

安静的力量



[安静的力量 下载链接1](#)

著者:[美]皮克·耶尔 (Pico Iyer)

出版者:中信出版社

出版时间:2016-4-20

装帧:精装

isbn:9787508658674

在安静中，才能听到内心的交响乐。

29岁的时候，皮克·耶尔过上了一个普通人梦寐以求的生活：在曼哈顿一栋摩天大楼的25层上班，和一群志趣相投的人共事；工作内容精彩无比，是为《时代》周刊报道国际时事；而且没有什么家庭负担，可以随心所欲地到世界各地旅行。忙碌的生活让他感到兴奋，但是内心深处却迷失了自己的方向。于是，耶尔决定逃离这样的梦幻生活，放弃稳定的工作，搬到未知世界，也就是他心目中的“止境”，体会一种静止的力量。都市的生活总是让人晕头转向，但耶尔发现止境能够让人找到自己真正的方向，从而把世界看得更加清楚，对世界爱得更深。

在《安静的力量》一书中，皮克·耶尔分享了许多与我们常识相悖的观点。他认为每个人在骨子里，其实都需要一个留白的空间，一个停顿，就像一段音乐正是有了休止符才能让人产生共鸣。但是，这本书不是冥想指导书，也不是宗教宣传小册子，而是倡导了一种生活方式，也就是关掉电脑、抛开手机、逃离都市喧嚣，通过长时间静坐，进入内心世界。而这种生活方式是包括谷歌在内很多互联网公司都在推崇的生活和工作方式。

作者介绍:

皮克·耶尔，查普曼大学（Chapman University）杰出总统学者（Distinguished Presidential Fellow）。过去四十多年都在游历世界，去过的地方包括复活节岛、不丹、埃塞俄比亚、洛杉矶。他关于这些旅途的描述曾记录在《加德满都视频夜》《女人和僧人》《地球灵魂》等几本书中。他有长达20年时间在为《纽约时报》《纽约书评》《哈泼斯》《时代周刊》以及遍及全球的20多份杂志和报纸写专栏。

目录: 引言 走向止境 xi
第一章 通往止境之路 1
第二章 寻路止境 17
第三章 黑暗中独处 31
第四章 最需要静止的地方 47
第五章 世俗安息日 65
第六章 归家 77
关于作者 91
关于图片 93
艺术家宣言 95
后 记 99
· · · · · (收起)

[安静的力量 下载链接1](#)

标签

心理学

自我成长

心理

冥想

思维

TED

生活

温暖的书

评论

我个人比较喜欢把应对外物的态度归结为“修养”问题，因为发现越是内心有明确期待的人越不容易被外力牵引，内心反而多了些坦然，比较喜欢这本书中有一点，也是和很多所谓指导心灵发展的书很不同的一点，是作者不主张对现有生活的全面否认与叛逆，只是建议面对眼前的一切，去思考和定义。说真的看惯了太多生活中常人的反思，现在很怕那种对自我的全盘否认，之后衍生出对周围一切的厌恶，最后好像遁入虚无的那种过程。我喜欢安稳的转变和实实在在的勇敢，活在平常但不平淡，有大胸怀而不流露野心，不与人争执也绝不被轻易左右，这点上来看，这本书还是值得一读。

这本书我想看很久了，今天才发现是tony yet同学翻译的。。。

听书的方式就像榨汁机，要么得到果汁，要么得到水果残留物。别人抽离和总结的精髓，是否对自己有效待定。这本书和我自己所尊崇的某些方式有许多不谋而合。Nowhere 即是no where也是 now here^_^

图片很喜欢，文章看的雨里雾里的。定价偏高，感觉要是什么时候我当上CEO的话，cc av来采访我，后面放一排中信的这个系列，肯定特带范。

前往止境并不是说让你漠视这个世界 而是从中抽离 这样你才能把世界看得更清楚
对世界爱得更深。

大年初一计划外的晨型，读了Tony送我的这本译作，感觉有所启发。书不长，像是一个过来人跟你谈心，文字之外的留白给了我更多时间来内观自己。戒定慧的逻辑，凡人做不到「戒」，「定」还是有可能的。最近读的书都跟慢下来有关，时代太快了，真要停下来等下灵魂。

字很大，空白很多，总共没有几页纸，定价36，这书出得可真没诚意。不过书的内容就是安静，安息，极简，那么字少留白也算是配合了主题了。平心而论内容还可以，读着读着会有宁静的感觉蔓延全身。因此加一星。

性价比不高。

我特别喜欢这本书，读来静心安住。我们所有的困扰，皆因我们无法安静下来与自己独处。

我基本上每天中午会花20分钟以上的时间静思或者听心经，以前是听古典音乐，后来1/2时间古典音乐1/2时间心经/金刚经，同时进行静心。这个习惯几乎从初中就开始了，感觉大大缓解了我青春期的焦虑、治疗好了我曾经的失眠症。所以冥想和静思都是有作用的，但前提是：你必须真诚的收摄妄想。

阅读时间大概在一个半小时左右，排版宽松。讲冥想和放松的必要性于是在上班的路上放空了一个小时。

适合网络时代匆忙生活的现代人阅读的小册子，关于冥想，关于游历，关于生活，一场自我探寻的心灵之旅。繁忙的生活中可以随时停下来翻一翻，书很薄，文字很美，作者是旅游专栏作家兼学者，通过分享自己的工作和生活，把我们带到一个安静的世界——止境，它教会我们如何在这个快速而又疯狂的世界里坚持自己的方向，如何在工作之余用心休息，让时间静止，让大脑得以重启。正如亨利·戴维·梭罗所言：“重要的不是你去何处旅行或者你走了多远——走得越远通常让人越糊涂——重要的是你是否真的活

着。”

插图很好！科本更好！能读也好！不读，想想安静为什么会生出力量来也是很好的事。

冥想是与世间万物相爱的一种方式。

概念不是新的，但角度和内容都非常有意思，这本书的语言很美，超乎我的想象。

建议豆瓣图书添加“听过”选项。。。这是我在喜马拉雅听的第一本书，感觉是别人提炼总结的东西和自己的体会会有些不同，但有的地方也会让你打开了思路。我是特别赞同静心养心的说法，快节奏的工作生活让很多人越来越迷茫和焦虑，如果能多让自己静下心来静心思考，会对身体是个很好的调节，形成良性的循环，许多问题也许就不复存在了。

安静的力量，内心的平静，很薄，很有意义的一本书

由此知道了科恩。

得到每天听本书听的。没什么启发。逃避或者福气好本身就没有什么琐事打扰的情况下的安静并没有什么力量，也没有什么了不起。

我一直想要获得的力量。

[安静的力量_下载链接1](#)

书评

世界卫生组织曾定论：压力会成为二十一世纪的流行病。不得不说，我们正在身体力行地证实这一点。当然，也有不少患病人士力图自救。比如说，给自己放次假，好好放松一下。然后开始浏览大量的攻略，力求极尽完美地规划好行程，不自觉地就得把一些工作习惯延申到假期上，充实紧凑...

观照，曾经很喜欢的一个词，单看一眼，就觉得深邃、哲理。在词典中，它的解释是：静观世界以智慧而照见事理。因不明而神圣，它始终是一个至高的符号、现象甚至是一种境界。

几年前途径拉卜楞寺，在庙宇间流连的我，突发奇想地想登高远望这片圣地。记得那是快到傍晚的时候，和...

休假的最后一天，不想辜负这美好的闲暇时光，尽管午后阳光强烈，空气湿热，我还是来到酒店面朝大海的阳台上，倒上一杯热茶，坐在躺椅上，随手拿了本书翻看起来。书是昨天在书店买的《安静的力量》。书的封面上写着：
“当代版《瓦尔登湖》，探寻自我的心灵之旅。 ...

很多人年少成名过着鲜衣怒马的生活，在年轻的时候就取得很大的成就获得大量的财富，不愁吃喝，他们在一次又一次征服工作中获得满足感成就感，但内心并不充实甚至有些空虚失落感；也有一些买彩票一下就中了成百上千万的人，一下从普通的生活状态达到富人的阶层，他们买飞...

怎一个静字了得 读《安静的力量》 文/方木鱼

《安静的力量》，让我想到《心静的力量》。

前几天，读拿破仑·希尔《心静的力量》的时候，谈到曾国藩的“最是静字功夫要紧”

。曾国藩在日课十二条里有一条“静坐”：“每日不拘何时，静坐一会，体验静极生阳来复之仁心。正位凝...

中午午休时发现有一本书叫《安静的力量》，刚好Kindle上有，晚上花了1个小时看完了这本书。值得说明的是，昨晚十二点过才睡觉，也许是晚上喝了咖啡的缘故，在床上辗转难眠，当时脑海中呈现了一个想法：以后我要写一本书，名字就叫《安静的力量》，把生活中运用了安静这一方法而...

一直被失眠困扰，常在睡不着与睡不足摇摆，严重的时候，情绪像炸药，一点就炸。虽然这个问题已经持续了很多年，一旦有恶化，心情就会万分焦虑。与朋友讨论起来，发现他也长期被失眠困扰，他的解决方式不去担心，睡不着就看看书，写写字，平静的面对。看这本书，也是因为失眠很...

书里面说，现代人一天所接受的信息量是相当于莎士比亚的一生。数据可不可靠，并不清楚，但是曾用过一些软件来统计手机的解锁次数和使用时长。就我个人来说，解锁次数一天少则两三百，多则上千次，使用时长少则三五小时，多则七八小时。也不知道是真的方便还是被时代的信息化洪...

我是多看阅读APP的忠实用户，从2013年起看了大量的电子书，多看的排版是最好的！强烈推荐。以下是我以前发表在多看的书评，现转载过来：本书不是冥想入门类书籍，只是谈及作者自己和朋友们寻求内心安宁的经历。作者皮克·耶尔是一位旅行作家，但他却选择逃离四处奔波的日子...

突然发现我最近的状态和这本书里面描述的很像。其实一开始我是有点排斥里面的内容，因为作者的“逃离”。尤其文中提到，“我觉得自己一直只是在夺路狂奔，却不晓得前进的方向，更未曾问过自己是不是真的幸福。事实上，那样一种每天都很匆忙，到处寻找满足感的过程，似乎就是让...

在很多年前，上海拥挤的地铁站，透过快速移动的人影，我看到了柱子上的广告。这句话是某面膜的广告语，和停不下来的人群、工作、思绪，形成强烈的反差，那一刻，如此的打动人心。从小时候开始，我就很喜欢暴雨天，我会拖一个小凳子，坐在院子里，透过稀里哗啦的雨声，我竟然感...

这几天内心莫名的浮躁，思绪混乱，时常神游，书完全看不下去！看到书名有（安静）两字，便知道自己当下所需了！（开始阅读确实如此）
如今我们都被互联网给绑架了，和过去不同的是当下信息虽多，但却失去了意义，因为不断涌来的信息在不停打断我们的思维，让我没有充足的时间去...

连续下了一周的雪，从窗外望去白茫茫的大地无边无际，似乎整个世界也安静了下来。此时正是周末的午后，雪刚停，阳光再次出现，照射在地上还反射出耀眼的光。
独自一人坐在窗前的书桌上，体会着这一份难得的平静，终于有机会静下心来思考自己、反思自己。最近经常听人说，特别...

书很短 很快就可以读完 里面插图很美 正如书名那样有着 安静的力量。
我是连续读了两遍，做了一遍笔记，因为有些句子真的很美，实在不忍心让他们错过我的摘抄本。
连续读两遍，是因为第一遍看完依然不舍，合上书本还不想退还（借于图书馆）。有某种不忍卒读但又想一读再读的感...

[安静的力量_下载链接1](#)