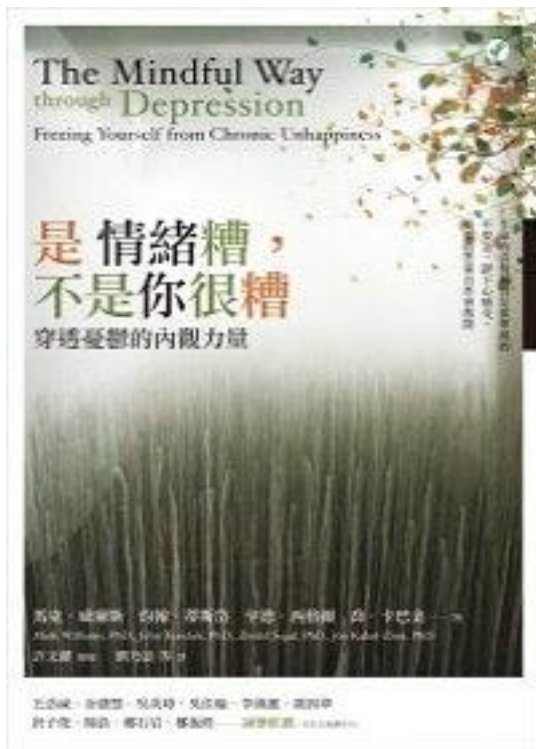


是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量



[是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量 下载链接1](#)

著者:馬克·威廉斯、約翰·蒂斯岱、辛德·西格爾、喬·卡巴金

出版者:心靈工坊

出版時間:2010

裝幀:平裝

isbn:9789866782794

擺脫壞心情的8帖長效處方 歐美頂尖科學家最新研發

生命的喜悅其實是很單純的

不要急，靜下心感受，憂鬱的雲霧自然會散開

事件和感受都是中性的；如何去解讀它，才是決定心快樂或不快樂的關鍵

曾經陷入憂鬱的情緒而久久難以快樂起來嗎？請留意，內觀（Mindfulness），是一種簡單卻有力的方法，能夠協助你覺察困住自己的想法和反應，幫助你永久打破長期不快樂的循環模式。在本書中，四位傑出專家向你解釋為什麼通常我們一味試圖逃離負面情緒，或只是拚命想著「如何重新振作起來」的方法，反而會讓我們更陷進憂鬱的深淵。經由特別設計、結合東方禪修傳統及西方認知療法，並能落實於日常生活中的一系列深具啟發性的課程，讀者可以學習到一套簡易而有效的方法，幫助你跳脫包括反省和自責等容易導向絕望的心理慣性，讓你能夠以更堅強的韌性來面對人生的挑戰。

作者介紹:

作者簡介

馬克·威廉斯（Mark Williams, PhD）

曾任英國醫學研究委員會（Medical Research Council, MRC）的認知與腦科學中心（Cognition and Brain Sciences Unit, CBU）研究學人、威爾斯大學的臨床心理學教授，並於任內成立醫療和社會照顧研究院（Institute of Medical and Social Care Research, IMSCaR）以及內觀療法研究和訓練中心（Center for Mindfulness Research and Practice），現為英國牛津大學臨床心理學教授以及威康信託（Wellcome Trust）首席研究員。在臨床暨實驗心理學領域中，威廉斯博士致力於研究隱藏在憂鬱症及自殺行為背後的心理歷程，以及發展新的心理治療方式。

約翰·蒂斯岱（John Teasdale, PhD）

曾任倫敦大學精神醫學研究院客座教授，並受英國醫學研究委員會（MRC）委託，先後在牛津大學精神醫學系以及設於劍橋的認知與腦科學中心（CBU）主持多項研究。蒂斯岱博士研究基礎心理歷程，並且將相關的研究結果應用於對情緒疾患的治療。多年來為了瞭解和治療重鬱症，他在其研究中加入了認知取向的元素，使得他成為英國認知療法研究的先驅之一，最近並將他先前的研究發現應用在內觀式認知治療的發展和評鑑上。

辛德·西格爾（Zindel Segal, PhD）

加拿大多倫多大學摩根·費爾斯通心理治療學會（Morgan Firestone Chair in Psychotherapy）主席、成癮防治及心理健康中心（Centre for Addiction and Mental Health）認知行為治療小組負責人、精神醫學系及心理學系教授以及精神醫學系心理治療計畫主持人。西格爾博士的研究幫助學界辨識出導致復發的情感疾患脆弱心理因子，並且持續投注心力在精神醫學和心理健康的內觀式臨床照護上。

喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn, PhD）

美國麻省理工學院分子生物學博士，麻塞諸賽州醫學院榮譽醫學博士、禪修指導師及作家。卡巴金博士是整合醫學學術研究健康中心聯合會（Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine）的召集人，也是精神與生命研究所（Mind and Life Institute）的副主席，協助推動佛教界領袖與西方科學家的對話與交流，以期更深刻探索人類的心智、情緒與疾病。他創發的「正念減壓療法」（MBSR）已被醫療、學校、企業、監獄等機構廣為應用，並擴展至醫學和心理學領域。

目錄:

[是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量_下载链接1](#)

标签

内观

灵修

是情緒糟，不是你很糟

成长

正念

心理学

心理

心智

评论

為什麼要選這本當讀書會的專題?....我真的看不下去==

实行起来还是有些困难，专业性比较强，前半部分用认知模式解释情绪对人造成的影响，后半部分旨在实践，只是我看完仍旧提不起劲去正念。

[是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量_下载链接1](#)

书评

<http://www.tudou.com/v/N-mjSdzHeC0/&rpid=74781936/v.swf>

曾經陷入憂鬱的情緒而久久難以快樂起來嗎？請留意，內觀(Mindfulness)，是一種簡單卻有力的方法，能夠協助你覺察困住自己的想法和反應，幫助你永久打破長期不快樂的循環模式。在本書中，四位傑出專家向你解釋為什麼通...

[是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量_下载链接1](#)