

隋岩  
著

# 心理学让你 内心强大

看 清 生 活 的 真 相 后

依 然 热 爱 生 活

真正的内心强大是：

## 看清生活的真相后 依然热爱生活

不再追求和别人一样  
认出自己，勇敢做自己  
跳出舒适圈，让生命有更多可能  
成就内心强大的自己  
活出只属于你的人生

随遇而安还是先发制人？  
锋芒毕露还是以柔克刚？  
活在当下还是分秒必争？  
等你内心强大，自会有答案。

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 心理学让你 内心强大



隋岩 著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心理学让你内心强大 / 隋岩著. —3版. —北京: 中国法制出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5093-6840-4

I. ①心… II. ①隋… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第253051号

责任编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 古涧文化

---

心理学让你内心强大

XINLIXUE RANG NI NEIXIN QIANGDA

著者 / 隋岩

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880毫米 × 1230毫米 32

印张 / 10.5 字数 / 216千

版次 / 2016年1月第3版

2016年1月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-6840-4

定价: 36.00元

北京西单横二条2号(100031)

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

当“内心强大”这个词汇在网络上广泛流传时，似乎所有人都开始用“内心强大”来说事儿了。

小A遇到委屈哭哭啼啼，不懂得调节情绪，只知道唉声叹气时，同事说她：“你内心不够强大呀！”小B被一个难缠的客户百般刁难，搞得焦头烂额、脾气暴躁时，上司说他：“你内心不够强大呀！”小C被一个势力的暴发户狠狠地鄙视了一番，颜面尽失，自尊受辱时，朋友说他：“你内心不够强大呀！”……

这么多“内心强大”的话语充斥着我们的感官和心理，到底什么才算是真正的内心强大呢？在心理学上，每一次研究的开始都应当对所研究的问题下一个“操作定义”，也就是准确地界定所要研究的问题。那么，我们也需给“内心强大”下一个操作定义，弄明白到底什么才是真正的内心强大。

笔者认为，内心强大不是指一个人在说话、做事、处理问题上有多强势，或者多么咄咄逼人。相反，强大的心理素质不仅仅

表现在行为上，更表现为一种自我的内心感受。比如一个人对自己的了解程度，对环境的掌控程度，面对逆境、挫败时的情绪状态，日常生活中的心理体验等等。如果一个人内心强大的话，一定是表现在这些方面。可以这样说，一个内心强大的人，一定对世界具有独特的看法并且不轻易受他人影响，有着清晰的人生目标，对未来充满希望。他每一天的生活都充满阳光，很少被负面情绪所累，具有爱和慈悲之心，家庭幸福，广爱世人。

一定有人说，这样的人听起来未免太过完美，太不现实了。其实，即使能做到其中的一两个方面，或者将心理上的一两个优秀品质带入到生活的每一处细节中，就已经算得上内心强大了。让自己变成内心强大的人，并不是为了和权贵对抗，更不是显得自己比那些扮酷的人更牛，而是为了在生活中，内心能够更平和、更从容地接受成功与失败、幸运与不幸。

俗话说，海纳百川，有容乃大。当你能坦然地接受不完美的自己，不完美的生活，和充满瑕疵的世界；不再为了那些不公平的事耿耿于怀，不可终日；不再为了一时的失落而郁郁寡欢，混沌度日；不再纠结于某一个爱你又离开你、伤害你的人；不再因为天气阴霾而心情不畅……那么，你已经开始了内心强大的第一步。

但是，如果你想看升官发财的秘诀，请不要继续看下去了；如果你想要学圆滑之道，练斡旋之术，也请你放下这本书吧；如果你想通过一本心理学书籍帮你变成“人精”，那么这本书会让你失望了。因为在这本书里，没有速成的做人理念，也没有即时的生存之道，笔者想要和读者交流的，就是每个人在生活中都可能遇到的问题，比如是否要力排众议、坚持自己的理想；是否要揪着过去不放，让自己沉溺不能自拔；如何让身处情绪困境的自己找到生活的阳光。如果你看完了这本书，或者看过一两个章节之后，觉得原本浮躁的内心沉静了下来，看清了充实生活背后的慌乱，看到了忙忙碌碌中疲惫的自己，笔者的心愿已经实现了一半。

在很多人钻营着为人、做事、向上爬时，笔者希望透过这本书中的文字，告诉内心焦虑、烦躁、“压力山大”的年轻人，生活并不一定要遵循他人认同的人生价值，将年轻的生命陷入发财、扬名、掌控权力的无限循环中。相反地，每个人都应该倾听自己内在的声音，问问自己到底想要什么样的生活。即使你的生活模式已经定型，一时间无法重新选择，也不妨调节一下内心的感受，重新找到生命之美好，存在之可贵。

## Contents 目录

### 第一章 了解自己

- 内心强大的前提——透彻地了解自己 / 003
- 舍得之道——放弃不现实的想法 / 006
- 定位方向——强大的不是能力而是心理 / 010
- 认清现状——我还有什么好担心 / 014
- 炫耀的本质——偷偷作祟的自卑心 / 017
- 还原本我——逃离他人的影响 / 021
- 他人即镜子——映照潜藏的自我 / 025

### 第二章 掌控环境

- 随遇而安——顺利适应新环境 / 031
- 着眼于细微之处——每一件小事都很重要 / 035
- 看穿心事——卸掉他人的伪装 / 039
- 示强与示弱的哲学——选择你的处世方式 / 043
- 找到统一战线的盟友——切忌孤军作战 / 047

### 第三章 逆境雄起

- 站在人生的路口——坚持还是放弃 / 055
- 眼前的迷雾——迷路只是暂时的 / 059
- 循序渐进——通过小进步来保持自信 / 063
- 强壮心脏——不要害怕批评 / 066
- 笑对失败——随时准备重新开始 / 069
- 峰回路转——等待谷底反弹的机会 / 073
- 何必纠结过去——有一种态度叫放手 / 077

### 第四章 张弛有度

- 时间紧迫——浪费一分钟都是犯罪 / 083
- 有的放矢——让自己忙得有价值 / 087
- 积极向上——及时消除负面情绪 / 091
- 倾尽全力——能做 100% 绝不只做 99% / 095
- 避免疲惫——身体是革命的本钱 / 099
- 宽恕别人——让斤斤计较不得近身 / 103

### 第五章 坚信理想

- 开放大脑——思想决定命运 / 109
- 活给自己看——按照自己的方式走路 / 113
- 保持谦卑——自大反而心虚 / 117
- 远离安逸——用困境激励自我 / 121
- 设定最近发展区——追求更高理想 / 125
- 在行动中实现理想——敢想也要敢做 / 128



坚持主见——听人劝不代表跟人走 / 132

## 第六章 养成好习惯

勤于思考——未来是想出来的，不是等出来的 / 139

养成阅读的习惯——给心灵寻找出路 / 143

乐于天马行空——想象力也能练习 / 147

留心每一个细节——事事留心即机遇 / 151

自卑的人没救——把自卑挡在门外 / 155

善待一切——原谅他人，也要自我原谅 / 159

## 第七章 悲观毫无用处

生活在于选择——悲观还是乐观 / 165

一念之间——改变心态等于改变人生 / 169

抛弃悲观的情绪——用微笑面对困境 / 173

动辄得咎——不要过分计较得失 / 177

放下完美情结——瑕疵也是一种美好 / 181

懂得知足——你不是最不幸的那个 / 185

希望永远都在——做个积极向上的人 / 189

## 第八章 不做情绪的奴隶

莫生气——不生气是因为不值得 / 195

给头脑降温——熄灭心头怒火 / 199

冲动是魔鬼——理智才能正确决策 / 202

其实你很优秀——莫让嫉妒遮住眼睛 / 206

忧心忡忡为哪般——远离焦虑 / 210

何必折磨自己——自责并非自省 / 214

另一种沟通方式——情绪冲突 / 218

## 第九章 让阳光照进心里

寻找阳光——把思想朝向光明的一面 / 223

知足常乐——看看自己拥有的 / 227

让内心快乐起来——你快乐所以我快乐 / 231

停止抱怨——牢骚永远比不上行动 / 235

修习人生的学分——那次不求回报的付出 / 239

## 第十章 爱惜自己，热爱生活

人生定位——旅途中迷失的自己 / 245

青春永驻——心态年轻才是真的年轻 / 249

一个人也能做啦啦队长——为自己加油 / 252

给自己时间——放慢生活的节奏 / 256

先爱人然后被爱——在爱情中成长 / 260

## 第十一章 建立强大的心理优势

外化而内不化——思随真理，言随大众 / 267

随缘——让浮躁的心沉静下来 / 270

无视他人的非议——想说就让别人说去吧 / 274

心态调整——从依赖到自强 / 278

让热血沸腾——激情比方法更重要 / 282

生活如此美好——活在当下 / 287

## 第十二章 家庭幸福才是真正的强大

幸福感来自懂得知足——打理家庭生活 / 295

婚姻也要详略得当——幸福来自经营 / 299

倾听内心世界——学会和家人相处 / 303

爱也需要表达——真诚地赞美你的爱人 / 308

自以为是的代价——不要用你的方式来爱我 / 312

幸福恒久远——寻找婚姻里的新鲜感 / 317

永远强大的秘籍——爱与慈悲之心 / 321

## 第一章

# 了解自己

透彻地了解自己，是一个人内心强大的基础。

强大的力量是来自内心，而不是来自外在。



## 内心强大的前提——透彻地了解自己

从前，一座寺庙里新来了一个小和尚，他态度诚恳地去拜见方丈，请求为寺里做一些事情。方丈对小和尚说：“你先熟悉一下寺里的众僧吧！”

第二天，小和尚就认识了寺里所有的僧人。他回到方丈那里，请求方丈收留他，分配他一些事情做。但方丈还让他去继续了解认识庙里的众僧。

三天后，小和尚志得意满地来到方丈那里，告诉方丈说：“我已经认识了寺里上百名僧人，并且对他们的身世都有了了解。”方丈微微一笑，说：“还有一个人，你没有认识，而且这个人对你十分重要。”

小和尚满腹狐疑地走出方丈的房间，一个人一个人地询问着，一间房一间房地寻找着。在阳光里，在月光下，他都不断地琢磨——那个人到底是谁呢？不知过了多少天，一头雾水的小和尚在一口水井里忽然看到自己的倒影，他这才幡然醒悟。

原来，他还没有了解自己。

一生当中，和我们打交道最多的那个人就是自己，但往往我们最不了解的也是自己。

当人生得意的时候，我们常常会被周围的赞美和掌声遮住了双眼，高估自己，觉得自己很好、很优秀，自身价值也好像瞬间提升了许多；当人生失意时，我们又常常将困境带来的不顺利都归结到自己身上，从而低估自己的能力，失去原本的自信心。

不管是得意时的骄傲，还是失意时的自卑，都将真实的自己和我们的视线隔离开来，让我们无法对自己做出正确的评价，更谈不上修炼强大的内心了。所以说，我们想要内心强大的前提，就是要透彻地了解自己。

透彻地了解自己，也就是正确地认识自己，做一个理智的现实主义者。清楚自身的性格特点、人生理想、处事风格，包括一切优势和劣势。当我们清楚了自身的一切，还原了真实的自我，不妄自尊大，也不妄自菲薄，内心自然就会慢慢强大。

薛德立是一个性格坚强、做事强势的部门经理。进入公司三年来，他始终以强势的、近乎压迫性的方式完成工作，在公司的决策会议上为所在部门争取更多的资源，也会用特别严苛的标准约束手下的员工。这种行事风格让他在同事之间备受非议，具有强烈个人色彩的作风却让他的职场生涯一路平步青云。

薛德立所有的下属都是亲自挑选，他特别不能忍受的就是男人身上的女性特质。因此，薛德立身边的主管和员工，清一色的血气方刚的大男人，在谈判桌上冲锋陷阵，在客户之间果断决策，

用强大的男性荷尔蒙征服着世界。

可是，他强大的外表下面却是一颗脆弱的内心。当一份倾尽部门所有人力准备的活动策划拿到高层会议时，薛德立满心期待着，准备迎接胜利的欢呼。可是方案最终因为预算超支没有通过。会后，薛德立大方地拥抱同事，安慰大家说：“这次不行，还有下次，我们再接再厉！”但是，没有人会想到——薛德立会在人群散去后，一个人躲在办公室里偷偷地流眼泪。哭过之后，他会责备自己不够坚强，内心不够强大。随后，他的态度会变得更加坚定，手段也更加强硬。

其实，薛德立的内心如同很多正统的中国男人一样。在传统观念里，男人就是男人，男儿有泪不轻弹，打断门牙和血吞。薛德立的强势和坚强，正是为了表现他作为男人的一面。他努力塑造自己强硬的形象，却没有认识到软弱、沮丧也是他性格中的一部分。

作为一个完整的人，不管是男人还是女人，我们身上都会具有勇敢顽强、坚持的一面，当然也会具有软弱、温暖、理解的一面。如果一个人只认同其一，不认同其二，整个人格仍然会出现空缺，从而缺乏强有力的心理支撑。

认识、了解自己的全部，是一个人一生的任务，同时也是内心强大的基础。在我们逐渐深入地发现自己，挖掘潜力的时候，我们的思想、智慧和内心都会有所提升，对人生拥有更强的控制力，面对外部世界的纷繁变化也会多一份淡定和从容。



## 舍得之道——放弃不现实的想法

她二十二岁放弃了在中国优越的工作，留学美国，十年后回国与丈夫一起创业，按照亚马逊的模式创办了一家网上书店。那时正值互联网发展的高峰期，大约有几百家和她一样的公司，且规模都比她的大。当时的电子商务尚处在发展初期，个人在网上买东西的少，许多公司都是惨淡经营，一些支撑不下去的公司纷纷将目光投向其他的生意，而她则认定：“向老百姓，向普通顾客，一份一份地卖他们所需要的东西，这正是我想做的事情。”

就这样，公司在运营前十年期间几乎不盈利，业界人士甚至戏谑调侃他们夫妻俩是“IT劳模”，是“搬运工”。然而，十年的坚持换来了最终的成就。她的公司从最初的一天几个订单发展成为全球最大的网上图书音像商城，并且成功上市。她就是当当网的联合总裁俞渝。

杨澜在采访俞渝的时候问她：“你不自信的地方在哪？”俞渝坦白地说：“长相。”

杨澜有些惊诧于她的坦白，随后接着问：“为什么随着年龄