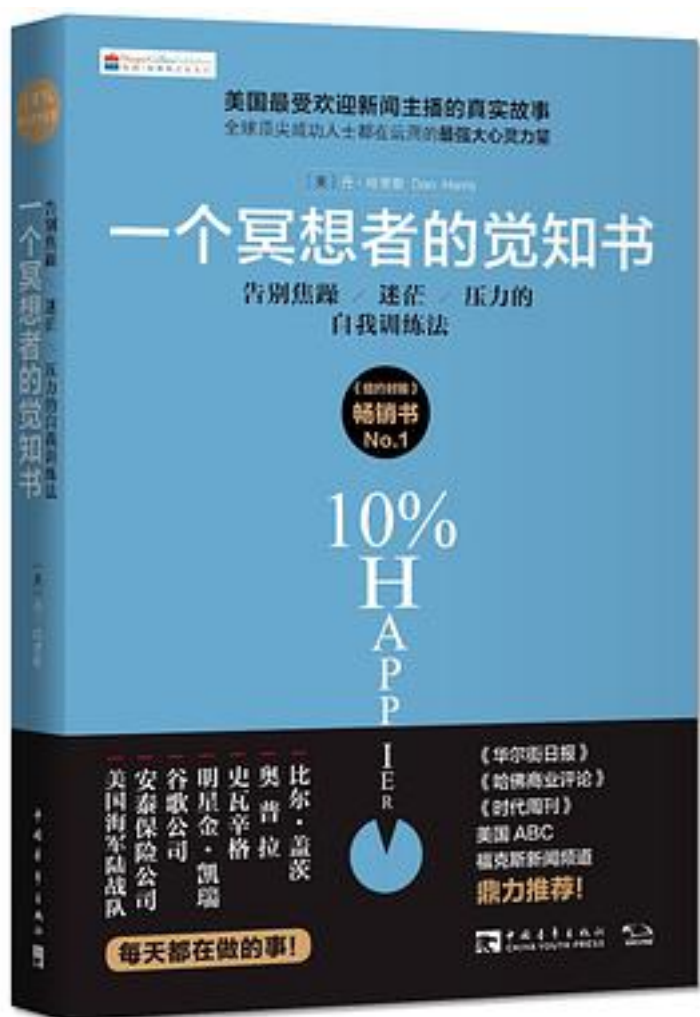


一个冥想者的觉知书



[一个冥想者的觉知书_下载链接1](#)

著者:【美】丹·哈里斯

出版者:中国青年出版社

出版时间:2015-5-1

装帧:平装

isbn:9787515321561

你如何在保持自身优势的情况下，变成一个更快乐、更优秀的人？

本书分享了这些名人和企业、学校、运动员、军队通过冥想获得的惊人力量，并帮助他们获得成功的实例。告诉人们，静心冥想完全是免费的，如何从精神的最底层开始一步步进行内在训练，从而坦然直面脑海中各种嘈杂恼人的声音，平和地化解它，最终摆脱它，赋予人更多优势，更强的专注，更清晰的思路，更好的自我控制和更灵活的适应性。人们经常发现自己是热烈讨论的会议室里最冷静的人。

静心冥想是一种“超能力”。通过静心冥想来塑造大脑，就像我们通过锻炼来强壮身体一样，大脑灰质的增厚就像肱二头肌的增长一样。哈佛大学进行的一次核磁共振研究，在科学界产生了巨大的轰动：静心冥想能够从本质上重新构建你的大脑，一旦你掌握了静心冥想的窍门，这项训练会为你的大脑清理出足够的空间，抵抗对于科技产品的依赖，避免被躁动不安的情绪牵着鼻子走，更专注于工作和学习，增强创造性和创新意识，融洽的人际关系，充分的自我表现，内心的平静与和谐，成为更好的领导者，感受生活的美好与富足。

谷歌公司、通用磨坊公司，安泰保险公司、保洁公司、塔基特公司等世界500强公司为员工提供了静心冥想的硬件设施，员工受益良多；《华尔街日报》、《哈佛商业评论》、美国ABC与福克斯新闻媒体、《连线》等高端杂志在新闻报道里作为严肃话题推荐静心冥想；许多高等院校开始教授静心冥想；位高权重的领导人都开始使用静心冥想，来确保每一次同竞争对手或合作伙伴的矛盾不会激化成一场“战斗或逃跑”的严重冲突，确保每一封邮件、每一通电话、每一个爆炸性新闻提醒，都不会让他们分心。美国海军陆战队，积极地把静心冥想作为让士兵们缓解压力的有力手段。

作者介绍:

丹·哈里斯，《晚间在线》、《世界新闻》和周末版《早安美国》等美国ABC核心新闻节目的金牌主持人。美国新闻主持界的巨擘彼得·詹宁斯的接班人。他以风趣幽默的主持风格，大胆犀利的记者思维，成为美国最受欢迎的新闻主播和名人。《一个冥想者的觉知书》既是他个人心灵修炼的吐槽记录，也是他记者奋斗经历的励志自传。书中记录了，他的领导对他说的：‘你永远也当不了电视主持人，就你那声音...你面对现实吧！’，但凭着记者的经历视野+无神论者神经叨叨的理性+作为新闻工作者的好胜焦虑加上他自身有点强迫，关键是偏偏还特诚实+伟大的学习和反思精神，成为了领导和同事及观众都喜爱的金牌主持人。

目录: 作者的话

- 序
- 第一章 压力让我极度缺氧
- 第二章 掀开信仰的神秘面纱
- 第三章 天才还是疯子
- 第四章 揭密幸福公司
- 第五章 探索突然有了方向
- 第六章 与负面思维对抗
- 第七章 静修之旅
- 第八章 比昨天多快乐百分之十
- 第九章 幸福感是一种能力
- 第十章 让优势突显的神奇力量
- 第十一章 不露禅心
- 后记
- 致谢
- • • • • [\(收起\)](#)

[一个冥想者的觉知书_下载链接1](#)

标签

冥想

心理

冥想的力量

励志

正念禅修

心理学

禅修

修行

评论

从这本书得到的启示有：冥想需要标记，即给你的情绪，念头，疼痛一个名字，把它们系统化；冥想还要去扫描身体，感受各种情绪出来后，身体哪部分有感觉，这么做是拉开距离把情绪当做一种类似呼吸一样的日常；冥想进行到某种程度，就是清晰地看见各种念头以非常快的速度流过；冥想到顿悟时，脑子里的有关存在的意识会跟宇宙大爆炸那么绚烂，然后就脱离了人类的范畴；慈心冥想可以扩展人的同情心。还有行走冥想需要慢，需要关注自己的起脚落脚。尽管冥想可以让人减少焦虑，却不意味着人必须失去进取心。冥想的人性格可以平和，但是依旧可充满上进心，可去比较，可去投入实业以实现自己，两者并不矛盾。冥想还要不执着结果，一执着结果，就会焦虑结果，会让人行为有偏失，看不到更广阔的。最好可以去组团冥想或者去静修，或者找个导师。又，正念和冥想一样？

这本书毫无深度，而且看起来作者很自恋。我都不知道自己为什么会买它。

我爸读完之后开始真的尝试每天冥想了，并且还买了其他更具有指导性的书来看，现在脾气好了许多。。然后推荐我也读一下。本来我觉得冥想挺神神叨叨的，现在读完之后也准备训练自己的静心冥想能力。

啰嗦了

看了能让人静下来，找到内心的力量，非常不错！

看完书挺想体验一下静心冥想。

"静心冥想可以让人比昨天快乐10%"作为一个潜在的抑郁症患者，打算试验一下

我们生活在世界上的每分每秒，经历都在不断地积累，而每一段经历都是一个诱饵，我们都是蠢蠢欲动的鱼。要不要上钩？还是躲开这些诱惑，无拘无束地畅游在海洋中。是我最喜欢的书里的一句话，这本书讲解了静心冥想的入门方法，我想我要试一下，也许在不远的将来，冥心静想就会像现在的健身瑜伽这么普遍。

个人故事琐碎到影响阅读。关于冥想的介绍还不错

挺实用的，阅读的第一本关于冥想类的书籍

amazing的是书中提到的彼得詹宁斯在《布达佩斯往事》中也提到了

10% happier! Thanks Dan.

“经验之谈” “个人体验之谈”，自己都在不知哪条细枝末节路的开端，分享啥呢？

冥想初学者的心路历程，还挺有趣、且值得参考的~

我在读过search inside yourself以后，的确尝试过冥想，但没啥效果。仅仅说初学者入门，我觉得那本书比这本书好很多！

一位新闻主播的冥想经历，可以一看。

以为是讲冥想的书，实际上更像是一本记录冥想的回忆录。作者写得琐碎，大多是曾有过的念头，很有共鸣。遗憾的是十天部分写得太玄乎了，关键处打了折扣。翻译不错，加一星。

我们总在期待【下一个】，下一顿午餐？下一段恋情？下一杯咖啡？下一次购物？然而，这么多的期待真正带给你快乐了么？这本书最好的地方在于，生动的演绎了我们在认识冥想，到练习冥想中最最容易遇到的问题和切实可行的解决与解释方法。

我们都一样，所以你也可以

很有意思的半自传体，在迷惑要不要开始冥想，怎么开始冥想完全可以参考。

[一个冥想者的觉知书_下载链接1](#)

书评

这书竟然还没评价！豆瓣埋没好书啊！好吧我承认我是看到这书在amazon上是冥想类排名第一的...畅销书...才买的。别说，还真买对了。作者特别逗！！！！好几个晚上都是边打哈欠边笑，眼皮实在睁不开了才关上kindle. 我就喜欢这种：记者的经历视野（讲了好多人和有意思的事...

爸爸去哪儿第二季里，我们常看到吴镇宇打坐，他后来解释说其实没有真正意义上的打坐，就是静心冥想，因为这样让他感觉身心舒畅。其实人的内心深处是百分之八十魔鬼，百分之二十天使，而静心冥想是改变负面意识，让我们释放内心纠结的心理能量，转化为正面积极的正能量。所以...

“弱智。”

说这话的杰森·林德曼，是一位二十来岁、留着海军陆战队的标准发型、总带着微笑的上等兵。他用这个词来描述自己对第一次静心冥想的印象。

“他们第一次让我们练习静心冥想时，我心说，‘哦，伙计，得了吧。’”
此时此刻，林德曼和我正坐在海军加利福尼亚州彭德尔顿...

读过《秘密》，所以理解那种：上帝有一个武功秘籍可以实现人生逆转，成为人生赢家。不知是悟性不够，还是够不到的空中楼阁，反正我还是一个unwiner。丹的提高10% happier,还是吸引到我了。我不贪心，哪怕10%就行的务实精神。一句话打动我了，世事无常，我改变不了，只能改变我的...

中国青年出版社出版这本书的中文版，《一个冥想者的觉知书》。在冥想书里，这本书讲的都是最真实的故事，一个新闻主播的真诚地讲述自己的抑郁症、焦虑以及吸毒等痛苦经历，以及找到静心冥想解决了自己抑郁和焦虑等心理问题的调节方法。包括采访了很多名人和企业高管，对精心冥...

中国青年出版社2015年6月隆重推出《一个冥想者的觉知书》一书。

《一个冥想者的觉知书》是一个真实的故事。自打丹·哈里斯的恐慌症发作在《早安美国》节目中，向全国观众现场直播之后，他就知道自己是时候做出一些改变了。本书讲述了美国著名的新闻主播在激...

这是美国金牌新闻主播的真实故事，读起来好有趣，有共鸣。一口气读下来，内心顿时宁静下来。书中作者谈论自己真实的静心冥想、接触打坐的故事与经验，介绍的自我训练方法，简单、可行。不需要专门的时间、专门的地点，包括服装、环境，只要你自己想静静，那就放松，开始静心冥...

[一个冥想者的觉知书_下载链接1](#)