得很多的功成名就后发现生命似乎没有了意义，我们感到生活空虚、失衡，内心充满焦虑和不安，而正念的练习，让你随时可以给自己一段时间，一个空间去与自己连接，让你回归感知，让你集中精力活在当下。正念最开始是在1979年在麻省大学医学中心由卡巴金博士用于减压门诊，对于癌症患者的辅助治疗都取得了很好的效果，因此而开始风靡全球。而当我们仔细看看正念的精髓时，才发现这是我们老祖宗给我们传下来的东方智慧，而当心理学界的大咖张海音、李孟潮老师都提到正念对于心理治疗的有效性时，偶然之间看到了由美国执业精神治疗师唐纳德阿尔特曼所著的《正念的革命》这本书，发现这是一本非常实用而又简单易行的正念练习的工具书。《正念的革命》给了我们四把钥匙，心理钥匙、身体钥匙、心录钥匙以及关系钥匙。通过观察自己的心理体验，感受自己的身体，连接内在世界与外在自然界，建立和改善自己与周围人的关系，使我们更能够把握自己所拥有的，感受此时此刻的喜悦，让生命变得有意义。正念如此神奇，它可以带着我们一步一步、一点一点地走向更有意识更加专注的人生。或许练习正念，可以找到你自己，可以清楚地知道我要的是什么，可以笃定知道我要去到哪里。这样一种稳稳的感觉不会让你再想要抓住些什么、控制些什么才能获得安全感。在一呼一吸之中，你跟自己安全地呆在一起，你就是世界，世界也就是你。外部世界我们无法控制，我们可以控制的唯有自己的内心。正念正是帮助我们去觉察自己的起心动念，让我们不要陷于对于未来的恐惧中，亦不要沉浸在对于过去的悲伤悔恨之中，它只是关注当下，通过呼吸、聚焦去触碰那个内心深处最真实的自我。阅读《正念的革命》这本书本身，我也把它当作正念的练习。它好似鸡汤一样可以补充营养，在阅读中体会平静与安宁，你不由自主地放下书，依据书中所说迫不及待地想要尝试一下。书中给出了39个练习正念的方法，涵盖了生活中的方方面面，我们经常会身处焦虑之中，或者感受到强大的压力，亦或者情绪跌宕起伏难以控制，你一定可以从中找到适合自己的正念练习方法，回归内心的安宁。随时随地的全心投入当我在心理训练时，老师发给了我们每人一颗葡萄干，让我们想像这一粒葡萄在新疆的某个地方精心培育，沐浴着阳光，吸引来自于大自然的营养，长成了一颗硕大的葡萄。然后葡萄被小心翼翼地采摘下来，经过多重工艺，风干后再放入玻璃瓶里封装，不远万里地送到了我们的手中。当拿着这一颗葡萄干时，我仔细地端详着这一粒酱紫色的带着褶皱的干果，轻轻地放入嘴中，我不急于去咀嚼它，就轻轻柔柔地含大口中，此时我能感受到隔着葡萄皮的清香，用舌头感受着它的纹路，感觉到葡萄干在我的口中开始变大，逐渐渗出点点甜丝丝的味道，葡萄皮胀开了，甜甜的味道开始充盈着整个口腔。我慢慢地咬了下去，果肉有一些粘粘的，回味中甜中带酸……这就是一颗葡萄的品味过程。你或许觉得正念需要一本正经地找一个安静的地方，就如禅修一样打坐，然后闭目修练。实际上是生活中的每时每刻都可以是正念练习的起始，在专注地面对这一颗葡萄干的时候，你在感受它生长的过程，珍视它的存在，感恩它给你带来的独特的味道。你周围的世界似乎消失了，你已忘记了周遭的喧嚣，只剩下你自己与一粒葡萄干融为一体。此刻，你的心思不再漂向过去，亦没有去探寻未来。有人问佛陀，怎样才能远离烦恼？佛陀答，当你吃橘子时，吃橘子！正念一点也不复杂，就在你当时当刻的生活中，喝一杯水，吃一口面包，吃一米饭，看看专注地对待生活中的细微，是否会发生什么神奇的变化，体会到不一样的味道。使用呼吸来保持专注假如你正好处在心烦意乱中，你可以尝试使用这个方法。就如寺庙中数念珠一样，实际上是让那些扩散开的纷乱的思绪从身边飘过，不是试图去抓住它，也不用试图去控制它，你只需要将专注在呼吸上。注意自己的每一次呼吸，默数每一次吸气和呼气，从1数到25，也就是呼吸25次。当我在做这个练习时，我发现这个并不容易。呼吸是我们每时每刻都必须做的，但我们却几乎感觉不到这个动作的存在。我在练习时，总是不自觉得数错、数漏，数着数着思绪就不知漂向了哪里，此时我们保持一种觉知，就是当我们分神时有什么想法，涌动了什么情绪，身体感受上是否有一些躁动不安。当我们持续地练习，每天坚持5~10分钟，我们就可以做到连贯地数到25。坚持这样的动作，会让我们保持一种悬浮中立的状态，不评判，不控制，不阻挠，仅仅是观察。在呼吸的过程中，我们或许还是无法做到全然的专注，那我们需要看见此时此地流经我们的思绪是什么，我们是否被这些思绪所牵绊，我们是否就卡在了那里。当然们的确无法坚持时，我们可以将这些在头脑中闪现的念头一一写下，给它命名，将它从我们的身体中分离出来。如果你没有保持这样对自我觉察，你根本就无法意识到自己有这么多的念头，所谓执念，可能就是被卡住的地方，你无法全然地

## 《正念的革命》

接纳自己的地方。了解正念，发现其更有积极心理学的意义，但是比积极心理学有着更好的操作性。比如书中的语言你可仔细品味一下，有这么一句话：原谅并不是说我们要忘记他人做过的错事，而是要我们赠予他人和自己一份善意。当我样用这样的语言去表达，当我们换一个角度去思考，我们发现原谅一个人或许并没有想像中的那么难了。书中这样的句子比比皆是，有营养但一点也不鸡汤。爱因斯坦曾经说过：感性是神赐的天赋，理性则是忠实的仆人。而我们创造的社会，让仆人荣耀，却将天赋忘怀。正念正是让我们去挖掘自己感性的部分，少一点隔离，少一点控制，让自己自由。

## 章节试读

### 1、《正念的革命》的笔记-第56页

当我们关注自己的心理时，并不需要将其他事物抛开，不需要改变什么，也不需要做什么。只要能坦诚、直接地面对自己的内心，就可以消除阻碍，看清自己。不管此刻你的心理是什么——愤怒、愉悦、无聊、沮丧、失望、空虚、喜欢评判、不喜欢评判、渴望、逃避、掌控、爱慕、解脱、不解脱——你都可以看清它。

把所有这些情绪都聚集一起，混合起来，看看会发生什么。让内心深处所有的点滴思绪都浮出水面，汇聚起来，回到它们的意识海洋里去。但要记住，关注心理，也意味着要越过心理分析，洞悉你此时此刻的内心，让它保持现在的样子。

### 2、《正念的革命》的笔记-第86页

“正念行走其实是帮助我们回归现实。”我回答道。为了更加全面地解释清楚，我引用了亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）在其散文《行走》（Walking）中说过的话：

“但有时，我无法轻松地离开村庄。我头脑里总是想起一些工作上的事，而我自己并不在我的身体里——我已经失去了感觉……如果我此刻想的是树林之外的事，那么我来到这个树林里又是为了想什么事呢？”

### 3、《正念的革命》的笔记-第133页

目标不是魔术，也不是幻觉，更不是为了让你逃避现实。它其实更像是一个指南针，在你的人生遇到困难时，为你指明方向，防止你因为迷失太远而无法找到回家的路。

### 4、《正念的革命》的笔记-第179页

言语适应还包括对他人所说的话做出反应——不去评判，而是去理解。此外还要学会保持尊重的语调，把握声音的强度，平淡的讲述和消极的语调都不是一种“适应”方式。

### 5、《正念的革命》的笔记-第75页

我在讲课时经常会在中途插入一个问题：“你现在在哪里？”我告诉学生们，只要我提出这样的问题，大家就要停下一切活动，静心于此时此刻。花一分钟时间，安静下来，休息片刻，不必再做这做那，只要静心于此时此刻即可。不妨现在就来试试吧！

### 6、《正念的革命》的笔记-第24页

除此之外，还有一个方法也可以帮助你观察自己的心理：十大消极想法记录。你可以将自己脑袋里那些喋喋不休的消极想法全部列出来——也许你刚开始根本意识不到这些想法的存在。但没关系，只要稍微留心，你便会注意到这些想法，做完记录之后，你可以将这些想法的共同主题写出来，比如说是抱怨，指责，还是怯懦等等。

可以试试

### 7、《正念的革命》的笔记-第184页

## 《正念的革命》

同理心，就是要我们敞开心扉，去体会别人的情绪；另一方面，也要我们能与别人分享轻松和快乐。佩玛·丘卓大师就指出：“除了幽默感之外，要想快乐，你还要对身边的世界充满好奇心。你并非一定要快乐，但你最好能有好奇心，能放下沉重的评判态度。”

### 8、《正念的革命》的笔记-第11页

下一次，当你感觉焦躁不安时，请立即停下手头的事情，但不要急于去做其他事情。相反，静下心来，想想是什么情感——也许是失望、焦躁、无聊——或想法使你无法接受眼前的事情。问问自己，“我此刻正在经历什么？”看看你是否能接受它。

### 9、《正念的革命》的笔记-第14页

花一整天时间去追踪你的幻想，数数它们的数量，记下它们的内容。一旦当你发现自己开始幻想时，不妨将注意力转移到身边的事物上，观察它们的颜色、形状、声音、气味和感觉。比如说，如果你此刻正在开车，那么不妨感受一下手里的方向盘，看看天气，听听轮胎压在路面上的声音。

### 10、《正念的革命》的笔记-第5页

正念的本质是让你回归感知。它就好比一条回家的路，让你回到与生俱来的强大意识之中。我们每一个人天生就拥有这样的感知能力，我们每个人都能集中精力活在当下。观察一下学走路的儿童，你会发现，哪怕是最普通的事，也能给我们带来最令人惊叹的快乐。正念正是通过重组愚钝的、被删改的、被封锁的以及抑制的想法和习惯，来重新唤醒快乐的你。

### 11、《正念的革命》的笔记-第73页

我们不计一切地强调生产效率，把自己当成机器，不断推到新的极限，我们把工作带回家、舍不得休假、节省午餐时间。我们变成了忠实的机器，不再为生活而工作，而是为工作而生活。可问题在于，人并不是机器，我们对持久性压力并没有免疫力。



# 《正念的革命》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)