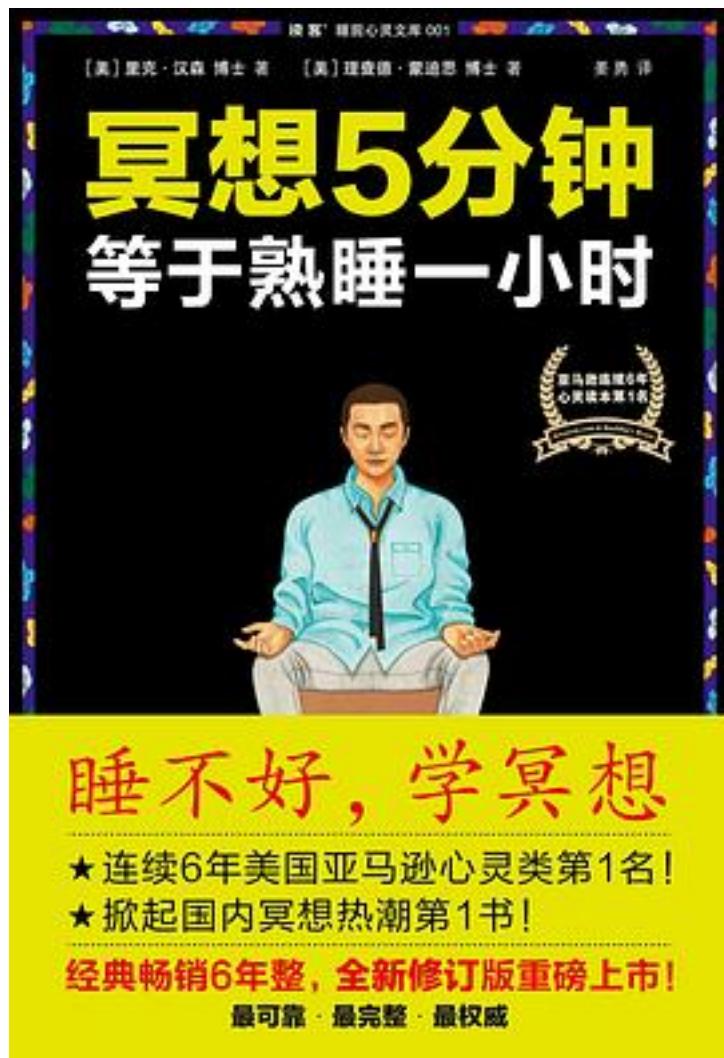


# 冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订版）



[冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订版）](#) [下载链接1](#)

著者:[美]里克·汉森

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2015-6-15

装帧:平装

isbn:9787539983325

◆ 出版6年整，全新修订版重磅上市！最权威、最完整、最可靠！

◆ 连续6年荣获美国亚马逊身心灵畅销书榜最佳图书！

◆ 掀起国内第一股冥想热潮！

◆ 睡不好，学冥想。只要冥想几分钟的时间，就能高效解除焦虑、疲惫，放松大脑，帮你无视压力，一天中的任何时候都能像从熟睡中自然醒来那样，充满活力。

冥想其实极为简单易学，最初的冥想只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

开会累了冥想一会儿，伏案久了冥想一会儿，精神紧张的时候冥想一会儿，睡不着觉、休息不好的时候冥想一会儿。简单冥想5分钟，把大脑清空，整个人松弛下来，您就会发现一个更好的自己：清晰的思维，超强的注意力，准确的判断力，平静而放松的内心，浑身散发出活力与智慧。

本书出版6年来，畅销美国亚马逊身心灵榜单，迅速在国内刮起一阵“学冥想”的风潮，经过全新修订，本书再度火热上市！

翻开本书，随时随地，从简单的一呼一吸中，开始冥想吧。

作者介绍：

[美]里克·汉森博士，美国著名冥想教练，心理学家。因出版本书成为全美最受欢迎的冥想教练。

[美]理查德·蒙迪恩博士，神经科学家，从事冥想与脑科学研究30多年。

目录: 第一章 冥想5分钟，等于熟睡一小时

学冥想第1课：初学冥想5分钟 /2

仰望头顶的星空，你就体验过冥想了 /6

冥想，就是大脑的觉醒 /8

佛在冥想前，一样有痛苦 /10

佛不是生来就有的，是冥想锻炼出来的 /11

冥想需要约束、学习和选择 /13

让自己跟着佛一起冥想、一起休息 /15

站在自己一边，掌握自己的未来 /16

世界悬在刀锋上，我们可不能悬在刀锋上 /19

大脑常识课NO.1：大脑的基本说明书 /20

第二章 “定”的冥想法·让痛苦靠边站

学冥想第2课：“定”的冥想法 /24

背着3个与生俱来的包袱，不痛苦才叫奇怪 /30

你不仅仅是你的，还是人类的，社会的，亲朋好友的…… /32

一切都在不停地变，包括你 /35

蜥蜴躲危险，松鼠衔松果，猴子找香蕉……这就是你 /40

大脑在疯狂地制造幻象 /47

理解痛苦，你才会更好地冥想 /51

大脑常识课NO.2：大脑最重要的子系统——神经元 /53

第三章 数呼吸冥想法·掌握“慢生活”诀窍

学冥想第3课：数呼吸冥想法 /56

你的欲望，总让自己受伤 /60
了解痛苦的生理基础，过上“慢生活” /62
做5个深呼吸，再次体验冥想的巅峰状态 /65
了解痛苦的4个阶段，让生活慢下来 /66
大脑常识课NO.3：大脑的进化史 /68
第四章 甜蜜冥想法·批量生产快乐
学冥想第4课：甜蜜冥想法 /72
对着镜子宣誓：和一切不愉快战斗到底！ /76
治愈痛苦，拔掉悲观蒲公英 /77
积极主动，像海绵那样吸收快乐 /82
大脑常识课NO.4：大脑的进化升级 /85
第五章 强化内心冥想法·改变你的弱势
学冥想第5课：强化内心冥想法 /90
7个方法，先从神经开始强大 /94
从自身出发，获得背靠菩提树的安全感 /102
不想受伤，就住进“大脑庇护所” /108
培育良性欲望，把握满足的力量 /110
内心强大的感觉，像野兽，像雄鹰 /114
大脑常识课NO.5：大脑的关键零件 /118
第六章 宇宙冥想法·拥有超常理解力
学冥想第6课：宇宙冥想法 /122
保持“定”，不为琐事烦心 /126
处于“定”境，大脑就会有超常的理解力 /127
把不安宁的事全列出来，一个一个处理掉 /130
爱与恨都是进化出来的 /136
和你的爱之狼融为一体 /137
警告你的恨之狼，别伤害他人成习惯 /139
大脑常识课NO.6：大脑的“四大金刚” /147
第七章 自我同情冥想法·轻松改善人际关系
学冥想第7课：自我同情冥想法 /152
强化移情能力，让你拥有呼风唤雨的人际关系 /156
和别人亲密接触，4种方法就够了 /161
每天同情5种人，你将会很快乐 /163
做正确的事，按自己的道德标准生活 /165
掌握有效的沟通法则，轻松交朋友 /169
大脑常识课NO.7：用脑就像磨刀，越磨越快 /175
第八章 善意回归冥想法·无限扩大交际圈
学冥想第8课：善意回归冥想法 /180
爱他人也需要掌握细致的方法 /186
用善意，溶解你对他人的恶意 /189
画一个圈子，圈住整个世界 /197
大脑常识课NO.8：大脑里的神经化学物质 /201
第九章 专注冥想法·强化你的注意力
学冥想第9课：专注冥想法 /204
注意力凝结起来就是一股超强激光束 /210
3方面平衡下，注意力最强 /213
人和人不同，你得知道什么最适合你 /214
先设定意图，每次只做一件事 /218
保持清醒，别让身体太疲惫了 /220
安静下来，让身体顺流而去 /221
大脑常识课NO.9：你为什么会焦虑和抑郁 /225
第十章 忘我冥想法·向身边传播美好
学冥想第10课：忘我冥想法 /230
别迷恋自我，这会让你很自私 /237

淡化自我，就是在远离烦恼 /243
说话时，试着别说“我”、“我的” /244
可以羡慕，但别嫉妒 /246
心里有窟窿，就用谦卑去堵 /247
融入世界，你的天空就会很晴朗 /251
爱你身边的人，一边祝福万物，一边幸福生活 /253
大脑常识课NO.10：大脑主要神经系统的运作机制 /257
◆附录◆冥想静心的美食菜单 /259
· · · · · (收起)

[冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订版）](#) [下载链接1](#)

## 标签

冥想

心理

脑科学

自我成长

心灵

健康类

自我管理

思维

## 评论

理论知识多于实践知识，几乎没激起我想实践的欲望。

-----  
翻了一遍全忘了，体例大致一样，先教个冥想小方法，再分析在现实中如何如何，最后来个大脑小科普。总之大脑神经是意识的基础，而怎样运用“神经”就会有怎样的意识，所以闭上眼睛，放松，想象美好，就是冥想啦。

-----  
换个书名ok？冥想对我来说段位太高了

-----  
从大脑出发的冥想书，科学地修心。

-----  
不完美，但还是有启发。

-----  
扯。。。

-----  
快速翻了一遍

-----  
脑科学与冥想相结合的书，通过科学的方式重新认识冥想，冥想不再玄幻，不再神秘，相反冥想是一种自我探索和让大脑觉醒的绝佳方式，通过不同的内在需求，开展不同的冥想方式，冥想是让大脑充电的一种快速方式。

-----  
感觉作者还是对大脑神经科学和心理学比较有研究。冠以冥想之名，但看完我也没什么练习的想法。还是找我的瑜伽老师继续指导。

-----  
亚马逊畅销6年，私以为不是没有理由。

-----  
原名《buddha ‘s brain》，满分、神经科学加佛学。受益匪浅。

书名简直欺骗，告诉你做人要平和，有点道理，但是完全按照书的理论的话，你能变成集慈爱和博爱一身的类似唐僧那样的圣人，嗯，懒得吐槽了

一本被策划和翻译毁掉的书。检视阅读后发现无从评价。

感觉就是强调呼吸，深呼吸，专注在呼吸上。还有想象在宇宙中用手枪打星星。也是很快就翻完的。深呼吸的确要常常做，的确很难专注在呼吸上呀

So so 感覺沒有學到非常多的技巧

脑科学和心理学 瑜伽休息术

速看了一遍，又看到评论，翻译成中国特色畅销书确实无良，加大了都原版的信念，不过每章开头的引导词可以尝试一用。

原书有13章，翻译成中文变成10章了，excuse me? 有史以来最糟糕的翻译!!

还好吧，可以当个工具书，也算是回忆了一下正念的奇迹里讲的东西。

一本冥想实践书。好与坏在于做了之后怎么样。理论的解释通俗易懂，也介绍了针对不同需要的冥想方法。明天开始可以在晨起的时候实践一下

[冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订版）](#) [下载链接1](#)

## 书评

冥想方法：1. 背挺直2.

吸气，数1,2,3,4,5，停顿一下，呼气，同样数数，完全沉浸在呼吸中 A.

静观以往的感情经历，作为一个公正无私的旁观者，体会所有的想法和感觉、 B.

想象美好的事物，或者回忆品味美好的经历，让愉快的感觉充满全身，强化这种体验，最终化为内在动...

---

更新：

1.这里有个英文版，感兴趣的可以看看具体内容，真的非常不一样。<http://www.docin.com/p-551561113.html> 英文版排版布局、行文逻辑都是科学家写的‘偏硬’的科普。

2.另外，有台湾版了：有兴趣的可以看看《像佛陀一样快乐：爱和智慧的大脑奥秘》；三个版本的目录放一...

---

这本书虽然从材料组织、布局谋篇、行文逻辑、实践性的角度来看，有我提到的四个方面的问题 (①大脑功能方面的知识要么就不讲，要讲就配上图片讲透；②冥想实践方面的内容偏少，且缺少图例与音频，因为冥想是很抽象的东西，只有用各种手段将其具体化，学习起来才会更容易；③大...

---

这本书差点在一次活动中被我送出去，只是在送出去之前稍微翻了一下，觉得这书还可以值得再读，于是就被暂时挽留住。大约是五年前读过，这应当算是一本指导性的工具书，但在这次随手一翻过程中，发现又有了许多新的认识，遂打算重新翻一遍。足见人的认知是随着阅历增加而可能...

---

“你是一张大网千百万连接点中的一个，你不仅仅是你的，还是人类的、社会的、亲朋好友的……你不可能切断和外界的联系，你的存在是和身边事物相互依赖的。”很多时候，我们面对朋友的背叛或是公司领导对自己的不公，无法忍受，不停的抱怨再不然就是走为上计，想着自己绝不能受...

一本介绍冥想的书。

这几年，关于灵修，关于冥想的话题非常多。我第一次接触冥想是做瑜伽的最后做的瑜伽冥想，第一次做的时候，很快竟然睡着了，但是冥想的状态并不是入睡，所以我的第一次冥想应该说是失败的了。

在那之后也尝试过几次冥想，但并没有书名所说的"冥想五分钟等于..."

---

身心宁静，轻松提高忍耐力、记忆力、注意力、理解力，过更好的生活。

不焦虑、不烦恼、不迷茫、轻松快乐，顺风顺水-----学冥想，让这种幸福感包围你，你就过上了更好的生活。

两千五百多年前，佛陀传道弘法，告诉我们不迷失本性的生活是什么；两千五百多年后，现代科学不但解...

---

这本书的标题也是够商业的，快赶上那些长长的微信推送号的标题了。“Buddha's Brain”，很乏味的标题么？也许吧，就把这种翻译也当成一种“方便”吧。

作者是研究脑神经的，谈了谈buddha，聊了聊进化，说了说爱的哲学.....有一些作者自己的理解和体会，虽然对于以上话题都有...

---

书名将冥想和熟睡功利主义的关联，却忽视了两者最本质的区别。后者是体能的恢复，

前者是心理和能量的recover. 熟睡，不管睡多少小时，最主要的是恢复身体精力。

而冥想，哪怕是五分钟，是让你有一个break，能从繁杂的信息、过重的对于过去和未来的心灵压力、混乱...

---

通过佛、神经学找到冥想的理论和物理依据，再告知各种放松的冥想法。

对于压力大，焦虑患者很受用。

冥想时可以结合“潮汐”app一起使用，效果更佳！（不是广告）

我是11年购买的纸质书，刚开始只是因为长期失眠，神经衰弱，在商场看到的，就想通过五分钟的“快餐”达到“营养...

最近疫情原因，在家黑白颠倒，不知时辰的，经常半夜睡不着，在网上寻找了各种绝招，最后想了想还是系统的研究一下睡觉的学问吧，就找到了这本书。

关于冥想，他说冥想很简单，不像很多人把冥想说的多神秘，要想学会，得需要高深莫测的训练。他告诉我们的方法也很简单，就是放松...

---

2020/002

这本书通过冥想解释了禅的一些观念，贪嗔痴，定等等。另外，还从神经科学的方面略略的介绍了大脑，或者说神经科学跟我们情绪、记忆之间的关联。这是一个很有趣的角度，拓宽了我对大脑，冥想和禅的一些认识。

全书共十章，十种冥想方法介绍加赠最后的冥想美食菜单。十...

---

强烈推荐这本书，尤其喜欢心理学的朋友们，真的要高空转体720°劈叉落地抱住你们大腿嚎：买它！

这本书在亚马逊连续2年心灵读本第一名。两位作者都是心理学及神经学的博士。

我当初是当冥想教材买的，没想到，拿他做基础心理学辅助书刚刚好。课堂上提过的各种专有名词...

---

[冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订版）](#) [下载链接1](#)