

做个强大的自己

张月 / 编著

辽海出版社

做个 强大的自己

张月 编著



辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做个强大的自己 / 张月编著 . — 沈阳 : 辽海出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5451-4442-0

I . ①做… II . ①张… III . ①口才学—通俗读物
IV . ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249659 号

做个强大的自己

责任编辑: 柳海松

责任校对: 顾 季

装帧设计: 廖 海

开 本: 690mm × 960mm 1/16

印 张: 14

字 数: 145 千字

出版时间: 2018 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 3 月第 1 次印刷

出版者: 辽海出版社

印刷者: 北京一鑫印务有限公司

ISBN 978-7-5451-4442-0

定 价: 68.00 元

版权所有 翻印必究



前言

人的本性到底是怎么样？婴儿呱呱坠地之时，他们的心是最纯净的。你可以看到，孩子的语言最天真，孩子的思想最单纯，原因就是因其本心是光明的，没有杂质的。当我们渐渐成长，从对世界充满好奇，到对世界产生迷惑，再到对世界充满恐惧，这期间，心灵承受了来自外界的各种刺激和压力。它就像一个转换器，当它不够强大或者失灵的时候，一些负面情绪便产生了。

负面情绪是思想的垃圾，心灵的毒药，它破坏我们的机体，腐蚀我们的心灵，使我们缺乏激情，丧失斗志，甚至使我们迷失方向，走上歧路。

负面情绪到底有多大的破坏力？负面情绪常使人与人之间产生隔阂、猜忌、不信任、指责、抱怨，它还会使人变得浮躁、焦虑不安、左顾右盼、瞻前顾后，对生活失去乐趣。负面情绪如此可怕，因此，只有消除和清理这些负面垃圾和能量，才会使我们轻装上阵，幸福生活。

那么，是谁在操纵情绪的转向杆呢？当然是心灵。古人言：“境由心生，心生万物。”心生万物，是说我们生命中所发生的一切，都是我们主动找来的。用现代心理学来解释，我们可以把这个规律叫作

“吸引力定律”。你往好的地方想，好事就会向你走来；你往坏的地方看，坏事就会主动靠近你。打个比方，当有人毁谤你、污蔑你，你恨他，你还击，你带着气愤做出的反应，就一定会得到快乐吗？直接向你袭来的，很可能是对方更大的攻讦，或见你气愤，对方反而更加高兴。相反，你若抱着“是非审之于己，毁誉听之于人”的态度，完全不理睬他的碴儿，对方毫无根据的诽谤，就像是拿火去烧空气，没有多久，流言之火就会灭掉。而此时，你不但气，还可能得到更多人的敬重，这坏事岂不是变成好事？如此来看，修心是多么重要的一件事。

修心是人一生都要做的功课，心是生命的舵手，生命或精彩或暗淡，或平静或烦乱，或顺遂或逆旅，都由心的选择来决定。人生苦短，若想在短暂的一世获得更多的幸福，就请修心吧。

本书从九个方面入手，强调了人们入世生活该以怎样的心灵迎击风雨，以怎样的态度处人处事。书中教大家要积极向上，修一颗精进心；洞穿人性，修一颗智慧心；忘忧消愁，修一颗平常心；仁爱善良，修一颗慈悲心；不轻不慢，修一颗谦卑心；知恩惜福，修一颗感恩心；从容镇定，修一颗淡定心；得失随缘，修一颗淡泊心；豁达大度，修一颗宽容心。身处社会，若能修习这样的心性，那么此生你便能减许多烦恼，增许多幸福。



目 录

卷一 积极向上，修一颗精进心

1. 勇敢面对人生的蜕变····· 2
2. 目标是牵引人向前的动力····· 6
3. 做行动的积极分子····· 8
4. 行动是架在理想与现实之间的桥梁····· 16
5. 自己强大了，才能长久地被认可····· 19
6. 机遇不会光顾那些生命中的看客····· 22

卷二 洞穿人性，修一颗智慧心

1. 中国人嘴上说的和心里想的往往不一样····· 28
2. 心性圆通，做人要懂得自保····· 30
3. 与人打交道，千万不要婆婆妈妈····· 33
4. 别太精明，适时修修“糊涂心”····· 36
5. 从实际出发，让自尊心保持一定的弹性····· 40

卷三 忘忧消愁，修一颗平常心

1. 学会不在意，别总拿什么都当回事····· 46

2. 笑对人生，选择幸福····· 49
3. 怀一颗平常心，看一些好事情····· 52
4. 心中一片洒脱，生活一片安详····· 56
5. 我们以丧失开始人生····· 61
6. 不要让心老得比年龄还快····· 63
7. 有挫折才是自然的人生····· 66
8. 转换心境，日日是好日····· 70
9. 忏悔能减轻人心灵上的痛苦····· 73

卷四 仁爱善良，修一颗慈悲心

1. 在帮助和给予中享受快乐····· 78
2. 仁慈善良是获得幸福的最佳途径····· 81
3. 随时发挥慈悲心肠，给人一份爱的力量····· 85
4. 爱心是不以金钱的数量来衡量的····· 91
5. 生命中有了爱心，人生才能充满喜悦····· 94
6. 有大慈悲的人，看的是心中大世界····· 96

卷五 不轻不慢，修一颗谦卑心

1. 人们所乐意接受和尊敬的是那些谦逊的人····· 100
2. 一个人虚怀若谷，则能成大器····· 104
3. 谦卑的人能够拥有良好的人际关系····· 108
4. 尊重别人，以免惹人厌恶····· 110
5. 人若不可一世，往往下场可悲····· 113

6. 被人嫉妒，是祸不是福····· 116
7. 低调做人，避招风雨····· 119

卷六 知恩惜福，修一颗感恩心

1. 感恩的人关注吸引美好的事物····· 124
2. 感恩上天赐给我们的一切····· 126
3. 莫让时间在怨天尤人中悄悄流逝····· 129
4. 经历挫折对我们来说就是一种成长····· 132
5. 父母是需要我们用一生去感谢的人····· 135

卷七 从容镇定，修一颗淡定心

1. 修得淡定心，坦然处万境····· 140
2. 学会洒脱，潇潇洒洒奔前程····· 143
3. 不欲以静，天下将自正····· 147
4. 失业不可怕，淡定闯天下····· 150
5. 营造轻松心态，淡定面对世事····· 153
6. 控制好情绪，莫轻易发怒····· 156
7. 无论境遇如何，都要保持镇定····· 160

卷八 得失随缘，修一颗淡泊心

1. 淡泊名利是人生幸福的重要前提····· 164
2. 不去攀比，生活才会有更多的快乐····· 170
3. 世上有比钱财更重要的东西····· 173

- 4. 奢求太多，生命就显得过于沉重····· 176
- 5. 什么都想要，最后可能什么也得不到····· 179

卷九 豁达大度，修一颗宽容心

- 1. 没有容人的肚量就不会有任何的成就····· 184
- 2. 多一些理解，少一些苛责····· 187
- 3. 给别人留余地，就是给自己留余地····· 190
- 4. 计较心少一点儿，担当心多一点儿····· 194
- 5. 容不得别人好，你也得不到多少好处····· 197
- 6. 你若能容下这个世界，这个世界也能容下你····· 201
- 7. 你以怨对我，我以德对你····· 206
- 8. 谅解他人的冒犯，彰显人格的魅力····· 211



卷一

积极向上，修一颗精进心

为什么饱经风霜的小溪能涓涓流淌？为什么被践踏的小草来年依旧翠绿？为什么冬天里松树依然挺拔？只因为有一颗上进的心。世上万物都在求生，都想活得生机勃勃。而人活于世，努力上进也是必然，这是生存的需要，也是社会发展的需要。让我们努力保持一颗精进心，让人生过得有价值。

1. 勇敢面对人生的蜕变

老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它的寿命可达 70 年。但是如果想要活那么久，它就必须在 40 岁时做出困难却重要的抉择。

当老鹰活到 40 岁时，它的爪子开始老化，不能够牢牢地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，几乎能碰到它的胸膛；它的翅膀也会变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，使它在飞翔的时候十分吃力。在这个时候，它只有两种选择：等死；或者经过一个十分痛苦的过程来蜕变和更新，以便继续活下去。

这是一个漫长的过程：它需要经过 150 天的漫长锤炼，而且必须很努力地飞到山顶，在悬崖的顶端筑巢，然后停留在那里不能飞翔。

首先，它要做的是用它的喙不断地击打岩石，直到旧喙完全脱落，然后经过一个漫长的过程，静静地等候新的喙长出来。之后，还要经历更为痛苦的过程：用新长出的喙把旧指甲一根一根地拔出来，当新的指甲长出来后，它们再把旧的羽毛一根一根地拔掉，等待五个月后长出新的羽毛。

这时候，老鹰才能重新开始飞翔，从此可以再过 30 年的岁月！

对于老鹰来说，这无疑是一段痛苦的经历，但正是因为不愿在安逸中死去，正是对 30 年新生岁月的向往，正是对脱胎换骨后得以重

新翱翔于天际的憧憬，燃起了它们心中的勇气和决心。要想延长自己的生命，获得重生的机会，它们选择了经受几个月的痛苦。我们不得不为老鹰的这种勇于改变自己的勇气所折服。

放眼人生，又何尝不是如此？面对癌症，是草草地结束自己的生命以免受肉体 and 精神的折磨，还是积极地治疗，创造生命的奇迹？陷入困境，是听天由命，等待命运的宣判，还是放手一搏，冒险寻求可能的转机？工作平淡无奇，碌碌无为，是安于现状，享受现有的安逸，还是勇于改变，寻求属于自己的一片天地？

2004年2月28日，清华大学主楼报告厅里，举行了一个规模不大但非常特别的英文新书《从小脚女人到奥运会冠军》首发仪式。这本由北京出版社出版的英文专著的作者，就是我们过去熟悉的“乒坛皇后”邓亚萍。

曾经18次夺得过奥运会、世界锦标赛、世界杯冠军的世界女子乒坛顶尖选手邓亚萍，在夺得1997年英国曼彻斯特世界乒乓球锦标赛女子团体、单打和双打三块金牌后，选择了退役。这一年，她迈入了清华大学的校门，开始了全新的生活。从清华大学本科毕业后，邓亚萍到英国诺丁汉大学攻读硕士学位，之后又被英国剑桥大学录取攻读经济学博士学位。

退役之时，凭借她在乒坛的辉煌成就，她可以轻松地获得一个管理职务或是教练的席位，但她放弃了这种生活，而是向一个全新的领域发起了挑战。邓亚萍说：“临近退役时，我便开始设计自己将来的路，有人认为运动员只能在自己熟悉的运动项目中继续工作，而我就

是要证明：运动员不仅能够打好比赛，同时也能做好其他事情。哪天我不当运动员了，我的新起点也就开始了。”

短短的七年多时间，这位曾经在乒坛充满霸气的女中英杰，在她的转型期，用当年夺取世界冠军的毅力和决心，在另一个领域开拓了被专家们称为“第二个奇迹”的全新局面。从运动员到清华学子，再到剑桥博士的成功转型，她付出了比常人更多的努力和汗水。

刚到清华大学外语系报到时，指导老师让她一次写完 26 个英文字母时，她还只能试试。因为她从 5 岁开始进行乒乓球训练，十多岁入选到国家队，一直到 24 岁退役，几乎没有什么学习基础。她回忆说：“上课时老师的讲述对我而言无异于天书，我只能尽力一字不漏地听着、记着，回到宿舍，再一点点翻字典，一点点硬啃硬记。我给自己制订了学习计划：一切从零开始，坚持三个第一：从课本第一页学起，从第一个字母、第一个单词背起；一天必须保证 14 个小时的学习时间，每天五点准时起床，读音标，背单词，练听力，直到正式上课；晚上整理讲义，温习功课，直到深夜 12 点。”正是凭借着这种不懈的努力和顽强的意志，她出色地完成了在清华的学业。本科毕业后，邓亚萍将自己 5000 多字的英文毕业论文送给萨马兰奇。萨马兰奇将这份论文存放到国际奥委会博物馆，他认为这是一个中国运动员成长的最有价值的纪念。

此后，她在国外的求学更为艰苦。在诺丁汉大学上课的过程中，邓亚萍总是抓住一切机会抢着发言。老师开玩笑说从她学习的劲头可以看得出她是一个世界冠军。为了完成论文，她每周都要自己开车到

不同城市的图书馆去查找资料。一年后，邓亚萍面对严格的考官，用英语宣读了3.5万字的论文——《从小脚女人到奥运冠军》，以翔实生动的材料和清晰有力的论点论述了中国妇女及中国妇女体育的巨大发展和变化。临场考官的一致结论是：无条件一次通过！2002年12月22日，她如愿获得硕士学位。萨马兰奇先生称赞她“拥有了打开世界大门的钥匙”。

“有人可能觉得我这是自讨苦吃，甚至有人说你的荣誉多的一大把，不攻读什么学位，后半生照样可以过得不错，即使读学位也不必那么辛苦，甚至不妨找个‘枪手’代笔写论文。但我读书上大学可不是为了‘镀金’，我上学只是要圆自己的读书之梦。我从自己与外国朋友的交往中深切感受到知识缺乏、交流不畅。尽管基础差，我不想投机取巧走捷径！”

现在，她在剑桥的博士学业也早已经攻读完。谈到学业，邓亚萍说：“难啊，真是太难了，感觉压力很大。一天到晚就是绷着，所以感觉特别辛苦。但我要感谢当学生的这段经历，因为它让我看到了另外一个世界，找到了自己新的价值。如果亚运会、世乒赛和奥运会的冠军是我乒乓球生涯的三大满贯，那么在清华获得学士学位、诺丁汉大学硕士毕业和取得剑桥博士，就是我要完成的另一项大满贯。”

人生征途中必然要有痛苦的经历，面对痛苦我们要从容，相信艰难过后就是胜利。蜕变，是成长道路上必经的风雨，你要坚信，蜕变过后将是辉煌的新生。

修心箴言

老鹰会为了继续生存而击碎它的喙，啄掉它的指甲，再拔光它的羽毛，经过一番痛苦的历练重获新生。人生也是如此，每一次丧失都意味着一次蜕变。

2. 目标是牵引人向前的动力

许多人之所以在生活中走偏了路，归根结底是没有目标，或者没有弄清楚目标的正确含义，常常耗费心力于那些并非真正想要实现的目标上，因此才会遭受那么多的痛苦。殊不知，目标才是牵引人向前的动力，有了目标，才会有成就，才会发挥潜能。

有个出生于旧金山贫民区的小男孩从小因为营养不良而患有软骨症，在6岁时双腿变形成弓字形，而小腿更是严重萎缩。然而在他幼小的心灵中一直藏着一个没有人相信会实现的梦——除了他自己。这个梦就是有一天他要成为美式橄榄球的全能球员。他是传奇人物吉姆·布朗的球迷，每当吉姆所属的克里夫兰布朗斯队和旧金山西九人队在旧金山比赛时，这个男孩便不顾双腿的不便，一跛一跛地到球场去为心中的偶像加油。由于他穷得买不起票，所以只有等到全场比赛快结束时，从工作人员打开的大门溜进去，欣赏剩下的最后几分钟比赛。

13岁时，有一次他在布朗斯队和西九人队比赛之后，在一家冰淇淋店里终于有机会和他心目中的偶像面对面接触了，那是他多年来所期望的一刻。他大大方方地走到这位大明星的跟前，朗声说道：“布朗先生，我是你最忠实的球迷！”吉姆·布朗和气地向他说了声谢谢。这个小男孩接着又说道：“布朗先生，你晓得一件事吗？”吉姆转过头来问道：“小朋友，请问是什么事呢？”男孩一副自豪的神态说道：“我记得你所创下的每一项纪录，每一次的达阵。”吉姆·布朗十分开心地笑了：“真不简单。”这时小男孩挺了挺胸膛，眼睛闪烁着光芒，充满自信地说：“布朗先生，有一天我要打破你所创下的每一项纪录。”

听完小男孩的话，这位美式橄榄球明星微笑地对他说：“好大的口气，孩子，你叫什么名字？”小男孩得意地笑了，说：“奥伦索，先生，我的名字叫奥伦索·辛普森，大家都管我叫O.J。”

奥伦索·辛普森日后的确如他少年时所言，在美式橄榄球场上打破了吉姆·布朗所创下的所有纪录，同时更创下一些新的纪录。

为何目标能激发出令人难以置信的潜力，改写一个人的命运？又何以目标能够使一个行走不便的人成为传奇人物？各位朋友，要想把看不见的梦想变成看得见的事实，首要做的事便是制订目标，这是人生中一切成功的基础。目标会引导你的一切想法，而你的想法便决定了你的人生。

事实上，当我们有了一个令人心动的目标，若再加上必然能够达成的信念，那么就可说是成功了一半。因为目标引导着我们努力的方向。

向，有了一个正确的目标，人生也就有了方向，有了方向的人生必然是积极、进取的，那么成功也就顺理成章了。

修心箴言

要想把看不见的梦想变成看得见的事实，首要做的事便是制订目标，这是人生中一切成功的基础。目标会引导你的一切想法，而你的想法便决定了你的人生。

3. 做行动的积极分子

释迦牟尼曾有一番颇具启示性的谈话，说世界上有四种马：第一种马是看到主人的鞭子就立刻飞奔出去的骏马；第二种马是看到了别的马被鞭打，就立刻快步奔跑的良马；第三种是要等到自己受了鞭笞才开始跑的凡马；第四种是非要受到严厉的鞭打才开始走的驽马。同样，世界上也有四种人：第一种是远远地看到别人陷入老病死的痛苦中就立刻心生警惕；第二种人是要等到老病死离自己不远时才会心生警惕；第三种人必须是自己的近亲陷入老病死的痛苦才知道警惕；第四种人是非要自己亲身感到了老病死的痛苦才知道悔不当初。

我们可以由这个比喻发挥一下，说遇到问题时，世界上有这样四种人：第一种是今天立即解决的人；第二种是等待明天解决的人；第三种是一味发愁今天明天都难以解决的人；第四种是问题已造成恶果