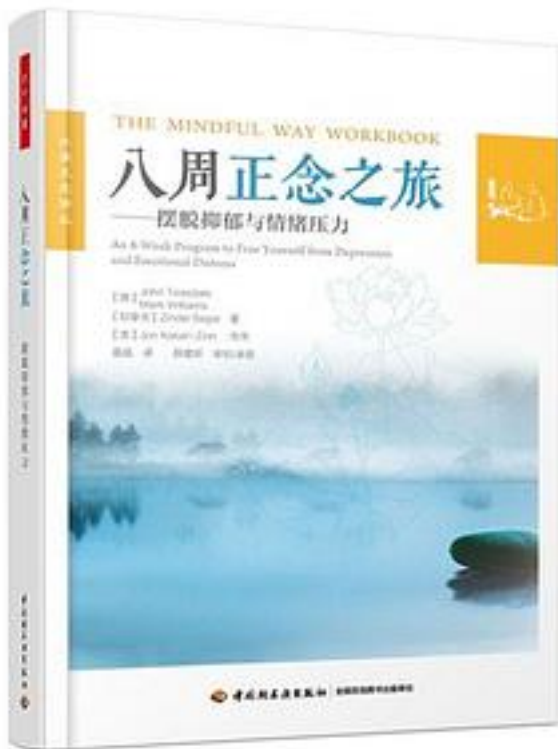


# 八周正念之旅



[八周正念之旅\\_下载链接1](#)

著者:约翰·蒂斯代尔 (John Teasdale)

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:平装

isbn:9787518411153

本书是一本关于正念认知疗法 (MBCT)的经典著作。本书用全新的方式，讲正念认知疗法的体验和培养正念引入人们的日常生活。任何想要参加为期8周的MBCT课程的人都可以阅读本书。

作者介绍:

目录: 第一部分 基础知识

- 1. 欢 迎
- 2. 抑郁、痛苦和情绪困扰：是什么困住了我们？
- 3. 行动、存在、正念
- 4. 做好准备
- 第二部分 正念认知疗法（MBCT）教程
- 5. 第一周 超越自动导航
- 6. 第二周 另一种知晓的方式
- 7. 第三周 回到当下——汇聚散乱之心
- 8. 第四周 识别规避反应
- 9. 第五周 允许一切如其所是
- 10. 第六周 想法只是想法
- 11. 第七周 将友善化为行动
- 12. 第八周 现在怎么做？
- • • • • [\(收起\)](#)

[八周正念之旅\\_下载链接1](#)

标签

正念

心理学

心理治疗

正念认知疗法

修行

抑郁症

积极心理学

心理

## 评论

标个读过吧，其实是需要反复读的

真心差劲。从内容整理到排版，比《抑郁症的认知行为疗法》差远了。

行动模式vs存在模式的对比真的敲醒了我。

指导书

比老师讲课更有逻辑性, 案例也很有带入感, 操作性很强.  
我们读了多少本这样的自助类图书, 但很少真正的参与练习, 好在有线下课程的约束.  
我睁开眼, 我存在着, 我对这个世界宛如初见, 我会为了生命照顾自己.

读了一些之后读不下去了，放弃了

推荐，即使单独作为一个正念冥想课程也可以买，配有音频

内容比较实用 但是一本书用了太多种字体 看着贼难受

HK塔冷通心灵书舍，看的是台版，石世明译，特此标记。

针对各类“限制性观念”引起的心理障碍，如恐惧症、强迫症、焦虑症、抑郁症等均有较强治疗效果。重要的是要坚持练，每天练，改变自会发生

-----  
实操性较强，理论性不行。

-----  
正念认知疗法，对我还挺有用的

-----  
读的是台湾的版本，买的时候贼贵，心痛，实操性的内容比较多，要一步步跟着练习好点

-----  
这是一本帮助培养正念的行动指导，理论不多，重在实践。

-----  
简单实用好上手

-----  
16/332

-----  
操作性极强，预设所有可能的疑问。最好还是有一位正念老师带着做，完全自学有些动力不足。

-----  
改变我人生的一本书

-----  
对自我调节很有用

-----  
[八周正念之旅\\_下载链接1](#)

# 书评

原理 痛苦 坏事发生 -> 心里产生痛苦 -> 痛苦自然消失 坏事发生 -> 心里产生痛苦 -> 试图消除痛苦所以不断的思考(思维反刍) -> (因为无法找到答案)更加痛苦 痛苦产生阶段 负面情绪感受 过去的回忆 消极的思维模式(自动思维) 试图消除痛苦的阶段 自己的思考让产...

-----  
[八周正念之旅\\_下载链接1](#)