



何明昊  
著

# 如何迅速建立强大的心理素质

立刻阻断痛苦、强大心灵，简单易学

适用于职场、商场“拼杀”人士，喜欢观察社会、思考人生人士，大学生、白领、主妇及一切感觉自己“内心不够强大”的人



 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 如何迅速建立强大的 心理素质

何明昊  
著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

---

图书在版编目（CIP）数据

如何迅速建立强大的心理素质 / 何明昊著. —北京：北京理工大学

出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5682-1312-7

I. ①如… II. ①何… III. ①心理素质—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第269327号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 7

字 数 / 115千字

版 次 / 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

定 价 / 36.00元

责任编辑 / 施胜娟

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 周瑞红

责任印刷 / 李志强

---

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

# 前言

每个人的一生多少都会有悲伤、无奈、离散、愤怒、迷茫、困惑、忧虑乃至恐惧、自卑的情绪。

种种的失去导致负面情绪积累在我们的心里，影响我们幸福和快乐的程度，更严重的会导致抑郁，甚至是自杀。

我认识一位抑郁症患者，了解他的性格和经历，在外人看来，他有健康的身体、体面的工作、不菲的收入、贤惠的妻子、懂事的孩子、身体还算健康的父母，可以说功成名就，什么都不缺。可就是这样一个人，偏偏患上了严重的抑郁症，有过自杀行为，需要长期治疗。

我和他深谈过，据他所言，就是觉得人生无趣，没有任何特殊原因。

我不是医生，不敢卖弄有关抑郁症的生物学方面的知识，但我可以确定这和患者的思维方式及心理素质有很大的关系。

他所经历的，绝对算是比较一帆风顺的生活。很多比他坎坷、落魄的人，幸福感远远超过他。

在我看来，有一个强大的心理素质是极其重要的事，可以最大限度地提升幸福感。

35岁之前我也和大家一样，有迷茫、困惑、遗憾，等等，心中总是不得完全舒畅，好在我极为看重心理感受，所以一直致力于心理素质的自我完善和建设。

终于，经过长期的积累，就在某一天，经过一番深思之后，豁然开朗。当时，我真的明白了顿悟是什么感觉，真的是仰天长笑，良久不绝，顿时就体验到了真正的无牵无挂、无忧无虑、欢喜自在的境界。

从那天开始我就不再是以前的我了，一切的逆境和挫折不再能使我的心灵有丝毫波动，宠辱不惊，随缘任运，恩怨情仇不系心，圣言流俗不沾身。

自知一切都已融会贯通，心中再无半点渣滓，不忍看着朋友们为了生活中的情感、人际关系等而烦恼，愿意拿出多年修炼的经验分享给大家。于是在天涯论坛的娱乐八卦板块，以ID“不如意者十之八九”开了一帖《大叔教你迅速建

立强大无比的心理素质》，将心中所悟，全部讲出，毫无保留地与大家切磋交流，目前该帖的点击率已达37万左右，反响尚可。

我的根本目的，就是帮助大家用最快的速度把心理素质尽快强大到以下地步：不需要解释，不需要理由，没有任何破绽地强，永远不败不伤。

毋庸讳言，我们大多数人和金字塔顶端的人比起来，都是草根，无论你是男还是女，是美还是丑，是已婚还是单身，有房还是没房，我们的生活还是需要每天都得努力，我们不是那种含着金钥匙出生的人，一生中要面对很多的压力和逆境。

而我，笔者本人，有幸达到了心理素质的巅峰，更关键的是我和大多数朋友一样，出身普通，所以我走过的心路，和大家会有很多契合之处，我的文字没有佶屈聱牙，没有很多的专业术语，就像老朋友聊天一样，把我所有的经验唠叨给你听。而我确信，任何人，在我的文字中都能找到适合你的招数，因为我已经讲出了人生和人性的根本规律，一切都包含其中。

# CONTENTS

## 目录

### 第一章 各种情感关系的真相 / 1

- 第一节 强大心理素质的五条基本标准 / 3
- 第二节 爱情的本质、“唯利益”论 / 6
- 第三节 “自我催眠”和“抽离自我”两大绝技 / 11
- 第四节 爱情中如何立于不败之地 / 15
- 第五节 “纺锤体理论”和“外圆内方”简介 / 25
- 第六节 男女之间的博弈 / 28
- 第七节 利益论的内核 / 32
- 第八节 冷眼观察你爱人的本性 / 34

### 第二章 所谓“命运”的部分真相 / 39

- 第一节 初级的阻断痛苦是否有副作用 / 41
- 第二节 台球互动回馈力理论 / 47
- 第三节 大势、小势、个人格局 / 52
- 第四节 任何事物都有特例和普遍 / 55
- 第五节 “外圆内方”令你从容处理一切人际关系 / 59
- 第六节 清除内心积累的一切负面情绪 / 68

### 第三章 解脱心中所有的束缚 / 73

第一节 神级自信 / 75

第二节 不盲从任何主流思想 / 81

第三节 凡事抓重点，机器般的智慧 / 83

第四节 唯利益论去庸俗化 / 86

第五节 最可怕的“我是为了你好” / 93

第六节 钱权不一定能保住幸福，内心强大谁也夺不走 / 96

第七节 男人怎么做大丈夫 / 98

### 第四章 心理素质再进一阶 / 109

第一节 从影视文艺作品中体会自我催眠和抽离自我 / 111

第二节 挣脱思想上的一切枷锁 / 119

第三节 几千年的谎言 / 123

第四节 为什么要做好人 / 126

第五节 不求回报地帮助别人反而回报更大 / 130

第六节 人生的价值 / 133



# CONTENTS

## 目 录

### 第五章 人性的本质 / 135

- 第一节 放不下就永远烦恼 / 137
- 第二节 人是善恶综合体 / 142
- 第三节 有善有恶的真实社会 / 146
- 第四节 助人的种类和好处 / 148
- 第五节 好人为什么会受欺负 / 153
- 第六节 好人也可以表演大威严 / 160
- 第七节 帮助别人在于用心而不在于钱 / 163

### 第六章 不败不伤的心理强者 / 165

- 第一节 不要对世界期望过高，珍惜亲人的爱 / 167
- 第二节 天下无双的心理强者 / 173
- 第三节 自虐型情圣 / 177
- 第四节 强者的大自在 / 180
- 第五节 仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人 / 183

# CONTENTS

## 目录

- 第七章 日常生活中的修心 / 187
  - 第一节 断掉烦恼 / 189
  - 第二节 用勇气战胜后悔心态 / 191
  - 第三节 用直指本心来建立执行力、决断力 / 195
  - 第四节 愤怒带来的损失 / 199
  - 第五节 负面情绪使人变丑 / 202
  - 第六节 控制不良习惯来对治负面情绪 / 208

# 第一章 各种情感关系的真相

- 第一节 强大心理素质的五条基本标准
- 第二节 爱情的本质、唯利益论
- 第三节 “自我催眠”和“抽离自我”两大绝技
- 第四节 爱情中如何立于不败之地
- 第五节 “纺锤体理论”和“外圆内方”简介
- 第六节 男女之间的博弈
- 第七节 利益论的内核
- 第八节 冷眼观察你爱人的本性



## 第一节

# 强大心理素质的五条基本标准

首先声明，我是人不是神，虽然心理素质强大无比，但说的话肯定不是宇宙真理，自然难免有偏颇之处，人生还得你自己慢慢去悟，我只是把一把锋利的刀默默交给你，用不用、怎么用还得你自己决定。

开宗明义，因为我们要学会的就是建立强大的心理素质，那么什么是强大无比的心理素质呢？

**定义：1. 不依靠任何外物来给自己找自信，富而不骄，穷而不馁；失去了不沮丧，得到了不忘形。**

**2. 人不是神，都会犯错，做错了事尽力弥补即可！！！不要长期地后悔、愧疚。折磨自己没有任何意义，已经发生**

的事没有任何办法改变。不为过去的事而无用地懊悔，这是强大内心必备元素。

3. 失去任何人、物，你还是你，你是独一无二的，不会因为谁从你生活中消失了，你的精神上就少了什么。这就是第三条标准，情感上不依赖任何人、物，而独立圆满，坚强挺立。

4. 不在乎任何人对你的负面评价（对于正面评价呢，就笑呵呵地收下吧，但不要随便就飘飘然当了真，要看清对方称赞你的目的，是要从你这得到什么）。

5. 不盲从、不轻信任何权威人士、组织和权威理论，具备独立思考的勇气和智慧。

以上是强大心理素质的必备标准。

本书只是给绝大多数心理素质尚未达到巅峰的普通人看的，如果你是那种对自己的“三观”坚定无比、从不怀疑自己也没有任何烦恼的人，那就没必要看了，无论你的“三观”是对是错，你能坚定地认定自己的道路，那你已经是个强者了，是非对错，你以后的生活经历会毫无差错地反映、回馈在你身上，幸福与否各人自己承担。

学会了我的秘籍，不敢保证别的，至少你一生中不会再郁闷、困惑，为爱痛得死去活来，受点挫折就哭天抹泪，一

切负面情绪都会离你远去。

以上几点看着简单抽象，做起来学问就大了，我会深入浅出地给大家讲透彻。我会首先讲大家最关注的爱情、婚姻，以后再讲亲情、工作等方面，告诉你在这些方面遇到挫折和困难如何应对。

## 第二节

# 爱情的本质、“唯利益”论

笔者的文字一向冷酷精准，直指事物的真相，而真相往往如万年寒铁一般，灰暗、冰冷、不可动摇，玻璃心的读者们如果接受不了就不要看下去了。

爱情是什么？千百年来争论不休。

其真相是什么呢？现在大多数的爱情就是男女之间一场在智商、情商，还包括了外貌、财力等一系列因素的影响下，为期一般不超过两年左右（心理学上定义的爱情保鲜期为18~30个月，这是尽量往长了说了，再有特例的，最长也就不超过3~5年，）的一场博弈。

真正高尚的爱情也是有的，但得具备一些标准，比如爱人万一出现以下情况之一：无论是被人泼了浓硫酸还是被火



烧得彻底毁容，或是重残重病一辈子卧床，或是植物人终身不醒，或是家里穷得吃了上顿没下顿，而且永远都这样穷，或是爱人犯法被判了无期徒刑，或是爱人患了强传染病等。另一方有条件离开并过上大好生活却一生一世不离不弃。

就像西方婚礼誓言一样：我愿意她（他）成为我的妻子（丈夫），从今天开始相互拥有、相互扶持，无论是好是坏、富裕或贫穷、疾病还是健康都彼此相爱、珍惜，直到死亡才能将我们分开。

还有一种情况：面临生死关头，两人只能活一个时，能把生存机会毫不犹豫地让给对方，而且不能只是一方对另一方这样，得双方都是这样对待彼此，永远不互相怀疑，这叫真正的爱情。以上这些标准请问现在有几对爱人能做到？

且不说这些大灾大难，就说两人离散多年会怎样？当年，内战结束后国民党军退到台湾，大陆这边就留下了很多单身女子，她们的爱人去了台湾，多年没有音讯，有的女子就终身未嫁，虽然她们不知道对方的任何情况，还是选择了单身一辈子，而男性就大多在台湾成家了，当然也有少数终身未娶的。

就多年没音讯，双方都能不娶不嫁这一点，现在有几个能做到？“爱情”这两字在现代已经贬值了，而且我们每个人都有责任。