

# 正念减压自学全书



[正念减压自学全书 下载链接1](#)

著者:胡君梅

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2019-1

装帧:平装

isbn:9787518421145

Google、Apple、Facebook等公司员工使用的减压法，正念导师马淑华、童慧琦、方玮联、刘兴华等联袂推荐！

你经常自责、不轻易放过自己吗？你经常焦躁不安却又努力装作没事吗？你经常抱怨周围的一切却又无力改变吗？睡眠质量不好吗？如果你对以上问题的回答大部分是“是”，那可能表明你的身心已经失调，生活也可能有点无序了。本书的正念减压练习，正是一套教你练习“好好照顾自己”的操作手册，在简单的练习中，重新整合自己的身心灵！

正念减压风靡全球近40年，影响了包括医学界、心理学界、教育界和企业界在内的各重大领域。在医学领域，正念减压能改善睡眠障碍、高血压、慢性疼痛等病症；在心理学领域，正念减压能改善抑郁、焦虑、强迫等症状；在企业中，正念减压能减缓员工的压力，提高其工作效率；在教育领域，正念减压能提升学生的专注力以及其情绪管理能力。

作者介绍：

胡君梅

台湾首位美国麻省大学医学院正念中心（Center For Mindfulness，简称CFM）认证导师。

当代正念领域两大经典巨著《正念疗愈力》《自我疗愈正念书》（繁体版）的译者。1991年台湾政治大学会计系毕业，在商界工作了10多年后重返校园，取得台湾政治大学宗教所硕士和台北教育大学心理咨询师硕士，2010年，因对正念减压课程充满好奇，远渡重洋到美国麻省大学医学院正念中心学习。

2010年成为CFM合格正念减压老师。2016年取得台湾首位CFM认证的正念减压课程老师。2017年完成CFM的正念减压师资培训师培训，成为台湾首位能正式培训正念减压课程老师的老师。

2014年成立华人正念减压中心，与一群志同道合的伙伴将正念传播到各个领域，包括学校、地方政府机关、企业、医院以及各种社会福利机构等，也积极参与协助各种学术研究，已教授八周正念减压课程约80次，进行了300多场演讲和工作坊。

目录：第1部分 正念是善待、探索、平衡自己

- 01正念，清除心中的垃圾
- 02正念，专注而温柔地安抚躁动的心
- 03正念，建立好的联结
- 04什么是正念？
- 05正念，身心合一的训练
- 06正念，更真实地活着
- 07什么是正念减压？
- 08正念练习没有终点

第2部分 正念练习的七大原则

自我疗愈之路的基本态度

- 01非评价的练习
- 02接纳的练习
- 03信任的练习
- 04耐心的练习
- 05非用力追求的练习
- 06放下的练习
- 07初心的练习

### 第3部分 重新找回身心联结——练习身体的觉察力

#### 正念减压课程中的正式练习

- 01呼吸觉察
- 02腰直肩松
- 03身体扫描
- 04正念瑜伽练习
- 05层层开展的静坐练习
- 06联结身心最直接的方法
- 07训练与痛苦和平共处的能力
- 08分辨生活中无谓的添油加醋
- 09温柔地消融内在的喋喋不休
- 10无所依赖的觉醒

### 第4部分 成为自己的主人——觉察情绪与想法的正念练习

#### 开启心的探索之旅

- 01觉察惯性思维的正念练习
- 02愉悦事件记录练习
- 03不愉悦事件记录练习
- 04提升人际互动的品质
- 05提升人际互动的效能
- 06从强风来袭到微风轻拂
- 07培养善意的习惯
- 08成就与快乐的平衡
- 09从惯性反应到有觉察地回应

### 第5部分 融入日常生活的正念练习

#### 时时刻刻、无所不在的正念生活

- 01饮食静观的练习
- 02饮食静观进阶练习
- 03行走静观练习
- 04生活静观
- 05全面的关系重塑

### 第6部分 正念的运用

#### 处处开花的正念种子

- 01把正念带给因伤病而受苦者
- 02让正念进入企业或机构
- 03正念进入家庭
- 04正念练习七大原则的应用
- 05将正念分享给孩子，尤其是即将面对大考的青少年

### 第7部分 当代正念的源头与发展

#### 融合东方禅修与西方减压的当代正念训练

- 01当代正念训练的开展
- 02厘清正念练习的六个误解
- 03正念之路，你走对了吗？
- 04四圣谛
- 05安那般那念
- 06四念处经
- 07正念是爱

### 后记 我的正念老师

### 学员分享

跋 感谢每个伙伴与家人，你们都是这本书的隐形作者！  
• • • • • [\(收起\)](#)

[正念减压自学全书\\_下载链接1](#)

## 标签

正念

akb

Psych

## 评论

大致翻翻还不错

-----  
[正念减压自学全书\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[正念减压自学全书\\_下载链接1](#)