

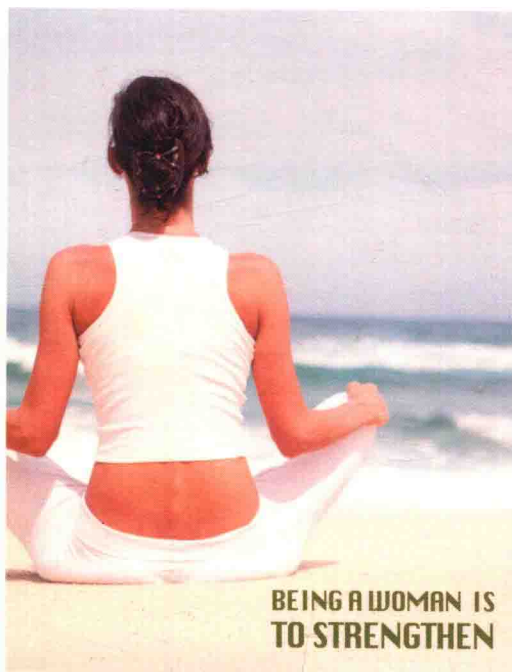
专为女性量身定制的励心手册 / 塑造强大内心世界的必读经典

看清世界，读懂自己

宠辱不惊，固守坚定

世界再吵，内心也安

非外借



做女人要 内心强大

星汉 著

魅力
女人馆

内心强大的女人，
才能真正无所畏惧。
最后一场还来得及，
学会笑着面对自己。



天地出版社

魅力
女人馆

做女人要
内心强大

BEING A WOMAN IS
TO STRENGTHEN

三汉 著

天地出版社

做女人要内心强大 / 星汉著. — 成都: 天地出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5455-1624-1

I. ①做… II. ①星… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 254883 号

做女人要内心强大

著 者	星 汉
责任编辑	郭 森 孟令爽
封面设计	古润文化
封面图片	CFP
电脑制作	北京水长流文化
责任印制	李 昆

出版发行	天地出版社 (成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷	三河市华业印务有限公司
版 次	2016 年 4 月第 1 版
印 次	2016 年 4 月第 1 次印刷
成品尺寸	165mm × 235mm 1/16
印 张	16.5
字 数	242 千
定 价	32.00 元
书 号	ISBN 978-7-5455-1624-1

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书电话: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

A stylized circular logo with a dark center and a light outer ring. Several white wavy lines emanate from the left side of the circle, resembling wind or light rays.

魅力
女人馆

只有做一个内心强大的女人，
才能闪耀出最美的光芒，
遇见闪闪发光的自己。

这是一本帮助女性朋友修炼内心的智慧读本。
本书从“如何让内心变得强大”出发，
以通俗的语言、犀利深入的分析，
将心理学、社会学等常识融入现实生活，
分析我们在职场、人际、两性等各种社会关系中的心理状态，
教会读者如何应对险恶的世界、控制情绪、发掘潜能，
修炼一颗强大的内心，
在各种险恶面前笑得云淡风轻，
走得自信有力。

不倒翁为什么倒不下去

不倒翁真是一种超有乐趣的玩具。

大部分人小时候都玩过，你不断地试图把它按倒，但它却不断地站起来。小孩子斗气地玩下去能玩到恼羞成怒，就算一脚把它踢飞，不管落在哪个角落，它依然是站立的姿势，真是拿它没办法。

现在，作为一个成年人，回头看小时候这个让自己无可奈何的玩具，居然有了另一种人生思考：不倒翁为什么倒不下去？

其实这个问题，小时候也都问过，负责的家长们可能还正儿八经地解释了它的物理学原理。但现在再想到这个问题，答案与物理知识无关，却与人生有关。

那个远远超过外壳全重的底心，让它的身体不管如何飘摇都可以稳稳地归位。

你按它，它顺势而倒；你抬起，它顺势而起。你按得越用力，它起得越迅猛。你拿它无可奈何，你攻击它，到头来那个恼羞成怒、气急败坏的反而是你自己。

这让我想起李连杰版的《太极张三丰》，痴癫的张三丰悟出太极拳法就是因为一个不倒翁，这大概就是电影解释的“太极精神”吧。

太极讲究的是借力用力，以静制动，以柔克刚，这源于中国的老庄“哲学”，也就是不倒翁的永远不会倒下的人生哲学。

我们现在的生活，快节奏、高压、强竞争。站在社会舞台一角，身边有

着各种各样光怪陆离的现象。就好像被一群孩童围在中心的玩偶，无数只手伸过来想按倒你、逗弄你、取笑你，甚至就想破坏你。

无论我们是谁，是什么角色，在这样的环境下，都会觉得委屈无助。

被领导训斥……

被同事排挤……

被爱人背叛……

被朋友误会……

被指手画脚，被说三道四，被恶意欺负，被无意伤害……

如果你不能捂住别人的嘴，捆住别人的手脚，禁锢住别人的大脑，那么你能做什么，可以不让别人有意无意地伤到你？

这个完全由你自己决定，由你自己选择。

你可以选择做一个美丽漂亮却脆弱无比的芭比娃娃，结果可能是你很快被“玩童”们拆了个七零八落。

你也可以选择做一个看上去平凡无奇却无比强大的不倒翁，结果可能是你永远站在你的位置，而“玩童”们被你“折磨”得发疯，或垂头丧气，或索然无味或心悦诚服地散去，给你一片自由天地。

如果是你，你愿意选哪个？做哪个？

如果是我，我当然要做不倒翁。

我不伤害他人，但我绝不会轻易就被他人伤害。我守得住自己的立场、原则，守得住自己的位置。

这样的我，像不倒翁一样，有一个坚实的核心，它厚重沉稳，足够拉住我的身体和我的思想，让我永远保持一种不被打败的姿态。这颗心是一颗强大的心。

所以，不倒翁给我们的人生哲学就是，做女人，就要内心强大。

Chapter 1

身为女人，本应内心强大

- 003 其实我可以更好，但更好的我在哪里
- 010 为了不哭大声笑的心理危机
- 015 失控的生活状态永远不会令你满意
- 020 内心强大的那个人，原来就是理想中的自己

Chapter 2

先把强大的自己找回来

- 025 一个演员的进化过程
- 031 我喜欢什么样的自己
- 035 本色是一个女人最大的魅力
- 042 不拒绝改变，不远离自己
- 047 真正认识自己的人，才是最有力量的人

Chapter 3

勇敢地拆掉伪装的墙

- 057 这是一个发酵了的世界，你要看得到面粉
- 063 因为害怕，所以伪装强大
- 071 让装的人唱独角戏，不配合是你的权利
- 076 认清游戏规则，拆掉强大的“包装”
- 082 任何规则都不具有攻击性

Chapter 4

女人抱怨前要先管住自己

- 091 对自己有要求才能对自己有期望
- 096 自信起来的心理暗示是“我可以”
- 100 管住情绪，没有人能轻易操控你
- 108 管住信念，没有人能轻易左右你的方向
- 113 管住虚荣，没有人能轻易刺激到你
- 117 管住侥幸，没有陷阱能轻易网得住你
- 121 管住欲望，没有利益能轻易诱惑到你
- 126 管住自己，天下无敌

Chapter 5

从容面对生活中的一切难题

- 135 在意是内在能量的涣散
- 140 越在意越恐惧，恐惧会让一切能量消失
- 144 他人会用什么办法操控你
- 150 这个世界就是不缺评论家
- 154 不要过高估量自己在他人生活中的位置
- 162 对与错的标准
- 171 为什么皇帝不急太监急
- 185 年轻人，别让眼睛骗了你

Chapter 6

不要惹上冲动这个“魔鬼”

- 195 可怕的非理性
- 199 不要被“合理化”俘虏
- 204 知识是智能架构的 DNA
- 207 只有“认知”能改变你的高度
- 211 只用“头脑”与人打交道
- 215 准备好改变自己，抵抗不确定的恐惧
- 220 变化的世界里也包括你

Chapter 7

放飞心灵，快乐前行

- 227 人在自我能量释放时才会最自由最快乐
- 232 释放自己的潜能
- 238 正能量的吸引力法则
- 242 能给予就不贫穷，能给予就有幸福
- 245 幸福就是人生的选项
- 249 心灵自由者才能真正的强大起来

身为女人， 本应内心强大

Chapter

内心强大的女人，
一定是有自己坚定信念的女人，
这种内心的强大，
意味着她极其自信，
而这种自信常常来自于她深刻地意识到自己的浅薄，
以及对生命的深深敬畏。
内心强大的女人，
即使身处恶劣的环境，
也能让自己活得淡定从容。

个人最糟糕的状态是什么？

因为他人极其细微的刺激就变得气急败坏，恼羞成怒。这样的人，不管在道理上或事实上有多少优点，在他失态的那一刻，原来多么美好的形象都会瞬间崩塌。

如果你的对手只是这样做就轻易击败了你，我想这种有如“乌龙”的自我崩塌，要比实力上的一时败北更会让你感到羞辱和不堪。

这样的糟糕，都只是因为你的内心不够强大。

到底什么才是内心强大？内心强大的女人不会因任何外在的刺激而产生情绪上的波澜。如果必须有一个准确的答案，我想这是内心强大的女人最本质、最核心的特征。

你是否快乐，应该由你自己决定，因为如果你的快乐牵系于他人，就等于把决定自己快乐的权利拱手让与了他人。自己对自己没有了快乐的主动权，这是做人的失败，是可笑的人生。

内心强大不是自信，因为自信是相信自己比别人强，相信自己可以做到，所以从根本上说，自信就是自己在与他人的比较过程中获得更大的肯定机会。而内心强大的人根本不会去作任何比较，因为他们做一切事情的范畴里不受他人影响，只是依从自己的内心。

没有人愿意受他人影响，受他人控制。

每个人都希望自己可以淡定从容、理性睿智，有自己独特的思想体系，有安放自己心灵的信念。

每个女人都希望自己成为这样的人，成为这样的内心强大的女人。

其实 我可以更好， 但更好的我在哪里

有时候，你在上下班的地铁上，在出入境的飞机场里，或者在与朋友约会的咖啡厅，或者干脆就在喧嚣的马路上，你会下意识地观察你的周围。那些形形色色的人们，他们有的比你光鲜，有的比你精神，有的比你沉稳，有的比你快乐。你会在心里想，我在他们眼中是什么样的呢。想到这个问题，大多数人会有些沮丧，因为大多数人没有很强的自信心。

所以，包括你我在内的大多数人在这些时刻，会多多少少对自己产生一些不满：

我要再努力一点工作，我就可以像她那样光鲜……

我要是能坚持早睡早起运动健身，我也可以像他那样有朝气……

我要是坚持每天都能读一点书，我也可以像他那样沉稳有内涵……

我们在心里做着无数的假设和规划，不服气也不甘心地下着决心，决定改

变一下自己。但这种意念大概也就持续那么几秒钟或几分钟。车马上要到站了，或者要登机了，或者约会的朋友推门进来跟你打招呼了，你的思绪就会被打断，然后消失。之后可能又会在另外的某个相似的瞬间再冒出来，但是仍然会再被打断，再消失。你还是那个你，你还是不断地对自己不满意，对他人不服气，你还是喜欢憧憬那个更好的自己。可是，现实是，你还是……这真是太令人沮丧了。

可是更糟糕的是，我们还要面对类似这样的人生片段：

比如一场简单的面试，明明出发前都准备了很好的开场白，想好了回答各种问题的最佳答案，想好了现场如何发挥。可是偏偏在面面试官时，那个准备好的自己突然就消失了，像灵魂出窍一般不见了，剩下的这个自己简直糟糕透了：手足无措，语无伦次，面红耳赤，结结巴巴。天啊，这哪里是我，我怎么会这样？赶快结束这该死的面试吧。

或者还有些时候，我们想在上级领导面前表现得自信满满、精明能干，可是在会上发个言，声音也要抖。和同事沟通时，也会因为对方一个不经意的表情、语气而顿时不知如何是好，要么留下一肚子委屈，要么就会冲动地说出一些毁掉办公室人际关系的“咒语”。这是个职场中失败的自己，也不是真正的自己。

当我们越是急于辩解

这样的自己并不是理想的自己时，其实我们是无力的，也是焦虑的。因为我们在辩解，说服我们自己，自己也没有找到更好的、理想的自己在哪里。这时的辩解，一定是无力的、心虚的。

我们每个人都有这样的时候，所以很多时候会对其他人说，其实我不是这样想的，其实我本不想这样做，我其实可以做得更好。

其实，当我们越是急于辩解这样的自己并不是理想的自己时，其实我们是无力的，也是焦虑的。因为我们在辩解，说服我们自己，自己也没有找到更好的、理想的自己在哪里。这时的辩解，一定是无力的、心

虚的。

可是，亲爱的，更好的那个你在哪里呢？终于忍受不了这样的激将了，下定决心要把那个更好的自己拉出来给大家看看。

更好的自己是我还是她？

一个叫兰心的网友，刚进入一家外企工作，上班一个星期后，在网上跟我抱怨：“我就像个丑小鸭，她们就像时装杂志里走出来的模特。”她说的“她们”就是她那些外企的同事，听她的描述我都可以想象出那个帅哥靓女争相斗艳的场景。兰心说，我也要像她们一样，从头发到指甲，全副时尚起来。

不久后的某一天，她在线传了一张照片给我，果然不一样了。适当的“OL风”让她看起来很不错。

“你觉得这样是不是很适合我？”

“嗯，很不错呀。”

“是吧，我也觉得我本来就应该很适合这样的风格。可是我周围的朋友们好像不这么认为。”

“哦？为什么？”

“他们老说我装，说我之前都不这样。我之前是不这样，可我这不是在改变自己嘛，我不是想让自己更优秀嘛。”

原来兰心之前是一个特别随和、大大咧咧的女孩子，朋友有什么事都热情相助的一个人。可是后来，朋友再有什么事情向她倾诉或者征求她的意见，她都会端出一副教育人的姿态，分析出个一二三四，貌似别人的人生观都是错的，都是有问题的，都是不合理的。她让对方去找责任，找原因，找方法，总之，不让对方再跟她哭诉了，她觉得那是没意义的事情。

这样看来，兰心是有改变的，思路敏捷清晰、理性，在工作中，这是很好的进步。可是，问题是，在朋友圈子中，朋友需要的是理解、安慰、劝解，甚至就只是需要朋友不分是非的“同仇敌忾”，管它对与错，宣泄完了再说。

所以，兰心变得“超理性”之后，朋友受不了，兰心还觉得很委屈。

“你觉得现在的你是更好的你吗？”我问兰心。

“是吧，其实是我们部门的上司影响了我，她是一个女强人，雷厉风行，什么事情到她那里都会变得井井有条，都有原因、有问题、有方法，她就是解决问题的人。我想像她那样。”

兰心是在模仿她的一个临时偶像，因为她觉得她的上司比较优秀，想成为那样的一个人，于是从言谈举止上都学那位上司。可是原本随和热情的兰心，偏要学习一副冷峻理性的强势模样，最先接受不了的就是原来的朋友。这种更好的自己，就真的是更好的自己吗？

很多人在想找到更好的自己的路上，找错了方向，以为令自己羡慕崇拜的、比自己好、比自己强的人就是更好的自己，于是生硬地把他人的生活观、

价值观放在自己的身上，企图复制他人的人生。其实，就在这个寻找的过程中，你正在远离自己。

很多人在寻找更好的自己的路上走错了方向，以为令自己羡慕崇拜的、比自己好、比自己强的人就是更好的自己，于是生硬地把他人的生活观、价值观放在自己的身上，企图复制他人的人生。其实，就在这个寻找的过程中，你正在远离自己。

其实所谓比你好比你强的人，也许只是在某一个方面，而你学习之前就要先了解你应该在哪方面学她，帮助自己进步。我们自己应当擅长挖掘自己的好，这样才能更好。如果一味将他人的价值观放置在自己身上，就会慢慢失去自我，那么何来更好的自己呢？当你都