

## 第一章

# 了解自己

透彻地了解自己，是一个人内心强大的基础。

强大的力量是来自内心，而不是来自外在。



## 内心强大的前提——透彻地了解自己

从前，一座寺庙里新来了一个小和尚，他态度诚恳地去拜见方丈，请求为寺里做一些事情。方丈对小和尚说：“你先熟悉一下寺里的众僧吧！”

第二天，小和尚就认识了寺里所有的僧人。他回到方丈那里，请求方丈收留他，分配他一些事情做。但方丈还让他去继续了解认识庙里的众僧。

三天后，小和尚志得意满地来到方丈那里，告诉方丈说：“我已经认识了寺里上百名僧人，并且对他们的身世都有了了解。”方丈微微一笑，说：“还有一个人，你没有认识，而且这个人对你十分重要。”

小和尚满腹狐疑地走出方丈的房间，一个人一个人地询问着，一间房一间房地寻找着。在阳光里，在月光下，他都不断地琢磨——那个人到底是谁呢？不知过了多少天，一头雾水的小和尚在一口水井里忽然看到自己的倒影，他这才幡然醒悟。

原来，他还没有了解自己。

一生当中，和我们打交道最多的那个人就是自己，但往往我们最不了解的也是自己。

当人生得意的时候，我们常常会被周围的赞美和掌声遮住了双眼，高估自己，觉得自己很好、很优秀，自身价值也好像瞬间提升了许多；当人生失意时，我们又常常将困境带来的不顺利都归结到自己身上，从而低估自己的能力，失去原本的自信心。

不管是得意时的骄傲，还是失意时的自卑，都将真实的自己和我们的视线隔离开来，让我们无法对自己做出正确的评价，更谈不上修炼强大的内心了。所以说，我们想要内心强大的前提，就是要透彻地了解自己。

透彻地了解自己，也就是正确地认识自己，做一个理智的现实主义者。清楚自身的性格特点、人生理想、处事风格，包括一切优势和劣势。当我们清楚了自身的一切，还原了真实的自我，不妄自尊大，也不妄自菲薄，内心自然就会慢慢强大。

薛德立是一个性格坚强、做事强势的部门经理。进入公司三年来，他始终以强势的、近乎压迫性的方式完成工作，在公司的决策会议上为所在部门争取更多的资源，也会用特别严苛的标准约束手下的员工。这种行事风格让他在同事之间备受非议，具有强烈个人色彩的作风却让他的职场生涯一路平步青云。

薛德立所有的下属都是亲自挑选，他特别不能忍受的就是男人身上的女性特质。因此，薛德立身边的主管和员工，清一色的血气方刚的大男人，在谈判桌上冲锋陷阵，在客户之间果断决策，

用强大的男性荷尔蒙征服着世界。

可是，他强大的外表下面却是一颗脆弱的内心。当一份倾尽部门所有人力准备的活动策划拿到高层会议时，薛德立满心期待着，准备迎接胜利的欢呼。可是方案最终因为预算超支没有通过。会后，薛德立大方地拥抱同事，安慰大家说：“这次不行，还有下次，我们再接再厉！”但是，没有人会想到——薛德立会在人群散去后，一个人躲在办公室里偷偷地流眼泪。哭过之后，他会责备自己不够坚强，内心不够强大。随后，他的态度会变得更加坚定，手段也更加强硬。

其实，薛德立的内心如同很多正统的中国男人一样。在传统观念里，男人就是男人，男儿有泪不轻弹，打断门牙和血吞。薛德立的强势和坚强，正是为了表现他作为男人的一面。他努力塑造自己强硬的形象，却没有认识到软弱、沮丧也是他性格中的一部分。

作为一个完整的人，不管是男人还是女人，我们身上都会具有勇敢顽强、坚持的一面，当然也会具有软弱、温暖、理解的一面。如果一个人只认同其一，不认同其二，整个人格仍然会出现空缺，从而缺乏强有力的心理支撑。

认识、了解自己的全部，是一个人一生的任务，同时也是内心强大的基础。在我们逐渐深入地发现自己，挖掘潜力的时候，我们的思想、智慧和内心都会有所提升，对人生拥有更强的控制力，面对外部世界的纷繁变化也会多一份淡定和从容。

## 舍得之道——放弃不现实的想法

她二十二岁放弃了在中国优越的工作，留学美国，十年后回国与丈夫一起创业，按照亚马逊的模式创办了一家网上书店。那时正值互联网发展的高峰期，大约有几百家和她一样的公司，且规模都比她的大。当时的电子商务尚处在发展初期，个人在网上买东西的少，许多公司都是惨淡经营，一些支撑不下去的公司纷纷将目光投向其他的生意，而她则认定：“向老百姓，向普通顾客，一份一份地卖他们所需要的东西，这正是我想做的事情。”

就这样，公司在运营前十年期间几乎不盈利，业界人士甚至戏谑调侃他们夫妻俩是“IT劳模”，是“搬运工”。然而，十年的坚持换来了最终的成就。她的公司从最初的一天几个订单发展成为全球最大的网上图书音像商城，并且成功上市。她就是当当网的联合总裁俞渝。

杨澜在采访俞渝的时候问她：“你不自信的地方在哪？”俞渝坦白地说：“长相。”

杨澜有些惊诧于她的坦白，随后接着问：“为什么随着年龄

的增长，你反而越来越自信，越有气质和光芒了呢？”

俞渝回答说：“自己接受自己，放弃那些不现实的想法，放弃成为自己不可能成为的人，全然接受自己的心态会使人变得更平静，更坦然。自己舒坦下来，没有紧张和焦虑，别人也更容易和自己相处。人生和商场一样，重在做自己。”

面对天生不可改变的容貌，选择坦然接受；面对选择失误的专业课程，毅然地放弃重新开始；面对自己认定的事业，用一股近乎执拗的精神坚持到底。俞渝用她的人生经历为我们诠释了“舍得之道”，也为我们阐述了关于“放弃与坚守”的人生道理。

世界永远都是光怪陆离，充满了形形色色的诱惑。身份、地位、权力、金钱，是很多人的人生目标，同时也是很多人的人生梦魇。那些认清自身条件，在自身优势上充分发挥并且持之以恒的人，最终收获了事业的成就和人生的辉煌；那些带着虚幻的梦想，奔波在徒劳的追逐中的人，则可能到最后两手空空，一事无成。

个中原因，不在于谁比谁更聪明，更富有，更有家庭背景，而在于谁能够实事求是，客观地了解自己，搞清楚自己是谁，能做什么，不能做什么，优势在哪里，局限在哪里。在正确的、可实现的方向上，梦想才是梦想；如果一开始方向就搞错了，梦想只能变成空谈，坚持也会变成徒劳。

强大的内心不在于来自梦想的力量有多强大，而在于梦想可实现的机会有多大。当我们能够看透自身的优势和局限，舍弃棉

花糖般的梦幻，着眼于脚下踏实的土地，将坚持和努力放在一个切实可行的梦想中时，才会在一个有舍有得的内心世界中锻造出内心的强大。

在美国，曾经有一个乘客遇到了一个快乐的出租车司机。乘客特别好奇，就问他说：“你为什么这么快乐，难道是遇到好事了吗？”司机回答说：“每一天都是好事啊！”

随后，司机讲述了他的故事。原来，这位司机曾经是理工大学的高才生，他当时的理想就是成为一名工程师，毕业之后进入通用汽车公司，让美国人开上他设计的产品。可惜，在大学二年级时，他在做实验时仪器发生了故障，瞬间迸发的火焰烧伤了他的右眼。虽然手术非常成功，他也在两年后恢复了视力，可是，他却再也不能用电脑制图了。父母鼓励他重新修读课程，他却选择了回到家乡做一名普通的出租车司机。“在休息日，我会自己设计、改装一些车辆，还会开着它们到处游玩，我感到非常快乐。”如今，他同样是汽车方面的专家，当汽车公司准备制造新产品时，还会聘请他做顾问。

乘客问他：“你不觉得遗憾吗？”“没有什么遗憾的，这不过是一个选择而已。反正我是因为喜欢开车才去学汽车制造的，现在每天都开车，我已经实现了自己的理想。”

生活的快乐并非建立在宏大的梦想上，而是建立在每一天实实在在的生活上。工程师有工程师的快乐，司机有司机的快乐。

重要的是，当他对工程师的期待转变为司机的现实时，他看到的不是天与地的差别，而是理想实现的方式的变化。坦然接受现实的条件，放弃已经不再可行的理想，不失为内心强大的有效途径。

实际上，每个人都应该有理想，每个人也都应该看清理想和现实之间的距离。当我们发现想法无法实现，或者不够现实时，果断地放弃好过固执地坚持。舍弃不适合自己走的路，才能让正确的那条路更加清楚。

## 定位方向——强大的不是能力而是心理

在职场上，很多在工作中做出出色成绩的人会被称赞说“能力不错”、“他是一个非常有才能的员工”。我们都知道，这个“能力”指的是一个人的工作能力，比如管理员工的能力、协调部门的能力、处理人际关系的能力、应对突发事件的能力……但是，拥有了这些能力，就能够成为内心强大的人吗？答案是否定的。

工作上的成绩、生活中的机遇、人生中的转折之处，除了取决于我们的能力之外，还取决于另外一个重要的方面——心理素质。甚至可以说，即使一个人在各个方面做得都很优秀，唯独在心理素质上输给了别人，那也可能意味着他彻底输了。

有的职场达人可以轻松应对绩效的考核、人事的尔虞我诈和残酷的生存压力，却唯独无法接受一次小小的失败；有的专业人士能够在研究的领域取得出色的成果，却常常有人际交往恐惧，无法适应社会生活。不得不说，他们同样是强大的，不过是外在能力上的强大，而不是心理素质的强大。

徐鹤是经济学院的研究生，对经济学大有热情的他将全部的时间用在了学术研究上面。功夫不负有心人，三年的时间过去，他的毕业论文发表在了美国《The American economic review》杂志上，受到学校的嘉奖。

在毕业典礼上，作为毕业生代表的徐鹤需要到讲台上致辞，这可难为死他了。生性慢热的徐鹤可以在朋友间侃侃而谈，也可以在老师面前大声表达自己的学术想法，却唯独在面对陌生人时，总是紧张过度，惊慌失措。

当他站在演讲台上时，来自四面八方的掌声一下子就吓跑了已到嘴边的开场白。惊慌中，徐鹤用颤抖的声音说：“同学们，再见！”莫名其妙的老师和同学顿时面面相觑，不由得哄堂大笑。一阵冷场后，徐鹤没有从惊慌转为镇静，反而脑门上开始涔涔地冒汗。昨天晚上背得滚瓜烂熟的讲稿也所剩无几了。

当徐鹤下意识地伸手去口袋中拿演讲稿时，却发现掏出来的是几张面巾纸。大概是出门的时候太急，不知怎的将面巾纸当讲稿放进口袋了。看着台下窃窃私语的同学和老师，他甚至想找个地缝钻进去。最后，他实在窘得无地自容，只好鞠个躬之后跑下了讲台。慌乱中，他一抬脚又踢翻了讲桌旁的水壶。

人的能力分为诸多方面，比如智力能力、操作能力、人际交往能力等等，这些能力让我们能够更轻松地驾驭生活、改善生活，甚至像徐鹤那样，获得学术上的肯定。然而，只有这些还是不够的。在这个人与人之间的交往异常繁密的社会，只有这些能力，

或者单单在智力方面具有优势而缺乏强大的心理素质并不足以称为内心的强大。

众所周知，但凡有所成就的人，或是某一领域的高人，除了高超的专业技巧之外，必定有泰山崩于前而不变色的心理素质。心理上强大的人才能真正自信、积极、主动地争取目标，从而激发自我的内在动力，促使自己改变自己，挖掘潜力，使之成为一个良性循环。

从小生长在孤儿院里的毛毛常常悲观地对院长说：“我是个没人要的孩子，没有人会珍惜我的。”

院长笑笑没有回答，取出一块石头让男孩拿到市场上去卖。院长的条件是无论别人出多少钱，绝对不能卖。毛毛听话地蹲在市场的角落里，意外地发现有好多人对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。

一天过去了，毛毛高兴地向院长报告说：“竟然有人愿意买我的石头呢！”院长让毛毛第二天继续到市场去“卖石头”。结果，有人开价比昨天高十倍。最后，院长让毛毛将石头拿到宝石市场去展示，结果竟然有人出价百倍。由于毛毛听从院长的话，无论多高的价格都坚持不卖，一块石头竟被传扬为“稀世珍宝”。

回到孤儿院之后，院长对毛毛说：“其实你就和这块石头一样，也是稀世珍宝。等你长大了，就会有人争相来珍惜你的。”

简单地说，不管一个人外表是强硬还是软弱，心理素质决定了一个人的生活。如果我们的心理能量足够强大，就会用更积极的方式发挥身上的才能，反之，即使我们能力再强，也是徒然。

## 认清现状——我还有什么好担心的

有一个士兵在战场上负伤，被送到了战地医院救治。他的喉咙被炮弹的碎片击中，后果如何尚未可知。士兵急于知道自己的病情，可是他又无法开口说话，于是他写了一张纸条给医生：“医生，我会死吗？”医生肯定地回答说：“你不会死！”士兵又写了一张纸条：“我还能开口讲话吗？”医生再次给出了肯定的回答说：“你当然会开口讲话。”始终悬着的心终于放下了，士兵在纸条上写道：“那我还有什么好担心的呢？”

诚然，当我们最关心、最在乎的问题都得到了肯定的答案，还有什么好担心的呢？其实，每天匆匆行进的我们，在忧心忡忡地担心失去这个，害怕得不到那个的时候，不妨这样问问自己：“已经拥有这么多，那我还有什么好担心的？”

可以说，即使再不幸的人，生活也有几成是好的，是令人感到开心快乐的。认清自己的现状，就是要练习全面思维。当我们因为遗憾自怨自艾时，不妨将视角放宽一些，看看自己正拥有的

美好。

一个冒险家在太平洋上漂流了二十一天后成功获救，当人们称赞他的勇敢，为他的强大内心喝彩时，他这样说：“这一次探险，我得到的最宝贵的经验就是，如果你还有足够的淡水可以喝，有足够的食物可以吃，就不要抱怨任何事情。”

可惜，人类总是被贪婪的欲望蒙蔽了双眼，眼睛只看到远方的目标，而忘记当下的现状。当我们整天被父母唠叨的时候，从来不会想，有的人根本没有机会听到父母的唠叨；当我们因为与恋人的争吵而烦恼忧愁的时候，从来不会想，有的人尚且没有感受过爱情的甜蜜；当我们抱怨自己没有鞋时，从来不会想，甚至有人没有脚。如果一个没有脚的人都能够拥有强大的内心，乐观向上地生活，那么正常人还有什么可抱怨呢？

林正从工厂辞职后，回到家乡开了一家杂货店。店面虽然有些偏僻，但是也能吸引一些周边的邻居光顾。然而，林正并不是一个善于经营的人，赚到一点钱马上就花掉，需要进货的时候就束手无策了。因此，杂货店惨淡经营半年后，不得不面对关门的命运。将店铺卖掉之后，林正不但赔掉了自己的积蓄，还欠着亲戚一笔债务。

林正在家里消沉了一段时间后，重新开始找工作。他没有学历，也没有拿得出手的技术，除了在服装厂里的几年汽修经验，没有任何求职优势。屡次碰壁之后，林正身心疲惫，对未来的生活也失去了信心。

就在他再一次被拒绝，垂头丧气地走在回家的路上，回忆着刚刚人事经理对他的说辞时，从身边传来了一声叫喊：“嘿，小心前面。”林正一抬头，仍然不可避免地撞到了电线杆上。等到头顶上忽闪忽闪的金星散去之后，林正才瞧见声音的来源。他是一个没有双腿的人，坐在一个简易的轮椅上，依靠一个杠杆原理做成的装置前进。

“撞疼了吧，电线杆子也不是好欺负的！”那人停在路边，看着林正还在揉他头上的包。林正正要开口道谢，那人继续说：“今天天气不错，不知道生意会如何？祝你好运了，小伙子！”说完，他继续扭动着不怎么灵活的机械，朝着前面的市场走去。他的箱子里装的是一个修鞋的机器，还有一些线团和工具，林正猜测，他应该是靠修鞋为生的吧。

望着他渐渐走远的背影，林正忽然觉得头脑清醒了。“一个缺失了双腿的人尚且能够活得开心而自信，我四肢健全，行动自由，为什么要在这里怨天尤人？”于是，林正挺起了胸膛，重新回到了人才市场。这一次，找不到工作他是不会回家的。

人性中最可悲的地方，就是看不清自己和周围的环境，整天向往着天边的空中花园，而不去欣赏开在窗前的玫瑰。如果每个人都能够对现在的自己感到知足：我还在思考，还拥有家人和朋友，还有一份不错的工作，恋人即使争吵，但他还在身边，或者，至少我还活着。认清了自己的现状，悲观如此，乐观亦是如此，那么，我还有什么好担心的呢？

## 炫耀的本质——偷偷作祟的自卑心

周末和朋友闲聊，突然，他的手机响了，是一条短信。朋友看过后，笑着拿给我看，内容是：“我的电话你没听到吗？”

朋友说：“公司的同事，一直在约我，可是我一点都不想去——真是没办法，女朋友对我爱得死去活来的，天天吵着要结婚，我哪还有精力应酬这个？”听起来像无奈的话，但是那神情、那口气，分明是在炫耀。

随后，他兴致勃勃地找出另外几条短信给我看。“中午一起吃饭吧，你有约吗？”“周末别宅家里了，出来玩啊。”我边看边读出了短信的内容，朋友的脸上渐渐浮现了满足和自豪。好像这一刻，全天下的女人都爱他，而他从来不会为哪一个女人留恋。

只有我知道，这一切不过是他自己编织的假象。

女友怀孕回家待产，全家都在逼婚，他一边向往着仅剩的自由生活，一边为了孩子的奶粉钱拼命工作。找我出来，也是为了倾诉苦闷，排解压力。唯一令我不解的是，热锅上的蚂蚁竟然还有唱歌的心情。