

马永霞◎著

懂心理学 让你内心强大

强大自我的修炼手册
笑看人生的成功秘诀



那些打不倒我的，都必将使我更强大

激发潜能，强大内心，活出独一无二的自己。
培养气场，轻松社交，创造无与伦比的人生。

国家一级出版社

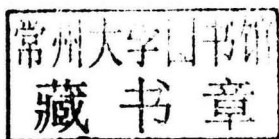


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

懂心理学让你内心强大

马永霞 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

每个人的内心都蕴藏着无穷的能量，一旦人们拥有了这些能量，就可以变得无比强大。但是如何把这些能量激发出来呢？这就需要人们结合心理学来认知自己。

本书从实际生活出发，结合人们的心理困扰，分析人们内心脆弱的根源，教会读者认识自己，认识他人，认识人与人的关系，学会运用心理学，改善自己的弱点，提升自己的气场与魅力，成为一个内心强大的人。

图书在版编目（CIP）数据

懂心理学让你内心强大 / 马永霞著. --北京：中国纺织出版社，2017.12
ISBN 978-7-5180-4408-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第302867号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：208千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

生活中，每个人都曾梦想过自己变得强大，可以让家人幸福、让朋友快乐，可以实现每一个梦想，可以随心所欲地做自己。然而现实可能并不会如我们所想象的一样。没有人可以真正地随心所欲，因为每个人都要为自己的行为负责，为自己的行为所造成的结果负责。

那么，在这样的情况下，我们想要生活美好，想要舒服自在，想要活得快乐不压抑，我们该怎么办呢？答案只有一个，那就是：让自己的内心变得强大。

一个人只有内心强大了，他才能无惧世间的风雨，勇敢向前闯；

一个人只有内心强大了，他才能战胜自身的弱点，站到更高的地方；

一个人只有内心强大了，他才能掌控自己的思想，成为一个自信而独立的人。

使自己内心强大需要一个过程，在这个过程中，我们首先需要认识自己，了解自己，进而改变自己，完善自己。

或许现在的你，还在为这样的事情烦恼：

“为什么我总是感到压抑和苦闷？”

“为什么一见到陌生人，我就不知道怎么说话了？”

“怎么才能和同事、上司愉快而无压力地相处呢？”

在与人交往的过程中，每个人都希望能与他人和睦相处，建立良好的人际关系。不过有的时候，即使我们掌握了很多心理学知识，并努力尝试将这些知识运用到我们的生活中去，但结果却并不一定令我们满意。

心理学知识可以帮助人们更好地与人相处，但却不是万能药，不是所有的交际关系都适用。心理学，只是让我们保持心态平衡、生活充实的一种工具。单纯地使用它并不会有什么神奇的作用，但是如果我们把它与自身的具体情况相结合，通过心理学去探索自己的内心，更好地把握自己、掌控自己，让自己成为一个强大的人，一个有自己的思想和信仰的人，那么再复杂的人际关系、再繁杂的世界、再迷茫的生活都不再是问题。

书中以大家都曾亲身经历的生活小事为例，用心理学的知识和思维模式加以探讨。本书旨在引导读者学会运用心理学，消除人际关系中的种种烦恼，把自己看得更清楚，并且进一步加深对自己内心的了解，了解自己行为背后的心理，了解自己真正的情绪，思考自己原本应有的样子。希望本书中的内容，能够帮助读者了解自己、活出自我，获得希冀的幸福！

编著者

目 录

第01章	激发心理力量：强大的内心成就最出色的你	001
	拥有一颗坚强的心，你会获得更多的幸福	002
	永不放弃的人，才能获得自己想要的结果	003
	发出自己的声音，看到自己的优势	004
	勇于逆流而上，在心里保有奋斗的激情	005
第02章	消除内心不安：心理学帮你找回真实的自己	007
	无须与他人比较，接纳最真实的自己	008
	不要隐藏，用最真实的面貌去生活	009
	勇敢跨越心中虚设的障碍	011
第03章	懂点心理定律：战胜懦弱畏缩的自己	013
	重复定律：在重复中增强自己的实力	014
	期望定律：强烈的渴望，会让你获得最大的收获	016
	绝境定律：给自己一片危崖，保持成长的警惕	018
第04章	了解心理效应：探寻内心深处的秘密	021
	跳蚤效应：心理高度决定人生的高度	022
	鸟笼效应：不要给自己的心挂上笼子	023

霍桑效应：你可以让自己变得更好	024
鲇鱼效应：有竞争才有积极成长的动力	026
第05章 洞察心理现象：细微之处彰显强大内心	029
詹森心理：为什么有时候会发挥失常	030
犹豫心理：别再犹豫不决中失去机会	032
从众心理：有自己的观点，别总是“随大流”	035
第06章 认知自我心理：破解不同的人性密码	039
你应该多了解真实的自己	040
让自己拥有认知内心的能力	042
打开心灵束缚，不要随意地否定自己	044
欣赏自己，发现全新的自己	046
第07章 变强大第一步：战胜堕怠，自己掌控自己	049
人之本性好逸，想成功先自控	050
小心危险和诱惑对你的威胁	053
三思而后行，别让情绪控制你	055
锻炼意志力，消除懒散和惰性	058
第08章 抵御外在诱惑：控制住对美食的贪欲	061
抵御美味的诱惑是内心强大的第一步	062
身心健康，从拒绝第二块糖开始	064
不正确的节食是减肥最大的敌人	066
心理战胜嘴巴靠的是后天意志力	069

第09章	对抗外界干扰：培养自主学习习惯	073
	做到“充耳不闻”，训练专注能力	074
	戒除浮躁，让自己安静下来	077
	学习效果与自控能力成正比	080
	积极的情绪体验让学习有趣味	084
第10章	剔除享乐主义：先苦后甜 成功必然	089
	玩物丧志，矫正你的“玩心”	090
	别让享受打破你的坚持忍耐	093
	去拥抱你的困难，它能使你蜕变	096
	贪图享乐，最容易迷失自我	099
第11章	提升身体机能：在锻炼中调节身心	103
	心越待越懒，动起来让你更有精气神	104
	锻炼身体也是对心志的磨炼	107
	运动是排解压力的好方法	111
	适度而为，别超出承受的底线	113
第12章	克服拖延心理：改变拖拉的懒惰意识	117
	拖延症正消磨你内心的烛火	118
	杜绝借口，不让懒惰战胜勤奋	121
	马上行动，迅速调整为战斗模式	124
	计划与目标会让心更有方向	127

第13章 超越自私本能：拓展胸怀，提升境界	131
你可以拥有更广阔的胸怀	132
纠正自己的自私心理，多为他人考虑	135
从潜意识改变自己的自私心理	138
挖掘自私根源，让自己更豁达	142
第14章 掌控自我意识：学会拒绝，不随波逐流	145
坚信自己，敢于出众才能有所成就	146
控制自我意识，不被他人之言动摇	149
学会拒绝也是一种自控力	152
能够把持自己，让思维具有远见性	155
第15章 克服依赖心理：改掉以往的陋习	159
控制自己从改掉“口无遮拦”开始	160
彻底戒掉对烟酒的依赖心理	163
控制坏脾气，从调整心态开始	166
管住自己的大脑，别再做白日梦	170
第16章 控制负面情绪：时刻保持最佳状态	175
别因糟糕的情绪让自己失控	176
放松自己，挣脱低落情绪	179
掌控积极阳光的情绪扭转法	183
真的好心情也可以假装出来	186

第17章 保持健康心理：只和自己比就够了·····	189
换个角度想，坏事也是好事·····	190
可以力争上游，但别总与自己较劲·····	191
无论是顺境还是逆境，都会过去·····	193
可以失败，但永远不要输给自己·····	195
参考文献·····	197

第01章

激发心理力量： 强大的内心成就最出色的你



拥有一颗坚强的心，你会获得更多的幸福

懂得一笑置之的人，有着一颗坚强的心，面对悲痛，当我们能一笑而过时，也就意味着你将会有莫大的幸福。

心理学家称：情绪影响行为，把握住自己的情绪，就能找到幸福的感觉。保持平衡的心态，用平和的心态处事，你就能做最快乐的自己。

一位妇人，她几乎经历了一个普通女人所能经历的所有不幸：幼年时父母先后病逝，好不容易找到了工作，又因不同意做厂里某领导人的儿媳而被挤出厂门。嫁了个当兵的丈夫，婆婆却对她十分苛刻，婆婆过世后丈夫又因外遇弃她而去。现在，她领着女儿独自度日，似乎过得十分平静。

一个阳光明媚的日子，她的朋友去她家闲坐，女儿在一边玩耍。她们边聊天边和小姑娘逗笑，不经意间触动了往事。朋友赞叹她遭遇这么多挫折却活得如此坚强平和。她笑笑，给朋友讲了一个故事：

两个老裁缝去非洲打猎，路上碰到一头狮子，其中一个裁缝被狮子咬伤了，没被咬伤的那位问他：“疼吗？”受伤的裁缝说：“当我笑的时候才感到疼。”

“我也是这样的。”妇人对朋友笑道，“我被狮子咬了许多口，但我的一贯原则是：忍着痛，笑也好，哭也好，只要有感觉就有生命，只要有生命就有灵魂，只要有灵魂就有生存的意义、希望和幸福。”

心理学家告诉我们：当我们用“世上无难事”的人生观来思考问题时，每件让你烦恼的事情都不再是煎熬，懂得一笑置之的人，有着一颗坚强的

心，面对悲痛，当我们能一笑而过时也就意味着你将会有莫大的幸福。不可抗拒的困难有很多，但是，如果我们带着一颗坚强乐观的心，人生就会变得格外美好。

一位伟人曾经说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”事情既然已经发生了，无法改变了，那我们就应该吸取教训，以积极的心态对待接下来的生活。当你突然得到了身外之物时，一定要保持平和的心态，不要因为极度开心就忘乎所以。在遇到灾难时，要学会尽快解脱，不要整天沉浸在悲痛之中。

永不放弃的人，才能获得自己想要的结果

一位心理学家说，生活真是有趣：如果你只接受最好的，你经常会得到最好的。只要你敢于坚持，往往都能获得自己想要的结果。

有一个人经常出差，经常买不到对号入座的车票。可是无论长途短途，无论车上多挤，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都不用走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，却人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象所迷惑，不细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。眼前一块小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背着行囊挤来挤去有些人也觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。

与生活中一些安于现状、不思进取、害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功的起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时最初的落脚之处一直站到下车。长长的车厢就像是我们的人生旅途，一开始我们都要用自己稚嫩的肩膀去扛起沉甸甸的梦想，在前行的过程中我们承受着一次又一次的失败，在实践中我们迷失过，彷徨过，想放弃人生想要到达的终点。可是最终我们没有选择放弃，因为我们知道，生活就是在实践的反复反复中找到方向，没有试过，永远不知道原来生命中还有那么多的可能和希望。于是，我们勇敢着，自信着，执着着，一路风尘地奔向属于我们的未来。

宋代诗人陆游有云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”心理学家分析说，有过一次失败的经历你会对你的成功更有把握，失败后对成功的再次冲击，将教会你如何调整自己的方法，自己的情绪，自己的目标，使你更加有经验，更加从容地去面对走向成功旅途中的重重困难。

发出自己的声音，看到自己的优势

生活中的每个人都要努力展现自己杰出的一面，这是心理的需求，更是生存的需要。那些大声地对自己说，我就是独一无二的人；那些在困难面前，勇敢地站出来的人，在别人都束手无策的时候，发出自己的声音，展现自己的思想和才华。

麦蒂是一名心理学教授，有一天，他来到疯人院参观，了解疯子的生活状态。一天下来，觉得这些人疯疯癫癫，行事出人意料，可算大开眼界。在准备返回时，他发现自己的车胎被人卸掉拿走了。“一定是哪个疯子干的！”麦蒂这样愤愤地想着，动手拿出备胎准备装上。这时他发现事情严重了。卸下车胎的人居然将螺丝也拿走了。没有螺丝，有备胎也没用啊！麦蒂一筹莫展。在他着急万分的时候，一个疯子蹦蹦跳跳地过来了，嘴里唱着不

知名的歌曲。他发现了困境中的教授，停下来问发生了什么事。麦蒂懒得理他，但出于礼貌还是告诉了他。

疯子哈哈大笑说：“我有办法！”他从每个轮胎上拧下一个螺丝，这样就拿到三个螺丝将备胎装了上去。麦蒂惊奇感激之余，大为好奇：“请问你是怎么想到这个办法的？”疯子嘻嘻哈哈地说道：“我是疯子，可我不是呆子啊！”人们看待别人时总会根据他的面容、穿着、身份、语言等有一个先入为主的认识和评价，很多时候，这种主观的认识是错误的。就如故事中的麦蒂一样，他的聪明才智远远胜于一个疯子，但在关键时刻，思维的反应却不及这个疯子。

从案例中我们也可以看到，每个人都有自己的强项和弱项，也许麦蒂的逻辑思维比较强，适合搞科研，而疯子的发散思维更好，灵感更多，更适合搞艺术。其实每一个人都有自己杰出的一面，你不要因为别人的外貌、学历等不如你就产生轻视心理，也不要因为自己表面上看起来寒酸或地位卑微就心生自卑。一个人，当他发现自己的优势，释放它、让它闪光时，他的人生就会大不相同，心理也会更趋向于积极和乐观。

勇于逆流而上，在心里保有奋斗的激情

奋斗是人生永恒的主题，即使那些功成名就的人，丢失了奋斗的激情，也会失去人生中大部分的快乐。

父亲退休时已有六十多岁了。在那以前，他做了三十多年乡间邮差，一个星期有六天他都跋涉在佐治亚州东北部的山区里，为人们送信。

在他八十岁生日时，我写给他一封信，信中特别说了几句表示孝心的话。我说我们全家人都希望他身体健康，心情愉快，能够在欢乐中安度晚年。总之，我希望他永远快乐。信的最后，我建议他和我母亲不要再干活

了，应当完全放松自己，好好歇息。我认为，父亲操劳了一辈子，现在他们终于有了舒适的家和丰厚的退休金，几乎有了他们想要的一切，应该学学如何享受生活了。

后来，父亲回信了。他首先感谢我的好意，然后笔锋一转：“虽然我很感谢你的赞美，但是让我完全放松自己却吓了我一跳。”父亲承认没人喜欢走坑洼不平的路，“但是如果我事事都顺心如意，从来都碰不到困难的话，那或许是世界上最糟糕的事了。”

父亲在信中写道：“人生的意义不在于马到成功，而在于不断求索，奋力求成。每一件有意义的事都需要我们以坚强的信念去完成，这样，我们的生活才会更加充实，意志更加坚强。”

从他流畅的行文中，我似乎看到了父亲写信时高兴的表情：“我们一生中最美好、最愉快的日子，不是还清了所有欠款的时候，也不是我们真正得到这套靠血汗换来的住所的时候，这都不是。我记得在很多年前，我们全家挤在一套很小的住宅里，为了糊口，我们拼命工作，根本分不清白天还是黑夜。直到现在，我都不明白当时为什么不知道什么叫累，又怎么会不觉得生活是那么美好。我想大概是因为我们那时是在为生存而奋斗，是为保护和养活我们所爱的人而拼搏吧。”

心理学家说，每个人做事都渴望一帆风顺，但这是很难实现的。因此我们不要苛求生活中没有艰辛，而要理解人生的意义不在于马到成功，而在于不断求索的道理。人活着就需要不断奋斗，不管你年龄几何，不管你家境如何，只有奋斗，才能让你感受到生活的价值和生存的意义。

生活中的很多年轻人深深懂得奋斗的意义和价值，他们不做生活的旁观者，而是努力做生活的参与者、主宰者。在年轻时，你需要告诉自己：生活重要的是追求，而不是到达。我们要拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正地飞扬起来，激荡起来。奋斗是一支水彩笔，在青春的舞台上，你要充满热情地挥舞自己手中的画笔，努力描绘自己美好的未来。

第02章

消除内心不安： 心理学帮你找回真实的自己

