

强 大 内 心 的 修 炼 方 法

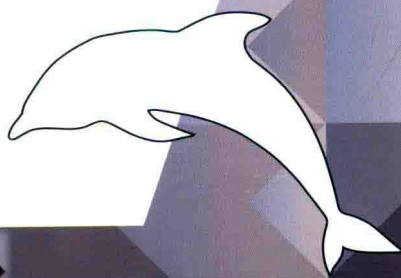
只有内心强大,才能 走向成功

潘鸿生 编著

彪悍的人生不需要理由,只需要一颗强大的内心

超越挫折的过程,就是与内心较量的过程
内心强大的人,才能真正无所畏惧

心理强大之路就是
自我救赎之路

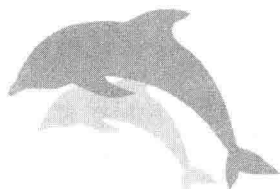


心中
有阳光
世界就
不黑暗

北京工业大学出版社

只有内心强大,才能 走向成功

潘鸿生 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只有内心强大，才能走向成功 / 潘鸿生编著. —北京：北京工业大学出版社，2017.3

ISBN 978-7-5639-5048-5

I. ①只… II. ①潘… 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 (2016) 第 289781 号

只有内心强大，才能走向成功

编 著：潘鸿生

责任编辑：符彩娟

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京天正元印务有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：18

字 数：227 千字

版 次：2017 年 3 月第 1 版

印 次：2017 年 3 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5048-5

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

序 言

人这一辈子，常常会经历挫折和磨难，也常常遭到他人的不解和埋怨。面对质疑，我们往往难以做到不为所动、宠辱不惊；面对困境，也难以让自己心无旁骛、处之泰然。所以，我们需要修炼一颗强大的内心。拥有强大的内心，才能在生活中无所畏惧，昂扬激越；才能逆转人生，创造奇迹。

《论语》中说道：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”真正的强者在于内心的强大。一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。也只有内心强大了，我们在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。只有内心的强大，才可以让我们生活是充实而非空洞的；只有生活得充实，才可以让我们的人生是精彩而非单调的。内心强大的人不在乎有多少人误解了他，也不在乎有多少世俗的偏见，因为他的内心就是一个完美的世界。一个人内心的丰

只有内心强大，才能走向成功

富，足以弥补一些物质的匮乏。内心强大的人不管面临多大的困难，都能用强大的内心去接纳；内心强大的人，无论上天给他安排了怎样的人生厄运，都能用强大的内心去挑战；内心强大的人，不管外部世界多么纷繁浑浊，都能用强大的内心去面对生活，诗意地生存。可以说，内心强大的人，就是真正有思想的人，而真正有思想的人，也必然是内心强大的人。

只有内心的强大，才是真正的强大。一位哲人曾说过：即使你拥有全世界的财富，也不如拥有一个强大的内心世界。人未必会因为拥有名利地位而幸福，但是一定会因为拥有宽广强大的内心世界而幸福。拥有强大的内心，可以更坦然地面对挫折，可以更细腻地品味生活，可以更理智地面对诱惑，可以在一贫如洗时悠然自得，可以在富贵乡里拥抱贫穷。

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。彪悍的人生不需要理由，只需要一颗强大的内心。不管做任何事，请记住，先训练一颗强大的内心。

本书运用相关理论，悉心对读者进行心理指导，帮助读者更好地了解自己、养成好习惯、掌控环境、激发潜能。本书是心灵成长读本，修炼智慧的宝典，书中的每个故事都具有强大、深刻而又丰富的教育内涵，不仅可以激发人们对社会、人生进行多方面的思考，还能够让人们内心智慧的火花得到点燃，从而帮助人们修炼内心，摆脱束缚，做内心强大的自己，活出精彩的人生。

目 录

第一章 内心强大，从认识自己开始

心智成熟，从真正了解自己开始	3
知道自己的长处，别把宝贝放错了地方	6
自我激励，不断为自己补充正能量	8
我是自己命运的主宰，我是自己灵魂的船长	12
保持个性，坚持做最快乐的自己	14
怀才不遇，只能说明你还不够优秀	18
激发潜能，你比自己想象得更强大	21

第二章 内心强大，来自对环境的掌控

适者为王，顺利适应新环境	27
--------------------	----

只有内心强大,才能走向成功

示强或示弱——选择你的处世方式	29
有一种智慧叫“弯曲”	32
一心不可二用,一次只做一件事	34
不执着,让人生自在洒脱	37
耐得住寂寞,经得起折磨	39
着眼于细微之处,每一件小事都很重要	42

第三章 自信是强大内心的驱动力

自信的态度决定人生的高度	47
相信自己的能力,天助自信者	50
你认为自己行,你就一定行	53
要想内心强大,就要克服自卑心理	57
保持信念,依据自己的意念行事	61
克服弱点,找回你的自信心	64

第四章 内心强大,敢于接受逆境的考验

有什么样的心态,就有什么样的命运	69
逆境并不等于绝境,逆境更利于人的成长	72
苦难一经过去,就将变为甘美	75
在磨难中选择坚强,在困难中选择奋起	80
只有经风雨,才能见世面	85

世人缺乏的是毅力，而非气力	91
沉下心，静等第二年的春暖花开	94
世界上最容易做的事就是放弃	98

第五章 寻找正能量，让内心始终充满阳光

与其不停抱怨，不如改变自己	107
心怀感恩，才能真正成就内心强大的自己	111
善待压力，别让压力击倒你	114
世间纷扰，你又何必再自寻烦恼	117
活在希望中，你就会看到光明	120
学会遗忘，让心灵得到释放	123
心情愉悦，让生活充满阳光	126

第六章 内心强大，把快乐装满行囊

快乐的源泉，在自己的内心	131
凡事往好处想，你自然心情好	135
人生易老常知足，高兴欢乐永不愁	139
营造快乐，享受快乐	142
拥有好心情，就是一种福分	146
再苦再累也要笑一笑	148
快乐是自己选的，烦恼是自己找的	152

只有内心强大,才能走向成功

第七章 不惧挫折失败,折射内心的强大

笑对失败,随时准备重新开始	159
跌倒了,爬起来就是勇者	163
冒险与收获常常是结伴而行的	166
追求成功比失败多一次就够了	170
将危机转化为一种成功的契机	173
世界上没有永远的失败,只有暂时的不成功	178
上帝给你关了一扇门,也会为你打开一扇窗	181

第八章 宽容忍让,内心的安定是一种强大

胸中天地宽,常有渡人船	189
宽容的伟大来自内心的强大	192
量小非君子,宽厚待人方显大家本色	196
宽容别人就是善待自己	200
得饶人处且饶人,原谅曾经伤害过自己的人	203
能成大事者,“忍”字当先	207
少一点怨恨,多一点宽容	211

第九章 抛弃负能量，让内心强大起来

做自己情绪的主人	219
给头脑降温，熄灭心头怒火	225
嫉妒是人生的一记暗伤	227
不要为了小事而生气	230
不要让恐惧深入自己的心中	234
猜疑是害人害己的祸根	239
克服抑郁，远离不良情绪困扰	242
克服紧张，让紧张随风而去	245

第十章 提升自我，增强内心的底气

与书为伴——天下才子必读书	251
用知识武装自己，做崇尚知识的新贵	254
提高艺术修养，增强个人“软实力”	258
淡泊明志，别把名利看得太重	260
拥有一技之长，让自己成为行业里的专家	263
没有健康的体魄，何来内心的强大	268
独立思考让你的内心更强大	271



第一章 内心强大， 从认识自己开始



心智成熟，从真正了解自己开始

很多人认为，没有人比自己更了解自己了，事实上并非如此。俗话说：“旁观者清，当局者迷”“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。所以说，世界上最难的就是不能理性、客观地认识自己。

在古希腊帕尔索山上的一块石碑上，刻着这样一句箴言：“你要认识你自己。”据说这是阿波罗神的神谕。卢梭对这一碑铭有极高的评价，他认为，它“比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥”。显然，认识自己是至关重要的，而能正确地认识自己却是很不容易做到的，这需要人们理性地看待问题。

从前，有一块铁，不知道金子长的什么样子，自以为自己是一块金子。

有一天，这块铁遇到了一个铁匠，铁匠说：“如果你愿意的话，我可以把你打造成一把锋利的宝剑。”可铁却说：“我是一块金子，为什么要把自己打成宝剑。”

“你只是一块铁，并不是金子。”铁匠摇摇头，遗憾地走了。在被告知金子另为他物后，铁便踏上寻金之路。

有一天，铁遇上了一块铜。铜浑身黄灿灿的，熠熠发光。铁高兴地说：“你在发光，你一定是金子！”铜说：“不，我不是，我是铜。金子比我光亮得多。”铁很失落，又继续上路寻找金子。

只有内心强大,才能走向成功

在路上,铁又遇见一块闪闪发亮的银。铁激动地问:“金子,你好啊!”银看看铁说:“你认错了,我是银。金子是黄灿灿的。”

铁很失望,继续向前走。终于,有一天,铁看见了金子,被金子的光晃得头晕目眩。铁说:“你就是世界上最名贵的金子吧?”金子对铁说:“我是金子,但还不是最名贵的,这个世界上比我名贵的东西多的是。”

此时,铁很伤心,心想,自己永远也不能成为一块金子了。金子对铁说:“每个人都有每个人的作用,只有认识自己,才能发挥最大的潜力,正如锋利的宝剑永远也不会由金子做成。你还年轻,还需要锻炼。”

听了金子的话,铁认清了自己的能力,找到了自己的价值所在。于是,铁便回家了。它找到那个铁匠,终于把自己打造成了一把锋利的宝剑。

一个人要追求成功,要内心强大,必须先认识自我,只有清楚地认识自己,才会明白自己需要什么,才会知道自己能做什么,才能把握自我,完善自我。

古人云:人贵有自知之明。这是人们对自我认识的正确态度,是成功者的经验之一。认识自己能使人感到个人力量的渺小,冷静评价个人的能力,能够促使自己更好地把握个人的抉择,并有效地进行自我管理,这样才能够给自己一个正确的定位,给自己设置正确可行的目标,让自己充分发挥潜能。

正确认识自己是人生能有所成就的首要条件。然而,生活中,不少人却缺乏理性,不能正确认识自己,他们把自己的能力估计过高,脱离现实,守着幻想度日,怨天尤人,怀才不遇,结果是小事不去做,大事做不

来，终究一事无成。

有一个自以为是的年轻人毕业后一直找不到理想的工作。他觉得自己怀才不遇，对社会感到非常失望。痛苦绝望之下，他来到大海边，打算就此结束自己的生命。

这时，有一个老人从这里走过。老人问他为什么要走绝路，他说自己不能得到别人和社会的承认，没有人欣赏并且重用他。

老人从脚下的沙滩上捡起一粒沙子，让年轻人看了看，然后就随便扔在地上，对年轻人说：“请你把刚才我扔在地上的那粒沙子捡起来。”

“这根本不可能！”年轻人说。

老人没有说话，接着又从自己的口袋里掏出一颗光彩夺目的珍珠，依然随便扔在了地上，然后对年轻人说：“你能不能把这颗珍珠捡起来呢？”

“这当然可以！”年轻人说。

这时，老人意味深长地对年轻人说：“有的时候，你必须知道自己是一颗普通的沙粒，而不是价值连城的珍珠。若要使自己卓然出众，那你就努力使自己成为一颗珍珠。”

在漫长的人生历程中，我们必须理性地认识自己。只有理性地认识自我的价值，才能在人生旅途中创造生命的辉煌，才能找到自己真正的价值所在。

一个人只有理性地认识自己，才能充满自信，才能使人生的航船不迷失方向。一个人只有理性地认识自己，才能正确地确定一生的奋斗目标。所以，理性地认识自己，找准自己的方向，熟稔自己最擅长的音符，才会

只有内心强大，**才能**走向成功

奏响人生的华彩乐章！

知道自己的长处，别把宝贝放错了地方

人是复杂的、多面的，既有长处也有短处，既有优点也有缺点。知道如何扬长避短，最大限度地表现自己，这是成功的人必备的素质。

马克·吐温作为职业作家和演说家，可谓名扬四海，取得了极大的成功。你也许不知道，马克·吐温在试图成为一名商人时却栽了跟头，吃尽苦头。

马克·吐温投资开发打字机，最后赔掉了5万美元，一无所获。马克·吐温看见出版商因为发行他的作品赚了大钱，心里很不服气，也想发这笔财，于是他开办了一家出版公司。然而，经商与写作毕竟风马牛不相及，马克·吐温很快陷入了困境，这次短暂的商业经历以出版公司破产倒闭而告终，而他本人也陷入了债务危机。

经过两次打击，马克·吐温终于认识到自己毫无商业才能，于是断了经商的念头，开始在全国巡回演说。这回，风趣幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狈，重新找回了感觉。最终，马克·吐温靠写作与演讲还清了所有债务。

聪明的人能够最大限度地表现自己的才华和优点，使自己具有永恒的

魅力。

与其临渊羡鱼，不如退而结网。要想使自己成为一个成功人士，首先应该“自知”，即对自己有一个清醒的认识，明白哪些是自己所长，哪些又是自己所短，自己的优势究竟是什么。

成功人士之所以成功，很重要的一点就是善于利用自己的优点和长处，而对自己的弱点和短处能设法避开。人生的诀窍就是利用自己的长处。在人生的坐标系中，一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来谋生的话，那是非常可怕的，他可能会在永久的卑微和失意中沉沦。为此，我们只有紧紧抓住自己的一技之长，加以利用，才能获得成功。

在生活中，我们不难发现，有的人善于做学问，没有当官的素质，可他非要去从政不可，或不得已被推上某个领导岗位，结果在官场上很不得意，学问也耽误了。这种情况屡见不鲜，用美国著名的管理学家劳伦斯·彼得的话说，这叫“迷失自己”。这种人的失败，在于没有找准自己的位置，丢了自己的长处，而用了自己的短处。

凡成功者，都是根据自己的长处来确定自己的人生方向，并坚持住既定的方向，而如愿以偿地获得成功的。坚守自己的优势方向，就要能经得起各种诱惑的考验，不去随波逐流，不去赶时髦。

嘉芙莲女士原是美国俄亥俄州的一名电话接线员，天赋加上长期的职业锻炼，她的口齿伶俐、声音柔和动听以及态度热诚在当地很有口碑，受到用户的普遍赞赏。嘉芙莲是个胸怀创业大志的人，她不想一辈子就当一个普普通通的电话接线员，她要当老板，要开创自己的事业。她知道商场如战场，任何不着边际的空想都只能是画饼充饥，一定要从自己的实际情况出发，寻找自己所长与社会所需的结合点，从这里起步干出自己的一番事业。从这种观念出发，她回头审视自己