

陆志伟
著

内心强大才能赢得世界

蜕变的力量

自我突破的
心灵法则

战胜人生丛林中的荆棘，获得心灵的成长与蜕变
引爆你内心强大正能量，帮助你获得圆满与富足



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

内心强大才能赢得世界

蜕变的 力量

自我突破的
心灵法则

战胜人生丛林中的荆棘，获得心灵的成长与蜕变
引爆你内心强大的正能量，帮助你获得圆满与富足



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

蜕变的力量：自我突破的心灵法则 / 陆志伟著. —北京：新世界出版社，2017.3

ISBN 978-7-5104-5994-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第232208号

蜕变的力量：自我突破的心灵法则

作 者：陆志伟

责任编辑：张杰楠

责任校对：宣 慧

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：nwpcd@sina.com

印 刷：三河市骏杰印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：220千字 印张：14

版 次：2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-5994-8

定 价：32.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

前言

Preface

一帆风顺是每个人都期望的人生，但现实中“一帆风顺”只存在于美好的祝愿里，烦恼、失意、痛苦、抑郁等负面心理或情绪才是生活的常客。

失败常伴着成功而来，挫折常随着顺利而来。无论是什么样的身份和地位，挫折和失败都是不可避免的，只是遭受的程度不同。因此，掌握积极的超越挫折的方法，对每个人来说至关重要。

挫折一方面给人们的心理造成深度打击，带来精神上的痛苦和烦恼；另一方面也让内心强大的人变得更加亢奋，适应能力更强。也就是说，挫折既有负面的影响，也有正向的作用。既然挫折本身存在两面性，人们便开始渴望：如果能让我们遇到的挫折都对自己起到积极作用该多好！

其实，挫折对一个人的作用是负面还是正面，完全取决于我们自己。也就是说，我们每一个人都拥有可以把负面影响变成正向能量的力量，关键是在挫折面前，我们要相信自己。

要战胜挫折，我们就需要直面自己，从心理学的角度来说，就要由内而外地审视自我，认识自己的情绪，同时转移消极的情境，减轻内心的不安，还要学着建立自信，悦纳自己，完善自己。

或许有人说，生活中的挫折那么多、那么大，而我们的力量那么渺小，怎么可能超越所有的挫折？千万不要妄自菲薄，人战胜挫折的能量是无穷的，如果你懂得积极的心理暗示，并将其灵活地运用到生活中，你就会发现原来挫折并不像我们想象的那么顽强，我们有足够的力量战胜它。

在战胜挫折的时候，我们一方面要相信自己，在意志上先不要被挫折吓倒；另一方面就是要掌握战胜挫折的具体方法。

本书正是围绕这两大角度，从困境、自信、行动、心态、思维模式等方面进行充分的论述，旨在告诉人们：面对挫折，只要足够积极，只要拿出行动，就可以将挫折的破坏度降到最低。

目录

Contents

第一篇 积极心态的力量

第一章 以积极的心态迎接挫折

无论身在何处，每天都追寻积极情绪	002
乐观的心态让恶性循环刹车	003
不回避有可能给我们带来愉悦感的活动	005
无论何时，都要用积极的力量引导自己	007
用足够的“心量”去接受无法克服的挑战	010
成功不是快乐的原因，但快乐是成功的关键	011

第二章 转移消极情境，减轻内心不安

正是“糟透了”影响了我们	014
降低“我受不了了”的影响	016
将抵触感消弭于无形	018
将烦躁情绪消除在萌芽状态	020
浮躁会使人们失去准确定位	021

第三章 清理人生暗角，带着积极心态行走

心理补偿术——平衡心灵的秤杆	023
自我镇静术——放松自我，适度紧张	025
反复暗示术——积极的暗示让生命屹立不倒	027
自我形象术——用积极的自我形象来消除心中的阴影 ...	030
榜样激励术——找一个成功的形象激励自己	031

第二篇 不生气的活法

第四章 人生很忙，但不要忙着生气

用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕	034
面对背叛，不要怀疑友情	036
工作中的折磨使我们不断超越自我	037
不拿不相干的人当出气筒	040
不要让小事情牵着鼻子走	041

第五章 别跟自己过不去，就没人跟你过不去

停止报复，就可避免更多悲剧的发生	043
家庭需要一本“糊涂经”	045
给爱一个容器，婚姻才会安全	046
谁都不完美，关键是要学会包容缺点	047

第六章 别让生活像上了发条的钟

利用有意识的动作舒缓自己的情绪	050
-----------------------	-----

用想象力建造一间心理的小房间	051
生气就说出来，不要间接表达	052
经常做祷告会让你彻底地放松	053
花一些时间去和大自然亲近	055

第三篇 按下“自我伤害”的停止键

第七章 远离羡慕忌妒恨，给心灵放个假

你在拿别人的优点折磨自己吗	058
忌妒的背后是缺乏自我价值的认同	059
只看我有的，我已经是富人	062
尖酸刻薄只会让更多的人排斥你	063

第八章 任何时候都别忘了积极地自我评价

报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	067
最优秀的人就是你自己	068
走出自闭，沐浴群体阳光	070
试着无条件地接纳他人	071
狭隘是对心灵和身体的双重约束	074

第九章 不要用内疚去惩罚自己的生活

不要拿过去犯下的错误惩罚自己	076
用积极的行动消除负罪感	077
别让内疚感成为别人的把柄	079
“我一定是有什么地方不对劲”	081
减少后悔，好马也吃“回头草”	082

第四篇 正念力改变焦虑习惯

第十章 “烦恼过去、担心未来” 是生活的毒药

焦虑会给人带来难以忍受的不适感	086
遵循你的心，去做自己想做的事	088
焦躁不安完全是心灵的空虚所致	090
过好当下的每一天	092
奉献：赠人玫瑰，手有余香	093

第十一章 现实地看待事物，将结果正常化

不要在心里预设理想的标准	095
积极的痛苦是人生必须承受的	097
好面子也会让你失去控制	099
现实主义比悲观主义要好	101
不要盯着不属于自己的东西不放	103

第十二章 最大的限制来自我们的内心

人生的幸福路，就是不走极端	105
用事实而非感觉去做判断	106
避免监督自己的想法	109
不强迫自己做不想做的事	111
过多想明天的事只会给当下添加痛苦	112
不求最好，但求“最满意”	114

第五篇 自我训练：消除抑郁的模式

第十三章 从否认中觉醒，追求自我肯定

修复心灵上那道细微的害羞伤疤	118
任何时候都不要忘了自我赞美	119
别人的反对不会降低你的价值	121
别因追求肯定而使自己受挫	122
人活在自己心里而不是他人眼里	124

第十四章 正确评估自己，停止自我折磨

把精力放在关注自己的优势上	127
评估自己所持有的能力	128
不要给自己贴上“失败者”的标签	131
跟自己的心灵赛跑，少和别人比较	133
总有一张可以拿得出手的牌	135

第十五章 我们需要“爱”，但不依赖“爱”

过分依赖爱情，也是一种病态	138
爱你，但可以没有你	140
学会遗忘，才能真正解脱	141
只要心在，就能战胜可怕的“爱无力”	143
不把自己的幸福寄托在别人身上	144
永远保留一份对幸福的憧憬	147

第六篇 不安世界的自我疗愈

第十六章 分享你的恐惧，学会与恐惧感共舞

直面内心的恐惧	152
找到你的恐惧原型，就没有什么好怕的	154
不要因害怕犯错而恐惧	156
懦弱的性格是一块绊脚石	158
相信“这种事情不会发生”	161

第十七章 走出恐惧，消融我们的伤与痛

勇敢去做自己不想做的事	163
因恐婚，而不敢迈进幸福的婚姻生活	165
惧怕丢脸，而不敢去追求自己的梦想	167
惧怕失败，就不敢挑战更高目标	168
只想做“安全专家”，是给自己画地为牢	169

第十八章 杀死心中的怪物，直面死亡

不敢正视死亡，就无法获得人生的真谛	172
生命不一定是用来结果的，但一定是用来开花的	174
面对生死，悠然自得	176
如果能善用生命，尘埃也能变永恒	177
谁珍惜生命，谁就延长了生命	178

第七篇 内心强大，谁都不能伤你

第十九章 只要有人的地方就有麻烦

家是讲爱的地方，不是讲理的地方	182
切勿将对方的付出视作理所当然	184
真诚感谢让你受挫的人	186
何必太计较，忍一时风平浪静	188
撕破别人的面子，麻烦就来了	190

第二十章 拒绝过于认真的生活方式

适当地放纵自己一下	192
偏执是不幸人的一大共性	194
把赚钱当作乐趣，而不是负担	196
纠结于表象才会痛苦	198
与人争辩，你永远不会真赢	199

第二十一章 那些舒畅的事情，是心灵解压的最好方式

用幽默的眼光去看世界	202
音乐是对心灵最好的滋养	204
定期旅行，与自然对话	205
用色彩能量慰藉自己的心灵	207
尽量让自己保持微笑	208
在冥想中，让自己变得幸福	209

第一篇 积极心态的力量

生活的真相是，除了甜蜜和光明，也有不可避免的各种困难、痛苦和失败。积极的心态以及由此产生的正能量能使我们直面不如意的现状。调试心情，为生活注入激情，抚平内心的创伤，恢复自信，才能迎接全新的每一天。

第一章 以积极的心态迎接挫折

无论身在何处，每天都追寻积极情绪

困难是错综复杂的，如何运用积极的心态应对困难就显得尤为重要。不论身在何处，即使面对再大的挑战和困难，当我们在准备迎战时，也应积极向上，这是迎接困难的首要态度。

综合分析人生遇到的挫折与困难，不外乎这三种情况：第一，个人问题，如经济问题、健康问题；第二，家庭问题，如婚姻；第三，事业问题、工作问题。

当我们在解决上述问题时，应首先努力做好以下三件事情：

- (1) 用愚己的精神告诉自己“这没什么大不了”。
- (2) 询问长辈的意见，寻找正确解决事情的方法。
- (3) 善于思考，争取找到根本的原因。

或许，泛泛而谈让很多人不能理解积极心态的重要性，这里分享一个积极心态者的故事，你可以深刻地了解到积极心态如何帮助人们走出困境，如何用积极的心态解决难题从而取得最后的胜利。

查理·华德从小家境贫寒，在小学的时候就靠卖报纸和擦皮鞋来贴补家用，稍长一些，他成为阿拉斯加一艘货船的船员。在17岁高中毕业以后，他离开家，成为流动工人。他沉迷于赌博，和一群“生活的边缘人”——逃犯、走私犯、盗窃犯等混在一起。他在赌博中浑浑噩噩地消磨生命，终因走私大麻而被逮捕判刑。这一年华德34岁。

然而，如此糟糕的华德因为抛弃了消极心态，从而改变了自己的一生。华德开始在狱中寻找可以使自己过得更快乐的方法。他发现书中有他

想要的答案，便孜孜不倦地在书中寻找快乐，直至他73岁去世，都没有放下书本。

在狱中的积极生活使华德受益良多。良好的服刑态度、友善的为人让周围的人对其改变了看法。在一名懂得电学知识的囚犯的帮助下，华德掌握了电学的相关知识；得当的举止言谈让他在狱中获得了一份不错的工作，他成了监狱电力厂的主管；在狱中对布朗比基罗公司经理比基罗亲切的态度，使他谋得了出狱后安身立命的地方。华德出狱以后得到了比基罗的帮助，两个月内成了工头，一年后成了主管，最后成了副会长和总经理。

华德在积极心态的帮助下获得了自己人生的幸福。试想，如果他继续和那些“生活的边缘人”鬼混在一起，继续用消极的态度面对生活，也许就不会有他最终的辉煌。

这个故事告诉我们，人不能用消极心态去生活。情绪是具有反作用的，你善待生活，生活也会善待你。华德在狱中学会了用积极的心态去解决问题，最终生活善待了他，让他成了一个有益于社会的成功人士。

乐观的心态让恶性循环刹车

作家焦桐说：“生命不宜有太多的阴影、太多的压抑，最好能常常邀请阳光进来，偶尔也释放真性情。”一个阳光的人，总是能够在生活中自由自在地发展，勇于选择和承担生活的责任，不受尘世的约束却又深情细致；在任性与认真之间，不管是守着边缘或主流的位置，他都能在漂泊移动的生活中体悟人生。

真正的智者，总是会站在有光的地方。太阳很亮的时候，生命就在阳光下奔跑。当太阳熄灭，还会有那一轮高挂的明月。当月亮熄灭了，还有满天闪烁的星星。如果星星也熄灭了，那就为自己点一盏心灯吧。无论何时，只要乐观的心态还在，我们就能让生活中的恶性循环刹车。



紫霄未满月就被白发苍苍的奶奶抱回家。奶奶含辛茹苦把她养到小学毕业，狠心的父母才从外地返家。父母重男轻女，对女儿非常刻薄。她生病时，母亲说：“我看到你就来气，你给我滚，有志气你就去死。”13岁的小姑娘没有哭，在她幼小的心灵里，萌生了强烈的愿望——她一定要活下去，并且还要活出一个人样来！

被母亲赶出家门，好心的奶奶用两条万字糕和一把眼泪，把她送到尼姑庵。紫霄满怀感激地送别奶奶后，心里波翻浪涌，难道我的生命就只能耗在这没有生气的尼姑庵吗？在尼姑庵，法名“静月”的紫霄得了胃病，但她从不喊痛，甚至在不愿去化缘而被老尼姑惩罚时，她也从不流泪。叛逆的个性正在潜滋暗长，在一个小雨淅淅沥沥的清晨，她揣上奶奶用鸡蛋换来的干粮和卖棺材得来的路费，踏上了西去的列车。几天后，她到了新疆，见到了久违的表哥和姑妈。在新疆，她得以重返课堂，度过了半年的幸福时光。在姑妈的建议下，她回安徽老家办户口迁移手续。可是当她回到老家后，发现再也回不了新疆了——父母要她顶替父亲去厂里上班。

15岁的她迫不得已拿起了电焊枪，可是她并没有向命运低头，因为她的心中还有梦。紫霄业余苦读，通过了《写作》《现代汉语》《文学概论》自学考试。第二年参加高考，她考取了安徽中医学院。尽管她知道因为家庭的缘故，自己根本无法实现大学梦，但是她没有气馁，开始默默地用笔书写自己的苦难。

1988年年底，紫霄的第一篇习作被《巢湖报》采用了，她看到了生命的一线曙光，她决定用缪斯的笔来拯救自己。多少个不眠之夜，她用稚拙的笔饱蘸浓情，抒写自己的苦难与不幸，倾诉自己的顽强与奋争。辛勤的耕耘换来了收获，那些凝聚着心血的稿件多数被采用，还获了各种奖项。1989年，她抱着自己的作品叩开了安徽省作协的门，成了其中的一员。

文学是神圣的，写作是清贫的。紫霄勇敢地放弃了从父母手里接过的“铁饭碗”，开始了艰难的求学路。她来到北京，在鲁迅文学院进修。迫于生计，生性腼腆的她当起了报童。骄阳似火，地面晒得冒烟，紫霄挥汗如雨，怯生生地叫卖。在一次过街时，飞驰而过的自行车把她撞倒了。看着脚踝肿起馒头大小的包，紫霄的第一个反应是这报卖不成了。她没有丧失信心，先用几天卖报赚来的微薄收入补交了学费，身体刚刚有所好转，

便又一次开始了半工半读的生活。自助者天助，勤奋顽强的紫霄终于得到命运之神的垂怜，在文学这条路上，她结识了莫言、肖亦农、刘震云、宏甲等作家，有幸亲聆教诲。这让她感到莫大的满足。

为了节省开支，紫霄住在一个空军招待所的一间堆放杂物的仓库里。晚上，这里就成了她的“工作室”，她的灯常常亮到黎明。周末，她包揽了招待所上百条被套的浆洗活。有一次她累昏在水池旁，幸遇两位女战士把她背回去，给她灌了两碗姜汤。她苏醒后不一会儿，便接着去洗。她的脸上和手上有了和她年龄不相称的粗糙和裂口，但她始终没有屈服。

凭借着自己的勤奋和顽强，紫霄慢慢地改写着自己的命运。后来，她随文怀沙先生攻读古文、从军、写作、采访，成名在她的人生中变得顺理成章，然而这一切因为她的坚强又变得不平常。

“一个人最大的危险是迷失自己，特别是在苦难接踵而至的时候……命运的天空被笼罩上一层阴霾的乌云，她始终高昂那颗不愿低下的头，因为她胸中有灯，它照亮了所有的黑暗。”一篇采访紫霄的专访在题记中写了这样的话，在紫霄心中，那盏灯就是自己永远未曾放弃的希望。不得不承认，她是一个坚强的女子，是一个不向困难俯首称臣的奇女子，她把困难视作生命的必修课，最终得了满分。

每一个人都会遇到挫折，当世界处于黑暗中时，我们不妨像紫霄那样，给自己点亮一盏心灯，照亮自己的人生路。

不回避有可能给我们带来愉悦感的活动

生活本是丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱、求名外，还有许许多多美好的东西值得我们去享受：可口的饭菜、温馨的家庭生活、蓝天白云、花红草绿、飞溅的瀑布、浩瀚的大海、雪山与草原等。此外还有诗歌、音乐、沉思、友情、谈天、读书、体育运动、节日欢歌……甚至工作和学习本身也可以成为享受，如果不是太急功近利，辛苦劳作也会变成一种乐趣。