



世界如此复杂 你要内心强大

公 隋 编著

内心强大的人的内心是**平和的**，**自信**的，**充满快乐**的。面对生活，我们需要依靠**精神的丰富**和**内心的强大**来改变自己。

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

世界如此复杂 你要内心强大

公 隋 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

世界如此复杂,你要内心强大 / 公隋编著. — 北京:北京理工大学出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5640-5609-4

I. ①世… II. ①公… 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(2012)第022598号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室)68944990(批销中心)68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670毫米 × 960毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 280千字

版 次 / 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷 责任校对/陈玉梅

定 价 / 29.80元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

❁♥ 前 言 ♥❁

还是一个孩子的时候，我就困惑于身边的一些难以理解的现象：

为什么大红花每次都会奖励给只在有老师在场的时候表现听话的同学？

为什么成绩好、品德不好的同学总是在成绩差但是品德好的同学面前趾高气扬？成绩差、品德好的同学为什么总是抬不起头来？

为什么老实、诚实、正直、善良的同学总是要被班上其他同学合伙来欺负？

当我长大以后，我却发现这些困惑非但没有解决，反而产生了更多的困惑：

为什么有的人在大学整天上网打游戏、谈恋爱，一毕业却可以进非常好的单位工作；有的人在自习室辛辛苦苦努力学习了四年，却一毕业就失业？

为什么有的人坑蒙拐骗偷却能够在这个社会生活得如鱼得水，有的人老老实实、兢兢业业地工作，到头来却举步维艰？

为什么女生宁肯坐在宝马车中哭泣，也不愿意坐在自行车上笑？

后来，我终于知道原因了。这是因为我们从小被灌输，要将世界看成一座乐园，而事实上这个世界就是一片原始丛林。也正是因为是丛林，所以这个世界每天都会上演一出出尔虞我诈、装腔作势、钩心斗角、你死我活、弱肉强食的悲剧。这个自然法则造就了一条食物链，食物链最顶端的是最强者，它决定着这个世界的规则；最底端的是最弱者，是为所有食物链上端的强者准备的“美餐”。在这座复杂的丛林中，不相信眼泪、不相信过程、不相信花言巧语，而只相信力量、只相信结果、只相信行动。不想被强者吃掉，好吧，就与强者拼死一搏，把强者咬死，自己成

为强者。幸好，虽然我们人类社会与自然世界的实质一样，都是弱肉强食的原始丛林，但是人类社会与自然世界的游戏规则却不一样。自然世界讲究的是身躯庞大、獠牙利爪而称霸世界，而人类社会的游戏规则则是内心强大，一统天下。人类的内心世界就好像是动物的牙齿和爪子，如果内心软弱，就好比牙不尖，爪不利，软弱可欺；相反，如果内心强大，就好比配上一副巨长的獠牙和利爪，在这个复杂的世界中能够虎啸山林、唯我独尊。

但是这个世界一切丑恶、阴暗现象的背后却隐藏着人性善的本真，所以，自然而然，你又不得不去谅解它。世界是如此复杂，善与恶、真诚与虚伪、忠诚与背叛往往杂糅在一起，剪不断、理还乱，横瞧竖看，就是看不穿。

我们活得黯淡无光，不是因为我们的世界真的就如此复杂，而是我们心房的尘土太厚太重。因此，我们要学会常常“打扫”心房，该扔的扔，该留的留，方能保持清新亮堂，这样你才会心静如水、乐观豁达、充满力量。本书像是一把扫帚，帮你彻底打扫心房，让你意识到因为你的内心没有力量，凡事逆来顺受，才会任人宰割。其实只要你内心充满力量、摆脱心灵的束缚，把浩瀚的世界装入胸膛，即使再小的帆船也能远航。而且，你会惊奇地发现，原来世界如此简单。

写这本书，是为了保护今天我们这个时代中处于任人欺辱、任人宰割，处于弱势地位的善良的人们，让你们能够承认自己现在的处境归根结底是因为内心弱小造成的，能够使你们从内心上强大起来，长出自己威武的獠牙，磨尖你们锋利的爪子，在这个复杂的丛林世界中做一个江湖“猛兽”。

目录

第一章

世界到处都是蜘蛛网，内心强大者却很少自投罗网 / 001

1. 内心强大者和蜘蛛布网 / 003
2. 内心强大者熟悉蜘蛛网的特性 / 008
3. 内心强大者能够破译复杂的蜘蛛网密码 / 016
4. 内心强大者本身就是会织网的蜘蛛 / 021

第二章

找回真实的自我 / 027

1. 以过去的自己为镜，照出真实的自我 / 029
2. 寻找真实的自我，就必须摘去假的面具 / 034
3. 发现你的支点，支起人生最美的舞台 / 039
4. 对真实的自我敞开心扉 / 043

第三章

人际交往中要快速进入角色 / 049

1. 拉近与对方的距离 / 051
2. 会倾听比能言善辩更重要 / 055
3. 成为沟通赢家十要点（上） / 060
4. 成为沟通赢家十要点（下） / 067

第四章

心理高度决定生命高度 / 073

1. 因为站在高处，所以你可以看见更远的路 / 075
2. 除了站在高处，还得有一双独特的眼睛 / 079
3. 以柔克刚是内心强大者的胸怀 / 084

4. 沉着冷静是内心强大者的优势 / 090

第五章

内心强大者有强大的气场 / 095

1. 有强大气场者坚信自己是一只出生在鸡窝里的鹰 / 097
2. 有强大气场者是动别人奶酪的高手 / 102
3. 有强大气场者把借口当作空气 / 107
4. 有强大气场者不会功高震主 / 112

第六章

如何与令人抓狂的人交往 / 117

1. 与控制狂交往时，要让他们对你产生信任 / 119
2. 千万不要顺着强迫症的思想走下去 / 123
3. 与长不大的人交往的秘诀是让他承担起责任 / 128
4. 刀子嘴豆腐心是对付失败者的最佳武器 / 133

第七章

内心强大者的职场守则 / 137

1. 说话要讲究方式，做事要讲究分寸 / 139
2. 做一个尽责的员工 / 144
3. 内心强大者遇事会说我忍 / 149
4. 内心强大者能把情与理分开 / 153

第八章

内心强大者有容乃大 / 157

1. 内心强大者不会逼人太甚 / 159
2. 内心强大者明白吃亏就是占便宜 / 162
3. 把敌人变成朋友，敌人也就消失了 / 166
4. 内心强大者懂得谅解和宽容 / 170

第九章

内心强大者相信细节有时候决定成败 / 175

1. 细节会出卖你内心真实的想法 / 177
2. 在内心强大者身上找不到“显摆”的毛病 / 181
3. 内心强大者从小事做起 / 184
4. 从麦当劳的三个数字看细节意识 / 188

第十章

内心强大者都有一颗平凡的心 / 193

1. 烦恼不过一念间 / 195
2. 内心强大者懂得循序渐进 / 198
3. 内心强大者都会发自内心地微笑 / 201
4. 内心强大者都与善良为邻 / 204

第十一章

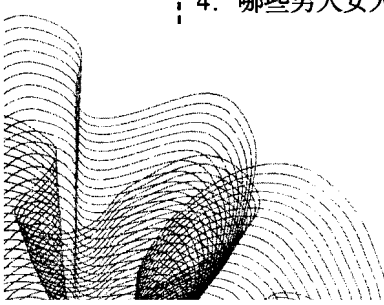
内心强大者正面失败与挫折 / 209

1. 内心强大者从不担心怀才不遇，而总是怕遇而无才 / 211
2. 内心强大者不会担心走错了路，因为错的路也是路 / 214
3. 内心强大者即使拿到一副烂牌，也要把它打好 / 220
4. 内心强大者不会摔倒后空手爬起来 / 223

第十二章

女人也可以做到内心强大 / 225

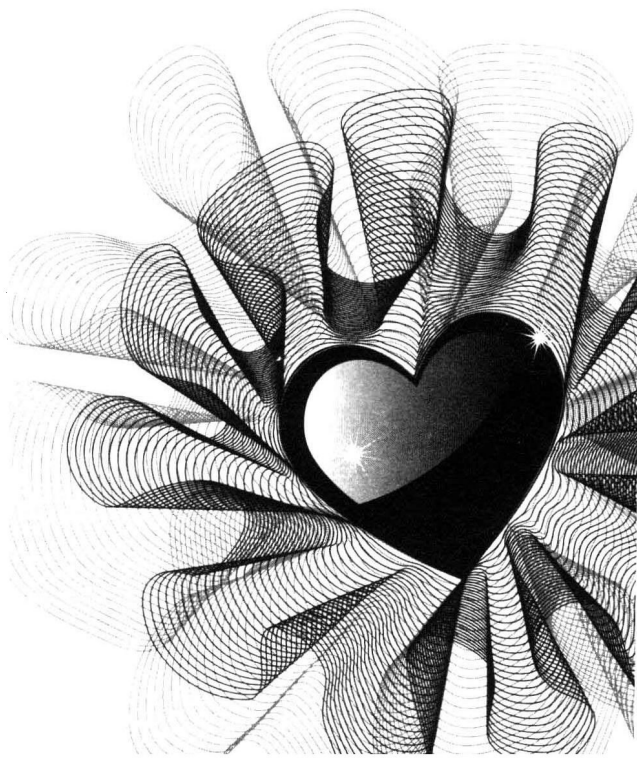
1. 摆脱巴纳姆效应，女人才能真正独立 / 227
2. 自信是女人最好的化妆品 / 232
3. 内心强大的女人从来不畏惧“三不男人” / 235
4. 哪些男人女人不能嫁 / 241





第一章

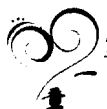
世界到处都是蜘蛛网，
内心强大者却很少自投罗网



导语

提起蜘蛛布网，阴谋、算计、圈套、陷阱等字眼便齐刷刷地窜入脑海。但是又有谁知道蜘蛛的杀手锏不是所布的网，而是布好网后，躲在暗处静悄悄地等待美味佳肴自投罗网。在飞虫误撞入网之前，蜘蛛会一动不动地趴在蛛网上，看似睡着了一样，其实暗藏杀机。





1. 内心强大者和蜘蛛布网

这个世界到处都布满了各式各样的圈套和陷阱：考上大学，在火车上却被“好心人”骗去了父母四处借来的学费；走出校园打工做家教，没想到找到的是黑中介，被骗财骗色；毕业后去听了一场“成功人士”举办的“成功经验分享大会”，顿时热血沸腾，稀里糊涂就去做了传销；好不容易找到个稳定的工作，又被同事骗走了自己的创意；找个女朋友，没想到是别人的小三；喝杯酒喝进了医院要洗胃，医生夸你命大，这么高纯度的工业酒精居然没有把你喝死；郁闷之中玩个游戏吧，在《魔兽世界》中又被人骗走了一整套高级别的装备；生个娃给他买奶粉，奶粉里有三聚氰胺。好吧，我做好事总不会中圈套吧。可是现实是残酷的。把路边摔倒的老太太扶起来，她会说是你把她推倒的，并到法院告你付医疗费、营养费、误工费、精神损失费以及她下半辈子的生活费，如果她还有个傻儿子，那她一家几代老小生活费用全赖在你头上了。

我们就像是一群漫无目的的飞虫，不断地误入一张又一张被人设计好的蜘蛛网。然而，当我们发现自己被蜘蛛网黏住动弹不得之

时，为时已晚，我们的眼前已经出现露着狰狞微笑的比我们巨大数倍的“蜘蛛”，我们只能眼睁睁等死。

但是，有一类人却很少闯入蜘蛛网，不是因为他们比普通人聪明，而是因为他们熟悉蜘蛛网的特性。这类人就是内心强大的人。所谓知己知彼，百战不殆，就是说你要打败你的敌人，就一定要熟悉你的敌人的特点，通过特点发现弱点，然后一击必中。那么，为什么内心强大的人能够比别人更熟悉蜘蛛网的特性呢？普通人看不清蜘蛛网的特性，是因为普通人的心房里积的灰尘太厚、太重，以致心房内也到处结有密布的蜘蛛网，让你无法看清这个世界，无法与外部世界做到心有灵犀的交流。换句话说，你连自己心房内蜘蛛网都无法弄干净，怎么能够看清外部世界的蜘蛛网的特性呢？但是，内心强大者的心房已经被打扫得干干净净、亮堂堂，因此他们的心与外面的世界是通畅的，这就是所谓的天人合一，能够瞬息感应外部世界任何微小的变化，并作出恰当的反应。

在谈到蜘蛛网的特性之前，我们先要探讨一下什么是蜘蛛网？自然界的蜘蛛网是指由部分种类的蜘蛛吐丝所编成的网状物，用以捕获昆虫、小型脊椎动物等作食物，或用以结巢居住。蜘蛛织网是蜘蛛的一种本能。而我们所讨论的蜘蛛网则是特指人类社会中，为了达到一定目的，利用受害人认知缺陷、意志薄弱、心理防御机制过分敏感、从众等心理而采用欺骗、引诱、隐蔽为手段设计的圈套或者陷阱。为了更加形象地解释这种蜘蛛网，我们先看一个有趣的故事：

“王局长，我现在在湖北的杨林镇，告诉您一个消息，我无意中
中发现，有个乡下老太太，家里有一个罕见的宋代龙凤瓷瓶，老太
婆不知道它的价值，我也不敢打草惊蛇。”某省文物局的小李跟已



经退休了的王局长在电话里喊。

“龙凤瓷瓶？这么珍贵的瓷瓶怎么会落到这个乡下老太婆手中呢？”

“您还记得1985年，这个地方发现了一个宋代王爷的墓葬群吗？就是在她家已经干了的池塘下面发现的。她老头子在报告政府之前，已经挖到了这个瓷瓶，便藏了起来。”

“你能确定是真的吗？”

“我也不确定，但那瓷瓶确实像是宋代的，没有您的过目，我不敢买。”放下电话，王局长下午就坐上火车，赶往湖北杨林镇。王局长知道，自己做了一辈子宋代文物鉴定，放眼当今宋代文物界，除了他，没几个人能够百分之百有把握鉴定宋代瓷瓶的真伪。他凭感觉也能辨认出真假。以前，甚至有美国的文物商都邀请他去美国鉴定宋代文物的真伪，他因此还赚了不少钱。

“宋代龙凤瓷瓶？”王局长闭眼，笑了。如果这东西是真的，他再转卖出去，他这个已经人走茶凉的退休局长马上就可以带着全家移民国外，想到这里，王局长心怦怦直跳。

王局长晚上就赶到了湖北杨林镇，见到了小李。“不用休息！”王局长对小李说，“现在我们就赶过去。”

小李便包了一辆车，和王局长匆匆赶到了那个乡下老太婆家。老太婆是一个人住在一个大院子里，老头子早已去世，子女在外打工。当小李和王局长走进院子的时候，老太婆还没有睡，正在烤火。小李走过去跟老太婆说明了情况后，老太婆便把他们带进了她家的后院。在后院的一角，王局长见到了那个“珍贵”的“宋代龙凤瓷瓶”。由于后院没有灯，王局长拿着手电筒仔细地照着，心想：“这的的确确是宋代龙凤瓷瓶，自己不会是做梦吧？”突然，王局长像发现了什么，赶紧收住了笑容，问老太婆：“你这个瓷瓶卖多少钱？”

“哦，八万块。”

“什么，这么贵？”王局长叫起来，“又不是什么国宝。”

“爱买不买，这留着也不占地方。”老太婆说。

“不便宜！”王局长悄悄地问小李。

“您要不要再鉴定一下，万一假的怎么办？”小李问。

“我看过了，确实是宋代龙凤瓷瓶。”王局长小声说。

王局长突然转身，面无表情地对老太婆说：“你这个瓷瓶呢，虽然不是什么特级国宝，但也是非常少有的。我给你十万，这件事不要跟任何人说，按照法律规定凡是出土的文物都要交给国家，不能私人买卖，说出去，你我都没有好日子。”

老太婆说：“我懂法，这个瓷瓶的来历，连我的孩子都不知道，就我和老头子知道，我老头子十年前就死了。”

王局长立即将早已准备好的装有十万元现金的手提箱递给了老太婆。

“要不您再看看真假？”小李不放心地问。

“不用了！”王局长赶忙把瓷瓶用袋子套好，装入汽车。

王局长没有坐火车回河北，而是直接包了辆汽车回去。回去前，王局长塞了两万元钱给小李表示感谢。

王局长一路没有睡好，想到一转身就最少值上百万，足足赚了十倍，就异常兴奋。

只是回到家不久，王局长就病倒了，住进了医院。在病床上他不断喃喃地说：“明明是新做的赝品，我怎么没有看出来？”

是谁骗了王局长？当然是小李和老太婆。是小李先找人仿造了宋代龙凤瓷瓶，再来到乡下，找个老太太，扮猪吃老虎地让这位一辈子鉴定古玩的文物局前局长阴沟里翻了船。可是，小李不是一再提醒王局长，说自己没有把握，要他多看看吗？连付了钱回去的路上小李都说：“要不您再看看真假？”至于那个老太太



从头到尾也没有说是真的龙凤瓷瓶呀！这是因为布下蜘蛛网的小李深知王局长的心理。王局长与文物打了一辈子的交道，对自己的眼光太过自信了。又因为坐一路的火车，旅途劳顿，加上院外手电筒灯光昏暗，伪造的功夫也不差，自然容易看走眼。更重要的原因是他怕过段时间有其他人找上门，夜长梦多，老太婆以为可以卖更多的价钱就不卖给他了，所以从头到尾没能好好地瞄上几眼。

从这个故事中我们可以看出，其实王局长是被自己的不良心理骗了。王局长心中蒙尘太多，对自己能力过于自信，对乡下老太太不屑一顾，急功近利、贪婪等等，这些都可以说明这位王局长内心其实虚弱得很。如果王局长能够内心强大，虚怀若谷，冷静应对，看穿小李所布下的蜘蛛网是完全可能的，又怎么这么容易上当呢？



2. 内心强大者熟悉蜘蛛网的特性

我们要避免落入别人设的蜘蛛网，就一定要了解蜘蛛网的特性，下面我们具体看看蜘蛛网到底有哪些特性。

(1) 语言的催眠性

精于布下蜘蛛网的人都懂得如何用语言去催眠撞入蜘蛛网的可怜人。美国著名的催眠师莱尼逊在为人做催眠之前，一定先问对方一定会回答“是”的问题。他解释道：“这些百分之百为肯定性回答的问题，被催眠者会对催眠者产生一种信赖感。与其说是信赖催眠者不如说是信赖被催眠人自己。对自己说的话当然是真心话，当然是值得相信的。就像是催眠者不断调试收音机，直到被催眠者频率完全与催眠者相同，那么被催眠者的潜意识就会向催眠者开放。这个时候催眠者说的任何一句话都会被被催眠者所相信，从而完全任凭催眠者指挥了。”这就解释了为什么在上节的故事中，小李多次提醒王局长“这个瓷瓶是不是真的？”其实，小李的真实目的并不是要王局长看得仔细，避免上当，而是引诱王局长不断地做肯定性的回答，而陷入一种被催眠的状态中。



这种催眠术我们在日常生活中见得很多，最常见到的就是电视广告。比如，在丰胸广告中，女主持人往往用一种非常急促的声音问：“你是不是感到胸部不挺拔，而经常在同学、同事面前抬不起头来呢？”这种语言如果被怨恨自己胸部小的女孩听到了，其心里的答案一定是肯定的。主持人往往又问：“你是不是常被男朋友抱怨胸部过小呢？”恐怕答案也是肯定的。“那么你有没有尝试过其他丰胸产品而无效的经历呢？”主持人会紧接着问。女主持人的目的是要让被催眠人不断地做出肯定的答案。当胸部小的女生潜意识与电视主持人保持一致的时候，广告才会介绍丰胸产品的功能和疗效，让你一见中意。怎么样，这比直接先向你介绍她们的产品有什么功能，价格多么便宜要有效得多吧？诸如减肥、增高、保健之类的广告都是如此。催眠性的语言就像是蜘蛛网上的粘连剂，让你不知不觉中就被蜘蛛网黏得死死的，动弹不得。

（2）对象性

蜘蛛网不是对每一个人都有效的，只有对内心虚弱的人才管用。那么，哪些人容易陷入蜘蛛网呢？

第一类是认知缺陷的人。这类人是最容易被精心设计的圈套所套住的人，例如下面案例中的女大学生。

2004年，河南省郑州市公安局接到六名女大学生的报案，声称他们同时被一个叫刘鹏的男子骗财骗色。当郑州警方抓住了刘鹏后，他对自己的行为供认不讳。但是令人感兴趣的是刘鹏除拥有高大帅气的外表外一无所有，而且又是一个仅有初中文化的农民，究竟用什么方法能够一下子骗得六名女大学生为他付出身体和金钱呢？刘鹏的供词转载如下，可以从中发现这六名女大学生认知缺陷严重到什么程度，而刘鹏精准地利用到了这些缺陷作案，并且屡试