

# Powerful inner wisdom

余苗——编著



内心强大的人才是真正的精神贵族。  
把自己的事做好，无须看别人的眼神；  
把自己的路走好，无须有过多的抱怨。  
与其说是别人让你痛苦，不如说是自己的修养不够。  
无论何时何处都需要有一颗强大的内心！



## 内心强大 的智慧

一本激发自身潜能，引爆内在强大力量的书！  
一本最走心的内心修炼书！

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



# 内心强大 的智慧

余苗\_\_ 编著

Powerful

inner

wisdom



中国书店出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

内心强大的智慧:经典案例实用版/余苗编著. —北京:中国铁道出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-113-17710-2

I. ①内… II. ①余… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 241259 号

书 名:内心强大的智慧(经典案例实用版)

作 者:余苗 编著

---

策划编辑:靳 岭

责任编辑:吕 苡

电话:010-51873007

电子信箱:lvwen920@126.com

封面设计:MX<sup>DESIGN</sup>  
STUDIO

责任印制:赵星辰

---

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京鑫正大印刷有限公司

版 次:2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:15 字数:207 千

书 号:ISBN 978-7-113-17710-2

定 价:39.80 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659

## 自序

升职、加薪、房奴、车奴、医患矛盾……每天茶余饭后,在你跟人闲聊时,这些都不是什么陌生的话题,你甚至还会感叹:这到底是怎么了?人怎么就活得这么累呢?

其实答案很简单,就是这些人都有病——心病。

正常人都有心病。这话你可能难以接受,那换个说法,很多正常人也有不健康的心理。如果你仍然不能接受的话,那么请你回答一个小问题。

如果你被人踩了一脚,你会生气吗?如果你会生气,就恰恰说明你的心理不健康。如果你对这个结论表示不满,恰恰印证了这个结论是正确的。因为会不满、会生气,原本就是因为心理脆弱,内心不够强大。

如果你能正视自己的内心,那你肯定想知道内心如此脆弱的原因是什么。你可能会问,是什么让我们的心理变得不堪一击?你肯定也急于想知道解决的办法。

每个人的心里都有一个自我,这个自我控制着人的感官和大脑。你的内心之所以脆弱,是因为有些人和事会让你在心理上感觉到自卑、无能、忧郁、愤怒、悲观、失望、恐惧,等等。你要做的,就是要弄明白到底是什么让你有这些感受,然后提前做好防御,及时做好应对准备。

总的来说,一个人之所以会变得内心脆弱,是因为他把对自我的主宰权交给了那些可以控制其心理的社会法则,交给了那些奴役他的价值观念,交给了一个社会和心理法则塑造出来的假的自我,交给了那些因为个人心理癖好和利益而希望控制他人的人手里,因而逐渐与自我剥离,失去了对自我的控制。

找到了病根即可对症下药。具体来说,只要你在平时生活和工作中从以下几个方面出发,努力改变自己、把握自我,就能战胜自我,治愈你的心伤,让你的

内心变得健康、强大。

第一,要战胜自卑。自卑是一个人内心脆弱的主因。在“高富帅”面前,矮个儿、贫穷、相貌平庸的人会因为自身的先天不足而自卑,可他们不知道,那些“高富帅”在比他们更高一级的“高富帅”面前同样也会自卑……做人有时不妨阿Q些。

第二,要能够保持冷静,控制自己的情绪,不为环境和他人所操纵。人一旦失去理智就会变得冲动,就会陷入他人的陷阱,轻易被击败。

第三,对自己要有清醒的认识,不盲目听从也别固执己见,要能保持客观、理性,尤其是看待与自己有利害关系的事情更应如此。

第四,要提高自己的抗压能力,受到打击和伤害能很快调整过来,重新振作。

第五,要能看清他人的意图,拆穿对手的谎言和圈套,不受其所惑。

第六,不要患得患失,要做到宠辱不惊,坚持自我,毫不动摇。

.....

如果你能坚持做到以上几点,恭喜你,相信你的内心不会再困扰了,因为你的心理健康指数已经恢复正常,你的内心已经足够强大,能够从容地应对各种挑战了。

找到让我们的内心变得脆弱的原因,然后想方设法加强我们的心理防御能力,并对可能对我们的心理造成伤害的攻击源做出反击,这就是本书的编写初衷和主要内容。

本书从我们平时生活和工作中遇到的具体事例出发,语言通俗易懂,希望能激发大家内在的潜能,让我们的内心更强大。

本书通过故事与点拨相结合的方式,具体事例具体分析,从研究人的个性特点出发,通过对语言交谈、人际交流、价值取向等各方面的分析和重建模式的探讨,帮助读者解决面临的各種心理困惑,提升心理防御能力,最终塑造强大的内心。

余 苗

## 前言

“你永远都不知道自己到底有多坚强，直到有一天你除了坚强别无选择！”生活不可能像我们想象的那样美好，但也不会像我们想象的那么糟糕。人的脆弱和坚强都超出我们的想象。有时候我们可能脆弱得因为一句话就泪流满面；有时候，却发现自己咬着牙走了很长的一段路。

在这个竞争激烈的社会，人们承受的压力越来越大，特别是在大城市生活的普通工薪阶级，每天机械地上下班，早出晚归，忙忙碌碌却似乎什么都没有得到。在公交车上因为一个座位而大打出手，在公司因为人事变动而忐忑不安，在家中因为琐碎小事而烦躁不安……这样的生活只能让我们变得越来越被动，越来越缺乏幸福感。

因为没房没车，就要郁闷地活着？因为遭受自认为的不公，就要愤怒地活着？因为受到伤害，就要沮丧地活着？生活不可能一帆风顺，遇到困难，除了内心强大，我们别无选择！

《内心强大的智慧》一书出版后，受到读者的认可与好评，很高兴收到出版社的再版通知。这本书最大的特色是书中有大量的案例，具体事例具体分析，分别从自我认识、修身养性、为人处世、说话技巧、工作方法、人生驾驭等多个方面做出一些探讨，帮助读者了解自己和他人，增强自己的心理防御能力，强大自己的内心。距上次出版已经有一段时间，这期间笔者又有了一些新的收获。笔者觉得有必要把一些新的信息加入本书中，因此在这一版书中，添加了三章新的内容：信仰，内心坚定的智慧；豁达，超脱人生的智慧；减压，释放自己的智慧。



希望大家通过阅读这本书，激发内在的潜能，在今后的生活中勇敢坚强地面对一切困难。

最后，感谢中国铁道出版社对本书的认可和发行，感谢读者对本书的关注，感谢在本书的写作过程中为我提供帮助的朋友们，他们是曹爱云、朱红梅、胡敏、周亮、尤红玲、周玉红、王红炜、胡蓉。希望本书能够向读者、向社会传递更多的正能量！

# 目 录

## Part 1 自省,完善自己的智慧

- 明察自我才能控制自己 002
- 既要满怀希望,又要认清现实 005
- 特长和天赋是最好的资本 007
- 了解自己难以割弃的缺陷 009
- 尽可能严格地要求自己 012
- 合理分配你的生活 015
- 朋友是最强的支持系统 018
- 固执的人不一定内心强大 022

## Part 2 风范,修身养性的智慧

- 以正直、善良为品性基础 026
- 做一个有内涵、有深度的人 028
- 高雅的品味是可以培养的 031
- 善言行让你一步步走向强大 034



善解人意是致命的吸引力 036

礼貌是另一种境界的强大 039

有好名声才会有好运气 042

### Part 3 圆通,灵活处世的智慧

有备无患,早作长远打算 046

遇事需仔细权衡斟酌 048

做得好比做得快更显实力 051

做事努力,但不要用蛮力 053

此路不通,换条路再走 055

第一印象也许靠不住 058

同一个错误不要犯第二次 061

### Part 4 机变,巧言善语的智慧

交谈时保持淡定的姿态 064

清楚、准确地表达自己的意图 066

温柔地吐出甜美的话语 069

讲出真相也需要技巧 071

用幽默的语言提出忠告 074

拒绝他人但不伤害他人的技巧 076

听懂他人的弦外之音 079

不要踏入他人的敏感区 081

## Part 5 策略,影响他人的智慧

- 灵活对待不同性格的人 086
- 懂得变通少碰壁 088
- 拥有出色的判断力 090
- 懂得物尽其用,引导他人 094
- 倾听对方主动吐露的秘密 097
- 培养他人对你的依赖心理 100
- 让他人对你的期望逐渐增加 102
- 你帮助过的人会更愿意帮助你 104

## Part 6 气场,让人心悦诚服的智慧

- 不要过早暴露全部实力 108
- 改变自己,让他人“捉摸不透” 110
- 越早行动越能成功 113
- 不要因为赞美而迷失自我 115
- 没事别惹事,有事别怕事 118
- 强大的对手只会让你更强大 120

## Part 7 进退,竞争制胜的智慧

- 战胜自己的负面情绪 124
- 霸道并不能展现你的强大 126
- 求人办事的高效方法 129
- 给意外的开始加个意外的结局 132
- 急流勇退是种大智慧 134
- 收回拳头是为了打得更远 136

## Part 8 低调,游刃职场的智慧

- 懂得保留,产生巨大威力 140
- 从不足之处建立你的实力 143
- “好好先生”不一定有好结果 146
- 保持和同事之间的恰当距离 148
- 不要显得比上司高明 150
- 不要与同事分享秘密 153

## Part 9 坚忍,驾驭人生的智慧

- 赞美是强大的心理暗示 156
- 成为某个领域的“专家” 158
- 抱怨只能暴露你的弱小 161

- 有智慧,更要有勇气 164
- 当断不断反受其乱 166
- 坚持到底,才能体现实力 169

## Part 10 淡定,体味生活的智慧

- 果断地做出正确的选择 174
- 用乐观武装你的内心 177
- 气度是一个人的心理素质的表现 179
- 加强你的心理防御能力 183
- 多一点耐心和信心 186
- 时常与“自我”保持通话 188

## Part 11 信仰,内心坚定的智慧

- 有一种力量来自心灵深处 192
- 相信奇迹才会创造奇迹 194
- 坚持自己的理想 195
- 健康的信念是快乐的源泉 197
- 相信你的明天有无限可能 200

## Part 12 豁达,超脱人生的智慧

- 豁达是一种人生境界 204
- 封闭自己就可能错过整个世界 206
- 接纳现在,珍惜当下 208
- 找到治愈恐惧的良药 210
- 心存淡定,行事从容 211
- 该放手的就毅然放手吧 214

## Part 13 减压,释放自己的智慧

- 忙碌后不忘寻找一片宁静 218
- 完美主义的“坚持抑郁” 220
- 每天给自己一点儿力量 222
- 消除身边的压力源 224
- 学点行之有效的减压法 226

## 自省,完善自己的智慧

一个人是否优秀与他的内心是否强大有很大的关系。内心不够强大的人往往能力上不够强大,所以强大内心首先要从审视自己,改变自己,完善自己做起。

## 明察自我才能控制自己

生活中,很多人喜欢对别人评头论足,却未必能正确地认识自我。俗话说,“人贵有自知之明”,正确地认识自己,客观地评价自己,对待人接物和处理实际问题,对事业的发展和生活的美满,会有极大的好处。

强大自己的内心,首先要做的事就是对自己有一个客观的评价。因为一个人如果不能正确评价自己,就会产生心理障碍,表现出对自我的不满和排斥,或变得自高自大,狂妄无比。如果自我不断扩张,就容易产生虚荣心理,变得自满和自我陶醉,这样的人习惯于四处炫耀、哗众取宠,很难客观地评价自己;如果自我遭到压抑,就会产生无能心理,认为自己一无是处,这种人也许本来思维敏捷、才华出众,却由于不断地自我否定而不断退缩,甚至完全丧失信心和勇气,不但不能在生活和工作中取得进步,甚至还会日渐沉沦和堕落。

俞泉虽然是北京科技大学毕业的高材生,现在也有一份好工作,但他的内心深处总有一种自卑感。他来自农村,家境贫困,大学也是依靠银行借贷和亲戚救济才读完的,可以说是个典型的“凤凰男”。他总纠结于自己足足用了18年的时间才能与有些条件好的同学、朋友平起平坐,才有机会穿上笔挺的西服去喝咖啡。所以尽管已年过而立,他依然不敢谈女朋友。他总担心别人看不上他,拒绝他,即使刚开始交往顺利,但总有一天也会被甩掉。其实,很多女孩曾经主动追求过他,但他总是不敢接受,面对幸福总是选择退却,直到别人心灰意冷选择放弃,而这时他又为自己的怯懦感到懊恼和愧疚。

为此,他常责备自己是个胆小鬼。尽管他对自己的言谈举止、思维方式



感到不满,却总是缺乏改变自己的勇气,这让他觉得自己低人一等,每天都生活在难以言喻的苦恼中。

但这样一个总在不屑否认自我的俞泉,在别人眼里却是一个完全不同的人。大家公认他是一位相当优秀的年轻人。他长得高大魁梧,五官端正,心地善良,待人诚恳,而且他的专业突出,工作出色,很受同事和领导的喜欢。

从案例中可见明察自我有多重要。只有正确地认识自我,才能管理好自己,并进一步获得幸福成功的人生。当你客观地看到自己的优势,你会变得更加自信;当你看到自己的劣势,你会知道如何去弥补,让自己变得更加优秀和强大。那么,我们怎样才能清楚、全面地认识自己呢?

就如照镜子可以正衣冠,自我反思是帮助一个人正确认识自我的最好的方式。当你不再过分在意自己的外在形象时,就试着去修正和改善内在修养吧。为了明智地处理事情,你需要正确估计自己的谨慎程度和领悟能力,准确判断自己会迎接什么样的挑战,同时也应该尽可能精确地测量一下自己思想的深度和资源的广度。

因为性格倾向、才智高低、判断力强弱与情绪的变化波动等因素,我们很难轻易认清、把握内在自我,因此,我们有必要采用一些能够帮助我们明察自我的方法。

#### 方法一:倾诉和交流是认识自我的前提

如果你习惯于独来独往、离群索居,封闭心灵,整天沉浸在自我的狭小空间里,是很难建立起良好的人际关系,也无法清醒地认识自我的。因此,打开心灵之门,学会与人倾诉和交流是明察自我的前提条件。当然,每个人都会保留自己的个人隐私和独立空间,开放心灵自然也要把握一定的限度,而且也要选择合适的场景和对象。如果你向不熟悉的人吐露心事,对方也许会毫不在意或大肆嘲笑,而那些喜欢搬弄是非、别有用心的人甚至会添油加醋地四处宣扬。因此在多数情况下,我们应该选择向彼此了解、关系密切的亲朋好友敞开心扉、倾吐烦恼。

## 方法二:他人的态度和评价是明察自我的重要参数

有些人非常在意外界对自己的态度和评价。自己的一言一行,别人是肯定、尊重还是否定、怠慢;对你的态度,对方是乐于交往还是故意疏远……这些都不难察觉。如果答案是肯定和积极的,说明你有很多令人愉悦的优点和长处;如果是否定或消极的,显示你有一些惹人讨厌的缺点和短处,应该尽早改正。然而,别人的态度和评价总会掺杂着歪曲、夸张、偏爱、成见和利益冲突等因素,我们只能将它作为参考,不能偏听偏信、全盘接受。总之只有平时多与人接触和交往,才可以从多个角度更好更全面地了解自己。

## 方法三:与比你出色的人比较是明察自我的重要方式

在社会生活中,人们结成了一定的生产关系和社会关系,难免会把自己与其他社会成员进行比较,以此来明确自己的位置和形象,了解自己的好坏与得失。所谓“以人为镜”,通过与他人在处世方法、对人对事的态度、情感表达方式等各方面的比较会帮助你正确认识自我。而这时关于比较对象的选择是非常重要的。仅与同一生活圈子内的人一较高低,往往会有局限性,不免像井底之蛙一样见识短浅、思想狭隘;而与不如自己的人作比较,或者拿自己的缺点与别人的优点相比,也会失之偏颇,甚至会导致盲目自大或顾影自怜。

因此要根据自己的实际情况,选择条件相当的人作为参照,找出自己在集体中的合适位置。“山外有山,人外有人”,我们不妨将自己与最杰出的业内精英、最优秀的成功人士相比,这样就会找到差距,激发自己努力拼搏,不断进步。

## 方法四:工作和学习活动是不断认识自我与提升自我的唯一途径

人各有所长,有的人擅长写诗作画,有的人精于弹琴对弈,有的人拥有卓越的管理能力,有的人具备突出的科研能力……我们需要积极主动地参加各种社会活动,在丰富多彩的生活中了解自己的优缺点,展露并发挥自身的优势、特长,挖掘自己的心理潜能,有针对性地扬长避短,提升自我的社会价值,促使自己不断进步。

归根结底,我们应该明白,认识自我是为了更好地控制自己、驾驭自己,逐步提升自我,武装自我,让自己变得更强大,日趋完美。