

当你向世界发射名为「努力」的电波，好运就会到来
千万不要在10年后，因为你今天没尽力而后悔

努力到无能为力， 拼搏到感动自己

沐木 著

Mumu Works

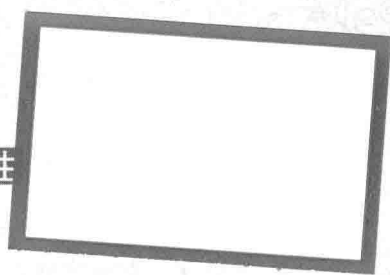
决定你
有没有未来的
是现在的你
是否努力

当你还在睡懒觉的时候，有人却在拼命

以我们大多数人的努力程度，根本还轮不到拼天赋！

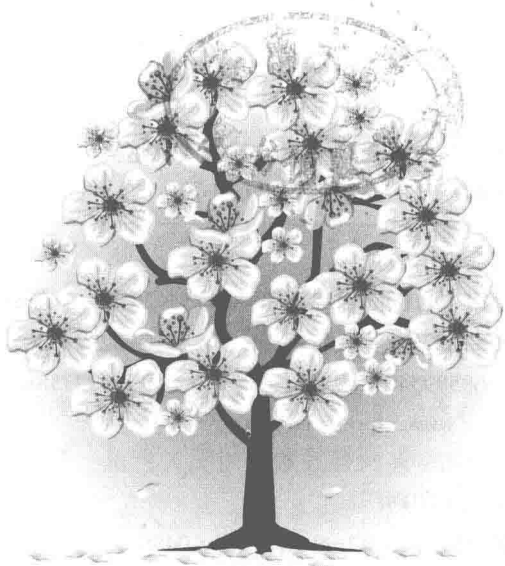
微博、微信朋友圈正在疯狂刷屏的新名言

影响300,000,000人，任何人读了都一定会受益终身



心灵推拿

克难攻坚正身心



姜 越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵推拿: 克难攻坚正身心 / 姜越主编. —北京: 中国财富出版社,
2016.6

(心灵医生系列)

ISBN 978-7-5047-6078-4

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049678号

策划编辑	赵笑梅	责任编辑	王 波 赵笑梅	
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](http://www.cfpress.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京晨旭印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-6078-4 / B · 0486

开 本 640mm × 960mm 1/16 版 次 2016 年 6 月第 1 版

印 张 16.5 印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

字 数 207千字 定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

在这个物欲横流的社会里，我们应该如何管理好自我，如何攻克人生艰难呢？答案就是：修炼超强的意志力！

我们可以用自己的双手创造生活，我们也可以用有限的资源改造世界，但是我们怎么才能改变自己呢？只有用我们内心的力量，只有当我们的意志变得强大之后，生活和世界才能真正属于我们自己！

坚强的意志力，是每个人获得成功的源泉。意志坚强的乐观主义者，无论在压力多大的情况下，都不会在思想上崩溃。不管面对怎样的处境，都会一直以充满希望、乐观的态度期待着美好的结局。正因为他们坚强、乐观，所以也常常得到成功与快乐。

俗话说：“意志创造人。”大脑是我们在这一世界上取得成功的唯一源泉。在你的大脑中，储藏着取之不尽的财富。通过提高意志力，你可以获得人生的富贵，拥有生活中的各种成就。这种意志之力默默地潜藏在我们每个人的身体之内。在这个世界上，真正创造人生奇迹者乃人的意志之力。意志是人的最高领袖，意志是各种命令的发布者，当这些命令被完全执行时，意志的指导作用对世上

每个人的价值将无法估量。

为了让深藏在我们身上的意志力爆发出来，翻开这本书吧！本书以心灵推拿理论为支撑，结合大量的心灵测试，介绍了各种培养坚强毅力的方法。通过本书，相信一定可以让我们的意志力得到很大程度的提升。

本书在编写过程中，参考了相关心理学方面的书籍，并接受了多位心理学专家的指导，在此我们向这些作者及专家表示真诚的敬意和感谢。尽管在编写中我们付出了很大的努力，但由于水平所限，书中难免存在一些疏漏、不妥及错误之处，敬请专家及同行不吝指正。

目 录

第一篇

推拿律心：心灵推揉，自律修身

第一章 管理自我，做心灵的督导

古人云：“天将降大任于斯人也，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，曾益其所不能。”古之成大事者，往往能做到“动心忍性”。而这种自制力的来源就是自控心理，一个人只有认识自我，才能战胜自我、超越自我。

学会自控·····	004
推揉心灵，控制自己·····	008
自控能力要适度·····	012
用积极态度去对抗心灵创伤·····	016
用自制约束自己的心灵·····	021

为依赖的心灵做按摩.....	025
----------------	-----

第二章 手摸心会：用自省映射心灵全貌

自省是自我进步的梯子，是征服他人的利器。每次的自我反省就是一次检阅、一次提升、一次重新认识自己的机会。积极地自省，将在很大程度上影响着一个人的前途和命运。自省是净化心灵的手段，了解自己的途径。那么，一起学会反省，为自己的心灵来一次大“阅兵”吧！

自律是心灵成长的必由之路.....	032
会反省才能有健康心灵.....	035
自省让我们的心灵更美好.....	038
增强心灵内省的感受能力.....	042
用慎独去按揉自己的心灵.....	045
学会提升自我意识.....	049

第三章 轻揉心灵，放宽身心

生活中总是免不了风风雨雨，也许是上天的旨意，故意用生活中的难题做成试卷，考验我们的解题能力。有时，我们思考答案的时候忍不住会想，天地如此之小，竟找不出解题的方法。其实，这一切都是因为我们的太重，没有空间，把心放大，所有的难题都会有答案，所谓心有多宽，天地就有多宽。

宽容，是一种美德.....	054
学会安抚狭隘的心灵.....	059

不做自私自利之人·····	062
别被嫉妒所左右·····	066

第二篇

推骨正心：学会修复“骨折的心灵”

第四章 失败是次“心灵的骨折”

失败是次“心灵的骨折”，失败能让我们认识自己，失败是成功的前提。失败不可怕，怕就怕失败了我们不总结，不懂得失败的原因；怕就怕失败了我们就放弃，不敢再次尝试。其实成功并不是那么遥远，每一个成功的人都是在先前付出了比失败的人多很多的汗水，假如自己在做每件事情的时候，多想一些，想远一些，多考虑一些，考虑周到一些，不给失败空间，那么又何来失败呢？失败固然常有，但不要因为失败而沉沦才是最重要的。

为失败正名·····	074
谨防半途而废导致的失败·····	076
总结教训，不因失败而沉沦·····	081
失败，是因为你误解了成功·····	086
失败后的心灵调适·····	091
努力提高自己的情商·····	094

第五章 淡化挫折：学会调正错位的心灵

挫折是一种感觉，如果一个人失去了自信和成功的勇气，那么这个人就是失败的。挫折是人生以及人生成长中不可缺少的元素，它会我们的生活更加精彩。不能经受挫折的人，也不会有什么大的作为。人生难免会遭遇失败，但你不能一味沉浸在痛苦之中。如果能够迅速调整心态，找回取得胜利的勇气，那么，你同样也会取得成功，获得快乐与幸福。

有失败就会有挫折·····	102
正确看待“挫折感”·····	106
把挫折当作人生的考验·····	111
勇于承受压力和挫折·····	116
学会让受挫的心灵振作起来·····	121

第六章 化解逆境：一次脱胎换骨的心灵之旅

俗话说：“人生不如意之事十之八九。”人的一生中充满了各种艰难险阻，不可能一帆风顺。能够成长在逆境中的人，永远都是生活的强者。逆境对强者而言，并不是坏事，它反而是成功必不可少的条件，因为逆境的熔炉能够让你脱胎换骨，成就全新的自我。

战胜自己的心灵逆境·····	126
人生的高峰与低谷该如何面对·····	129
走出事业低谷的心灵救赎·····	135
勇于在灾难中缔造传奇·····	140
保持一颗上进之心·····	147

时时保持危机意识·····	153
享受白手起家的快乐·····	157

第三篇

推捏强心：推功拿技锤炼意志

第七章 心灵敲打：增强心灵的顽强性

具有坚强意志的人有着不屈服于任何打击的顽强性。在困难、挫折、打击、不幸面前，刚毅不屈，不灰心泄气，不悲观动摇，坚强地与逆境作斗争。在这个物欲横飞的社会，我们要学会磨炼自己的心性，练就超强意志。

成功失败在于内心强弱·····	166
意志是每个人的精神力量·····	171
用意志强化心智功能·····	177
用顽强意志谱写生命乐章·····	183
用意志支配自己的态度·····	188
提升注意力：强化心灵的实用技巧·····	193
强化心灵力量的“想象”修炼·····	197

第八章 心灵揉捏：提高心灵修养的“忍功”技法

隐忍谦让自古以来就是中华民族的一大美德。儒家的内圣、道家的守柔、佛家的慈悲，这些无一不体现了一个“忍”字。“忍”者，能也。“忍”不仅是一种修养，更是一种心灵自控能力的体现。

技法一：逼出心灵的能耐·····	204
技法二：增强心灵的“忍”性·····	209
技法三：忍让的心灵智慧·····	214
技法四：用耐心铺就心灵通道·····	219
技法五：学做个耐烦的人·····	222
技法六：修炼自己的坚忍性·····	225

第九章 心灵保健：治愈意志疾病的推拿心法

意志力也会患病吗？答案是肯定的。有时意志也像身体的其他器官一样，会出现病态。“好逸恶劳”“拈轻怕重”就是一种意志力疾病，其实我们每个人身上都或多或少有些意志力疾病，这些疾病既有生理引起的，也有心理引起的，并且表现为种种特征和病因。严重时能影响我们的行为，阻碍我们的成功。所以，学会推拿自己的心灵，给自己的心灵做个保健吧！

心法一：克制内心的懒惰·····	234
心法二：治愈自以为是的毛病·····	237
心法三：改变堕落状态·····	241
心法四：缓和暴躁的脾气·····	244
心法五：医治恐惧心理·····	247
心法六：改变犹犹豫豫的性格·····	250



第一篇

推拿律心：
心灵推揉，自律修身

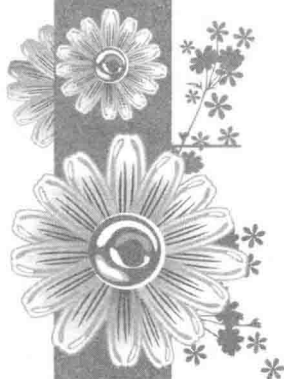




第一章

管理自我，做心灵的督导

古人云：“天将降大任于斯人也，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，曾益其所不能。”古之成大事者，往往能做到“动心忍性”。而这种自制力的来源就是自控心理，一个人只有认识自我，才能战胜自我、超越自我。



学会自控



把脉心灵

你的自我控制力强吗？在生活中，只有能做到自控的人才能有更大的成就。

你爱吃什么零食？

- A. 爱吃雪糕
- B. 爱吃苹果、橘、橙等天然水果
- C. 爱吃烤馅饼
- D. 爱吃卷形饼
- E. 爱吃饼干或蛋糕
- F. 爱吃巧克力

心灵分析：

选A：大多是富有浪漫情趣的人，他们喜欢生活上有刺激性的事物，但当计划受挫时，情绪就有大波动。

选B：能自我控制，了解生活中需要什么，具有创造性，有大发明家的潜质。

选C：喜欢耗体力的活动，特别是以球队形式比赛的活动。他们喜欢周围有人旁观，常是社交生活的佼佼者。

选D：是能干又有上进心的人，能把事情迅速做完，追求目标时能克服任何障碍。

选E：具有社交能力，给人东西超过接受别人的东西。他们爱听别人讲话，也善于与他人沟通。

选F：处理问题时富有逻辑性、组织性和系统性，对新事物或新思想的出现常持谨慎的态度。



心灵指导

人最大的敌人就是自己，只有能够战胜自我的人，才是真正的强者。很多时候，一个人是否有自控心理，是否有自控力，它的意义就好像汽车的方向盘对于汽车一样。不难想象的是，一辆汽车，如果没有方向盘的话，它就不能在正确的轨道上运行，最终也只能走向车毁人亡。而一个自控心理强的人，就像一个有着良好制动系统的汽车一样，能够在很大程度上随心所欲，到达自己想要去的任何地方。因此，我们可以说，美好的人生就是从自控心理开始的。

巴西球员贝利，被人们称为“世界球王”“黑珍珠”，在很小的时候，他就对足球表现出惊人的才华。

有一次，贝利和他的同伴们刚踢完一场足球赛，已经精疲力竭的他找小伙伴要了一支香烟，并得意地吸起来。这样，原先的疲劳就烟消云散了，然而，这一切被他的父亲看在眼里了，父亲很不高兴。

晚饭后，父亲把正在看电视的贝利叫过来，很严肃地问：“你

今天抽烟了？”

“抽了。”贝利知道自己做错了事，但也不敢不承认。

令他奇怪的是，父亲并没有发火，而是站起来，在房间里来回踱步，接着说：“孩子，你踢球有几分天资，也许将来会有出息。可惜，抽烟会损害身体，你现在如果抽烟了，将使你在比赛时发挥不出应有的水平。”

听到父亲这么说，小贝利的头低得更低了。

父亲又语重心长地接着说：“虽然作为父亲的我，有责任也有义务教育你，但真正主导你人生的是你自己，我只想问问你，你是想继续抽烟，还是做一个有出息的足球运动员呢？孩子，你已经长大了，应该懂得如何选择了。”说着，父亲从口袋里掏出一沓钞票，递给贝利，并说道：“如果你不想做球员了，那么，这笔钱就拿给你做抽烟的经费吧！”父亲说完便走了出去。

看着父亲的背影，贝利哭了，他知道父亲的话有多大的分量。他猛然醒悟了，他拿起桌上的钞票还给父亲，并坚决地说：“爸爸，我再也不抽烟了，我一定要当个有出息的运动员。”

从此以后，贝利再也不抽烟了，不但如此，他还把大部分时间都花在刻苦训练上，球技飞速提高。15岁参加桑托斯职业足球队，16岁进入巴西国家队，并为巴西队永久地拥有“女神杯”立下奇功。如今，贝利已成为拥有众多企业的富翁，但他仍然不抽烟。

欲胜人者先自胜！胜人者有力，自胜者强。谁征服了自己，谁就取得了胜利。学会自控，征服自己的一切弱点正是一个人伟大的起始。但凡成功的人都有极强的自控力。的确，自控心理能帮助我们抵制很多不良习惯，如懒惰、拖延等；能缓解不良情绪，如冲