

<<修养六官的幸福书>>

图书基本信息

书名：<<修养六官的幸福书>>

13位ISBN编号：9787512405752

10位ISBN编号：7512405758

出版时间：2011-9

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：杨丹

页数：199

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>

## <<修养六官的幸福书>>

### 前言

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。

那么究竟是哪里出现了问题呢？

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(隋神状态)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。

## <<修养六官的幸福书>>

### 内容概要

幸福，是很多人的一生所求，但他们绞尽脑汁、费尽心机，却还是一无所获。其实，幸福无需那么辛苦。

杨丹编著的《修养六官的幸福书》从人体的心、肝、肺、肾、脾胃、脑等说起，从独一无二的角度，配合朴实、轻松的文字，告诉追求幸福的人们应如何相应地培养心态、控制情绪、开阔胸襟、增加胆识、修炼毅力、增长智慧，为大家带来全新的指引和鼓励。

《修养六官的幸福书》更告诉每个人，积极的生活态度、正向的思考会慢慢带领自己走向幸福。

## <<修养六官的幸福书>>

### 作者简介

杨丹，职业图书策划人，策划、撰写过《女性的品格》《望子成龙——成长励志课堂》《人生第一课》《人生智慧全集》《一分钟心理控制术》《人脉是金》《幸福女人的100个心灵密码》《每个人都要学的说话术》等书。

## <<修养六官的幸福书>>

### 书籍目录

#### 第一篇 养心——培养心态

以内养外：心是需要养的

冲破内心的厚茧

停止抱怨

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

别被贫穷压垮

适时地放弃

#### 第二篇 养肝——控制情绪

以内养外：为什么你会心浮气躁

怒火烧伤的是你自己

今天，你可以不生气

从生活的烦恼中跳出来

掌握自己的情绪周期

远离是非和争论

换位要到位

让生活和工作变得轻松起来

适时地大哭一场

假装拥有好情绪

#### 第三篇 养肺——开阔胸襟

以内养外：长舒一口气

轻易别说“你不对”

过去的，就让它过去吧

度量有多大，事业就有多大

宽恕别人，就是释放自己

没有百分之百的公平

有胸襟，才有人脉

你的面子真的那么重要吗

原谅比指责更有效

吃亏是福

#### 第四篇 养肾——增加胆识

以内养外：惊恐也是一种病

自信是人生第一桶金

恐惧是人生的大敌

依赖让你远离成功

别让优柔寡断绊住了你

屡战屡败的死敌是屡败屡战

找回自己的勇气

先干起来再说

办法永远比困难多

行动是最快的捷径

#### 第五篇 养脾胃——修炼毅力

<<修养六官的幸福书>>

以内养外：脾胃是生命的基础

任何人和事都不能将你击倒

压力与动力仅有一步之遥

锲而不舍才能成就传奇

不让懒惰成习惯

学会自我节制

一步一个脚印

耐心等待成功的到来

掌控自己的时间

第六篇 养脑——增长智慧

以内养外：如何运用自己的大脑

方法总比问题多

跳出习惯的陷阱

创新是一种难得的智慧

像成功者一样思考

逆向思维的威力

学无止境，经常给自己充充电

给自己创造机会

善于客观地总结经验

## &lt;&lt;修养六官的幸福书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：信念是人对于生活中某些观念抱有坚定的确信感和深刻的信任感的意识倾向，简单地说，就是相信自己。

信念的力量是伟大的，它能让你变得越来越强大，甚至任何困难都无法将你击倒。

汶川大地震中被埋在废墟下一百多个小时仍然被活着救出的人们，哪个不是凭借顽强的信念努力着，创造了一个又一个的生命奇迹？

坚定的信念能铸就成功罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。

他出生在纽约一个偏远的贫民窟。

那里环境脏乱，充满暴力，到处都是偷渡者和流浪汉。

在这里生活的孩子，几乎个个都习惯了逃学、打架、偷窃，甚至吸毒，长大后很少有人能过上正常的生活。

然而，罗尔斯却当上了州长，他是怎么做到的呢？

曾经有记者采访过罗尔斯：“您是凭借什么当上州长的？”

”在回答这个问题时，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，而是只提到了他的小学校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗任诺必塔小学的校长。

学校里的孩子们终日旷课、斗殴，以砸烂教室的黑板而取乐。

保罗校长想了很多办法来教育他们，可是都没有奏效。

后来，校长终于发现了一个奏效的办法，那就是在上课的时候给学生看手相，并以此来鼓励他们。

当看到罗尔斯的时候，保罗校长说：“你看，你的小拇指居然如此修长，将来你一定会成为纽约州的州长。”

”罗尔斯听后大吃一惊，虽然出乎他的预料，但他记下了这句话，并且深信不疑。

从那天起，罗尔斯一改往日的顽劣，开始发奋，向着“纽约州州长”而努力。

在以后的四十多年间，他没有一天不以一个州长的标准来要求自己。

51岁那年，罗尔斯终于当上了州长。

成功的人无不拥有坚定的信念，信念就是方向，是前进动力的源泉。

只要你相信自己总有一天会成功，并且每天都在为了这个目标的实现而努力奋斗，那么成功还会远吗？

成功并没有想象的那么难信念固然很重要，但搭建坚实的信念平台却并不容易。

很多人都认为成功太难了，尤其是那些刚一碰壁就心存恐惧的人，他们会把成功想象成遥不可及的事，最终摧毁了自己的信念。

几千年来，人们都认定一个事实，那就是由于骨骼、肌肉等各方面因素的限制，人类不可能在4分钟内跑完1英里，这一“真理”经过了许多科学家和权威人士的研究和论证。

然而在1954年，罗杰·班纳斯特打破了这个纪录！

在破纪录前，他曾在脑海中无数次地想象自己以4分钟的时间跑完了1英里，从而形成了强大的成功信念。

人们都认为他是超人，是非同寻常的。

令人惊奇的是，就在班纳斯特破纪录的第二年，又有37个人也做到了。

第三年，完成这一壮举的达到了数百人！

这一空前的“奇迹”为什么在班纳斯特突破之后有那么多人做到了呢？

因为人们被千年来的纪录和科学家的研究报告所限制住了，直到他们看到有人做得到，才相信自己也能做到。

20世纪60年代，一个韩国留学生到剑桥大学学习心理学。

课余时间，他总是到学校的咖啡厅听一些成功人士聊天。

这些成功人士有的是诺贝尔奖的获得者，有的是某领域的学术权威，有的是商业巨子。

他们言谈风趣轻松，好像成功都是十分自然和顺理成章的事。

## <<修养六官的幸福书>>

然而在当时的韩国，那些成功人士却总是把自己的创业之路说得异常艰辛。

这个留学生于是开始研究韩国成功人士的心理。

1970年，他写成了论文《成功并不像你想象的那么难》，并提交给了现代经济心理学的创始人威尔·布雷登教授。

布雷登教授看到论文后，非常震惊，觉得这是一个新发现，因为这种现象在世界各地普遍存在，尤其是东方各国。

布雷登教授于是立即写信给他的剑桥校友、当时的韩国总统朴正熙：“我不敢说这篇论文对贵国有多大的帮助，但我敢肯定它比你的任何一个政令都能产生震动。

”结果不言自明，韩国的经济此后真的开始腾飞了。

这个留学生后来也当了韩国泛业汽车公司的总裁。

这篇论文让人们看到，想要获得成功并不难，只要坚定信念勤奋地走下去。

为信念增加力量信念是一切成功和奇迹的源泉，然而信念却很容易动摇。

那么，我们要怎样去坚定自己的信念，如何为它增加力量，让自己坚持下去呢？

首先，给自己创造一个相对积极的环境。

过于恶劣的环境会摧毁人的信念和梦想。

试想一下，如果你的周围尽是生意失败者，尽是一事无成者，那么你自然就会战战兢兢、缩手缩脚，成功就难上加难了。

其次，要不断丰富自己的文化内涵，学习他人的成功经验。

你一定不难发现，当我们读过一位成功人士的事迹之后，心里总会产生一种向上的冲力，坚定我们必胜的信念，促使我们奋发图强。

那么，就不断地强化记忆这些经验，让它最终能成为自己的。

最后，经常在心里想象自己已经获得了成功，为你所追求的目标画一个清晰的轮廓，它会让你生气勃勃，自信无比。



## <<修养六官的幸福书>>

### 编辑推荐

《修养六官的幸福书》是一本可以让你更幸福的书！

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，好好休养这六官，幸福自然就到手。

你养护过自己的“心”吗？

改变一定是要从内而外的。

如果内在出了问题，外在表现又怎么会好？

只有养好了肝，才能控制住自己的情绪。

暴露在坏情绪中，只会被烦恼包围，白白耗费生命。

肺主一身之气，决定气量大小。

如果你想追求成功，就要有开阔的胸襟、容人的气度；如果你的性格越来越像林黛玉，赶紧查查肺。

焦虑、惊恐、胆小怕事，始发之地都是肾。

不敢“出航”、不敢“吃螃蟹”，只会与成功渐行渐远。

脾胃是人的“第二大脑”，想要成就大事，就一定要从调养自己的脾胃做起。

开发大脑智慧，善于寻找和开拓解决问题的各种方法，是成功人士必备的习惯和能力。

<<修养六官的幸福书>>

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>