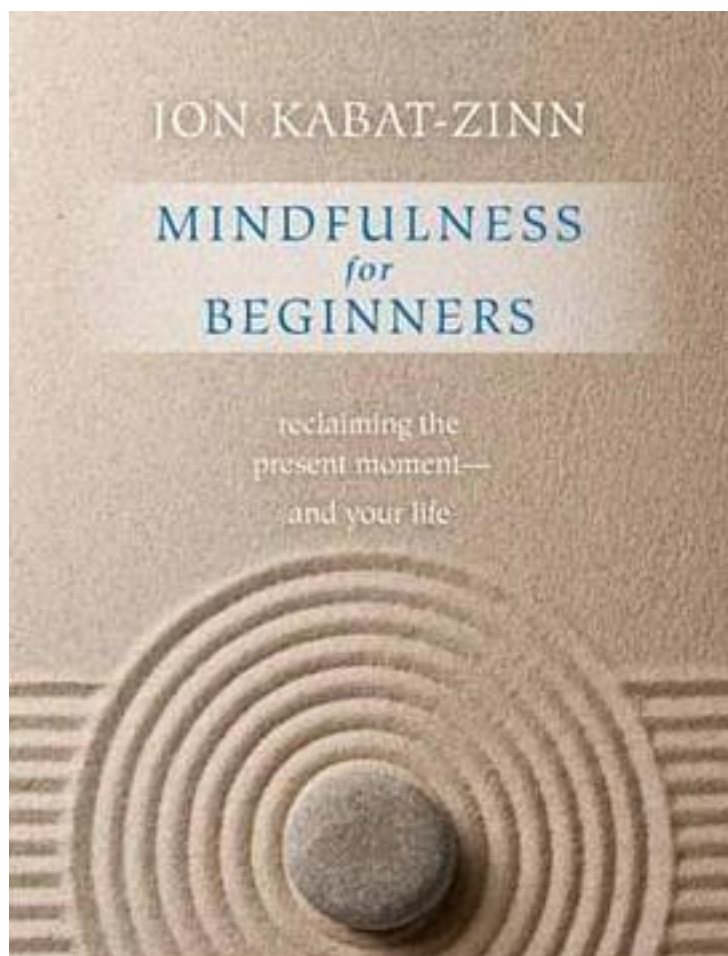


Mindfulness for Beginners



[Mindfulness for Beginners_ 下载链接1](#)

著者:Jon Kabat-Zinn

出版者:Sounds True, Incorporated

出版时间:2006-6-1

装帧:Audio CD

isbn:9781591794646

作者介绍:

乔·卡巴金博士，生于1941年，美国麻省理工学院分子生物学博士、美国麻州大学医学院的荣誉教授，也是禅修导师、畅销书作家。乔·卡巴金，毕生致力将正念禅引入主流医疗界，是整合佛教禅修和现代医疗方法的创发者之一。他从1979年开始在麻州大学医学院开设减压诊所，并设计了“正念减压”课程（Mindfulness—Based StressReduction, MBSR），协助病人以正念禅修处理压力、疼痛和疾病，获得多方肯定。30多年来，卡巴金博士创发的“正念减压疗法”已被医疗、学校、企业、监狱等机构广为应用，目前美、加等地约有200多家医疗院所和相关机构都运用正念减压疗法帮助病人。卡巴金博士对灵性疗愈的贡献良多，获奖无数，他亦为精神与生命研究所（Mind and Life Institute）的董事，协助推动佛教界领袖与西方科学家的对话与交流，以期更深刻探索人类的心智、情绪与疾病。

译者简介

陈德中

美国密歇根州立大学心理咨询硕士，麻州大学医学院正念减压法（MBSR）师资训练暨心身医学专业训练，牛津大学正念中心正念认知疗法（MBCT）教师专训，是台湾首位将正念减压疗法引进医疗系统者，亦为上海地区首梯中文正念减压工作坊带领者，并为当地机构与企业定期开课。现为台湾正念减压工坊负责人，亦是执照心理师。曾为多年之禅修指导老师，长于东方禅法与西方心理学之整合应用。

温宗堃

台湾法鼓佛教学院专任助理教授。澳洲昆士兰大学宗教学博士。著有“西方正念教育概观：向融入正念训练于我国教育迈进”、“正念学：佛教禅修心要的现代理解与应用”等多篇正念学术论文，并曾翻译《正念禅修方法》、《毗婆舍那讲记》等多本正念禅修相关书籍。于法鼓佛教学院开设“正念学研究”之博硕士课程。曾在台湾、大陆、以及新加坡等地带领正念工作坊。

目录:

[Mindfulness for Beginners_ 下载链接1](#)

标签

英文原版

psychology

评论

简直。。看不下去

Be Open minded/ be mindful in the moment/don't self blamed & accept who you are.

mindful eating

那段真的来不了，去过一个专门关于这个的workshop，跟朋友出来之后讨论，并没有觉得细细品尝的葡萄更甜 --\n不过今早做噩梦醒得早，放最后20min有声书又帮我睡着了，还不错

[Mindfulness for Beginners_下载链接1](#)

书评

近日在读的一本小说里提到了佛教密宗的修习，惊险的探险旅程中，修习过密宗的队员无论在体格、灵活以及精神集中方面都要胜于他人。在读《不分心》前，我对密宗禅宗是毫不知晓，仅仅是因为“不分心”这个书名特别吸引了我，专注的能力在工作和学习中都是非常重要的，甚至一个人...

正念是佛法禅修的核心，而正念练习的核心就是提升自我觉知。自我觉知能力是情商的基础，也是最难的部分，做人处事的书看了一大堆，可是生活中一碰到问题，情绪一上来，还是做不好。核心问题就是当时是被情绪控制的，大脑没有工作，事后才明白过来。正念练习就是提高自我觉知， ...

“不分心”这个题目有点容易误导为讲解“专注力”的书籍，但实际上讲述的是如何关注自己的念头，进而控制念头以此来处理自己的负面情绪——焦虑、忧郁、痛苦、压力等等。
作者用大量篇幅阐述“正念”与“觉知”，相对于其他书中神秘又玄妙的说法，乔·卡巴金...

通用磨坊食品公司总部位设在明尼苏达州明尼阿波利斯外的一片绿荫中，脆谷乐麦片和

哈根达斯冰淇淋是其旗下品牌。封闭的走道连接着充满现代主义色彩的建筑群，使得这些中西部的员工们免受夏日的闷热潮湿以及冬日的严寒和高耸的雪堆。在大楼里，近3000人从事着各种工作，从产品...

乔·卡巴金/文

2011年11月，我们在北京举办了为时两日的迷你禅修工作坊，参与者来自中国各地，均是对正念减压感兴趣的健康专业人士，共计数百人。在活动接近尾声的团体讨论中，我听见自己说：“正念其实是中国的，而不是美国的。我们对正念感兴趣的时间顶多五六十一年，你...

作为这本书的编辑，我把对这本书的真实感受分享下，也欢迎大家多提意见，共同讨论，把所有好的东西播撒天下：

你还记得躺在床上辗转反侧的情形吗？希望平静入睡，却思绪纷乱；强迫自己停止思考，思绪却变本加厉。夜已深，力气被一点点耗尽，心里便越发脆弱。第二天上班...

卡巴金博士不愧是畅销书作者，安利功力了得。有“麻州大学医学院医学荣誉教授”、“正念减压中心（MBSR）创办人”等专业背景，其笔下的正念，可信又诱人。薄薄一本小书，散文一般的把正念娓娓道来。有正念的理论，有入门的练习。书如其名，个人觉得很适合初接触正念的人——重...

前段时间，在知乎上注册了一个账号，看到一个问题“在中国，如何找寻心灵导师？”试着回答如下：

个人认为从阅读起步，注重实修，才能走向转化。身边有没具体的心灵导师是次要的。所谓依法不依人。个人建议从有正见的身心灵书籍开始，可行。主流社会一向有一层意识滤网，...

对于正念禅修的学习，这本书的话是道的部分。

比较适合入门的话，《正念禅修》更合适些，通过8周的练习，能够初步掌握冥想的练习方法。这本书，我想更类似于灵修方面的书籍。

随着正念的练习，以及对生活的感悟，才能慢慢的读出其中的味道。

文笔上，不如其他人写的佛教类的书...

我觉得这是本实用性很强的心理自疗书，对我这种逻辑思维为主的脑袋来说它成功说服我如何去专注于当下并体会生命。虽说理论很多来自佛教，却没有过分牵扯其中神学的部分，而是着重提炼了佛教哲学和世界观中的一部分，而这一部分即使在无神论者仔细体会时也很难否认它的真实和严...

副标题“初学者的正念书”，正念两个字就让我琢磨了很久。最后还是查询了网络，得到解释：正念是以一种特定的方式来觉察，即有意识地觉察(On Purpose)、活在当下(In the Present Moment)及不做判断(Nonjudgementally)。最早的文献出处来自佛教《四念住经》，它在二千...

之前练过一段时期冥想，后来中断了。正念我的理解就是去关注内心，比如我之前的冥想，只是关注呼吸，但是经常会走神，有时候走神走的次数多，也就会影响冥想的心情，内心就会变得浮躁。书中的处理方式是，不要浮躁，静静地关注的走神，记录走神的一刻，然后把它在拉回到关注呼...

大概半个月前，我为本书作者的《正念：此刻是一枝花》写过一篇书评。出于好奇心，再加上最近焦虑水平的确有些高，我在这几天里便一直持续进行正念修行。大概是因为时间过于短暂的缘故，正念里提到的“发现与世间万物存有联系”的境界我还没有达到。但在这半个月中，我的心态的...

工作几年，随着年纪的增长，对自己的困惑越来越多。想做的事情太多，儿时的愿望好像渐行渐远，生活热闹喧嚣，欲望充盈，孤单时却觉得灵魂已被外界裹挟，很难再安静下来完成几件真正想做的事。一边鄙夷自己现在的样子，想到那个理想中的自己，即近又远，看得见摸不着。另一边， ...

虽然说是初学者的正念书，但是很多都看不明白。喜欢大海的比喻，念头如同大海表面的波浪，内心要如同大海下面3-5米处的宁静平和。第n本书强调，念头不等于我们本身，活在当下，平和且喜悦才是我们内心本来的样子，期望有一天我可以默然相爱、寂静欢喜。

[Mindfulness for Beginners 下载链接1](#)