

《感觉累了，就冥想吧》

图书基本信息

书名：《感觉累了，就冥想吧》

13位ISBN编号：9787531732167

10位ISBN编号：7531732165

出版时间：2014-2-1

出版社：北方文艺出版社

作者：李上卿

页数：181

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《感觉累了，就冥想吧》

内容概要

随着社会生活节奏逐渐加快，当加班熬夜成为工作常态，当失眠多梦成为困扰人们的常见疾病，人们开始去思考怎样才能让压力消失，让心灵恢复简单纯净。冥想并非是如今才有的心灵修养方式，它有着悠久的历史，长期以来，被一些社会顶尖人才所使用。1973年诺贝尔物理学奖获得者、英国物理学家约瑟夫森说：“以冥想开启直觉，可获得发明的启示。”美国前副总统科尔、苹果“教父”乔布斯、好莱坞知名演员兼导演克林特·伊斯特伍德以及日本松下电器创始人松下幸之助等，都是冥想的受益者和拥护者。

本书以最基础的冥想出发，告诉大家什么是冥想，怎样学会冥想，怎样让自己在简单的一呼一吸中获得新生。实用的内容，权威的指导，让毫无冥想基础的大家能够在十分钟之内，轻松学会冥想，跟随冥想，享受生活。

《感觉累了，就冥想吧》

作者简介

李上卿。知名心理专家，长期研究冥想等心灵修养方式对人体健康的积极作用。致力于冥想的研究和推广。

书籍目录

第一章 冥想，发现我们内心的力量

冥想，找回心灵深处的宁静
冥想是一种心灵自律
利用意识来调整自己身心
冥想可以改造我们的大脑
冥想可以提高我们潜在意识
冥想能帮助我们心灵平静
每一天留点时间去冥想吧
冥想是祛除生活压力的妙方
坚持练习冥想，能缓解压力
冥想能改善我们的健康
冥想可以对抗生活压力
冥想可以放松自我
冥想可以提高人体免疫力
一呼一吸，一坐一思，皆是冥想
正确呼吸，控制自己情绪
呼吸训练，放松我们的精神
练习呼吸，提升精神能量
修禅打坐，观照自己的内心
静坐沉思，敞开我们的心扉
学习沉思，心需要静养
让身心得到最佳冥想方式
深度养心的瑜伽冥想
刺激心灵的音乐冥想
放下杂念的烛光冥想
超脱自我的坐禅冥想
激发内心的愿景冥想
洁净心灵的其他冥想

第二章 冥想初级修习：想象

想象是一种散漫的冥想
想象是思想成像的过程
想象有着不可思议的力量
想象能塑造全新的自己
提前排练的预演想象
想象美好，内心才会充满力量
想象成功，就会成功
心想才能事成，想象需要激发
通过想象缓解压力
心中所想会在生命中体现
自我意象决定着成就大小
自我想象去洗净自卑
正面思考和视觉化想象
把肯定作为想象的一部分

第三章 冥想中级修习：暗示与催眠

人最大的力量就是自我暗示
暗示能使我们精神积极向上
暗示可以影响人的生理和心理

《感觉累了，就冥想吧》

暗示是一种心理治疗方法
暗示对身体健康有重大影响
暗示是一种有效的情绪控制办法
暗示能产生自我的激励
直觉是一种神奇的暗示
让积极的暗示占据我们的心灵
积极暗示和消极暗示
积极暗示是愿望的动力
自我暗示的心理效用
选择积极肯定的暗示
祛除消极暗示，让心灵得到解放
催眠术，强化暗示的捷径
催眠与脑电波
催眠是被指导下的静思
积极暗示来代替消极暗示
自我催眠可以使心灵平静
自我催眠速成术
第四章 冥想终极修习：放飞心灵
修炼心灵，找回自己的能量
要了解自己的心灵空间
给心灵留下一片空间
心灵空间需要释放
保持心灵宁静与和谐
消除自身的烦恼
忘怀有道，使身心保持平衡
用冥想调节我们的身心
学会释放自己心中的压力
不要陷入忙碌的陷阱中
通过放松技巧来克服压力
减缓步伐，学会慢生活
进行有益的情绪锻炼
让性格和情绪得以完善
让情绪每天饱满
让我们的灵魂追上我们的身体
追求放松是生活中很重要的一部分
去倾听自己内心的声音
与自己的心灵交谈
坐下来，并且保持静默
静心的工作，就是冥想

《感觉累了，就冥想吧》

精彩短评

- 1、嘻嘻，这是我创建的图书，原来新到没有人创建。此类书看的是第一本，好像蛮适合菜鸟的
- 2、市面上关于冥想的书籍日记居多，说得清楚冥想是什么的，或许都没有意愿来写书
- 3、连篇累牍凑字数
- 4、冥想入门级书目，还是可以看一看的

《感觉累了，就冥想吧》

精彩书评

1、第一次读李上卿的文字，也喜欢书名这样“感觉累了就冥想吧”口语化的轻松和随意，这些在如今各种压力和烦躁的节奏里，特别的如清风浮面，如四月天，美景如画，春雨如酒，柳如烟内。多年前，一朋友曾向我介绍过冥想，说是可以消除焦虑，增强记忆力，集中注意力，提高睡眠质量。当时，闲聊之际，谈得较多的是消除焦虑，也因为我们不能好好地活在当下，所以，又总是为未来操心，每天各种不如意之事，各种压力之下，也觉得特别容易累。如今从李上卿的文字里我重拾当年与友人闲谈时的情形，大体也是如此。消除一切杂念的冥想，最刚开始时，最困难之处可能是要慢慢习惯花费时间什么也不做，只是静静地排除杂念的放松自我上。时间是取得任何成就、财富、梦想的通途，也是与健康只争朝夕最委屈的对象。在时间，就是金钱；时间就是命运；时间就是知识；时间就是力量等等口号的号召下，我们已把时间看得太重，于是宁肯花费大量的时间工作，或者商谈，或者旅途中，把留给自己，留给家人，留给健康的时间挤压得越来越少-----什么也不做，只是静默的冥想的时间在这些肯与不肯的取舍之间，已是太“奢侈”。是呀，冥想是对时间的“奢侈”，但也正是因为这种“奢侈”，成正比地给自己带来如同新生般的内在能量----这一点，我在李上卿的文字里一再找到认同之处。想象中让思想成形；想象美好，让内心充满力量；想象成功，就会成功；心想才能事成。在想象中，洗去自卑；在想象中，改变心境；在想象中，期待一个美好的未来；未来其实并不远，未来在想象中，未来更在期待并坚持执行的每一天里。在李上卿的冥想术中，我们可以了解冥想的初级修习，如何想象，也可以进阶学习，暗示和催眠；最终是放飞心灵，找回属于自己的能量。无论什么年龄，无论什么身份角色，心灵空间都需要一片宁静和谐的天空。曾经至高无上的盘古三清，说要忘记一切之情，达到无情之境。无为，无不，无所不为。于是有后人说“太上忘情”，非无情，而是以大爱创世。冥想之力，想必也是如此，于是庄子说“言者所以在意，得意而忘言”，于是陶渊明也说，“此中有真意，欲辩已忘言”。冥想之力，上穷九天汗漫，下极八荒寥廓，唯驰力想象，如庄周梦蝶，最终化蝶而出。冥想，终是让我们尽情畅想，又回归本源，终是让我们灵魂丰满而放慢脚步，将目光投注在最需要关注之处。当我们倾听到自己内心的声音，终会圆满而欣慰。

章节试读

1、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-瑜伽冥想

瑜伽冥想的基本方法：·开始练习冥想的时候，全身放松。要暂时放下一切的思绪，全部的意念集中在身体上，把自己的处境幻想成一个鸟语花香的地方，很美很美，使身心得到放松。放松了的身心，使整个人觉得就像是飘浮在空中，什么烦恼杂念都没有了，仿佛这个世界就只有自己一个人存在。

·选择一个让自己感觉很舒服、放松的姿势来练习。如果可以的话，用全跏趺坐的姿势；如果你不能做这样的姿势，则可以选择半跏趺坐或简易坐（左脚脚心贴在右大腿内侧，右脚脚心反方向贴在左小腿内侧，双腿尽量平铺在地板上来练习）。

·以上各种坐法，双手食指和大拇指指尖靠在一起，其余三指放松，但不弯曲，掌心向上，放在膝盖上。让背部、颈部和头部保持在同一条直线上，背勿靠壁。面向北面或者东面。正确、稳定的坐姿是冥想成功的关键，因为不稳定的姿势会使思想、意识也变得不稳定。

·先做5分钟的深呼吸。然后让呼吸平稳下来，建立一个有节奏的呼吸结构：吸气3秒，然后呼气3秒。·如果你的意识开始游离不定，就把它轻轻地引回来。既不要强行集中注意力，也不要让意识毫无控制地东游西荡、散漫无归。安静下来以后，让意识停留在一个固定的目标上面，可以在眉心或者心脏的位置。

·利用自己选择的冥想技巧进入冥想状态。在冥想中，你要清晰地体验模糊不清的情绪，包括积极正面的情绪和消极负面的情绪，仔细回顾负面情绪产生的全过程，在哪个环节上做出了不符合事实的判断，或者是回想快乐的时光、甜蜜的时刻。

·约15分钟的冥想后，要调整呼吸，通过丹田运气来调节，从而排出体内浊气。这时，整个人昏昏欲睡，身心全放松了，静静地享受这份难得的宁静与轻闲。

一是清晨和睡觉前是做冥想的最佳时段，其他时段只要有空闲都可做，但尽量不在冥想前吃东西，或在饭后立即冥想，否则会影响精神状态。

二是选择一个专门的没有干扰的地方来练习，这样可以帮助你找到安宁感，易于进入瑜伽冥想状态。利用相同的时间和地点，会让精神更快地放松和平静下来。

三是在冥想的过程中，要保持身体温暖，比如天凉时你可以给身体围上毯子。

四是如果你利用一种冥想方式练习几次都感觉不舒服，那么你可以放弃这种方式而选择另外一种更适合自己的方式。

五是练习瑜伽冥想要循序渐进，开始时试着每天做1次冥想，以后可以增加每天2次。冥想的时间应由5分钟慢慢地增加到20分钟或者更长，但不要强迫自己长时间地静坐。

六是练习瑜伽冥想不能心急，不要期望在很短的时间内就达到预期效果。

2、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-日出冥想

日出冥想呼吸的基本方法：盘腿坐，或简易坐均可，背部挺直。

双手放在肋骨两侧，掌心向上，肩部放松，保持自然呼吸。

深吸一口气，然后一边呼气、低头，一边双手翻转，手臂伸向身后，并尽量伸直靠拢，呼尽。

慢慢吸气，抬头挺胸，脸朝上，同时双臂从身体后侧慢慢上举，手掌在头顶相碰，然后分开，脊椎感觉向上拉伸并略后弯，手臂感觉正抱着一个很大的能量球。吸满，屏气，保留5秒钟或者更长。

慢慢呼气，双手在头顶合十后，慢慢沿着身体中线放下，从额头到鼻尖到胸口到肚脐，脊椎前曲，含胸，就如鞠躬一样。

再次吸气，打开双手，掌心向上，向前伸出，并慢慢抬高直至头顶。这个过程中脊椎逐渐挺直。

慢慢呼气，双手慢慢降落，从头顶上方，到面部前方，到胸部前方，呼尽时，回到肋骨两侧。

重复以上动作，练习8~15分钟。

结束时，双手从肋骨两侧放下，右手放在左手的掌心里，大拇指轻轻相触。保持平和的呼吸。

在练习过程中，眼睛可闭上或微微张开，若睁开请专注于鼻尖

《感觉累了，就冥想吧》

3、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-睡前冥想

睡前是练习冥想呼吸的最好时机。躺在松软的床上，先做几组深呼吸，使身体平静地放松下来；然后闭上眼睛，保持呼吸平缓，尽力去想象草原、大海那一望无际的画面，想象绿色、蓝色，想象自己身处其中、无拘无束……同时感觉自己身体上的变化。进行多次的冥想练习后，你就可以尝试进入冥想呼吸了：“深呼吸——放松——均匀呼吸——蓝色——大海——一望无际——放松——”练习完以后，整个人会变得心情平和，压力尽去。

4、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-腹式呼吸

腹式呼吸的方法并不复杂，具体方法有两种：顺式呼吸时盘腿而坐，全身放松，两手自然放在膝盖上。头微微下垂。呼吸时下腹部要暗暗用力，吸气时，腹部鼓起；呼气时，腹部缩紧。逆式呼吸就是反过来，吸气时将腹部收缩，呼气时再把腹部鼓起。做腹式呼吸时要注意把握以下几点：一是呼吸要深长而缓慢；二是用鼻呼吸而不用口呼吸；三是一呼一吸掌握在15秒钟左右，每次5~15分钟，当然时间再长一点更好；四是呼吸过程中如有口津溢出，可徐徐下咽，不要吐出。

5、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-观照

观照的练习方法是：完成准备活动。

深呼吸3~5次，呼吸要尽量深而长，让心情得以彻底平静，头脑达到清醒而平和。

保持中等长度的深呼吸，呼吸要深而长。

随着呼吸，用心体察身体的每一部位随着呼吸而产生的每一个细微变化，以及头脑中每一个意念的变化。

在意识进入冥想状态之后，开始在大脑中重现自己最美好的经历，就像放三维立体电影一样，将过去的经历尽量全面、真切地呈现出来，并让自己的身心完完全全、真真切切地融入进去，而让自己的大脑始终作为一个客观的旁观者，静静观察这一切。

观照的对象，可以是任何你认为在你生命中最美好的经历。

在观照时，不仅要呈现真实的场景，还要尽量呈现身体和内心的感受与感觉，让自己的身心“真正地投入到当时的情境中去。

在任何想要停止的时刻，停止练习即可。

6、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-烛光冥想

烛光冥想的基本方法：准备蜡烛，火苗的高度要和眼睛处于一个水平位置，身体距离蜡烛一臂半左右。视力较弱者对烛光的刺激更敏感，因此要稍微远离烛光。如果单眼的度数高于400度，那么距离应在2米左右。练习过程中，可以戴框架眼镜，但不能戴隐形眼镜。因为练习中很可能会流泪，从而让隐形眼镜移动，刺激角膜。做过眼部手术的人（如近视眼手术）最好先咨询医生，一般是术后3个月可做烛光冥想，患有抑郁症的人不可以进行烛光凝视。

盘坐或者跪坐的姿势都可以，但不要弓腰驼背。如果选择盘坐姿势，要让膝盖低于髋关节，柔韧性差的人可以用垫子将臀部垫高，这样能保证腰背部在练习过程中是伸直的。

眼部放松闭上眼睛，深深地吸气，缓缓地呼气，腰背挺直，全身放松。首先将头转向左侧，视线落在右肩后方，再将头转向右侧，视线落在左肩后方；然后向上看，当你的眼睛朝上看的时候，你的视线应集中在鼻子上，最后是下方，尽量让你的下颚抵住锁骨。注意动作缓慢、均匀，然后做5个深呼吸，睁开双眼。接着是活动眼球，上下左右连续转动，每个动作的间隙，可以闭上眼休息一会儿，感觉心是完全的静止状态。

烛光冥想做完眼部放松动作后，慢慢睁开眼睛。睁开眼时，你的视线不要直接落在烛光上，而是逐渐地从你的膝盖移到面前的地上，再抬高视线至烛台下方，最后移到烛光上去凝视。凝视时眼睛要放松，尽量不要眨眼，等到感觉眼泪要流下或已流下时，缓慢收回眼光闭上眼睛，把掌心弓起，使手掌成

《感觉累了，就冥想吧》

碗状扣在双眼上，停留5~7个呼吸，放松一下。然后睁开眼睛直接凝视烛光，感觉眼睛发酸、眼泪要流下或已流下时闭上眼睛，双掌相合揉搓后扣在眼睛上，让眼睛稍作休息。这个时候如果够专注，你的眉心会出现蜡烛的火光，用意识将它牢牢地抓住，火光会越来越小。当眉心的火光消失了，你再睁开双眼继续凝视烛光……这样反复注视烛光大概10分钟。全身放松，最后让自己平躺下来，全身放松。放松完毕，深吸气，身体坐立起来，吹灭蜡烛。

在进行烛光冥想时，还应注意以下几点：一是练习过程中，请注意手心不要碰触眼睛，此时眼睛非常敏感，让眼泪自然流出即可。

二是在练习中，只要是舒服的，就不要以任何理由、任何方式移动身体。

三是在暗室中练习时要保证空气流通，因为蜡烛在燃烧时，有少量的铅，对人体有害，空气的流动可减少伤害，但以不使烛光过度晃动为宜。

四是练习最好是晚上做，这样还可以改善睡眠质量。

五是练习过程中可能会有流泪或眼睛酸胀的感觉，这是正常现象。如果感觉非常难受且的确无法集中精神，可以放弃而选择其他冥想方法。

7、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-丹田呼吸

进行呼吸的时候，在呼气时，尽量使下腹部往里收缩，同时用力使横膈膜收缩，保持下腹部的用力状态；在吸气的时候尽量使下腹部向外膨胀，并使下腹部达到弧形的形状。为此，人们也将丹田呼吸称为“弧形呼吸”。在呼气的时候，我们要想象体内的恶气完全排出了体外；在吸气的时候，想象宇宙的能量从头部顶端（百会穴）进入脸部、颈部、胸部和腹部，全身都充满了宇宙的能量。这样可使容易上扬之气下沉，使容易下行之血上扬。呼气时加长呼气，能够使人的上半身神清气爽，下半身温和舒适。这种上部清凉、下部温暖的状态，就是“交”的状态，是平衡调和的状态。在这种状态下，我们方能与宇宙保持一体化。这时，我们的身心非常松弛。

8、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-自我催眠

自我催眠三周速成：（1）第一周睡前平躺在床上，深呼吸直到自己感到心安静下来。对自己说今天我做得很好，以后我会做得越来越好。说的时候想象自己做得好的情景，每说一次，那个情景就进一步变得逼真，重复十次。继续深呼吸，想象自己变好的情景入睡。

（2）第二周保持上周的睡前自我催眠。靠坐在有靠背的椅子上，平视前方，深呼吸。缓慢地呼吸3次后，闭气3秒钟，闭上眼睛缓缓吐出气体，感觉到身体在放松。脑子里尽可能什么也不想，持续2~3分钟。仿佛眼前有个大屏幕，上面的数字逐渐从1变为25。保持这种状态直到自己希望的情景入睡。（2）

第二周保持上周的睡前自我催眠。靠坐在有靠背的椅子上，平视前方，深呼吸。缓慢地呼吸3次后，闭气3秒钟，闭上眼睛缓缓吐出气体，感觉到身体在放松。脑子里尽可能什么也不想，持续2~3分钟。仿佛眼前有个大屏幕，上面的数字逐渐从1变为25。保持这种状态直到自己希望醒来。默数一二三，睁开眼睛，暗示自己感到头脑清醒，全身充满活力。每天进行附加活动一两次。

（3）第三周保持第一周的睡前自我催眠。找一张小卡片，把右脑开发的目的是写在上面，如增加记忆力、改善人际关系的调控能力等。进行如第二周的坐式催眠，但将平视前方改为凝视这张小卡片。进入催眠状态中，在心里反复念诵小卡片上的目的。按照第二周的方式醒来。

9、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-坐禅

坐禅冥想姿势为：双腿盘坐，右脚背压于左大腿内侧，左脚背压于右大腿内侧。采用腹式呼吸，将注意力集中在呼吸上，一开始不必强求腹式呼吸，顺其自然，保持平常呼吸。持续下去，日子稍久，放慢呼吸速度，从而逐渐达到腹式呼吸。一个练习禅坐的人，平常应常常运动，如慢跑、打太极拳、做体操、练瑜伽等等。运动有助于血液中的化学平衡，使精神愉快、神经松弛，减少心理的紧张和焦虑。在禅坐前后，均需做适量的暖身运动，并注意按摩全身各部位。

禅坐前先运动后按摩，以期身轻心安，血液循环正常；禅坐之后，先按摩后起身，再做运动。按摩时

《感觉累了，就冥想吧》

先将两掌搓热，先轻轻按摩双眼，然后依次按摩面部、额部、后颈、双肩、两臂、手背、胸部、腹部、背部、腰部，再至右大腿、膝盖、小腿，再至左大腿、膝盖、小腿。禅坐并不限定时间，除饭后半小时内不宜。一般人因工作繁忙，可选择早晚练习。时间随自己适应能力由短而长，短则3~5分钟，长则1小时或更长，乃至数小时或数日，

10、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-冥想

冥想的步骤：首先，选择一个不被打扰的时间和安静的地点。其次，坐在椅子上，或双腿交叉盘于硬垫之上，双手轻握放在大腿上，整个冥想的过程中保持上身直立，别让头或肩倾斜或背部朝后仰，同时尽可能放松肌肉。第三，闭上双眼，把注意力集中于呼吸，保持一切轻松自然。第四，让自己对呼吸的感觉占据你头脑的全部意识，无论你聚焦于鼻孔还是腹部，选择一个焦点并坚持到底，别让注意力随呼吸而转向全身，让它始终停留在你所选择的焦点上。第五，你也可以在呼第一口气时默数1，第二次数2，第三次数3，一直数到10，然后往回数，每呼一次数一次，一直数到1，又往回数到10，这样循环往复。不要害怕在计数过程中走了神，你可以再回到1，从头开始。第六，如果脑中有各种想法出现时，把注意力集中于呼吸，不要聚集于想法，让它出入你的头脑，既不追随，也不阻止。第七，冥想过程结束后，慢慢从座位上站起来。在从事各项活动时，保持住冥想过程中体验到的平衡意识。用意识呼吸的方法去努力意识周围的所见所闻，不要急于脱离联想链。冥想几分钟并集中注意于呼吸，我们可以有意使白天令人愤怒和受到伤害的体验记忆进入大脑意识。通常这种体验记忆会带来瞬间的情感反应。然而在冥想的宁静之中返回我们头脑中的记忆，不再带有任何的情感震动。我们就会以超然的目光来审视它，这是从冥想中学会的对待压力甚至任何思想的态度。

11、《感觉累了，就冥想吧》的笔记-沉思冥想

沉思冥想的具体锻炼步骤是：背靠椅上，头部顺其自然，或靠或斜均可，闭目静思。沉思冥想的对象最好是以往的愉快事情，也可以是大自然美好的风光如蓝天、白云、草地等。任凭想象驰骋，最好达到飘飘欲仙的程度。沉思冥想每天可进行2~3次，每天10~20分钟。必须在进食2小时以后进行，以空腹为宜，如早餐前或睡前做效果更佳。

《感觉累了，就冥想吧》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com