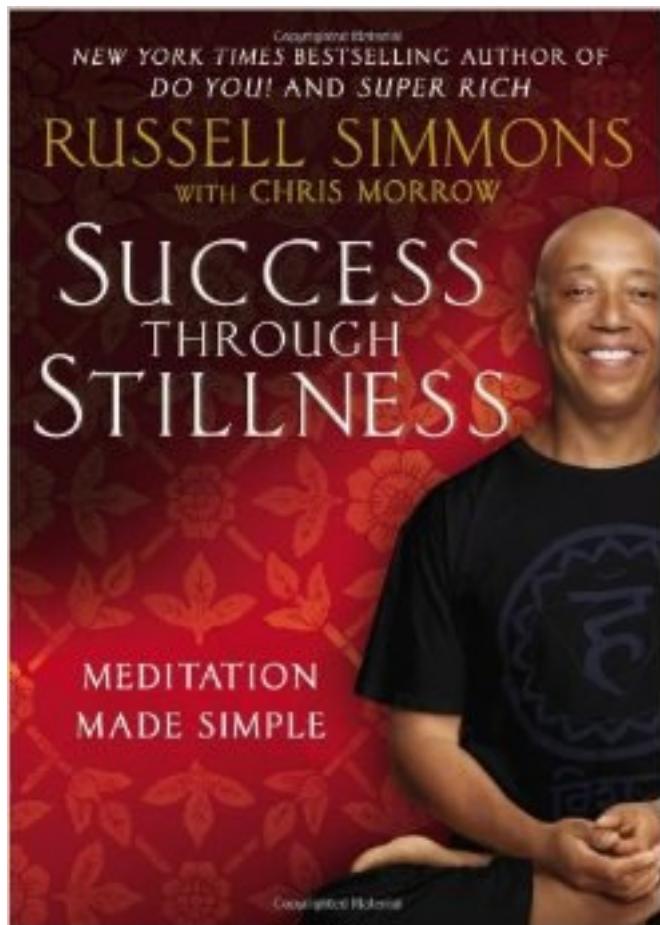


# Success through stillness



[Success through stillness 下载链接1](#)

著者:Russell Simmons

出版者:Gotham

出版时间:2014-3-4

装帧:Hardcover

isbn:9781592408658

作者盧塞爾·西蒙斯 (Russell Simmons) 是美國著名的嘻哈歌手，跟Jay Z (碧昂斯的老公) 齊名，將嘻哈音樂帶入美國文化的主流。除了歌手的身份，他也是位成功的商人，創辦了自己的公司，盧塞爾更是紐約時報暢銷作家，他的前作Super

Rich一經出版就引起了廣泛的關注，在書中他指出富有並不是單單體現在銀行的存單上，而是一種融快樂、認真生活的態度于一體的平衡，書中關於冥想的章節引發了讀者的熱議和追捧，很多讀者寫信告訴盧塞爾他們的觀念和生活被徹底改變了，這也是盧塞爾想寫這本新書的初衷，他希望自己的經驗能幫到更多人，在Success Through Stillness里他將與讀者分享他的成功秘笈---沉思療法，指引讀者學會用安靜的力量來開發自身潛能。盧塞爾關注通過內心的修煉來達到真正意義上的成功與快樂，而不是單純物質上的滿足，他自己也是冥想修煉的受益者。

我們為什麼要冥想？答案很簡單，就是為了獲得快樂，從痛苦、慾望、不安中解脫出來，當我們對前路感到未知和迷茫，對現狀感到不知所措時，靜靜地坐上20分鐘，拋卻塵世的煩惱，讓沉思的力量洗滌你內心的惶恐和不安，回歸到幸福的感覺，你無法改變世界，卻可以改變自己去更好地適應社會，獲得成功和滿足。在很多人眼裡冥想是一種過於禪意和深刻的修行方式，但作者想用自身經歷來還原一個能被所有人接受的修身沉思方式，消除大家對冥想的錯誤認識和偏見，讓這個方法同樣適用於當今社會。

書中盧塞爾訪談各個領域的成功人士來說明內心平和和外在成功的緊密聯繫，包括脫口秀主持人奧普拉、美國著名喜劇演員傑瑞·宋飛（Jerry Seinfeld）、披頭士成員保羅·麥卡特尼等，分享這些名人對冥想的看法以及他們通過冥想獲得的驚人力量並幫助他們獲得成功的實例。書中作者甚至提到了中國古代思想家老子的言論，如果內心是甯靜的，整個宇宙都將被你降服。當然這本書不只是讓你通過冥想獲得甯靜和平衡，更是讓你從此獲得事業和生活上的成功。作者認為沉思療法給他的生活帶來了美好的變化，而每個人都可以根據自身的不同經歷去尋求適合自己的沉思方式，幫助讀者發現更清晰的人生和事業目標，告訴大家如何使身體和心靈更健康，用樸實的語言普及給大家深刻的沉思修習的意義。

## 作者介绍:

作者盧塞爾·西蒙斯既是一位著名的嘻哈歌手，也是一位成功的商人，創辦了Def Jam公司，并與男裝品牌Phat Farm合作，發展出了女裝流行品牌Baby Phat，在商界頗具影響力，也是嘻哈界第三富有的人。同時，盧塞爾也是紐約時報暢銷書Super Rich 和 Do You的作者，他是地道的紐約客，是兩個女兒的爸爸。

## 目录: Part One Why Meditate?

- Chapter 1 The PaTh To haPPiness
- Chapter 2 The Making of a MediTaTor
- Part tWO Why You Think You Can! – t Meditat
- Chapter 3 i don!T have TiMe
- Chapter 4 i!M no good aT iT
- Chapter 5 i don!T have anywhere To MediTaTe
- Chapter 6 god doesn!T wanT Me MediTaTing
- Chapter 7 wheTher you like iT or noT
- Part three the Physical Benefits of Meditation
- Chapter 8 Change your Brain, Change your life
- Chapter 9 how MediTaTion helPs your Body
- Part FOur Living up to Your Potential
- Chapter 10 The Power of The PresenT
- Chapter 11 finding your foCus
- Chapter 12 The heaviness of suCCess and failure
- Chapter 13 finding CalM and BalanCe
- Chapter 14 CulTivaTing CreaTiviTy
- Chapter 15 geTTing unsTuCk
- Chapter 16 MediTaTion over MediCaTion

Chapter 17 life wiThouT JudgMenT  
Chapter 18 The Power of CoMPassion  
Part Five how to Meditate  
Chapter 19 TrusT The ProCess  
furTher reading  
· · · · · (收起)

[Success through stillness](#) [下载链接1](#)

## 标签

期末作业

冥想

## 评论

已购。中文版就不用入了。前面讲了许许多多冥想的好处，还有种种放弃冥想的借口，废话连篇，直到最后三十页才是干货——真的是冥想入门书的定位。上一次能静下心冥想的时候还是大学刚毕业那会儿，从那以后怎么都静不下来和自己呆上一阵，最近感觉内心有个火人，想烧光看不惯的一切。。。重新试试冥想吧。

[Success through stillness](#) [下载链接1](#)

## 书评

你有没有发现自己工作得非常辛苦，在职业发现的道路上却只是原地打转？  
你有没有说过这样的话，不管我付出多少努力，最终都一事无成？假如  
你每天的工作效率都比你的同事高出一倍会怎样？  
你每天看的报告要比坐在你隔壁的家伙多一倍会怎样？  
你教授的课程比其他教师多一倍...

此刻，外面的夜还没有沉入安宁，暴雨在继续侵袭着大地。我听着不住的急雨俯冲在地面上，发出连绵不绝的凄凉之音。

我的心却是宁静的。一日的雨落下来，涤荡着这座繁华都市喧嚣的尘埃，大抵这样也能洗去人们心头些许烦愁与焦躁。或许这样，那些同样焦躁的绿植也能焕发新的生气…

冥想的力量：越安静，越快乐，越成功

我们似乎无时无刻不在忙碌，忙着工作赚钱，忙着人际交往，忙着应付生活……即使什么事情也没有，我们的脑袋也没闲着，忙着怀念过去，忙着计划现在，忙着担心未来… … 我们似乎被生活困住了，每天一遍遍重复着同样的事情，常常会感到满心…

现代的生活，每一天都过的如流水般飞快。令人不禁怀念小时候。少年时代的我们，一个收音机，四五张磁带，几本漫画书，一只手数过来的电视频道就已经足够了。但现在的孩子是怎样长大的呢——单单是他们手机上就有数不清的视频网站，数以千计的歌曲和照片，无数社交媒体…

第一次上瑜伽课的时候，老师引领着我一步一步学着如何呼吸，如何去感受自己，更重要的是，学着如何去冥想。

当我感知到自己的身体像是一棵大树，坐时挺拔向上，躺下之时深深地镶嵌于泥土之中。那种放松感，彻底让我迷恋上瑜伽，也迷恋上冥想。

当我在冥想之时，我开始学会了调…

以前，我以为，冥想是内向者的专利，只有不爱说话，喜欢安静的人才会想要去探究冥想的力量。但是，最近看了一本书，《用安静改变世界》，这本书的作者拉塞尔·西蒙斯和冥想完全不沾边。他是美国商业大亨、福布斯年度商业人物、嘻哈教父、畅销书作家、黑莓代言人。看到作者…

作者：梦凝雪天 链接：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/21481902> 来源：知乎  
著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。  
世界纷繁复杂，我们受到各种干扰，面对各种压力，于是乎焦虑、烦躁、抱怨；人们的内心躁动不安，不曾宁静，于是纵情于声色犬...

---

## 文／兰言寄墨 01

读初中的时候，作为班主任的语文老师说过一段话，我至今记忆犹新，他说：“我现在特别羡慕我三岁的儿子，晚上躺到床上，一会就睡着，还睡的特别香甜，不像我翻来覆去的睡不着，甚至还失眠。小孩子为什么那么容易入睡？还睡的那么安稳又踏实？就是因为小...

---

浮躁、焦虑还有低效？这里通通都有药！ --浅评《用安静改变世界》 文/今小汐  
当前，我们处在一个快节奏的社会，衍生了很多泡沫一样的浮躁，人们匆匆赶路、匆匆吃饭、匆匆工作，越来越匆匆的脚步却带来很多无以名状的焦虑、郁闷、低效等不良情绪，继而映射到工作...

---

在柏拉图《理想国》中，有这样一个场景。苏格拉底在与色拉叙马霍斯讨论正义与非正义的时候，一段对话如下。

“苏：你认为一个城邦，或一支军队，或一伙盗贼，或者任何持有共同的不正义目标的集团，如果成员间彼此毫无正义，会达到他们的目的吗？色：当然不可能。  
苏：如果他...

---

高中的时候，学校请人给我们演讲。具体什么内容已经忘记了，但是记得了一种方法，通过冥想的方式自我催眠：晚上平躺在床上，平缓呼吸，想象自己来到了草原，草原很辽阔，然后深吸一口气，想象气流在自己的身体里面游走。气流来到了指尖，感觉自己的双手很沉沉；气流...

---

十年来，我备受偏头疼的困扰。以前一片止痛片、睡上一觉便可以了事，近几年来，止痛片已经毫无作用，而且每次偏头痛发作的时间长达12个小时以上，常常痛到不能入眠。这种疼痛比噩梦还甚。每每有前兆出现，即眼部周遭发胀或隐隐作痛，我就会担忧、恐惧，一整天提不起精神，脾...

用一句概括本书就是“嘻哈音乐人的冥想感悟与指导手册”，作者本人经历传奇，从最底层流动至社会上层，除歌手和音乐人身份之外，还拥有自己的服装品牌同时写过几本书，本书就是其中之一。接纳自己很重要  
不纠结地全然接纳自己是改善的第一步，如果需要改善的话。书里提到有些...

[Success through stillness 下载链接1](#)