

<<給大忙人的冥想速成班>>

图书基本信息

书名：<<給大忙人的冥想速成班>>

13位ISBN编号：9789862131251

10位ISBN编号：986213125X

出版时间：2009年7月1日

出版时间：大塊

作者：David Michie

页数：204

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：<http://www.tushu007.com>

<<給大忙人的冥想速成班>>

前言

第一章 前言 沒錯，《給大忙人的冥想速成班》（Hurry Up and Meditate）是個刻意引起話題的書名。

畢竟，匆忙與冥想不是恰恰相反嗎？

如果生活已經很忙了，想找更多時間冥想是否不切實際？

在日常作息中新添一種靜謐感或許聽起來很誘人，但是並不是每個人的性情都適合盤腿打坐，念念有詞地祝禱，況且有些人的思緒特別活躍，想要冥想，但就是靜不下心來。

哇！

等等！

剛剛提的就是我認為最常見的冥想託辭，例如：「我想冥想，但……」驚人的是，這些以「太忙」、「太難」、「太好動」為託辭的人，正是可以從冥想中獲益最多的人。

我為什麼那麼肯定？

因為我就是其中之一。

本書是為匆忙的人寫的，它要傳遞的訊息很簡單：冥想可能是你對抗壓力、追求喜樂、提升績效、達成目標，以及靈活掌控內心、情緒與實質命運的最好機會。

你可能會覺得這是誇大其辭，但這些都是有憑有據的。

冥想的科學 近年來科學發展，讓我們可以開始追蹤大腦活動的影響。

許多知名大學與醫學中心的研究人員做了可衡量、觀察與重複的研究，這些研究都證實冥想的效益。

本書第二、三章會歸納整理主要的研究，為這種深深改善人生的習慣提供投入與持之以恆的動力。

當然，投入冥想一段時間後，你就不會在意科學研究了，因為你已經親身體驗冥想的感覺有多棒，不做冥想的壓力有多大。

就好像我們不需要科學研究來說服我們，酷夏午後暢飲涼品有多麼舒服一樣，一旦我們親身體驗過冥想的好處，臨床原理似乎就不是那麼重要了。

不過一開始，科學研究可以有效激勵我們，幫我們維持熱度。

如果要以幾句話歸納科學證據，或許以下說法並不為過。

如果冥想可以像膠囊般服用，它可能會是史上最熱賣的藥品。

還有什麼療程可以降低血壓，緩和心跳，有效抗壓，又不會有任何副作用呢？

有什麼不僅可以強化免疫系統，使人更不容易感冒或傷風，也可以大幅降低罹患癌症或心臟病等致命疾病的機率？

什麼可以改善神經協調，逐漸改變大腦的神經可塑性，讓我們成為更有效率的思考者？

什麼可以促進DHEA（脫氫表雄酮，唯一隨年齡增長而減少的荷爾蒙）的分泌，進而延緩老化？

什麼還可以成為癌症與其他疾病的有效輔助療法（這項功能太重要了，我還另闢一章探討這個主題）？

以上只是一些對身體的效益而已。

至於心思方面，科學家已證實，冥想可以促進大腦左前額葉皮質區的活動，這一區和喜樂與放鬆有關，有助於減少我們社會對抗憂鬱與抗焦慮藥物的驚人用量。

冥想可讓人更專心，刺激伽瑪波（出現更高層級思考與見解的意識狀態）。

冥想可以幫我們察覺周遭的一切，包括他人的心情與感受，也可以增加我們的熱情、活力與生活樂趣。

。

一開始值得一提的是，「冥想」兩字涵蓋的做法與技巧相當多元，它們各有各的特殊目的與重點。

。

我們會在第五章中詳細說明，探討多種不同的冥想類型。

但最重要的是，儘管客觀評估的冥想效果如此強大、正面與多元，但結論只有一個：如果現在還沒投入，應該快點加入冥想！

有趣的是，反過來說也對。

如果我們想快一點過著充實、圓滿與快樂的生活，冥想是驅動我們突飛猛進的動力。

<<給大忙人的冥想速成班>>

我們不僅可以找到讓績效飆升的力量，養成冥想的習慣也可以讓我們在忙碌的作息中發現新意與美感。
我們可以培養內在的祥和與客觀意識，讓生活變得更愉悅，也幫我們更有效地達成目標。

<<給大忙人的冥想速成班>>

內容概要

每天只要15分鐘，工作狂也能變成健康寶寶！

這本書不要求你早睡早起、定時飲食，也不叫你上健身房、維持運動習慣，或者每天一杯蔬果汁、精力湯，只要放鬆你那忙碌的腦袋，健康不再遙不可及；快樂也能輕鬆擁有。

全書搭配知名插畫家艾雷迪的溫馨插畫、全彩精美印刷。

本書主要是為現代匆忙的社會人所寫，不分宗教信仰，目的在改善身心健康。

科學研究冥想對身體心靈的效益，提供實際數據。

《秘密》所提到的正面思考，方法就在這本書裡。

如何冥想，本書提供簡易步驟，大人小孩、男女老少都可學習。

你是否因為貸款、忙碌的工作、複雜人際關係等生活壓力，負擔得快喘不過氣來？

你是否歷經感情或事業重創等令人心力交瘁的生活事件，渴望恢復心靈祥和？

你是否希望提昇專注力，使工作更有效率、更能積極面對各項挑戰？

你是否想要擺脫鎮定劑、抗憂鬱藥、安眠藥等精神藥物，回歸生活本質？

你是否需要一種工具、能支持你度過抗癌或其他重症的痛苦治療過程？

你是否老是頭痛，季節轉換時，總是第一批患流行性感冒的人？

你是否想要活得健康快樂，卻總是因為「沒時間、沒精力」，而放棄一切嘗試？

答案就在這裡！

如果冥想可以像膠囊般服用，它可能會是史上最熱賣的藥品。

科學已證實冥想可降低血壓，緩和心跳、有效抒壓；可以強化免疫系統，使人更不容易感冒或傷風，也可以大幅降低罹患癌症或心臟病等致命疾病的機率；可以改善神經協調，逐漸改變大腦的神經可塑性，讓我們成為更有效率的思考者；可以促進DHEA的分泌，明顯延緩老化；冥想甚至可以成為癌症與其他疾病的有效輔助療法。

更重要的是，冥想完全無副作用。

研究也顯示冥想可讓我們更愉悅，更有效地思考。

既然冥想對身心有那麼多的效益，你還在等什麼？

無須到健身房、花大錢，或任何輔助器材，你隨時隨地都可以冥想，只要一個小墊子，一個安靜的房間，還有強烈的進取心，就可以開始了！

而且在短時間內，就能看出冥想帶來的顯著正面效應。

在這本發人深省、寓教於樂的書中，身為一個忙碌的社會人，大衛·米契提供自身多年的經驗，說明冥想的基本知識，以及如何把這種修身養性的方法融入日常生活中。

《給大忙人的冥想速成班》結合頂尖科學與永恆智慧，提供讓生活更平衡、更養生、更多元的一切動力與方法，讓工作狂也能獲得快樂健康的人生。

<<給大忙人的冥想速成班>>

作者簡介

大衛·米契 David Michie 生於羅德西亞，亦即目前的辛巴威，並在當地成長。辛巴威是英國在非洲的最後一個殖民地，皇家價值觀仍居主流，傳統教育搭配著長老教會的主日學校。

一九七〇年代末期，米契正值青少年，第一次聽聞藏傳佛教，發現羅桑·倫巴（T. Lobsang Rampa）的著作，這位英國水電工宣稱自己是轉世喇嘛，以奇幻的敘事風格，撰寫他在喜馬拉雅山寺廟裡的生活，風靡一時。

米契攻讀心理學學位時，研究榮格，進一步研讀了佛學，也對認知行為療法與佛教心理學的核心概念產生濃厚的興趣。

二、三十歲時，米契在企業公關與社交方面表現傑出，這段期間他對祕傳學說的興趣也就完全擱置一邊。

若不是三十幾歲時身體出現過敏症狀，讓他開始冥想，探索內在成長，那些興趣可能就此一直擱著。開始冥想不到兩年，米契完成他長久以來的作家夢想。

他認識了澳籍妻子，婚後遷居柏斯，持續做公關工作，兼事寫作。

離開大城市緊湊喧囂的生活後，他開始有機會進一步鑽研藏傳佛教，參加課程與研習營。

《寫給大忙人的快樂佛法書》（Buddhism for Busy People）描述米契在倫敦與柏斯兩地和達摩（Dharma）相遇的經過，用藏傳佛教的核心概念貫穿自傳式的敘述。

這本書在澳洲成為暢銷書，廣受各界好評與推薦。

在著作暢銷並持續接獲讀者的感人來信之下，米契再接再厲，推出《給大忙人的冥想速成班 不動腦的快樂養生法》一書，教讀者將冥想融入日常生活中，建立屬於自己的健康快樂人生。

<<給大忙人的冥想速成班>>

書籍目錄

推薦序 鍛鍊內在的力量，就從冥想做起 張德芬謝辭第一章 前言冥想的科學親身個案頓悟到底什麼是心理健康？
在暴風眼中尋找寧靜囚禁或自由？
掌控自己的實相第二章 冥想對身體的效益身心關聯完整的現實有效抗壓大幅降低血壓及對抗心臟病強化免疫系統形成抗癌防護減緩老化速度第三章 冥想對心理的效益重塑大腦，讓我們更快樂移向更好的心靈地帶以正面思考取代負面思考冥想的社會效益第四章 如何冥想：基礎入門何時何地？
做多久？
姿勢一開始心理有個目標數息法：基礎冥想法浮念與沈悶正念與覺察呼吸冥想的注意事項第五章 不同的冥想類別九循環呼吸冥想身體掃描行禪物件聚焦冥想觀想內心正念分析／思惟式冥想禱文冥想第六章 大幅提升冥想效果的七種方法納入日常作息沈著修鍊一定要有意義學習立即冥想訓練離墊的正念記住小改變的大效益找老師與支持團體第七章 衡量進步九住心第八章 以冥想療癒為什麼會生病？
壓力的角色冥想如何促進療癒冥想的效益療癒冥想的技巧思考激勵人心的動機找出哪種冥想技巧最適合你把療癒冥想納入日常生活藥石罔效第九章 問題釋疑第十章 宏觀

<<給大忙人的冥想速成班>>

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:<http://www.tushu007.com>