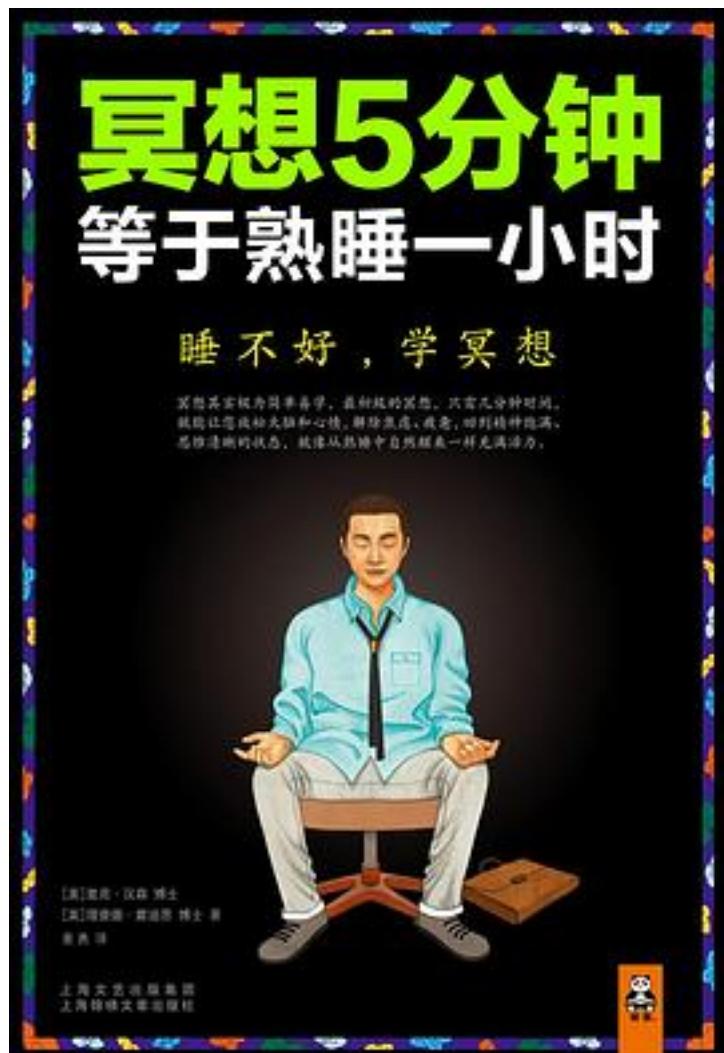


冥想5分钟，等于熟睡一小时



[冥想5分钟，等于熟睡一小时 下载链接1](#)

著者:[美] 里克 · 汉森

出版者:上海锦绣文章出版社

出版时间:2011-4

装帧:平装

isbn:9787545207842

冥想其实极为简单易学，最初级的冥想，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。

本书教会您由浅入深的冥想法：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，只需要几分钟的时间，把大脑清空，整个人松弛下来，迅速进入沉静、忘我的状态，精神很快就像是被饱饱地充满电一样，整个人就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

对于初学者而言，第一次冥想练习，往往只能持续5分钟，但这短短的5分钟，就能让您发现自己身体潜藏的活力。

当您完全掌握了冥想，您将会发现一个全新的自己：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，让您自己也会吓一跳！

翻开本书，随时随地，随你喜欢的方式，从简单的一呼一吸中，开始您的冥想练习吧。

作者介绍：

里克·汉森博士，是一位冥想教练，同时也是一位神经心理学家。

理查德·蒙迪思博士，是一位神经学家，从事内科医生近30年。

他们共同创建了“冥想修行和神经科学智慧之源学院”。你可以在学院的网站找到更多关于冥想的信息：[www.wisebrain.org](http://www.wisebrain.org)

## 目录: ◆序◆

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

仰望头顶的星空，你就体验过冥想了

冥想，就是大脑的觉醒

佛在冥想前，一样有痛苦

佛不是生来就有的，是冥想锻炼出来的

冥想需要约束、学习和选择

让自己跟着佛一起冥想、一起休息

站在自己一边，掌握自己的未来

世界悬在刀锋上，我们可不能悬在刀锋上

大脑常识课NO.1：大脑的基本说明书

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

背着3个与生俱来的包袱，不痛苦才叫奇怪

你不仅仅是你的，还是人类的，社会的，亲朋好友的……

一切都在不停地变，包括你

蜥蜴躲危险，松鼠衔松果，猴子找香蕉……这就是你

大脑在疯狂地制造幻象

理解痛苦，你才会更好地冥想

大脑常识课NO.2：大脑最重要的子系统——神经元

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

你扔的欲望标枪，总扎到自己

了解痛苦的生理基础，过上“慢生活”

做5个深呼吸，再次体验冥想的巅峰状态

了解痛苦的4个阶段，让生活慢下来

大脑常识课NO.3：大脑的进化史

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

对着镜子宣誓：和一切不愉快战斗到底！

治愈痛苦，拔掉悲观蒲公英

积极主动，像海绵那样吸收快乐

大脑常识课NO.4：大脑的进化升级

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

7个方法，先从神经开始强大

从自身出发，获得背靠菩提树的安全感

不想受伤，就住进“大脑庇护所”

培育良性欲望，把握满足的力量

内心强大的感觉，像野兽，像雄鹰

大脑常识课NO.5：大脑的关键零件

第六章 宇宙冥想法·进入深度冥想空间，拥有超常理解力

学冥想第6课：宇宙冥想法

保持“定”，不为琐事烦心

处于“定”境，大脑就会有超常的理解力

把不安宁的事全列出来，一个一个处理掉

爱与恨都是进化出来的

和你的爱之狼融为一体

警告你的恨之狼，别伤害他人成习惯

大脑常识课NO.6：大脑的“四大金刚”

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

强化移情能力，让你拥有呼风唤雨的人际关系

和别人亲密接触，4种方法就够了

每天同情5种人，你将会很快乐

做正确的事，按自己的道德标准生活

掌握有效的沟通法则，轻松交朋友

大脑常识课NO.7：用脑就像磨刀，越磨越快

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

爱他人也需要掌握细致的方法

用善意，溶解你对他人的恶意

画一个圈子，圈住整个世界

大脑常识课NO.8：大脑里的神经化学物质

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

注意力凝结起来就是一股超强激光束

3方面平衡下，注意力最强

人和人不同，你得知道什么最适合你

先设定意图，每次只做一件事

保持清醒，别让身体太疲惫了

安静下来，让身体顺流而去

大脑常识课NO.9：你为什么会焦虑和抑郁

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

别迷恋自我，这会让你很自私

淡化自我，就是在远离烦恼

说话时，试着别说“我”、“我的”

可以羡慕，但别嫉妒

心里有窟窿，就用谦卑去堵  
融入世界，你的天空就会很晴朗  
爱你身边的人，一边祝福万物，一边幸福生活  
大脑常识课NO.10：大脑主要神经系统的运作机制  
◆附录◆ 大脑的美食菜单  
· · · · · (收起)

[冥想5分钟，等于熟睡一小时](#) [下载链接1](#)

## 标签

冥想

心理学

灵修

心灵

思维

注意力

养生

生活

## 评论

事实：为了博眼球，追求销量而起的烂俗书名可以毁掉一本原本不错的书。  
若非有人推荐，我断不会读。中译本书名和原书内容基本不介。

---

台湾译本好，名为《像佛陀一样快乐》

内容没有书名那么糟，都是用心理学、神经科学的观点去支撑冥想和自我提升的实践。

完全是被书名和封面给坑坏了的一本好书！将佛学修行的基本原理与现代脑神经发展的科学解释相结合，提供了一套完整又极易理解的理论以及与之相配的实践操作建议，语言清晰简明。强力推荐之！

有些没讲透，有些又太艰涩。对比原版目录才发现，翻译改变了原书的顺序结构甚至标题，原名为佛之脑。虽略有小收获，但还是不推荐。

别傻了，这本书根本不可能教你冥想，也不可能改善你的失眠，它只不过是宣扬一些市面上流行流传的东西而已。

前半部讲方法，后半部讲“开悟”

书写得啰嗦，但是有些方法还是挺实用的。

名字起得太那个了，书的内容可比书名好多了。

睡不好的人你们伤不起啊~~

谁翻译的书名？

很不错的冥想入门书

只可意会不可言传的东西，最好的方式就是不要说出来，做就是了。

20140404

像我这种容易紧张、性子捉急的人必须——放松、深呼吸、静观——真的有效。

卢图借 卢图看完 <http://book.douban.com/review/5232900/>

参加过禅修的人并积极实践的我看来，是一本从大脑运作原理来解释并指导禅修的佳作。

我感觉我上当了。按说看目录就能看出很多外行话。结果还是买了。

啰嗦

总体来说，此书还是让我受益匪浅的，但是有几点美中不足的地方：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大部分文字是与“冥想”不太相关但是与心态调节、人生态度、人际交往等相关的內容，这部分内容好是好，但是有些地方没讲透，实践性有点欠缺；④另外，如果单从题目来看本书，题目不能概括本书的内容。

翻着把每张冥想的方法看一遍就行了，别的內容可看可不看。

[冥想5分钟，等于熟睡一小时](#) [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 下载链接1](#)