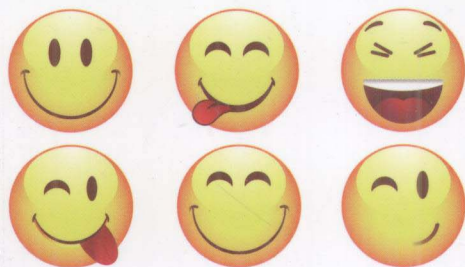


这是一本可以
让你更**幸福**的书

修养六官 的幸福书



杨 丹◎著

还在琢磨如何利用人脉力量、心理操纵术、读心术、话语术来成功？

那你就 **out** 了

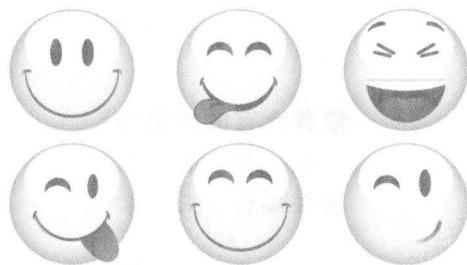
其实你的幸福就在自己身上，**心、肝、肺、肾、脾胃、脑**
好好修养这六官，幸福自然就到手



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

修养六官 的幸福书

杨 丹◎著



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

修养六官的幸福书 / 杨丹著. --北京: 北京航空航天大学出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5124-0575-2

I. ①修… II. ①杨… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第169185号

版权所有, 侵权必究。

修养六官的幸福书

杨 丹 著

责任编辑 王 律

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010)82317024 传真: (010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010)82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 13 字数: 220 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0575-2 定价: 28.00 元

序 言

世界上最令人欣喜的语句莫过于“我成功了！”婚姻、升学、事业、战胜病魔……几乎每个人都在为之而努力着。但成功者却寥寥无几，尤其是事业上的成功，更是难上加难。

不过虽然难，但仍然有少数人成功了，甚至年纪轻轻就拥有了令人羡慕的辉煌事业。而有些人却一辈子平庸，到头来一事无成。究竟，那些碌碌无为的人距离成功都少了些什么？

也许是资金限制了你的行动，也许是机遇还没有降临，也许是家庭阻碍了你的前进道路，也许是你的口才不够出色，也许是你的人脉不够丰富。

当然，成功需要综合性的素养，也需要很多客观条件。但人们却往往忽略了一个最根本的东西，那就是身体这个革命的“本钱”。

你可能还没有意识到，自己的身体已经出现了一些问题，虽然并非迫不及待地需要治疗，但却影响了你的情绪、心态、胆识、智慧、毅力、胸襟，甚至人生观。正是这一点，让你在成功的道路上裹足不前，让你在重大抉择上犹豫不决，让你由于情绪失控或心态消极而与机遇擦肩而过。

那么究竟是哪出现了问题呢？距离成功，还需要做出哪些努力呢？

在这一点上，中医是世界上最早注意身体状况与情志（精

神状态) 关系研究的学科。它将所有的疾病因素分为两大类: 内因和外因。所谓内因就是指七情, 包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。每个人都曾有这样的经历: 当自己生气、愤怒、悲伤或焦虑时, 就会感到浑身不适, 严重时甚至一病不起。

几千年来, 中医总结出了情志对身体健康的影响规律, 反过来也发现了身体状况对于精神状态的影响。也就是说, 如果身体某方面出现了问题, 那么精神状态也会受到影响。比如患有严重胃病或肝病的人总是脾气暴躁; 患有严重肺病的人大都郁郁寡欢; 肾虚的人总是处于惊恐和杞人忧天之中; 心脏不好的人大多无欲无求……

近年来, 西方医学对这个问题也开始重视起来, 并提出了“21 世纪对人类健康危害严重的疾病是心理疾病”这一理念。

可以说, 身体状况直接影响着人的精神状态, 从而成为成功的重大障碍。如果忽视了身体状况与成功的这种联系, 那么未来的道路又怎么会走得顺畅呢?

当然, 知道了这个根本性的原因还远远不够。如果不从各个方面多多修炼自己, 让自己的性格、涵养、心态、气度、胆识、毅力、智慧都达到最佳的状态, 那么成功依然会遥遥无期。

本书的立意正是从内外两个方面入手, 让你能够认识到自己的真正“短板”, 以内养外, 以外养内, 彻底排除阻止你成功的一切障碍。相信只要你的身心都做好了充足的准备, 成功早晚是属于你的!

本书要特别感谢牛泽海、戚嘉富、杨琦、艾建伟、张杰等对本书中医方面的指点, 以及王桂兰、赵国胜、杨瑞田、刘宝荣等对资料的整理。

目录

Contents

第一篇 养心——培养心态

- 以内养外：心是需要养的 / 3
- 冲破内心的厚茧 / 6
- 停止抱怨 / 9
- 真正看清自我 / 12
- 分解自己的目标 / 15
- 搭建信念的平台 / 18
- 有时候，你需要改变自己 / 21
- 欲望无止境 / 24
- 别被贫穷压垮 / 27
- 适时地放弃 / 30

第二篇 养肝——控制情绪

- 以内养外：为什么你会心浮气躁 / 35
- 怒火烧伤的是你自己 / 38
- 今天，你可以不生气 / 42
- 从生活的烦恼中跳出来 / 46
- 掌握自己的情绪周期 / 50
- 远离是非和争论 / 53
- 换位要到位 / 57
- 让生活和工作变得轻松起来 / 60
- 适时地大哭一场 / 64
- 假装拥有好情绪 / 67

第三篇 养肺——开阔胸襟

- 以内养外：长舒一口气 / 73
- 轻易别说“你不对” / 75
- 过去的，就让它过去吧 / 78
- 度量有多大，事业就有多大 / 81
- 宽恕别人，就是释放自己 / 84
- 没有百分之百的公平 / 87
- 有胸襟，才有人脉 / 90
- 你的面子真的那么重要吗 / 93
- 原谅比指责更有效 / 96
- 吃亏是福 / 99

第四篇 养肾——增加胆识

- 以内养外：惊恐也是一种病 / 105
- 自信是人生第一桶金 / 108
- 恐惧是人生的大敌 / 112
- 依赖让你远离成功 / 115
- 别让优柔寡断绊住了你 / 118
- 屡战屡败的死敌是屡败屡战 / 121
- 找回自己的勇气 / 125
- 先干起来再说 / 128
- 办法永远比困难多 / 131
- 行动是最快的捷径 / 135

第五篇 养脾胃——修炼毅力

- 以内养外：脾胃是生命的基础 / 141
- 任何人和事都不能将你击倒 / 144

压力与动力仅有一步之遥 / 147

锲而不舍才能成就传奇 / 150

不让懒惰成习惯 / 154

学会自我节制 / 157

一步一个脚印 / 161

耐心等待成功的到来 / 164

掌控自己的时间 / 167

第六篇 养脑——增长智慧

以内养外：如何运用自己的大脑 / 173

方法总比问题多 / 176

跳出习惯的陷阱 / 179

创新是一种难得的智慧 / 182

像成功者一样思考 / 185

逆向思维的威力 / 188

学无止境，经常给自己充充电 / 191

给自己创造机会 / 194

善于客观地总结经验 / 198

第一篇

养心——培养心态

- ▶ 以内养外：心是需要养的
- ▶ 冲破你内心的厚茧
- ▶ 停止你的抱怨
- ▶ 真正看清自我
- ▶ 分解自己的目标
- ▶ 搭建信念的平台
- ▶ 有时候，你需要改变自己
- ▶ 欲望无止境
- ▶ 别让贫穷压垮自己
- ▶ 适时地放弃

以内养外：心是需要养的

心是人体脏腑中最为重要的器官，中医称之为“君主之官”。中医里的“心”，并不等同于现代解剖学上的心脏，而是一种形、气、神的综合体。

何谓“养心”？这里所说的“养心”，并不是指养护心脏，而是指修身养性，调控好你的心态，包括人生观、感情、情绪、意念等。人的心态需要保持平和，就像人的体温必须保持正常一样。

心主神明

心与一个人的性情和心态又有什么系呢？其实很简单，中医认为，“心主神明”，“神明”用现代科学解释就是指高级中枢神经机能活动。这里引用《列子·汤问》里“神医”扁鹊为别人换心的故事来阐述。

战国时期，鲁国的公扈和赵国的齐婴生了病，找扁鹊为他们诊治。很快，二人的病治好了，可是扁鹊却发现了他们身上另一种“病”的存在。

于是，扁鹊对他们说：“你们的病虽然治好了，但如果不改变另一件事，你们将来会更痛苦。公扈的心志强而气魄弱，所以遇事总是谋虑有余，而决断不足；齐婴恰恰相反，心志弱而气魄强，因而处事时思谋不足，却常常武断。如果能把你们的心互换，就能使心志与气魄的强弱相协调。如此一来，你们今后做事就会妥善多了。”

两个人接受了扁鹊的建议，互换了心。换心后，公扈和齐婴性情大变，一个人不再那么急躁了，一个人不再优柔寡断了，甚至常常走错到对方的家中。

虽然这则故事是虚构的，但却是“心主神明”一个很好的解释。正是由于“心主神明”，所以二人的心互换后，性情、思维和人生观统统改变了。

近几年来，现代医学研究初步证明，心脏的确参与了机体的神经和内分泌的调节机制，因而与人的性情有很大关系。

为何要“养心”

有些人过分怀旧，终日沉浸在美好的回忆里，对眼前的美好丝毫不为所动；

有些人盲目攀比，总是觉得自己付出的太多，得到的太少，什么事都不如别人，因而整天闷闷不乐、心情压抑；

有些人遇事消极，认为自己已经被社会所漠视，甚至抛弃，以至于心灰意懒，颓废消沉；

还有些人贪得无厌，总是觉得只有聚敛更多的财物，才能使心里不空虚，以至于违法乱纪……

为什么会这样？关键就在于心态不平和。为什么会心态不平和，因为你的“心”没有得到很好的养护。

事实上，人人都知道遇事要积极乐观，人人都知道一味地抱怨没有任何意义，人人都知道要想成功，就不能在乎眼前的小利益……可是，你会发现自己总是办不到。遇到困难时，虽然你很想积极地面对，可是口中却仍是不停地抱怨，内心仍然不由自主地陷入消沉。

很多人将其归咎于性格，其实并非如此。你也许应该反思一下，会不会是自己的“心”出现了问题？你又有多久没养护它了呢？或者你养护过自己的“心”吗？改变一定是要从内而外的。如果内在出现了问题，人的外在表现又怎么会理想？

故宫里有一座“养心殿”，就是专门让皇帝养“心”的地方，可见古人对此是多么重视。皇帝想要统治好国家，就一定要不断地修身养性，净化心灵，否则江山就不会稳固；普通人也一样，想要成功，就学学勤奋的皇帝，时时刻刻记得养“心”。

养心并不是一朝一夕能完成的，需要专心致志，持之以恒。那么，“心”究竟要如何养呢？其实，养心包括生活中的方方面面，比如经常与人交谈和交往，体会到自己是社会中的一员；比如种花、养鱼，下棋、书画等，以此陶冶性情。具体如何来养好“心”，将在下面的章节详细阐述。

冲破内心的厚茧

每个人都生活在社会当中，被道德、法律、规则、情感等很多东西所束缚着；也正是有了这些约束，人们才能正常地生活。然而，行为需要约束，内心却不应该被捆绑住。

当我们的内心被很多负面情绪所捆绑的时候，就一定要冲破内心的厚茧，选择积极。当然了，这是不容易做到的。要想拥有阳光的心态，需要不断地磨砺。

不以苦难为借口

有许多人都把自己没能成功归咎于命运的不公平，认为成功的人都是幸运的。其实，这种心态恰恰是他们无法收获成就的主要原因。因为他们把苦难当成了自己失败和碌碌无为的借口，总是无法跨越过去。

李嘉诚是中国无人不知的商业巨头，但他的成就却跟幸运拉不上关系。

在李嘉诚很小的时候，父亲就染上了重病，一家人生活相当清贫。两顿稀饭，再加上母亲去集贸市场捡来的菜叶子，便是一天的“美食”。

不久，父亲去世了。临终前，他哽咽着对李嘉诚说：“儿子，这个家从此就只有靠你了，你要把它维持下去啊！”就这样，父亲没有给李嘉诚留下一分钱，只留给他一副家庭的重担就离开了人世。

李嘉诚在回忆自己的事业道路时说：“生活的贫困迫使我孕育了一股强烈的斗志，就是要赚钱。可以说，我拼命创业的原动力就是随着环境的变迁而来的。当我 14 岁的时候，父亲去世，我要肩负家庭的重担，因为我是长子，而父亲并没有留下什么给我们，所以读书是绝对没有可能了，赚钱是迫在眉睫的事。在接下来进入社会开始工作的日子里，我有韧性，能吃苦，因为我不计较个人得失，只是努力工作，努力向上，再加上忠诚可靠，因此一路进步，薪金也一路增加……”

“人无远虑，必有近忧”。没有人能风平浪静地度过一生，每个人的人生中都充满苦难，也正是在苦难中成长起来的。只不过，有人能善待苦难，于是能够忍受苦难，超越苦难，最终成为人们羡慕的成功者。

在逆境中寻找向上的动力

逆境使人别无选择，逆境给人很大压力，而压力能激发出强劲动力。

将胡萝卜、鸡蛋和碾成粉末状的咖啡豆分别放入开水中煮。20 分钟后，胡萝卜变软了，鸡蛋煮得硬硬的，而咖啡豆却与水融为一体。

这就好比是正在逆境中经受磨砺的人，有的人就像是胡萝卜，入锅之前是强壮的、结实的，可煮熟后却变软了；有的人就像是鸡蛋，原本是易碎的，只有一层薄薄的外壳保护着里面的液体，可煮熟后里面却变硬了；有的人就像是咖啡豆，进入沸水之后，反而改变了水。

如果可以选择，你会是哪一个呢？是认输了、放弃了；还是使自己更加强大；抑或是让自己融入逆境之中，吸取经验，使之转变成顺境呢？当然，如果可以选择，谁都会选择成为咖啡豆。而这个转变正是来自于你的心态。

法国作家巴尔扎克说过：“苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是

一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”当我们身处逆境之中，如果你能想着自己正在爬向成功和幸福的山顶，而此时只不过是在拔除路上的野草，那么你的心态就能保持积极向上。这一点并不难做到。

逆境中的自我心理调节

事实上，大多数人都知道面对逆境时应该积极地面对，可是内心却总是被一些消极的情绪所影响。那么，究竟要如何冲破内心的厚茧，让自己的心态保持积极呢？很简单，只要能把消极的情绪发泄出来，你就能慢慢恢复理性了。

转移——在遇到人生中大的挫折和磨难时，尽量暂时扔下这些不去理睬，把精力和注意力转移到自己最喜欢或者最有可能成功的事上，以此来缓解自己的不良情绪。

宣泄——当你心情烦躁，或者觉得前路茫茫时，可以找朋友倾诉，或者大叫几声、痛哭一场，把自己内心破坏性的能量及消极的情绪释放出来。

补偿——正所谓“失之东隅，收之桑榆”，如果你在一件事情上受挫了，可以暂时中断，转变方向，向自己可能成功的方向努力，以弥补或减轻心理上的挫折感。

幽默——幽默是治疗心理伤口的最佳良药。在遇到挫折或处境尴尬时，用一种风趣诙谐的语言方式给自己以良性的刺激，能够适当缓解内心失衡的状态。

停止抱怨

生活中常有烦心事发生，比如被拥堵的交通困住，被喜怒无常的领导训斥，被糟糕天气所困扰，被难以摆脱的疾病折磨，被越升越高的房价打击……

很多时候，抱怨似乎成为了人们宣泄这些不满的唯一方式，甚至已成为一些人的生活习惯，成为他们对抗现实矛盾和困难的一种手段。然而，抱怨没有丝毫意义，甚至是非常可怕的。

抱怨能给你带来什么

抱怨能给你带来什么呢？

美国伟大的心灵导师威尔·鲍温曾经说过：“我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。”

一个名牌大学的毕业生，刚刚离开校园，满怀壮志地准备成就一番事业。不料在一次与同事的升职竞选中，他被人陷害进了监狱。