



心灵按摩

心无妄念远是非



姜越◎主编

心灵
医生

- ★ “心灵按摩”帮你觉察自我、放松身心、释放灵感
- ★ “心灵按摩”是最精当的陪护，是活在当下的必修课
- ★ 不需死记经络，不需烦琐手法，只需用眼感知、用心领会



心灵按摩

心无妄念远是非



姜越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵按摩：心无妄念远是非 / 姜越主编. —北京：中国财富出版社，
2016.6

(心灵医生系列)

ISBN 978-7-5047-6039-5

I. ①心… II. ①姜… III. ①心理状态-自我控制-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第024884号

策划编辑	宋宪玲	责任编辑	宋宪玲	
责任印制	方朋远	责任校对	杨小静	责任发行 敬 东

出版发行	中国财富出版社		
社 址	北京市丰台区南四环西路188号5区20楼	邮政编码	100070
电 话	010-52227568 (发行部)	010-52227588转307 (总编室)	
	010-68589540 (读者服务部)	010-52227588转305 (质检部)	
网 址	http: // www. cfpress. com . cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京晨旭印刷厂		
书 号	ISBN 978-7-5047-6039-5 / B · 0483		
开 本	640mm × 960mm 1/16	版 次	2016 年 6 月第 1 版
印 张	16.25	印 次	2016 年 6 月第 1 次印刷
字 数	204千字	定 价	38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

梦想是行动的方向，梦想是行动的指南。每个人都应该带着梦想上路，为了梦想的实现而努力。人生不搏不精彩，我们从小就会有許多五彩斑斓的梦想，并为未来勾画着一幅幅美丽的蓝图。如何拥有一个成功的人生，这是人人都向往的。人因理想而伟大，人更因实现梦想而快乐，没有人可以阻碍我们成功，使我们倒下的只有我们自己。在自己努力奋斗的过程中，一定要相信：自己就是奇迹。

在实现理想的过程中，我们应该认识到：实现理想的过程不是一帆风顺的。孤独、寂寞、挫折、苦难、失意等总是如影随形，《孟子》曾说道：“天降将大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”没有各种苦难的磨砺又怎么会有能力的提升？没有铭心刻骨的疼痛怎么能够成就珍珠的璀璨光泽？一颗坚定的、勇往直前的心一定能够支持你乘风破浪，披荆斩棘，走向成功的终点。

人生就是一个不停奋斗的过程，奋斗就需要有理想和目标。只有胸怀理想，才能实现人生的成功和跨越。人的一生，要像一只

追求远方的飞鸟一样，要飞越白雪皑皑的雪山，穿过一望无际的大海，翱翔在那碧蓝如洗的天空。在你领略过人生的风景后，终有一天，你会到达成功的彼岸，让你亲手摘下那梦想中胜利的果实。这就是成功的历程，这就是理想实现的历程！

成功就是每天在各方面持续不断地进步一点点。每天进步一点点就是卓越的开始，每天创新一点点是领先的开始，每天多做一点点是成功的开始。只要你愿意在任何条件下都不放弃超越的信念，用理想做基础，用行动为梦想护航，相信一定会“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。

怎样为了理想和人生梦想而奋斗，怎样树立人生理想，怎样从人生泥淖与挫折中重新站起来，不屈不挠地坚守理想，最终到达成功的彼岸，实现自己人生的跨越呢？为此我们要给负重的心灵做做按摩，让它舒缓、放松，变得轻盈、愉悦。如此一来，才能找回生命的意义，才能找到心灵的归宿！

目 录

第一篇

行气活血：调理自己的“心灵气血”

第一章 提高精神气血，带着梦想上路

美好的理想是人们对未来的一种美好憧憬，对明天的一种良好愿望，是未来旅途中支持你的动力。理想不同于幻想，理想以一定的事实为依据，它催人奋进，给人以动力。

用理想为心灵涂色·····	004
拥抱梦想，给心灵放飞的机会·····	008
健康心灵，志向高远·····	011
挑战自我，超越梦想·····	015
调整好自己的追梦方向·····	019
选择最适合自己的人生定位·····	024

第二章 按摩心灵穴位，“捏”出人生激情

无论是谁，心中都会有一些热忱，而那些渴望成功者的内心世界的激情更像火焰一样熊熊燃烧，这种热忱实际上是一种可贵的能量。热情，是一种无法抗拒的力量。每一个深陷困境、备受折磨的人都不能没有它。即使两个人具有完全相同的才能，必定是更具热情的那个人会取得更大的成就。

搬开心中阻碍梦想的石头·····	032
用激情奏响人生华美的乐章·····	036
成功的人生是折腾出来的·····	039
提高胆量，强大自己的心灵·····	045
心果断是心灵最好的按摩棒·····	050

第三章 心灵按摩术：帮你让梦想站立起来

没有财富、成就乃至健康的时候，怎样才能让自己快乐呢？这一切都需要自己来给自己做一回心灵的按摩。学会调整心情，学会整理疲惫，让梦想站立起来，向着人生的目标奋力前进，终能在困境中走出繁华的风景，抵达成功的巅峰。

抱负是心灵成长的萌芽·····	058
寻找内心最初的梦想·····	064
按摩心灵，提高心性境界·····	069
不要与命运做抵抗·····	072
删减负面情绪，来一次彻底按摩·····	077
开放心灵，才能享受轻松·····	084

第二篇

揉穴定心：找准穴位，轻揉迷失的心灵



第四章 设定目标：给迷茫的心灵按按摩

我们常说：有什么样的目标，就有什么样的人生。你今天站在哪个位置并不重要，但你下一步迈向哪里却很关键。你不能延长生命的长度，但你可以增加生命的宽度。重要的并不在于你现在的地位是多么卑微，或者从事的工作是多么微不足道，只要你强烈地渴望攀登成功的巅峰并愿意为此付出艰辛的努力，那么总有一天你会如愿以偿。

拥有目标才能成功·····	092
目标是前进的指南针·····	096
试着写下内心的目标·····	099
目标让潜能爆发无限能量·····	102
制订目标不可好高骛远·····	107
将眼光盯准一个目标·····	111

第五章 制订方案：学会对自己的人生进行规划

所有的成功者都是一个对自己人生的优秀规划师。只有很好地规划自己的人生，然后沿着自己的规划一步一步地努力，最后才能实现自己的理想和目标。然而，并不是实现所有的目标都会一帆风顺，因此我们还需要对自己的人生目标和理想拥有信念。即使是目标暂时受阻也不能失去信心，就此放弃。

及早对自己的人生有所规划·····	116
学会规划自己的人生·····	121
列出你今天的计划表·····	125
制订未来的大学目标·····	128
制订未来的职业目标·····	131

第六章 抚摸心灵：点化心灵，提高专注

成就一番事业，实现人生价值，是一切有志者的追求。然而，通向成功的道路往往并不平坦，影响成功的因素复杂多样。现实生活中常常会看到这样的情形：有的人对学业、工作、事业专心致志、不懈努力，不受外界诱惑的干扰，扎扎实实地向着既定目标迈进，最终获得了成功；而有的人却耐不住寂寞、经不起诱惑，好高骛远、见异思迁，对学业、工作、事业缺乏一种执着精神，结果是一事无成。无数事实说明，专注是走向成功的一个重要因素。

把心思与精力放在一件事上·····	136
一生只做一件事·····	139
专注于自己需要做决定的事·····	144

坚持专心做一件事情·····	148
别让诱惑分散自己的注意力·····	151
不可太固执地专注·····	155

第三篇

顺心活络：按摩自己的“心灵筋络”



第七章 敢于行动：给懒散的心灵按按摩

学会给懒散的心灵按按摩，做一个敢于行动、善于行动的人，把眼光放在最终目标上，清楚自己在前进的道路上该做什么，不该做什么，然后把自己一腔的热情和活力投入其中，成功就在你身边。

行动，让心灵找到归宿·····	164
行动是梦想的魔术棒·····	169
放下空想，用行动说话·····	173
学做一个实干家·····	176
借口是行动的绊脚石·····	183
不被面前困难所吓倒·····	188
学会用毅力向前冲·····	192

第八章 勇抓机遇：给彷徨的心灵按按摩

任何人恐惧的都是未来，任何人做任何事也都是为了未来。很多时候，转变自己的思路，消除对未来的恐惧，把握现在才最重要。把握现在就是要珍惜手中拥有的，别再为失去的东西流泪。把握好现在就能把握好人生。

拒绝拖延，提升效率·····	198
主动出击抓住身边的机会·····	202
珍惜时间，把握机遇·····	206
犹豫不决只会白白错过机会·····	211
上天不会再给一次机会·····	216
机会只眷顾有准备的人·····	221

第九章 勇于进取：给寂寞的心灵按按摩

欲成大事者，耐得住寂寞是其基本功。同时，值得注意的是，耐得住寂寞并不只是消极地淡泊名利，而是在别人不知晓的情况下，始终保持积极向上的心态，努力进取，奋发图强。

请不要安于现状·····	226
进取精神，驶向成功·····	230
要有一颗拼搏的野心·····	234
不幻想不劳而获·····	237
不要懒惰，抓住现在·····	240
学会改变自己的惰性·····	244



第一篇

.....

行气活血：
调理自己的“心灵气血”

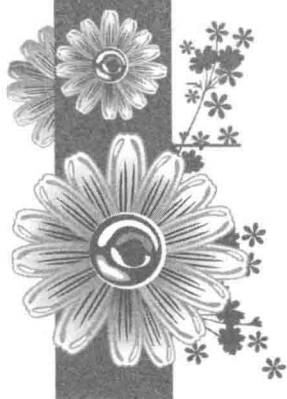




第一章

提高精神气血，带着梦想上路

美好的理想是人们对未来的一种美好憧憬，对明天的一种良好愿望，是未来旅途中支持你的动力。理想不同于幻想，理想以一定的事实为依据，它催人奋进，给人以动力。



用理想为心灵涂色

心灵按摩
心无妄念
远是非



把脉心灵

在你生命中还有多少梦想，它从来都没有放飞过，测一测你心底还隐藏着怎样的梦想吧！

面对各式各样的甜品时，正在减肥的你，只可容许自己吃一款甜品。你会选择哪一款呢？

- A. 栗子蛋糕
- B. 粉红色士多啤梨蛋糕
- C. 新鲜水果
- D. 朱古力甜品
- E. 水果派

心灵分析：

选A：代表你想找一份能够名成利就的职业，只因你是一个向往名利的人。

选B：证明你是一个充满浪漫梦想的人，你渴望能遇上心目中的白马王子或公主，举行一个盛大的婚礼，好让他人羡慕你的幸福。

选C：代表你喜爱平凡，而且梦想亦会量力而为。由于你是个踏实的人，所以成功实现梦想的机会也较大。

选D：朱古力甜品是由多种材料所做成，而且味道好，故选择朱古力甜品的你，代表你喜爱活在别人的赞赏之中。

选E：代表你是一个老成和实际的人，你只求一份安稳的工作和生活，并不希望生活上有太大的变化，故这类人的梦想多只停留在“想”的阶段而已。



心灵指导

著名科学家爱因斯坦说：“每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。从这个意义上，我从来不把安逸和快乐看作生活目的的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。”假如人生就像是在海中航行，那么理想就是舵手的指南针，使一个人能够在暴风雨中掌握正确的行进方向。理想可以塑造一个人的信念，拥有自己的目标，为你导航，指引你走向成功。

美国的一个黑人女孩，由于肤色的关系，她到处受到白人的排斥，受尽了白人的冷眼与嘲笑。她不能在白人的餐馆里用餐；买衣服时甚至被白人拒绝试穿；在学校里，没有一个白人学生愿意与她做朋友，就连白人老师也瞧不起她，更不要说像关心白人学生那样关心她，这些都让她倍感羞辱。

自尊心很强的她立志有一天要在白人面前找回黑人的尊严，因为她知道黑人并不比白人差。有了这个目标与信念后，她以超乎常人的辛苦与努力发奋地学习，暗自在心底里与白人做着斗争，不

断地增长自己的知识与才干。普通美国白人只会讲英语，她则除了母语外还精通俄语、法语、西班牙语。26岁的时候，她已经是斯坦福大学最年轻的教授，随后又出任斯坦福大学历史上最年轻的教务长，而与她同龄的美国白人可能连研究生都还没有读完。最终，她实现了自己的梦想，走进白宫，成为全球第一强权美国的首位黑人女国务卿，权力之大，受信任之深，丝毫不亚于任何一位知名男性国务卿。她就是广为人知的赖斯。

赖斯10岁时就萌生了得到平等对待的想法。一次，父母带着她到首都华盛顿游览。但是因为肤色，他们只能站在宾州大道的白宫栏栅外，不能进入参观。三人看着那座举世闻名的建筑物，徘徊良久。最后，赖斯平静地对爸爸说：“爸爸，总有一天，我一定会进去的。”从那个时候开始，她就有了为之奋斗一生的目标。25年后，她成功地进去了，担任老布什总统的首席前苏联事务顾问，每天在白宫里工作14小时，经历了德国统一、冷战结束等重要的历史事件。之后，她还担任小布什总统的国家安全顾问。

有付出，就有回报。赖斯不但得到了平等，还赢得了白人的尊重，成为白人心目中的偶像！但这一切的一切都应追溯到最初的理想。如果当初，她没有树立那个伟大的理想，没有为理想付出那么多具体的行动，可能她永远都只能是黑人窑里不知名的一员。

赖斯的成功来源于她的远大理想，是理想在她的心中种下了成功的种子。经过浇灌，理想开始萌芽生长，最终长成浓密的绿荫，而她的名字也将永远镌刻在历史的丰碑上。可以说，是理想引领她步入成功的殿堂！

类似的例子还有我们熟知的达尔文。