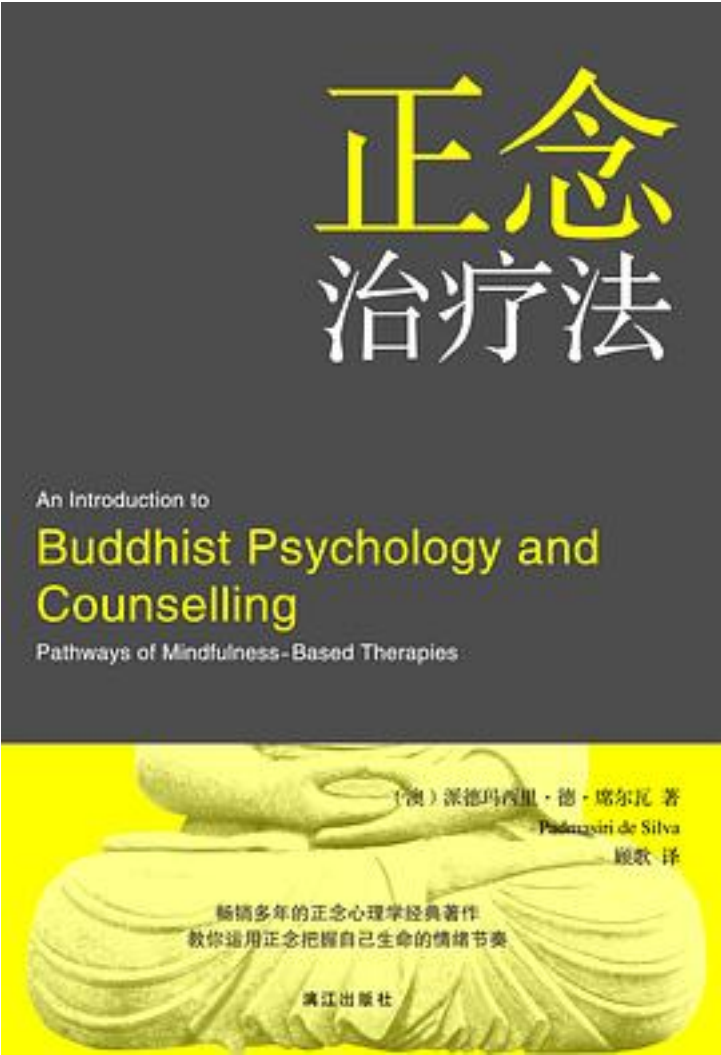


# 正念治疗法



[正念治疗法\\_下载链接1](#)

著者: (澳) 派德玛西里·德·席尔瓦

出版者: 漓江出版社

出版时间: 2016-3

装帧: 平装

isbn: 9787540777302

何为正念？按照本书译者、著名心理咨询师顾歌先生的提炼，也就是指一种洞察当下的身心体验，无分别念、专注当下的一种状态。正念是一种被追求的理想状态，是达到身心最佳平衡的表现。这部在西方一版再版的著作，正是一部有关正念治疗法的经典之作。作者席尔瓦教授以自己多年的修习和心理临床实践为基础，萃取佛教心理学的理论精华，结合西方的心理学、哲学以及古代智慧，全面探讨了正念情绪聚焦疗法的理论基础，及其在心理咨询实践中的应用。作为一部内容丰富、论述权威的心理学著作，本书既可为心理咨询师、心理学专业学生或心理自助者提供指引，也可供一般读者提升身心境界之用。

当代著名的禅宗僧侣一行禅师认为，真正幸福和知足的人对于像“吃一个橘子”这样简单的事情也能完全享受其中。珍视当下、不轻下判断、管理负面情绪、善于反思……做到了这些，便可在日常的小事中保持一颗平常心，从而体会到生命的快乐，而这也是禅修中“正念”的核心内容。

在这部系统性地介绍“正念”概念的心理学作品中，派德玛西里·德·席尔瓦从一名心理咨询师的角度，以清晰的架构分析了古往今来与“正念”相关的心理学流派及思想，并将其出色地应用于针对现代人的心理治疗之中。

通过深刻体察“生命的情绪节奏”，挖掘并发展人心中本就具有的“正念之心”，人对自我及世界的理解会发生良性的改变，从而能够更好地接纳生活中的悲伤与快乐、不幸与挫折。

作者介绍:

派德玛西里·德·席尔瓦（Padmasiri de Silva），澳大利亚东西比较哲学博士与高级心理咨询师。澳大利亚莫纳什大学(Monash University)研究员，美国匹兹堡大学、新加坡国立大学及新西兰怀卡托大学访问教授。他在佛教及弗洛伊德心理学、佛教伦理与社会学、佛教的环境哲学及正念治疗法等领域均有著述。

译者顾歌，著名心理咨询师，现任中国心理治疗与催眠学会副会长、上海外服心理援助中心主任，任上海交通大学、复旦大学、华东师范大学特约、客座教授等。著有《一个抑郁男孩的30小时》等心理学作品。

目录: 引言 我们生活的情绪节奏

卷一 佛教心理学导论

第一章 佛教心理学和认知科学革命

第二章 佛教心理学的基本特点：一份概况

第三章 知觉和认知的心理学

第四章 动机心理学

第五章 情绪：西方理论导向与佛教

第六章 人格：哲学和心理学问题

第七章 心理健康和疾病

第八章 心灵的幸福感

第九章 心一身关系以及佛教文脉主义

第十章 走向整体心理学：融合思维和情绪

第十一章 佛教是默观的哲学、心理学和伦理学

卷二 正念心理治疗的途径

第十二章 心理咨询的本质和心理学的理论取向

第十三章 正念心理治疗的取向

第十四章 探索佛教冥想的内容和方法

第十五章 压力管理与我们生活的节奏

第十六章 忧愁的逻辑及其盟友：抑郁、沮丧和厌烦

第十七章 理解悲伤与悲伤管理：当沙漠之花盛开

第十八章 愤怒：心理动力学及其管理

第十九章 瘾症、自控及自我毁灭的谜题

第二十章 骄傲与自负：有关自我评估的情绪

第二十一章 慷慨的文化与利他的伦理

阅读指引

注释

延伸阅读

参考文献

• • • • •

(收起)

[正念治疗法\\_下载链接1](#)

标签

心理学

佛学

正念

自我管理

社科

澳大利亚

漓江出版社

派德玛西里·德·席尔瓦

评论

-----  
只有2页写基础正念练习，其他都偏理论。

-----  
没读完，偏哲学，像理论综述，少操作。但读下去感觉辞藻优美，近期的书籍好多翻译得读不下去。

-----  
沙发…对于书编写的方式不太习惯和喜欢。对正念治疗法做了介绍，并没有什么指导意义。

-----  
并没有如上所述的如此不堪。席尔瓦是东西比较哲学的博士，所以他的角度既结合了西方“解剖式”的心理分析，也体现了佛学的思想系统，读来略有茅塞顿开之感。尤其是说到人的自我反应和智慧的理解，让我倍感慰藉。

-----  
读起来有点吃力，目前到第四章，到现在为止比较侧重佛学心理学，各种概念给的多，逻辑性不是特别好掌握……

-----  
二星是给席尔瓦打的，翻译简直是……梵网经翻译成梵纲经，长阿含经翻译的是“与佛陀的对话”……

-----  
整本书几乎是在介绍正念治疗法的概念，但是解释含糊，一直谈及的问题是佛教中佛陀对于世事的看法。  
同时译者虽然是上海头衔很多也很大的心理治疗师，但是对于心理学、科学、佛教综合而衍生出的正念治疗法并不是很精通。通篇都是用非常僵硬的概念和词汇描述佛陀说了什么，以及佛陀在禅修中是如何理解正念的。  
无论是对心理学知识进行学习还是对抑郁症患者的自己认知培训都是极其缺乏指导意义的。

-----  
专注于呼吸,专注于当下。当你感知自我的欲望也能被具体描述后,社会化施加于自身的负担也会减轻。

-----  
[正念治疗法\\_下载链接1](#)

## 书评

戒律能够使人更容易专注和获得智慧。  
接触引起感觉，感觉引起贪欲，贪欲引起执着。贪欲使得情绪和行为有了链接。  
欲望是情绪的主要内容，因此，情绪可以解释人的动机，行为显示了情绪的本质。  
按照缘起法，接触引起感觉，感觉引起欲望  
愉快的感觉，如果没有恰当的理解或处理，...

-----  
[正念治疗法\\_下载链接1](#)