

正念書目學習

蘇益賢 初色心理治療所臨床心理師暨副所長、
情境行為科學協會專業會員

【摘要】在心理學與醫療領域，「正念」（Mindfulness，或譯靜觀、了了分明）經西方卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士引進後，獲得了大量關注；將正念變成可操作的科學步驟後，正念亦同時在研究與實務領域都有所發展，更被許多心理治療領域納入治療策略中，連帶引起不少正念相關的應用／實務書籍出版。這股正念書籍浪潮也吹到了臺灣，多本國內、外之正念書籍於近年陸續出版、翻譯與引進。

本文試著彙整 2005 年至 2023 年前半年於臺灣出版之正念相關書籍。經筆者閱讀後，依據臨床實用性、內容、主題與書寫方向等項度進行分類整理後，共區分為十五個主題，每個主題包含二至多本相關書目資訊，如書名、作者、出版社、出版年代等，並提供書目資訊連結（如為翻譯書，亦提供原文書名、作者原名）。可供對正念感興趣之大眾與相關研究人員參考。

關鍵詞：書目（Bibliography）；書目治療（Bibliotherapy）；正念（Mindfulness）；
臨床實務（Clinical Practice）

一、輕薄短小的入門書

1. 冥想：每天，留 3 分鐘給自己

3 Minutes à Méditer

Christophe André，四塊玉文創，2018

<https://reurl.cc/eEaa6Q>

2. 正念減壓初學者手冊

*Mindfulness for Beginners: Reclaiming
the Present Moment--and Your Life*

Jon Kabat-Zinn，張老師文化，2013

<https://reurl.cc/GmDDdx>

此二書相當適合對正念初感興趣、但目前未能有完整閱讀時間的入門者參考。共通特色是，書籍輕薄短小，且以散文形式呈現。每篇文章中，作者都試著介紹幾個正念的觀念或練習的提醒。



二、正念經典書

3. 正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己（卡巴金博士二十年經典增訂版）

Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness

Jon Kabat-Zinn, 野人文化, 2013

<https://reurl.cc/837zko>

4. 正念的感官覺醒

Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness

Jon Kabat-Zinn, 張老師文化, 2014

<https://reurl.cc/EnDWAA>

這二本書皆為卡巴金所著，甫出版便於國外獲得相當高的評價。從正念的概念、實踐到應用，書籍內容相當完整。讀者亦可一窺正念於西方醫療中發展的歷史背景，非常適合作為有心認識正念的實踐者耐心閱讀。

三、敘事、散文為主，搭配正念練習

5. 正念的奇蹟：每日禪修手冊

The Miracle of Mindfulness

Thich Nhat Hanh, 橡樹林文化, 2012

<https://reurl.cc/KeZQAp>

6. 觀照的奇蹟（暢銷紀念版）

The Sun My Heart: From Mindfulness to Insight Contemplation

Thich Nhat Hanh, 橡樹林文化, 2012

<https://reurl.cc/NQ3Rrn>

7. 當下，繁花盛開

Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life

Jon Kabat-Zinn, 心靈工坊, 2008

<https://reurl.cc/5raaon>

8. 踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引

A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life

Jack Kornfield, 張老師文化, 2008

<https://reurl.cc/yLLV8M>

這四本是以實例、生活觀察、故事、隱喻為主，藉以點出正念觀念的書籍。除了卡巴金之外，一行禪師與傑克·康菲爾德皆是西方知名的正念實踐者。對於喜歡透過散文、故事來切入正念的讀者，是非常友善的入門書。

四、第一次接觸正念的經驗談

9. Headspace 冥想正念手冊

The Headspace Guide to Meditation and Mindfulness

Andy Puddicombe, 星出版, 2019

<https://reurl.cc/ZGEobV>

10. 全新 6 週正念練習法：全球最熱潮流，人人都在追求的內在整理，讓你進入最佳工作狀態，活出愉悅人生！

A Mindfulness Guide for the Frazzled

Ruby Wax, 時報文化, 2016

<https://reurl.cc/z113p0>



除非透過參與相關團體、接受引導，不然，許多大眾在練習正念的初期，總容易有「我到底有沒有做對」這樣的迷思與擔心。這時若能看見其他過來人的經驗，對於破除正念迷思是很有幫助的。此二書作者在書中大量揭露了自己實踐正念的過程、遭遇的困難與後續的調整，亦適合入門者閱讀。

五、正念背後的科普探究

11. 喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用
The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being
Daniel J. Siegel, 心靈工坊, 2011
<https://reurl.cc/LbDDax>
12. 第七感：啟動認知自我與感知他人的幸福連結
Mindsight: The New Science of Personal Transformation
Daniel J. Siegel, 時報文化, 2018
<https://reurl.cc/rgXXXZ>
13. 像佛陀一樣快樂：愛和智慧的大腦奧祕
Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom
Rick Hanson, Richard Mendius, 心靈工坊, 2011
<https://reurl.cc/AkDD3Z>
14. 改變大腦的靈性力量：神經學者的科學實證大發現
How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist
Andrew Newberg, Mark Robert Waldman, 心靈工坊, 2010
<https://reurl.cc/EnDDbn>
15. 令人神往的靜坐開悟：普林斯頓大受歡迎的佛學與現代心理學
Why Buddhism is True: The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment
Robert Wright, 究竟, 2018
<https://reurl.cc/dG889z>
16. 情緒大腦的祕密檔案：情意神經科學泰斗從探索情緒形態到實踐正念冥想改變生命的旅程
The Emotional Life of Your Brain
Richard J. Davidson, Sharon Begley, 遠流出版, 2013
<https://reurl.cc/bXxyyy>
17. 平靜的力量：正念研究經典，科學實證持續練心即可重塑大腦迴路，提升內心素質，脫離耗損身心的負面情緒
Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body
Daniel Goleman, Richard J. Davidson, 天下雜誌, 2023
<https://reurl.cc/vaaYLL>



對於實務工作者（如心理師、教師、社工師等）來說，探究正念背後的科學原理（雖然目前科學研究所知仍很有限），不但可深化自己對正念的理解，更可強化自己在與個案工作時，正念實務進行的深度。本系列書籍作者皆為西方重要之正念研究領導者，不同書籍切入正念的角度皆略有不同；惟大體而言，皆探討到心與腦之互動、神經可塑性、喜悅的本質、情緒調節等議題。

六、概念、案例，搭配練習為主軸

18. 靜心冥想的練習【暢銷經典版】：28天在家自修的正念課程（附冥想導引線上音檔）
Real Happiness: The Power of Meditation a 28-Day Program
Sharon Salzberg，橡實文化，2021
<https://reurl.cc/nNNa11>
19. 正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅
Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World
Mark Williams, Danny Penman，遠見天下文化，2018
<https://reurl.cc/XGG1a0>
20. 正念減壓自學全書：MBSR 課程·圖解加強版
胡君梅，野人文化，2018
<https://reurl.cc/Q9Dmz2>
21. 正念練習：75 則日常禪定訓練

Practicing Mindfulness: 75 Essential Meditations to Reduce Stress, Improve Mental Health, and Find Peace in the Everyday

Matthew Sockolov，楓書坊文化，2021
<https://reurl.cc/9rx958>

這四本書的特色是，以練習作為主軸，且較具結構化（如八週、28 天的時間引導）。對於想要拓展「非正式的正念練習」實踐可能性的讀者來說，是值得參考的書籍。

七、正念於情緒困擾的應用

22. 八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴（附練習光碟）
The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress
John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal，張老師文化，2016
<https://reurl.cc/ZGMM5a>
23. 找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (Second Edition)
Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale，心靈工坊，2015
<https://reurl.cc/j8ppEp>
24. 是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量
The Mindful Way Through Depression:



Freeing Yourself from Chronic Unhappiness

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, 心靈工坊, 2010
<https://reurl.cc/9ryyNd>

25. 只要 60 秒，甩掉壞情緒：一分鐘速成正念法，讓你少煩、少怒、多快樂

One-Minute Mindfulness: 50 Simple Ways to Find Peace, Clarity, and New Possibilities in a Stressed-Out World

Donald Altman, 商周出版, 2012
<https://reurl.cc/NQQv2Q>

26. 生氣得剛剛好：與憤怒共處的正念練習
 怒りにとらわれないマインドフルネス
 藤井英雄, 世潮, 2021

<https://reurl.cc/VE7oD6>

27. 用正念擁抱恐懼：安度情緒風暴的智慧
Fear: Essential Wisdom for Getting Through the Storm

Thich Nhat Hanh, 商周出版, 2013

<https://reurl.cc/Djjz2O>

在實務上，正念是幫助個案應對情緒困擾很好的工具，從正念認知治療（MBCT）的憂鬱開始，到焦慮、憤怒等情緒。這系列書籍論述主軸皆圍繞著情緒的調整（書目 23 為寫給治療工作者參考之專業書籍），適合作為治療的輔助書籍，亦可自行閱讀。

八、正念於醫療上的應用

28. 自我療癒正念書：如詩般優美又真實深刻的內在自療旅程（二版）

Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine

Saki Santorelli, 野人文化, 2020

<https://reurl.cc/LWWye3>

29. 抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課（附有聲教材光碟）

石世明, 天下生活, 2016

<https://reurl.cc/dG88N6>

30. 正念減壓，與癌共處

Mindfulness-Based Cancer Recovery: A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment & Reclaim Your Life

Linda E. Carlson, Michael Speca, 心靈工坊, 2014

<https://reurl.cc/3ammvR>

31. 給禪修者與久坐者的痠痛舒緩瑜伽

Sit with Less Pain: Gentle Yoga for Meditators and Everyone Else

Jean Erlbaum, 橡樹林文化, 2016

<https://reurl.cc/KADDZe>

32. 與大象共舞，即使跌倒也要帶著正念：失智症、慢性疾病或大腦老化的正念練習

Dancing with Elephants: Mindfulness Training for Those Living with Dementia, Chronic Illness, or an Aging Brain

Jarem Sawatsky, 一中心, 2020

<https://reurl.cc/1vv6lD>



33. 不累的生活：正念紓壓，讓照護更得心應手

吳錫昌，四塊玉文創，2020

<https://reurl.cc/1YMWlm>

除了情緒困擾外，將正念精神應用至其他醫療領域，亦為正念應用的熱門趨勢。以這系列書籍為例，從罹癌、身體疼痛、失智、照顧者，皆可看見正念於醫療場域中應用的多元可能性。

九、正念於日常生活的應用

34. 練習不壓抑

蘇益賢，時報文化，2018

<https://reurl.cc/YOQQM4>

35. 最高休息法：經耶魯大學精神醫療研究實證【腦科學×正念】全世界的菁英們都是這樣讓大腦休息（二版）

世界のエリートがやっている 最高の休息法：「脳科学×瞑想」で集中力が高まる

久賀谷亮，悅知文化，2022

<https://reurl.cc/YEEgQl>

36. 最高休息法【CD 實踐書】：腦科學×正念 全世界的菁英們都是這樣消除大腦的疲勞（二版）

脳疲労が消える 最高の休息法[CDブック]

久賀谷亮，悅知文化，2022

<https://reurl.cc/ZeeKza>

37. 心靈遊戲：與自己相伴的正念創意手冊

I Am Here Now: A Creative Mindfulness Guide and Journal

Alexandra Frey, Autumn Totton, 時報文化，2017

<https://reurl.cc/OMMZeD>

38. 在遊戲裡，禪修！：每天3分鐘，五位大師教你新鮮有趣的創意靜心

噶瑪旺莫，大喜文化，2014

<https://reurl.cc/ogXqdQ>

39. 正念生活，從年輕到年老：每天一件事，全面滋養你的身、心、靈！

Change Your Life One Day at a Time: The Ultimate Manual for Living a Long, Healthy and Happy Life

Patricia Macnair, Ilona Boniwell, 橡實文化，2016

<https://reurl.cc/aqqO89>

40. 最美好的都在此刻：53個創意、幽默、找回微笑生活的正念練習

How to Train a Wild Elephant & Other Adventures in Mindfulness: Simple Daily Mindfulness Practices for Living Life More Fully & Joyfully

Jan Chozen Bays, 橡樹林文化，2015

<https://reurl.cc/lRXMRd>

41. 跟一行禪師過日常（7冊）

Mindfulness Essentials Series 1-7

Thich Nhat Hanh, 大塊文化，2019

<https://reurl.cc/noXRoe>

42. 如果停不下來，就先學會慢下來：52種簡單易行的正念練習，幫你化解壓



- 力，找回專注力〔靜心升級版〕
Mindfulness for Busy People
 Michael Sinclair, Josie Seydel, 時報文化, 2021
<https://reurl.cc/83zVjM>
43. 正念飲食：舒壓、瘦身、慢活的 23 個健康飲食療法
Mindful Eating on the Go: Practices for Eating with Awareness, Wherever You Are
 Jan Chozen Bays, 時報文化, 2019
<https://reurl.cc/9rx9LV>
44. 正念幸福力：MBSR 八週正念減壓，活出健康與活力
Mindfulness-Based Stress Reduction: The MBSR Program for Enhancing Health and Vitality
 Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, 遠流, 2019
<https://reurl.cc/Kee7Lq>
 練習正念的過程，實際練習扮演的角色，可能比純粹的概念理解更重要。因此，若能將正念與「生活中的各種場域」連結在一起，對於初次接觸正念的讀者來說，或許會更具有練習的動機。這系列書目包含正念飲食、提升專注力、減壓、有效休息、「正念遊戲」、整理內心思緒等，亦可見正念在日常生活中的實用性。
45. 正念減壓的訓練：風行全球，哈佛醫學院、Google、麥肯錫、蘋果都在用
 陳德中，方智，2017
<https://reurl.cc/LbDZmK>
46. 搜尋你內心的關鍵字：Google 最熱門的自我成長課程！幫助你創造健康、快樂、成功的人生，在工作、生活上脫胎換骨！
Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)
 Chade-Meng Tan, 平安文化, 2013
<https://reurl.cc/Q9DObZ>
47. 喜悅，從一個呼吸開始
Joy on Demand: The Art of Discovering the Happiness Within
 Chade-Meng Tan, 平安文化, 2018
<https://reurl.cc/AkDzyQ>
48. 一行禪師談正念工作的奇蹟：在工作裡找到成功+快樂的模式
Work: How to Find Joy and Meaning in Each Hour of the Day
 Thich Nhat Hanh, 橡樹林文化, 2016
<https://reurl.cc/mLXN11>
49. 正念領導力：以你為起點，打造高效、向心的卓越團隊
 陳德中，悅知文化，2020
<https://reurl.cc/2YY1V6>
50. 靜下來工作：一位禪師與 Google 團隊共同開發的七項覺知練習
Seven Practices of a Mindful Leader



Marc Lesser, 天下生活, 2020

<https://reurl.cc/varWql>

51. 10 分鐘入禪休息法：風行全球菁英的正念減壓法，7 步驟進入心流，既專注又放鬆的最高休息法

Ten to Zen: Ten Minutes a Day to a Calmer, Happier You

Owen O'kane, 大牌出版, 2019

<https://reurl.cc/R08oDx>

自 Google 公司引進正念並發現頗獲成效之後，陸續開始有更多將正念應用在職場的嘗試，如壓力調適、管理職場情緒，乃至於「職場統御與領導」。筆者亦於近年多次獲邀至不同公司行號與公部門組織分享正念議題、帶領員工參與下班後的減壓團體等。這系列書籍深具實務性，值得對正念感興趣且希望能應用在職場裡的上班族、領導者參考。

十一、人際溝通與親密關係

52. 諦聽與愛語：一行禪師談正念溝通的藝術

The Art of Communicating

Thich Nhat Hanh, 商周出版, 2014

<https://reurl.cc/837O0y>

53. 愛對了：用正念滋養的親密關係，最長久

Fidelity: How to Create a Loving Relationship That Lasts

Thich Nhat Hanh, 橡樹林文化, 2014

<https://reurl.cc/IRXMQ9>

54. 我值得一段好關係：運用情緒覺察的力量找到關係平衡

Loving Like You Mean It: Use the Power of Emotional Mindfulness to Transform Your Relationships

Ronald J. Frederick, 世潮, 2021

<https://reurl.cc/a9RD9Q>

55. 正念溝通：在衝突、委屈、情緒勒索場景下說出真心話

Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent Communication

Oren Jay Sofer, 究竟, 2020

<https://reurl.cc/GmQYE3>

有效溝通涉及了專注傾聽、不急著評斷、覺察自己溝通意圖等層面，而正念練習對於這些基本功都可視為「蹲馬步」的訓練。此外，對於親密關係的經營（也包含溝通），正念背後的精神，亦可提供關係裡雙方值得參考的素材。

十二、給正念教師、治療師或提供正念服務者

56. 正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引

Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators

Donald McCown, Diane Reibel, Marc S. Micozzi, 法鼓文化, 2016

<https://reurl.cc/Gjj8Oy>



57. 正念療育的實踐與理論：與 33 個正念練習

呂凱文，台灣正念學學會，2015

<https://reurl.cc/Wxx6gL>

58. 當蒲團遇到沙發：拯救你名存實亡的禪修

Why Can't I Meditate? How to Get Your Mindfulness Practice on Track

Nigel Wellings，眾生文化，2017

<https://reurl.cc/rgoVKO>

目前專門針對實務工作者及提供正念服務的老師、教練、訓練者參閱的書籍比例較少，僅列有三本。惟作為實務工作者，實踐、持續修習正念的過程，本文整理的各式書籍都仍具參考價值。

十三、給父母的正念教養書

59. 正念父母心，享受每天的幸福

Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting

Myla Kabat-Zinn, Jon Kabat-Zinn，心靈工坊，2013

<https://reurl.cc/R0DQ99>

60. 給予空間，保持親近：青少年父母的正念練習（附練習光碟）

Ruimte Geven & Dichtbij Zijn

Eline Snel，張老師文化，2015

<https://reurl.cc/MADG2m>

61. 正念父母：用正念培養親子間的美好連結

Mindfulness for Parents: Finding Your Way to a Calmer Happier Family

Amber Hatch，一中心，2018

<https://reurl.cc/IQQm2Y>

教養孩子的過程充滿挑戰，特別是在孩子出生的前幾年。除了壓力與情緒的功課之外，對於父母雙方如何思考「教養」，亦得在孩子長大的過程中，不斷地整理與反思。這三本書試著將正念的精神應用至教養的心法中，值得將成為父母或已是父母的民眾參考。

十四、給孩童或青少年

62. 像青蛙坐定：給孩童的正念練習（附練習光碟）

Stilzitten Als een Kikker: Mindfulness voor Kinderen (5-12 Jaar) en Hun Ouders

Eline Snel，張老師文化，2014

<https://reurl.cc/MADGWn>

63. 平靜而專注 像青蛙坐定：你的心靈指南（附練習光碟）

Calme et Attentif Comme une Grenouille – Ton Guide de Sérénité

Eline Snel，張老師文化，2018

<https://reurl.cc/1YzpMp>

64. 這樣玩，讓孩子更專注、更靈性：幫助你的孩子克服壓力，更快樂、更善良、更有同情心

The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier,



Kinder, and More Compassionate

Susan Kaiser Greenland, 橡樹林文化, 2011

<https://reurl.cc/yEXlX6>

65. 孩子，我們一起靜心吧：正念才能靜心，靜心才能專注，專注才能有效學習
Calm Kids: Help Children Relax with Mindful Activities

Lorraine E. Murray, 橡實文化, 2015

<https://reurl.cc/0jnYlM>

66. 孩子的簡單正念：60 個正念靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界

Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens, and Families

Susan Kaiser Greenland, 遠見天下文化, 2018

<https://reurl.cc/lRXMA6>

67. 我可以很平靜：一起練習正念靜心

I Am Peace

Susan Verde 文；Peter H. Reynolds 圖，親子天下, 2021

<https://reurl.cc/a9RD1X>

68. 靜心練習：45 個遊戲陪伴孩子快樂做自己

楊舒雯, 大大創意, 2020

<https://reurl.cc/9rx93j>

這七本書與本文主題十三有所呼應，但更聚焦在「正念」可以如何實踐在孩子身上。透過一些活動、遊戲的「媒介」，讓爸媽、老師可以更輕鬆地讓孩子「靠近」

正念的精神。而自幼開始接觸正念，亦可對孩童的專注力、情緒調節、社交等功能有所助益。

十五、正念與呼吸、瑜珈、跑步之結合

69. 每一天的呼吸冥想練習：紓解壓力，重拾健康、正念與平靜

Breath Perception

Barbara Ann Kipfer, 商周出版, 2015

<https://reurl.cc/rgXnbZ>

70. 呼吸的自癒力：簡單幾步驟，降低壓力和焦慮，提高專注力，帶來情緒的平衡

The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions

Richard P. Brown, Patricia L. Gerbarg, 天下生活, 2015

<https://reurl.cc/9ryQAj>

71. 正念瑜珈：結合佛法與瑜珈的身心雙修

Mindfulness Yoga — The Awakened Union of Breath, Body, and Mind

Frank Jude Boccio, 橡樹林文化, 2005

<https://reurl.cc/ogXqov>

72. 內觀瑜珈：結合禪修與中醫的療癒之道

Insight Yoga: An Innovative Synthesis of Traditional Yoga, Meditation, and Eastern Approaches to Healing and Well-Being

Sarah Powers, 橡樹林文化, 2016

<https://reurl.cc/O0De83>



73. 跑步之心：同時鍛鍊身與心的禪跑（二版）

Running with the Mind of Meditation: Lessons for Training Body and Mind
Sakyong Mipham Rinpoche, 橡實文化, 2023

<https://reurl.cc/VzzAoR>

74. 正念跑步

Mindful Running
Mackenzie L. Havey, 楓書坊文化, 2020

<https://reurl.cc/zeokQa>

75. 親子正念瑜伽：正念媽媽的靜心練習與親子瑜伽書

蔡祐慈, 晨星, 2021

<https://reurl.cc/2rNObX>

最後這七本書則試著讓正念與其他具療癒的技巧結合，如呼吸、瑜珈、跑步、伸展等。對於已有相關習慣的讀者來說，搭配正念的概念，將可輔助、強化這些技巧與練習的效果；對一般讀者來說，在嘗試這些活動的過程，亦可作為另一種練習正念的途徑。

結語

本文儘可能網羅 2005 年至 2023 年前半年於臺灣出版之正念相關書籍，並依據各種主題與情境進行分類。相關書目繁多，凸顯了正念議題在臺灣目前的「熱度」，從教養、醫療、運動、職場、生活，幾乎都可見到正念被帶入與互動的嘗試。

此亦為好消息，對民眾來說，原來練習正念的機會是如此多元。

期望本文能提供各種對正念有需求的讀者參考。惟礙於筆者搜尋的限制，本文仍可能有所疏漏；同時，因部分書目涉及議題較廣，在分類過程，筆者已儘可能將書目放在最到位的類別中。最後也得提醒，作為概念的理解與入門，閱讀相關書籍是值得嘗試的第一步，但若欲對正念的精神與背後意涵享有更深入的體悟，不管是正式或非正式的練習，更是不可或缺的。

附錄：絕版書資訊

部分書籍因已絕版，故未呈現於上述分類中，統一整理於此處，供有需要的讀者進一步參考。相關書籍可能於圖書館、二手書店等地借閱或購買。

1. 橘子禪

Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life

Thich Nhat Hanh, 橡實文化, 2006

2. 正念戰役：從軍人到禪師的療癒之旅

At Hell's Gate: A Soldier's Journey from War to Peace

Claude Anshin Thomas, 法鼓文化, 2007

3. 智慧的心：佛法的心理健康學

The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology

Jack Kornfield, 張老師文化, 2010

4. 佛陀的幸福課：教你療癒傷痛、轉化負面情緒，找到當下存在的幸福感！（二



- 版書名：佛陀的幸福課：從心理學角度解析佛教哲思，教你療癒自我傷痛，轉化負面情緒，找到當下的幸福感！)
- The Buddha's Way of Happiness: Healing Sorrow, Transforming Negative Emotion, and Finding Well-Being in the Present Moment*
Thomas Bien，臉譜，2011
5. 放輕鬆：揮別壓力的正念減壓法
Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness & Compassion Can Free You from Anxiety, Fear & Panic
Jeffrey Brantley，法鼓文化，2012
 6. 禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話
The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation
Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson, Zara Houshmand，晨星，2012
 7. 簡單的事持續做，就不簡單！：改變心念、發現美好，培養佛陀智慧的修鍊書
Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time
Rick Hanson，臉譜，2012
 8. 涅槃之前：從懷疑到正念
Not Quite Nirvana: A Skeptic's Journey to Mindfulness
Rachel Neumann，商周出版，2013
 9. 正念療癒，告別疼痛：找回身心平衡的八週靜心練習
Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing
Danny Penman, Vidyamala Burch，遠見天下文化，2014
 10. 陪孩子靜心 10 分鐘：8 個練習學會情緒管理，提升心智成長，給孩子更聰明、更健康、更幸福的人生
10 Mindful Minutes: Giving Our Children-and Ourselves- the Social and Emotional Skills to Reduce Stress and Anxiety for Healthier, Happier Lives
Goldie Hawn, Wendy Holden，野人文化，2014
 11. 輕鬆跑出健康：專注的意念+正確的跑步觀，找回 20 歲的健康巔峰
Laufend Gesund
Ulrich Strunz，健行文化，2014
 12. 快樂，多 10%就足夠：一個明星主播如何解除壓力、停止自我批判，並保持正念的靜心之路
10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works
Dan Harris，遠見天下文化，2015
 13. 認識不夠好的自己：從紛擾生活中找回平靜的正念練習
The Mindfulness Journal: Exercises to Help You Find Peace and Calm Wherever You Are



- Corinne Sweet 著；Marcia Mihotich 繪，
天下生活，2015
14. 當下的教養：找回你的自我覺察，就能
教養健康小孩
*Parenting with Presence: Practices for
Raising Conscious, Confident, Caring
Kids*
Susan Stiffelman，橡實文化，2015
15. 老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤
怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園
的「L2B 學習呼吸課程」
*Learning to Breathe: A Mindfulness
Curriculum for Adolescents to Cultivate
Emotion Regulation, Attention, and
Performance*
Patricia C. Broderick，橡實文化，2016
16. 辦公室靜心冥想的練習：截斷壓力循
環，讓頭腦暫時斷線，準備接收新靈感
*Real Happiness at Work: Meditations
for Accomplishment, Achievement, and
Peace*
Sharon Salzberg，橡實文化，2016
17. 允許犯錯的正念管教：用愛設立界限，
培育出高 EQ 的孩子
*Mindful Discipline: A Loving Approach
to Setting Limits and Raising an
Emotionally Intelligent Child*
Shauna Shapiro, Chris White，天下生
活，2016
18. 練習 8 分鐘就靜心
8 Minute Meditation: Quiet Your Mind.
Change Your Life.
Victor Davich，遠流，2016
19. 孩子，我們一起靜心瑜伽吧：入睡前、
晨起後，讓他更專注、安穩、有力量的
24 組親子動態靜心！
*Good Night Yoga & Good Morning
Yoga*
Mariam Gates，橡實文化，2016
20. 正念情緒療法：放下你的情緒執念，重
新啟動你的人生，實現你的內在價值
*Clearing Emotional Clutter:
Mindfulness Practices for Letting Go of
What's Blocking Your Fulfillment and
Transformation*
Donald Altman，如果，2017

備註：為便於讀者更容易檢索本文提供的書目，已
同步刊載、整理於筆者經營的部落格，以利
讀者快速連結至相關書目。

◎部落格連結 QR Code：

