

内心强大的秘密

深入解读控制我们心理的法则，给每一位有志于保护和改变自己的人

任宪宝◎著

一本教会你看穿他人、看清自己的书
一本让你与真实及未知的自己相遇的书

天涯论坛+豆瓣[科学心理学]小组百万粉丝顶帖膜拜
通晓内心强大的秘密，才能应对这个险恶的世界

建议阅读人群：商场、职场和官场的各界人士

喜欢感悟人生、洞察社会的人士，大学生、管理人员、老师和心理培训师

古吴第 出版社

深入解读控制我们心理的法则，献给每一位有志于保护和提升自己的人

内心强大的 秘密

任宪宝◎著



古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

内心强大的秘密 / 任宪宝著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2012.2

ISBN 978-7-80733-752-2

I. ①内… II. ①任… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 265580 号

责任编辑: 张 颖

见习编辑: 赵 妮

策 划: 马 健

装帧设计: 天之赋

书 名: 内心强大的秘密

著 者: 任宪宝

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16.75

版 次: 2012年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-752-2

定 价: 29.80元

目录

Contents

第一章 正确地面对自己

1. 别小看上天赋予你的能力 / 002
2. 坚信自己可以 / 006
3. 真心喜欢自己 / 011
4. 明确自身价值所在 / 016
5. 你并不比别人差 / 020
6. 自己够积极主动吗? / 024
7. 让自己做重要的事 / 028
8. 任何限制, 都是从自己的内心开始的 / 033
9. 永远不要拒绝改变自己 / 037

第二章 打败自己的弱点

1. 内心弱小的表现之一——总是依赖别人 / 044
2. 内心弱小的表现之二——习惯寻求别人的认同 / 049
3. 内心弱小的表现之三——推脱责任 / 054
4. 内心弱小的表现之四——害怕失败 / 059
5. 内心弱小的表现之五——欺骗 / 064
6. 内心弱小的表现之六——自卑 / 068
7. 内心弱小的表现之七——嫉妒 / 074

第三章 打造内心强大的基石

1. 一点点盲目的自信 / 082
2. 学习积累的知识 / 087
3. 坚定不移的信念 / 092
4. 勇气是强大的后盾 / 097
5. 具有感染力的话语 / 103
6. 拥有神奇力量的微笑 / 108
7. 朋友是给你力量的暖心炉 / 113
8. 不断地战胜自己 / 118

第四章 拥有内心强大的武器

1. 有积极暗示作用的意念 / 124
2. 心态决定命运 / 129
3. 细节决定成败 / 135
4. 幽默的强大魅力 / 140
5. 帮助别人 / 146
6. 赞美别人 / 152
7. 一颗感恩的心 / 158
8. 善于倾听 / 164

目录

Contents

第五章 内心强大就该这样

1. 输得起才能赢得起 / 172
2. 懂得尊重他人 / 177
3. 战胜困难取得成功 / 181
4. 即使地位低下也要活得有尊严 / 186
5. 勇敢地翻越生活的坎 / 191
6. 做一个实现理想的行动派 / 195
7. 做自己的上帝 / 200
8. 坚毅果敢地做事 / 205
9. 自尊自重赢得他人尊重 / 211

第六章 敢于做最牛叉的自己

1. 经营属于你自己的优势和长处 / 218
2. 保持自我本色 / 224
3. 做自己认为对的事 / 230
4. 不要轻言放弃 / 236
5. 不在意别人怎么说 / 242
6. 做别人没有做过的事 / 248
7. 过自己想要的生活 / 254

第一章

正确地面对自己

一心渴望成功，觊觎成功，成功却了无踪影；敢于平淡，用心做好每一个细节，成功却不期而至。任何时候都不要看轻自己，从现在做起，用一颗谨慎敬畏之心去对待周围的事，你的人生也许就会揭开新的一页！

1. 别小看上天赋予你的能力

知人者智，自知者明。

——老子

“认识你自己”这句刻在德尔菲的阿波罗神庙的箴言告诉人们，一定要正确地看待自己。但是很多年来，尤其是在向来以“内省、谦卑”为美德的中国，我们多半习惯将精力放在认识自己的不足与缺陷上，然后取长补短，却容易忽略了我们已经拥有的优点和积极的能力。如果我们遇事总是想着“我不行，干不了”“没办法，我就那样”。事实上这是一次次无形的自我打击。

可见，我们最大的局限其实就是自我贬低、低估自己的能力。这种局限在我们日常的工作、生活、交际中都会显示出来。尤其是那些还没有充分认识到自己所拥有的能力的人。

其实，认识自己的缺点没有什么不好，我们可以借此时刻改进、提高自己。但假如只认识自己的消极面，就会让自己越来越自卑，对自己越来越没有信心，内心也会越来越害怕，越来越不喜欢自己，觉得自己毫无价值。所以我们要坦诚、全面地认识自己，更绝不要看轻自己。

艾尔宾·菲特纳是美国经济学博士，他拥有14家上市公司，是一个超有手段的亿万富翁。菲特纳有个下属，深通说服之术，而且，他对自己所销售的商品十分有信心，因此再有难度的业务，他也能谈成功。在进入公司很短的时间内，就已展现了极其惊人的业务能力和获得相应的成绩。菲特纳破例地除了周薪之外，另外发给他一笔800美元的奖金。当天，那人兴冲冲地回

家了。不料，第二天却发生了翻天覆地的变化，令菲特纳先生很震惊，因为那人竟然对菲特纳说：“董事长，昨晚我和妻子长谈了一夜。因为上周我的业绩有许多运气成分，我想，运气不会总这么眷顾我的，我太太也很担心，万一这星期我连一份契约都签不到，那该怎么办？她甚至担心得哭了起来。因此，我想和你商量收回本周的奖金，不要按件计酬，能不能固定每周给我300美元的周薪？当然，以后我还是会和上周一样努力工作的……”

可以想象，菲特纳听到这样的话会感到多么失望和伤心，最终菲特纳先生开除了这位员工。很显然，一个对自己公司的产品很有信心却对自己没有信心、没有很客观地认识自己能力的人，迟早是会失败的。因为他没有认识到自己的能力，就不会在工作中很好地去应用，他只会觉得这是幸运或者只是因为公司的产品好。他没有认识到他取得的业绩是因为自己很善于说服别人。而事实上，他具备了能够给自己保证的一切能力。

接受自己，对于正确的自我评价非常重要。其实我们并不差，只是我们的心态出现了问题，例如，妄自菲薄，一概而论，只看消极的不看积极的，毫无缘由地责怪自己……每天我们都会发现，很多人不再努力了，因为他们对自己失去了信心。他们小看自己，总觉得自己渺小，什么都不行，而正因为他们这么想，他们真的变成了想象中的那种人。他们需要重新振作起来，重新认识自己，对自己充满信心！

有这样一个小故事：

两只青蛙在寻找食物时，不小心跳进了路边的一只牛奶桶里。牛奶桶里还有为数不多的牛奶，但足以将这两只青蛙淹没，丢掉它们的性命。

于是，两只青蛙拼命地往外跳。在它们试了很多次仍没有成功后，一只青蛙想，这么辛苦地跳还是跳不上去，看来是我的跳跃能力不够，跳不出这个桶了，因为这只青蛙有了这个念头，就没有刚才那么卖力了，不一会儿，它就沉没于牛奶中了。

而另一只青蛙看见同伴沉没于牛奶中时，并没有放任自己，而是不断告

诫自己：“上帝给了我坚强的意志和发达的肌肉，我就一定能够跳出去。”它每时每刻都在鼓起勇气，鼓足力量，一次又一次奋起，跳跃——它相信上天赋予了它跳跃的能力，它就一定能够跳出去。

不知这样过了多久，它突然发现脚下黏稠的牛奶变得坚实起来。原来，它的反复践踏和跳动，已经把液态的牛奶变成了一块固体的奶酪。

不懈的奋斗和挣扎终于换来了自由的那一刻。它从牛奶罐里轻盈地跳了出来，重新回到了绿色的池塘里；而那只沉没的青蛙就那样留在了那块奶酪里。

我们仔细想一想，其实那只跳出了牛奶桶的青蛙，所做的事情一点也不需要超人的智慧，只是一次又一次地跳跃，相信自己的能力，相信自己的每一次跳跃，都会增加跳出去的希望。

因此，不要轻易断定自己什么都不行。

当我们在前进道路上遇到种种曲折时，应该时刻用理性的光辉为我们指明方向。在困难面前，我们不要盲目地为自己妄下断语而阻断前进的路途。试想一下，假如有人问你是否有信心把鞋带系好，你肯定会信心十足地回答：“没问题。”为什么你可以回答得那么肯定呢？因为你已经成千上万次做过这件事了。同理，若想进入自己始终还没有接触过的领域并有所成就，你就一定要树立取得成功的信心，感受自己在这方面所拥有的能力，并在实践中不断的提高。

美国著名电台广播员沙莉·拉菲尔在她30年职业生涯中，曾经被辞退18次，可是她并不觉得自己没有能力做好这方面的事情，相反她每次都放眼最高处，确立更远大的目标。最初由于美国大部分的无线电台认为女性不能吸引观众，没有一家电台愿意雇佣她。

经过几番周折与挫败，她好不容易在纽约的一家电台谋求到一份差事，不久又遭辞退，说她跟不上时代。沙莉也并没有因此而灰心丧气。她总结了这次失败的教训之后，又向国家广播公司电台推销她的节目构想。虽然国家

广播公司电台勉强答应了，但提出要她先在政治台主持节目。事实上，沙莉之前并没有接触过政治方面的工作，对政治知之甚少，她也曾担心会失败，也曾犹豫过，但她最后还是相信自己的能力，相信平时工作的积累对于自己的帮助，靠着这些坚定的信心，接下了这个节目的广播。在接下来的广播中，她凭借着对广播的轻车熟路和她自身的长处以及平易近人的性格，她大谈即将到来的7月4日国庆节对她自己有何种意义，还邀请观众打电话来畅谈他们的感受。听众立刻对这个节目产生兴趣，她也因此一举成名。

如今，沙莉·拉菲尔已成为自办电视节目的主持人，曾两度获得重要的主持人奖项。她说：“我被人辞退18次，本来可能被这些厄运吓退，做不成我想做的事情。结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”沙莉·菲尔的成功源于她不放弃的勇气，源于她对自己能力的坚信不疑。

假如你在生活中或者工作中，遇到困难或不顺，有意退却，这时不妨请冷静下来，先认真分析一下理由。假如是感觉自己不行，就问下自己为什么不行，不要说“上次也是这样，我真的不行”之类消极的话。想想最初的情况，当时你并没有接触过这样的问题，也没有遇到过类似的困难——自己根本就毫无经验。你在没有做任何准备的情况下进行了初次尝试，当时你唯一得到的帮助便是他人对此事的描述，你甚至只是凭自己的想象行事！可这次不同了：有了上次切身的体验，你总结了经验与教训，正好轻车熟路地大干一番而且肯定可以成功的——为什么反而要退却呢？

因此，每个人都不应该低估自己的能力，遇到事时不要想怎样去逃避而是应该想怎样去面对。

2. 坚信自己可以

凡事欲想成功，必须依靠自己的凡力而不能借助上帝的神力。

——约瑟夫·奈

众所周知，人的大脑拥有 140 多亿个脑细胞，但我们在日常的生活工作中仅启用了不到 10%，近 90% 的脑细胞均处于抑制沉睡状态。如果剩下的没有被利用的脑细胞从睡眠中激活出来，人的思维意识将更加强大。如果我们都能充满自信，就能创造人间奇迹，亦能创造一个最好的自己。因为如果你相信自己可以，你就会充分发挥自己的积极性，激活自己的潜能，想办法努力达到目标；如果你觉得自己不行，就会想办法找借口放弃，即使努力了也不会尽全力，自然不会有满意的结果。

哈佛经济学教授劳伦斯·萨莫斯曾说过：“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”由此可见，相信自己的能力对于一个人的成功起着何等重要的作用。拥有自信的人之所以会心想事成、走向成功，是因为他们都有着巨大无比的潜能等着去开发；消极失败的心态之所以会使人怯弱无能、走向失败，是因为它使人放弃潜能的开发，让潜能在那里沉睡、白白浪费。

有一位美国小伙叫克洛尔。他的身体差，个子又不高，胆子也特别小，与其他开朗高大的人相比几乎没有一点儿优势。长大后，他当了一名推销员，由于自身原因，他的业绩并不好。每次，他出门的时候，母亲总对他说：“克洛尔，当你在为别人做事时，要全力以赴，如果你不能的话，那就

干脆不做。”但克洛尔对自己的将来没抱什么奢望，只希望不要再比别人差。

有一次，公司上司看着克洛尔的业绩实在是忍无可忍，就将他叫到办公室，告诉他去参加培训，不然就要开除他。克洛尔非常难过，四处寻找培训班。最后，他报名参加由梅里尔指导的培训班。一个月后，当培训结束时，梅里尔找到克洛尔与他谈话，梅里尔对他说：“你知道吗？克洛尔，我观察你一个月了，我从未见过像你这样浪费才能的人。”克洛尔很震惊，问为什么。梅里尔说：“你其实很有潜能，但是你却把自己的位子定得太低。如果你投入工作，相信自己的能力，相信自己可以做得很好，总有一天你会成功的，一定会成为一个了不起的人。”

克洛尔简直不敢相信自己的耳朵。从小到大，除了他母亲，没有人鼓励过他，现在梅里尔的一席话胜过了他母亲多年来对他的鼓励。其实他并没有从培训中学到什么特殊的技巧，只记住了梅里尔的这番话。后来，对生活他不再满足于现状，他相信自己的能力足以让他成为一个有名的人物，他相信自己一定会成功的。他经常用成功者的思维思考，用成功者的心态面对生活。两年后，他成了全美最年轻的地区主管人。

克洛尔的故事告诉我们，自信心对于一个人的成功起着极其重要的推动作用。相反，许多积极主动的人因为自信心的毁灭而变得消极被动起来。慢慢地，他们就会对自己失去了信心。也许这开始于他们向别人暗示他们无能，也许这开始于别人的一次打击或者是一次失败的经历，或者这开始于他们认为自己不能胜任他们的本职工作的想法。很快，由于这种微妙的心理暗示作用，他们就不再像以前那样怀着满腔的热情、劲头十足地去从事任何事情了。他们就逐渐失去了大刀阔斧、雷厉风行、果断行事的能力，他们很快就会对处理一些重大事情变得畏手畏脚，不敢作出决定。他们的思想很快就会变得动摇起来。因而他们就不会像以前一样成为领导者，而变成追随者。

相信自己能够成功，那么你自己就一定会取得成功，这是为什么呢？从心理学的角度讲，人的心灵有两个主要部分，一是意识，一是潜意识。

当人在意识中有了一个念头或者作好决定以后，潜意识也会随之作好所有的准备。换句话说，意识决定“做什么”，潜意识便将“如何做”整理出来。意识好像冰山浮出水面的一角，而潜意识就像是埋藏在水面下很深的部分。有人作了这样形象的比喻：人体的神经子系统特别是大脑，就像电脑的“硬件”，意识就像这部无比精密的电脑的“操作者”，潜意识就等于电脑的“软件”。

一个人如果下定决心做成某件事，那么他就会凭借意识的驱动和潜意识的力量，跨越前进道路上的重重障碍，成功也就有了保障。

成功是产生在那些有成功意识的人身上的，失败则是产生在那些不自觉地让自己产生失败意识的人身上的。

如果我们不相信自己的能力，那么他人也不会相信我们。假如他人因为我们经常表现出的缺乏自信、消极软弱而认为我们无能和胆小，那么，我们将不可能得到他人的信任与支持并因此而获得成就。

假如我们养成了一种坚定自信的习惯，那么人们就会认为，我们将会比那些缺乏自信或那些给人以软弱无能、自卑胆怯印象的人更有可能赢得成功。

希尔顿，世界酒店大王，他开创的希尔顿集团是连锁机构遍布全球的高档酒店，几乎无人不知，无人不晓。但你可曾知道希尔顿在开始创业时仅有200美元资金。也许你会有疑问，那他凭什么会有那么大的成就呢？是有靠山吗？其实答案只有四个字——相信自己。

希尔顿创业之初，在全面衡量考虑之后，把眼光瞄准了酒店业。虽然他几乎没有任何启动资金，但强烈的自信让他预感到了他将会成功。他相信自己的判断能力和专业能力，也相信在接下来的日子里自己能克服困难，解决问题，并且成功地走下去。因此，他凭着超强的自信四处游说，希望那些银行家和风险投资商们能为他的项目注入资金。最终，在希尔顿强烈自信心的感染下，再加上他的项目本身的切实可行，许多金融家纷纷投资。

有了这些资金作为后盾，希尔顿的项目很快就被启动了。但就在酒店建设进行到一半时，有一个投资商由于听信了谣言而对希尔顿产生了怀疑，并嚷着要撤出资金。稍微有些金融常识的人都知道，假如这时有人突然撤资，很可能会引起雪崩般的连锁反应，到时一看形势不好，可能所有的投资人都会提出这种要求。由于许多资金已经投资进去，希尔顿已经没有能力去全部偿还那些投资者的债务，到时资不抵债的他很可能被起诉。

面对这突如其来的变故，自信的希尔顿却冷静如常、镇定自若。他提前准备好了大量的现金和支票，随后把那个吵着要撤资的投资商请了过来，然后开诚布公地问他：想要现金还是支票？来人看到了希尔顿那满抽屉的现金与支票后，仍然不为之所动。希尔顿又对他说：“等你走时，假如你还是要坚持撤回投资，那就现金支票任你选。”无疑，希尔顿的这番信心十足的话语，起到了震慑的作用。那个人一时不再谈论要撤回投资的事，看着自己已稳住了对方的情绪，接着，希尔顿又乘胜追击。希尔顿并没有去直接反驳他，让他收回撤资的决定，而是丝丝入扣地为他分析道：“你看，现在项目已经展开，如果按预定的计划进行下去，你一定能够得到应有的投资回报。但如果你这时宣布撤回投资的话，那么，你不仅得不到收益，而且还会因为破坏合同而必须进行赔偿，将会更加得不偿失。”那个人最终为希尔顿的冷静镇定、坚定的话语所感染，决定继续进行投资，酒店的建设也得以顺利进行，希尔顿的事业从此蒸蒸日上。

可见，你所传达的信念能够感染你周围的人，更能给你带来成就和财富。假如你是位领导者或发起人，你的信心将会直接影响下属和合作者的信心，尤其是在关键时刻，就更应该表现出你的自信与面对问题的勇气和冷静。假如你本人都已丧失了信心，一片慌乱，其他人一定会更加慌乱，更加不知所措。

换言之，自信与他信几乎同等重要，要使他人相信我们，我们自身首先必须展现强烈的自信和必胜的精神。

世人都会青睐那些极具自信且有胜利者气度的人，总是喜欢那种给人以必胜信心并总是在期待成功的人。

给人以朝气蓬勃充满活力形象和令人从内心感到可靠的，正是我们身上那种神奇的自我肯定的力量。假如你的心态不能给你提供精神动力，那么，你就不可能在世上留下一个自信者、积极者的形象。一些人总是奇怪自己为什么在社会中没有地位，不受人关注，似乎自己的存在是无足轻重的事情。其中的原因就在于他们不能像自信者、征服者那样去思考，去行动。他们没有自信者、胜利者或征服者的心态，他们总给人以软弱无力的感觉。要知道，思想积极的人才富有魅力，思想消极的人则使人反感，而胜利者总是在精神上先胜一筹。要知道，要征服一个人，先要征服他的心。

还有一些人往往给我们留下这种印象，虽然他们没有取得成功的十分把握，但他们却能凭借其非同寻常的自信与积极良好的心态而能够超常发挥，出奇制胜。

假如我们具有一种无与伦比的自信，假如我们展示给人的是一种自信、勇敢和无所畏惧的形象，那么，我们的事业必将会获得巨大的成就。

自信的人总是成功。这不是因为他们有什么特殊的才能，而是因为上天偏爱自信的人。请记住：只有内心才能影响你，其他所谓的外部条件都只是懦弱者的借口。这是人类心理的一条基本规律。而你需要做的其实很简单，那就是“相信自己！”

3. 真心喜欢自己

即使你再孱弱，再贫穷，再普通，你仍有别人也会羡慕的优势。
对于梦想成功的人来说，不是缺少才能，而是缺少对自己才能的发现，对自己人生价值的开发利用。

——塞缪尔·哈恩曼

真心喜欢自己，是内心强大的表现。但真心喜欢自己，不是盲目的自大不自知。而是认识到将自己所拥有的优点加以发挥，正视自己的缺点，不断改进，不断进步，保持一颗积极开朗的心。假如把世界上所有的人，根据喜不喜欢自己这个标准分类，恐怕有一大堆人要挤在不喜欢自己的那一边，只有很少数的人能够开心地举手说：“我喜欢自己。”

不喜欢自己的人，总会罗列出一大堆的理由：我太矮、我太胖、我有青春痘、我不擅长交际、我的学历不高、我家境清寒、我父母不体面、我不够优秀、我不够强大……

喜欢自己的人，却不一定能说得多么冠冕堂皇的理由。他们喜欢自己，但并不狂妄无知，他们清楚地认识到自己和其他人一样，并非十全十美，而是有很多的不足。所不同的是，他们愿意接受自己的一切，包括优点和缺点，不企图掩饰，不刻意粉饰；当然，更不会无谓地羡慕他人，他们就是喜欢最自然真实的自己，并快乐地享受着自己的人生。

喜欢自己，是快乐的起点。

人，天生不同，有高矮胖瘦、强弱贫富，但老天是公平的，不会把所有