

《简单冥想术：激活你的潜在创造力》

图书基本信息

《简单冥想术：激活你的潜在创造力》

内容概要

每天只要拿出10分钟时间，你就能通过冥想放松身心。

本书分享的冥想技巧简单易学，却十分有效、便于理解，能随时随地实现。这些强大的冥想技巧的确会产生神奇的功效，让你精神放松，减轻你的压力感和疲倦感，让你进入平和充实的新境界。通过练习，你甚至将体验生命的变化。

正念和冥想所带来的好处如今已得到医学界的证实，医生有时也建议患者尝试冥想。安迪将这种古老的方法带入现代社会，对于我们这些大多数时间里都渴望获得健康的人来说，这些技巧可谓量身定做。无论是初学者还是老练的冥想者，本书都会为你提供一个学习和磨练技巧的机会，即如何克服这个快节奏社会盛行的负面情绪。一旦学会，终生受益。

《简单冥想术：激活你的潜在创造力》

作者简介

《简单冥想术：激活你的潜在创造力》

精彩短评

- 1、看过的最好的介绍冥想的书，强烈推荐
- 2、很合适的冥想入门书籍，里面的引导词可以在播客平台“轻松冥想”中找到。
- 3、平和的好奇心 深以为然 好像休个长假去寺庙修个七天冥想啊
- 4、我觉得这本书澄清了冥想的概念：冥想不是控制(control)，而是去感受(awareness)。因而书中更多地使用了内观这一说法来替代冥想一词。有时间的话还是值得一读的，全书不过17w字，一下午也就看完了。不过冥想还是得多多实践才有收获。
- 5、特别实用
- 6、虽然很轻薄，单内容全是干货，适合入门
- 7、不要控制它，要感受它
- 8、心理学
- 9、通过这本书我深刻地认识到自己多么嗜睡
- 10、废话太多，以及推荐了一个app叫headspace
- 11、内观的力量是可以很大的，至少至少，能够让心沉静下来，体会几分钟居闹市“而无车马喧”。
- 12、9.21确实是一本冥想实用指南。
- 9.23最近实践了一下书中所说的十分钟冥想法，可能是心里原因感觉见效很快，平常老师叫我回答问题内心都紧张的不行，但是今天老师叫我的时候内心平静了许多，并没有紧张了。就冲这点，我也得把曾经的四分改成五分呀！
- 13、要学游泳必须下泳池练啊，这本书对于我冥想的作用还不如一首冥想背景音乐大。
- 14、非常棒！非常薄的一本书看了好几天，看完不是结束，只是开始，作者用亲身经历的故事、比喻化的概念、细致入微的方法将「冥想」「内观」讲的非常清楚，赞！
- 15、还是实践吧
- 16、简短而清晰的一本书。每天10分钟的实践。很多用故事解释的非常生动的例子。作者本人的冥想中的几个例子都特别典型地抓住了尝试冥想的过程中特别容易遇到的问题。很喜欢，简单实用，操作性非常强，解释非常明确。最后提出了，冥想最重要的是有意识，be aware/conscious。
- 17、已购。作者讲了不少自己走过的弯路，然后照例写到了饮食禅和行禅，主体还是提出十天十分钟计划，略有快餐的感觉。大同小异的部分总想最后整合一下。
- 18、畅销书的老套路，拼凑了很多无意义的文字，核心观点只有一个：内观，一篇文章就能说清楚的事情。不过方法有一定可行性，比某些装神弄鬼的书好多了。
- 19、天总是蓝的。
- 20、非常好的冥想入门实用小书，不玄乎也不宗教。但是，把“1960s”赫然翻译成“19世纪60年代”这一处错误实在是sorry，译者和编辑都该各挨几板子。
- 21、以讲故事的形式。但我是跳读，整本书虽然描写的挺真实，但我认为掌握那些练习以及练习框框下的练习步骤详解就OK了！
- 22、随时随地有意识，坐着看想法流过，幸福随风而来又随风而逝，悲伤也是如此，与自己的内心和解保有一份安宁。这些观点使常常陷入与自己想法的斗争中的我释然。最重要的，是活在当下。
- 23、读了一小半
- 24、因为看了这本书开始了冥想的旅程。现在利用Headspace App每天给自己至少15分钟的冥想时间。
- 25、很好的冥想入门书，结合故事进行说明，而不仅仅是空洞、虚无的说教。
- 26、一种惊喜
- 27、实用，改变了我生活方式。
- 28、并没有理解头脑空间是什么。倒是讲了几个故事。
- 29、比较实用，后续补读后感
- 30、冥想这件事，方法应该是见仁见智，最终要达到的目的和效果都是一致的。书中观点反复挪用，不免会烦。关于冥想还是大卫林奇的讲说更具魅力。

1、《silence your mind》一书作者Ramesh Manocha是冥想研究和临床实践的专家。他用一本经典著作中的故事来诠释“心智宁静”冥想和正念冥想两者之间的区别。这是小编所读过，讲得最深入浅出的。推荐给大家，现摘译如下：出于某种原因，我们的年轻人越来越难控制他们的心智和情绪内容以及他们的内心世界。这种情况让我想起了一本标志性的书，莫里斯·桑达克所撰写的《野兽家园》。这本书自从1963年出版以来已售出19万册，出了两个动画，一个歌剧和一个长篇电影，这本书有这么大的影响力，就是因为它在集体心灵层面引发了共鸣。在这个故事中有一个年轻的男孩叫麦克斯，有一天他不守规矩，被限制在自己的房间，没有吃晚饭，心情很糟糕。他想像自己到一个岛上，在那里他遇到一个巨型怪兽动物园。一开始他被吓到了，但后来他用自己怒视的力量驯服了怪兽。怪兽们认识到了他的力量后，拜他为王。他们如哥们般，像很有自信的怪兽那样在岛屿上漫步。故事高潮是麦克斯组织了另一个聚会，充满了粗野行为，即臭名昭著的‘狂野喧嚣’。怪兽疯狂的跳舞和欢腾，周围的狂暴之火不断升腾。空气中弥散着一种模糊的暴力威胁 - 甚至自相残杀 - 怪物们在狂野的舞蹈中下探其本性之深处。麦克斯敏锐的观察着他们，然后，出乎意料的将它们打发回去睡觉。那些巨大的、毛茸茸的可怕怪物乖乖地服从。怪物们睡着了，在这寂静中，麦克斯意识到他其实渴望更高层的感觉 - 爱 - 并决定回家。怪物试图让他留下来，但麦克斯知道，掌控了这些野兽后，他接下来的使命是与他的家人和所爱的人相伴。在许多方面，这故事说明了每一个年轻的人必须经历的旅程。为了成熟，他们必须认识、控制和掌握他们的思想和情绪。野性的思想和感受---实际上是野性的头脑---是我们每个人内在都有的一群怪兽，如果听之任之，他们将开心的地毁掉我们。出于某种原因，我们的年轻人集体意识中的“狂野分子”正步步陷入了前所未有的狂热，但是控制他们，送他们上床睡觉的能力却已经大大减弱。发展出对我们的心智、情绪内容和内心世界的自我掌控力，正是冥想的目的是。心智宁静的体验同桑达克书中的关键时刻没什么两样——麦克斯命令怪兽安静下来，从而治住了这些难以驾驭的野兽。他学会了维护自己对它们的彻底控制，让它们平静，甚至睡觉。以同样的方式，当我们被一个消极的感觉或思想，如焦虑、不安全感、怨恨、淹没时，或我们可能对某些负面情绪或想法无法释怀时，冥想的初步效用就是降低负面想法的音量，减少狂野舞蹈的强度。然后，稍加练习，我们将学会消除这些想法和感受，而不仅仅是打压他们。我们可以用这个比喻来理解头脑的本质以及正念和心智宁静的差异。当麦克斯被怪物吓倒，之后跟他们一起玩耍，他既不是正念，也不是头脑空灵。他跟多数人一样：沉浸在并屈从与自己的幻想，在大多数情况下，还拿这些思维和情感来自娱自乐。当他坐在看那些野性的家伙舞蹈耍乐，但他试图不让自己涉足，这时，他运用的是正念。当他命令他们安静并将它们打发上床，他已经达到了心智宁静的冥想状态，并因此可以在他的意识中创造一个空间让更高尚的情绪更自由的涌现，如对家庭的爱。

2、这本书不是一本冥想的入门的好读物。它的可取之处是，用了许多形象的比喻来说明冥想是什么感觉，练习冥想又是什么感觉。比如，它将驯服混乱跳跃的思维为驯服野马。一开始并不能使劲拽它，既是野马，必定要给它一定的活动范围和缓冲，然后再去使它安静下来。冥想，中西结合，疗效真的挺好。中国几千年前的中医就会开方子给人，让人通过这个练习达到延年益寿，少病痛同时理顺精气。西方也有不少职场人士每天在工作以前就冥想一段，以驯服自己思想这匹野马。静，生智慧。少生气。让人温柔对待这个世界。不妨在心烦气躁时，找一处安静地点，闭眼，通过观察呼吸，使自己变得更加关注当下和平和。

3、你上一次坐下来，完全静止，不分心，不被打扰，没有电视、音乐、书刊、食物、饮料、电话、电脑、朋友、家人的干扰，没有要思考的事情，没有要解决的事情，那是什么时候。答案可能是：从来没有。对很多人来说，完全不做任何事情，最好的状况意味着无聊，最坏的状况还意味着恐惧。我们整天忙于太多的事情，以至于已经找不到一个参照点来体会什么是静止，什么是内心休息。我们做事上了瘾，哪怕只是想想。坐着不动不分心的状态让人感觉有些异样。过着如此忙碌、充满责任与选择的生活的结果，就是我们的身体和内心都经常过度工作。大多数普通人都在工作中感到压力，或者被家庭生活拖累，对强迫性的思维感到厌烦，抑或常常做出伤害自己或他人的事情。但和生命中其它任何事情都一样，你越是反抗某些东西，其造成的压力越大。最终，这样的压力必然要找到一个出口。开始只是感觉不舒服，但不久压力就扩大到仿佛是融入了生活的方方面面。很多人想要找到面对生活的方法，处理生活的良方——为了他们的工作、他们的个人生活，还有他们的精神世界。他们想要找到回忆中儿时的那种宽阔的感觉，那种享受真正活着的感觉。他们只是想知道下班后如何“停下”，

《简单冥想术：激活你的潜在创造力》

晚上如何睡着，如何改善人际关系，如何减少焦虑、忧愁和愤怒。人们想要知道如何控制他们的渴望，如何戒除他们的嗜好，好好看清生活。大多数人想要知道如何处理那种纠缠不休的感受，感觉事事不是尽如人意，感觉生活不应只是如此。但我们没有受过相关的训练，也没有现成的应对方法，大多数人都是尽己所能地挺过去。出于某些原因，我们总是相信幸福应该是生活的基调，而任何其他不同的情感都是错的。在这个假定的前提下，我们抗拒不幸福的来源——身体上的、心理上、情感上的。正是如此，事情才变得复杂起来。生活变成一场劳役，一场无止境的奋斗，为了追寻并维持幸福的感受，我们沉湎于新的体验带来的短暂的高潮与愉悦，然后不得不整天要维持这样的感受。我们用食物、饮料、毒品、衣物、汽车、关系、工作，甚至是乡村的安详宁静来维持那种感受。对很多人而言，他们的全部生活都围绕着追寻幸福的目标展开。可是又有多少人能获得真正的幸福？我们在追寻短暂幸福时，横冲直撞，制造出各种精神上的唠叨，却没有意识到如果我们依赖于此获得幸福，那么我们就掉入了陷阱。假如我们再也得不到这种感觉，会怎样？假如那种兴奋消失了，又会怎样？在想要抓住好东西的同时，我们也在忙着摆脱不好的东西。不管我们是想摆脱太多的想法，还是不悦的情感，还是身体上痛苦的感受，都一样，都是抵抗。而只要有抵抗，就没有接纳的空间。只要我们不接纳，就没有办法获得平和的内心。生活不可避免地会给我们所有人带来挑战，我们希望的情况总会与现实不同，或者至少期望是另一种样子。但是任何东西也无法改变这一切。痛苦是人生的一部分，是活在这个世上所必须承受的一部分。有时，有些外部环境需要改变，甚至必须改变，那么我们只需有技巧地处理这些情况。通过改变你看待世界的方式，你就能有效地改变周围的世界。幸福只是幸福，不是什么大不了的。随风而来，随风而去。如果你放弃想要始终体验快乐的渴望，同时你也放弃了体验不快的恐惧，那么你将拥有一个宁静的内心。生活中，我们常常着重于分析，剖析每种可能得结果，以至于错过了机遇。有些东西需要仔细考虑，但有时如果我们听凭感觉的指引，才会更加了解什么是正确的。不管你觉得这是第六感、直觉，或者只是因为对自己的了解，但这些都无关紧要，重要的是走出去，做些什么，而不必对此进行思考，不必担心别人的想法，甚至不用拘泥于某种结果，只要做就行，相信那些该做的事情，这是一个惊人、令人解脱的发现。想象一片清澈的蓝天，再想象你的内心就像这片蓝天，这里说的不是那些想法、困惑、狂热，而是内心的本质，那种自然状态。如果这不是你现在能体会到的，没关系，只要想象一会儿事情就是这样。事实上，回想一下你上一次感到开心、放松的时候，或许就不那么难想象。现在想象一下这是个多云的日子，看不到蓝天，只有厚重的乌云。感觉不太好吧？想象一下这些云是你内心的想法，它们有时又松软又洁白，感觉很友好，而有时却又昏暗又厚重。云的颜色只是反应了你当时的感受和心情。当你坐飞机，飞越云层，上边除了蓝天什么都没有。即便你曾经以为天上除了厚重的乌云什么都没有，其实蓝天总是在那里。天总是蓝的。我们的想法就是云，当内心充满各种想法，天空就变得暂时暗淡下来。我们内心一直充满了想法并且这种情况持续太久，以至于我们几乎忘记了蓝天是什么样子。内心的本质，就像蓝天一样，从不改变，不管我们感觉如何。当我们心情不好，或是因为某种原因感到暴躁的时候，云只是变得更加显眼，更加令人烦恼。整片天空中或许只有这一个想法，却似乎引起我们每一分的注意。我们以为蓝天是需要创造的，然而事实上，我们不需要创造任何东西。蓝天一直都在那里，我们不需要试图让所有云朵困在天外。而应该像在花园中放一把折椅，坐着看云朵飘过。有时，蓝天会在云层中探出身，那样感觉很好。而假如我能更耐心地坐在那里，不那么热衷于看云，那么更多的蓝天会露出身来。仿佛一切都是自己发生的，完全不需要介入，让内心以自然状态休憩，不尝试，不做事，顺其自然。内心中有了这样一个始终安详、始终平和、始终清澈的地方，一个你永远可以回去的地方，去感受轻松、平静，不管人生发生什么事情，那又会怎样。更多读书笔记扫码关注微信订阅号daokeread

4、这本书不是一本冥想的入门的好读物。它的可取之处是，用了许多形象的比喻来说明冥想是什么感觉，练习冥想又是什么感觉。比如，它将驯服混乱跳跃的思维为驯服野马。一开始并不能使劲拽它，既是野马，必定要给它一定的活动范围和缓冲，然后再去使它安静下来。冥想，中西结合，疗效真的挺好。中国几千年前的中医就会开方子给人，让人通过这个练习达到延年益寿，少病痛同时理顺精气。西方也有不少职场人士每天在工作以前就冥想一段，以驯服自己思想这匹野马。静，生智慧。少生气。让人温柔对待这个世界。不妨在心烦气躁时，找一处安静地点，闭眼，通过观察呼吸，使自己变得更加关注当下和平和。

章节试读

1、《简单冥想术：激活你的潜在创造力》的笔记-第57页

情感滤镜

情感影响我们对人、对事、对我们生存环境的看法。直接的结果便是，它也影响我们与人、与事、与我们生存环境之间的关系。情感是我们和世界之间的滤镜。

我们感到生气时，世界看起来或许很恐怖；我们把事情视为障碍，把人视为仇敌。而当我们感到开心时，世界仿佛是个充满有爱的地方。我们把相同的事情视为机遇，把相同的人视为朋友。我们周围的世界没有多少变化，而我们对于世界的感受却大相径庭。

2、《简单冥想术：激活你的潜在创造力》的笔记-方法

第一步：

找个舒服的凳子，放鬆身体和精神，任由头脑中的各种杂念跑出来，你要做的只是一个“警觉的旁观者”。注意，要旁观，否则完全放松后就睡著了。

第二步：

将注意力集中到自己的感官，比如专注地观察某件物品或者聆听外部的声音。发现自己分心了，就轻轻的将注意力收回来，无需懊恼，因为这很正常。

第三步：

观察脑海中的观念，想像把快乐的分享他人，把痛苦的想像为自己替别人承担的。这样做的好处是我们能更好的“旁观”。

总结：

冥想并不能让我们更幸福或快乐，但能帮助我们对已经发生的事情以更恰当的种情绪去反应。

3、《简单冥想术：激活你的潜在创造力》的笔记-第56页

其中最重要的是，情感本身通常并不是问题。是我们想要对此作出反应，才会造成问题。比如，我感到愤怒，并且用更多的愤怒来回应它，火上浇油，让怒火持续燃烧。又或者，我感到不安，于是开始对我的不安感觉感到不安。而退后一步（没有冥想，我可能永远都做不到这点），我就能看清情感本来的样子。而只是因为对它有了意识，它就仿佛是来到了阳光下，也更愿意改变了。而通常，每当不快的感觉出现，我们都想逃避，我们不愿意接受，不愿意让它靠近。但这样的反应只会让我们感觉这一情感更加重要。

4、《简单冥想术：激活你的潜在创造力》的笔记-第45页

关于驯服野马的故事，松弛的牵着一根长长的缰绳，让野马自由奔跑，缩短绳子的长度，每次半厘米，野马感觉不出变化，持续下去。启示，做事不要急，慢慢来不容易遇到反弹。

5、《简单冥想术：激活你的潜在创造力》的笔记-第52页

“真正的幸福不会分辨你在快乐时的开心和你在出错时的伤心。冥想不是为了找到这样的幸福。如果你想要找到这样的幸福，那就去参加晚会。我所说的幸福，是一种不管遇到什么情感都会感觉舒服的能力。”

6、《简单冥想术：激活你的潜在创造力》的笔记-第21页

《简单冥想术：激活你的潜在创造力》

那种依赖于我们状态和心情的幸福实在太过短暂，太过动荡。无法为我们提供持久的安宁和清静。因此，我更偏好“头脑空间”这个词，它描述了一种潜在的平和感，一种无法动摇的满足感，不管你当时正经历着怎样的感情，它不是一种依赖于表面的内心状态，这意味着，不管是在悲伤、愤怒，还是激动、快乐的时候你都能清楚的感觉到它。

7、《简单冥想术：激活你的潜在创造力》的笔记-第61页

记住，现在的目标是头脑空间，与所有情感相处共生的感觉。也就是说，坐在路边，看情感流过，既不因为它们的诱惑而加入其中，也不因为他们的恐吓而逃跑。这一技巧并不是试图阻止情感产生，就像这也不是试图阻止想法产生。重要的是我们如何面对情感，如何回应情感。通过冥想接触情感时，并不是要让情感变得更重要（它们已经得到了足够的重视），相反，我们要找到一种更灵活的方法与它们相处。我们要找到一种方法能对情感有所意识，感受它们，了解它们，与它们共处，却又不屈服它们。内观与冥想正好能告诉我们如何做到这一点。

《简单冥想术：激活你的潜在创造力》

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