

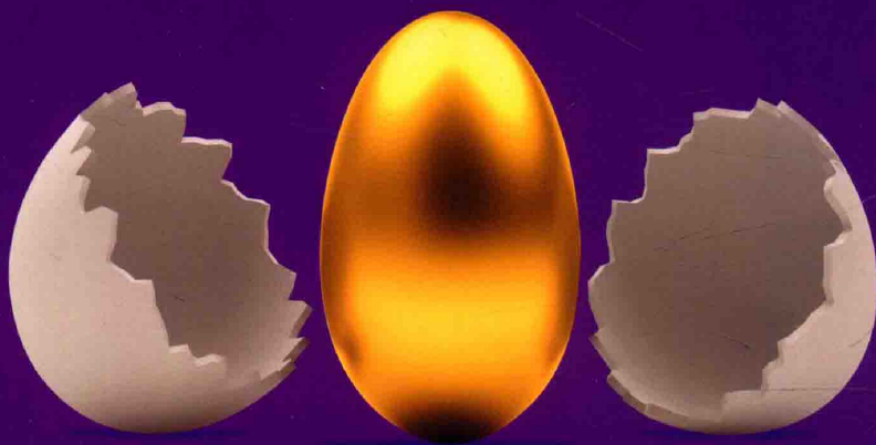
精进人生书系

冯晓霞 编著

精进

如何成为一个内心强大的人

一本教你强大内心，
从绝望中寻找希望和方向的书



◆ 精进让你不断调整自己，找到强大自己的关键点 ◆

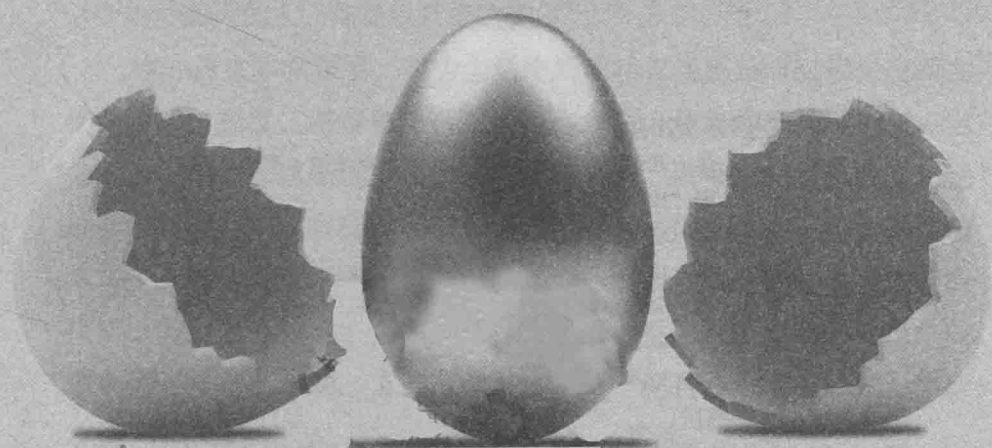
强大的人不是征服什么，
而是能承受什么。

 中国言实出版社

精进

如何成为一个内心强大的人

冯晓霞 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

精进：如何成为一个内心强大的人 / 冯晓霞编著. —
北京：中国言实出版社，2018.6
ISBN 978-7-5171-2847-2

I . ①精… II . ①冯… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 145789 号

责任编辑：郭江妮 王建玲

责任校对：代青霞

出版统筹：史会美

责任印制：佟贵兆

封面设计：U+Na 工作室

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室） 64924716（发行部）

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail：zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京竹曦印务有限公司

版 次 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 160 千字

定 价 36.00 元 ISBN 978-7-5171-2847-2

<<< 序 言

在这个充满竞争的时代，每一个人都生存在压力之下，没有压力就失去了前进的动力。可是，很多时候压力却把人们折磨得痛苦不堪，让原本热情的人变得麻木迟钝，让原本开朗的人变得脆弱颓废。但是，一个内心强大的人，却足以扛起这些压力。

内心强大非常重要，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反，困难和挫折常伴随你左右。如果你承受不住，一定会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是从内心里就放弃了。成功的所有秘诀上都写着四个字——内心强大。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、努力、坚持去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己，找到自己失败的原因，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在充满无数竞争者的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，遭遇人生难题，就唉声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最关键的时机，在最后关头得到的是失败。

成功需要强大的内心，没有强大内心的成功早晚会出现“漏

洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？因为他们都有强大的内心！

在这个世界上，每个人都会受到伤害，因为人生从来没有绝对的公平。假如你想得到比别人更多的东西，就得比别人付出得更多。面对同样的伤害，内心强大的人更懂得安慰自己，并且对未来充满憧憬。当我们的内心强大到可以战胜任何恐惧与悲伤时，不管身在何方，胜利都将永远属于我们自己。所以，上苍总是眷顾具有强大内心的人。因为他们坚强勇敢，拥有梦想，并且能够永远忠实于梦想，并为之进行不懈的努力。最重要的是，一个内心强大的人在任何时候都会有人伸出援手来拉他一把，助他抵达成功的彼岸。

所以，要想成为一个优秀的人就应该让自己的内心强大无比，这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，人生或顺遂或波折，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，就要让自己成为一个内心强大的人。

<<< 目录

第1章 不忘初心：别忘记了年少时的梦

小时候都写过那样的作文：“长大后，我的理想是成为……”而一旦长大，又真的有几个人实现了最初的愿望呢？相反，我们听到最多的，往往是在若干年后，人们说“一不小心，就成了自己当初最讨厌的那种人”。最初的梦想，提都不好意思再提出来了。

韬光养晦才成事	003
人应当有一种执着的精神	005
做好最有把握之事	008
在心中竖立一座美丽灯塔	011

第2章 探究人生：活在世上究竟是为了什么

人人都思考过这个问题：活着究竟是为了什么呢？有人稍作思考后没有答案就再也懒得想了，顶多叹叹气：“唉，终究逃不过一个‘死’字。”也有人为这个问题把自己逼入死胡同，痛苦得彻夜难眠……我们每个人都想问一问，生而为人，来到这个世界上，到底是为了什么呢？

痛苦中体验深刻人生	019
幸福到底是什么	022
青春来自奔腾的热血	027
生于忧患，死于安乐	031
生命的价值在于奋斗	034
笑对生活能带来神奇的力量	038

第3章 改变观念：人生并不是按部就班

不少人的观念很死板，认为20岁时应该读书，25岁应该结婚，30岁应该有自己的小孩，并且要尽到一位父亲和丈夫或母亲和妻子的职责……这些都没错，可是如果因为认为在什么年龄就该做什么事，把自己钉在一个位置，从此不敢轻易动弹，未免太机械乏味……大部分认为人生必须按部就班者，60岁就选择退休，可是对于很多有追求有成就的大器晚成者来说，60岁才事业刚刚起步。

越不可能的事越能成功	045
你的成就无关起点高低	048
态度不同，命运不同	053
乐观能创造更多机会	058

001	自暴自弃一点用也没有	062
297	做人总该有点野心	065

第4章 随时准备：机遇永远青睐有备而来者

台上一分钟，台下十年功。经常有人羡慕别人机遇好，命运好，却从来没有看到别人光鲜背后的艰辛与汗水。一分耕耘一分收获，在生活中，那些躺着等待机遇的人，做“守株待兔”的梦想，却不知道，能否抓住机遇、利用机遇，关键在于知识文化思想等多方面的准备，在于勤奋努力……因为，机遇总是青睐有备而来者。

	计划让你先人一步	073
	羡慕别人不如自己奋斗	077
	你最大的问题是想得太多做得太少	079
	机遇不会光顾那些生命中的看客	082
	机遇永远青睐有备而来者	086

第5章 定位明确：给自己一个明确的大方向

人生总是走着走着就迷茫了，在迷茫的时候，年长的人会给年轻人各种金玉良言，同龄人会对自己指指点点，谁都有在压力之下不知该何去何从的时候。人生需要一个明确的大方向，在艰难的时候，看不清现状的时候，想一想心里那个模糊的轮廓，让行动将一切都慢慢坚定起来。否则，你轻易就能迷失掉自己。

	上帝的肩膀永远是自己	093
	独立让人活得更尊严	096

你的人生方向是否正确	100
目标是牵引人向前的动力	105
认准目标就要拿出自己的态度	107

第6章 积极向上：修一颗精进的心

为什么饱经冰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，努力求进也是必然，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的心，让人生过得有价值。

勇敢面对人生的蜕变	113
做行动的积极分子	115
行动是架在理想与现实之间的桥梁	123
自己强大了，才能长久地被认可	125
永不放弃你的希望	128
掌声总会响起来	131

第7章 善待孤独：孤独是座用之不竭的宝藏

有人费尽心思去结交各种人，拼命把自己融入人群之中，生怕被时代落下；有人避开喧嚣，一心一意沉浸在自己的世界，对人际交往，有取有舍。前者往往奔波劳累，使出浑身解数，仍然感到生命的真谛离自己那么遥远；后者懂得与人交往的妙处，更懂得在孤独中沉淀和挖掘自我的妙处。

没有人能脱离社会组织存在	137
懂得享受孤独很重要	141
你会站在别人的角度考虑吗	145
世人的优缺点就如自己的镜子	150
只要活着总有好事情发生	152
感恩生命里的所有苦难	156

第8章 不怨不悔：抱怨社会，不如先做好自己

想象一下，如果你身边有这样一个人，对生活充满了没完没了的怨气，时间久了，你是不是在潜移默化中越来越烦恼，越来越不轻松？抱怨就像传染病，不知不觉，负面情绪就跑到了自己身上，终日沉湎于阴霾之中的你会发现身边的人都在渐渐远离自己。抱怨那么多，真的有用吗？光靠抱怨就能改变这个社会吗？

没人爱听你的抱怨	163
人生是个大考场	167
做自己人生的主人	171
珍惜时光，勇敢行动	174
唯有坚强带你见到光	178

第9章 脚踏实地：踏实才能赢得有底气

有的人欺世盗名，所能配不上所得，即使“成功”那刻，四方来贺，他心中只是发虚，犹如骄傲的纸老虎，一戳就破。事实告诉我们，脚踏实地，一步一个脚印，自己靠自己才能走得最远，走得安心。

理直气壮的人生，才能屹立得更稳，更美，更有底气。

逐步积累，别眼高手低	185
梦想不是海市蜃楼，它需要地基	189
与自己比较胜过与别人比较	192
仰望星空与脚踏实地	196

第 10 章 经历风雨：精彩的人生需要走崎岖的路

生命只有一次，成长只有一次，许多时候，奋斗的机会，也只有一次。要在这有限的时间，做成一番事业，不仅是对能力与态度的挑战，更是对心理素质的考验。梅花经过寒冬的历练，仍傲然怒放；彩虹经过风雨的洗礼，才特别明艳美丽。

面对五花八门的诱惑该有定力	203
要配得上你所吃过的苦	206
活在当下就是最好的未来	210

<<< 第 1 章

不忘初心

别忘记了年少时的梦

小时候都写过那样的作文：“长大后，我的理想是成为……”而一旦长大，又真的有几个人实现了最初的愿望呢？相反，我们听到最多的，往往是在若干年后，人们说“一不小心，就成了自己当初最讨厌的那种人”。最初的梦想，提都不好意思再提出来了。

<<< 韬光养晦才成事

中国自古以来就有着“韬光养晦”的哲学。

东汉末年，曹操挟天子以令诸侯，霸气威震四方。刘备作为宗室子弟，被迫跟母亲卖草鞋为生，日子过得甚为拮据，论势力，哪里是曹操的对手？

一天，刘备正在菜园里忙得不亦乐乎，曹操派人来请他去一趟。刘备知道这“去”里暗藏杀机，也只得胆战心惊地随着来人一同前往入府。曹操说：“看见园内枝头上的梅子青青的，想起一件往事，今天见此梅，不可不赏，恰逢煮酒正熟，故邀你到小亭一会。”刘备见亭子里已经摆好了各种酒器，两人就将青梅放在酒樽中煮起酒来。

酒至半酣，天色突变，曹操问刘备：“您觉得当世哪些人是英雄呢？”刘备装作稀里糊涂的样子，说了几个人的名字，曹操笑着摇头一一否定掉。刘备故作不解地问：“那按照您的意思，谁能当英雄呢？”曹操说：“只有你和我两个！”刘备大吃一惊，手中筷子掉到了地上，恰逢天上突降暴雨，雷声震耳欲聋，刘备灵机一动说：“这雷好吓人。”曹操放下心来，一个被雷声吓得连筷子都捏不住的人，能有什么出息？

经过这番掩饰，即使生性多疑的曹操，也对刘备放松了警惕。刘备趁机暗中招募贤才，聚集势力，后与曹操势均力敌，成为三国历史佳话。

这里再说一说同样是三国时期的另一个人的故事。这个故事的主角是杨修。

杨修才思敏捷，智慧一流。有人评价，他是曹操身边最聪明的人，他究竟聪明到了什么程度呢？

比如，曹操请人为自己建造了一座花园，花园建成以后，曹操取笔在门上写了一个“活”字。人人面面相觑，不知到底是何意思。杨修说：“‘门’内添‘活’字，乃‘阔’字也。丞相嫌门太宽了。”人们立刻将围墙重新铸造，改造妥当，曹操再来看，非常高兴。

又有一次，曹操在一盒点心上写了“一合酥”，随手放到案头上。杨修进来，拿来勺子和大家吃了。曹操回来问：“你们这是做什么？”杨修说：“丞相在盒上明明写着‘一人一口酥’，我们岂敢违背您的命令？”大家嬉笑起来，曹操也笑，但心里越来越不舒服。

曹操生性多疑，曾吩咐侍卫：“我做梦的时候会控制不住杀人，所以我睡着之后，你们都不要靠近我。”而杨修却说：“不是丞相在梦中，而是我们在梦中。”

公元219年，刘备亲率大军打汉中，曹操也率40万大军迎战。曹刘两军在汉水一带对峙。这一天夏侯惇入帐禀请夜间号令，厨师刚好端着一碗鸡汤上来，曹操见碗底有鸡肋，随口说：“鸡肋！鸡肋！”随后，杨修叫随行军士收拾行装，准备踏上归程。夏侯惇与营中诸将也纷纷打点行李。曹操借此怒斥杨修造谣惑众，扰乱军心，把杨修斩了。

明眼人都知道，杨修死得不值，曹操本就有撤军之意，却借机将身边最能猜透他心思的人给除掉了。刘备与杨修，都是三国人物里的奇才，只因个人性格不同带来截然相反的命运遭遇。上

千年来，一代又一代中国人都在拿两人的个性与结局做比较，人们说，才华过人必招嫉恨，善于隐藏方能韬光养晦。如果刘备从一开始就如杨修般口无遮拦，到处张扬他光复汉室的理想，那么他能走多远呢？大概在青梅煮酒那一回就出不了曹操的亭子。

<<< 人应当有一种执着的精神

他于1819年5月31日出生于长岛，当过信差，学过排字，在乡村教过书。他喜欢独自思考，在大自然中到处游荡，结交各行各业的朋友，毕生最大的渴望是成为一名出色的诗人。

他第一本诗集印了1000册，一本也卖不出去。他只好将它们全部免费送人，包括送给一些当时在诗坛上有一定名望的诗人。美国著名诗人郎费罗、洛威尔和霍姆斯等人对这本小册子看都懒得看一眼，惠蒂埃甚至将它随手往火炉一扔。

有人奚落，诗歌如此高贵，有身份地位的人才能写，一个木匠的儿子，他也配写诗吗？

满腔热情，招来嘲笑与辱骂，他非常痛苦，想罢手又无法违背内心真实的声音。这条路真的走不通吗？他真的配不上写诗所以最好以后永远不要碰诗歌吗？后来，他收到了一封信，那是一个诗人回的，信里说“我认为它是美国至今所能贡献的最了不起的聪明才智的精华”。

濒临绝望的年轻人又看到光明，他坚定了写下去的信念。哪怕这个世界上只有一个读者！

多年后，他成为全世界公认的伟大诗人，而他那本诗集也成

了美国甚至人类诗歌史上的经典名作。

他就是华尔特·惠特曼，那部诗集的名字叫《草叶集》。而当年那位写信对他予以赞美和鼓励的诗人，乃是美国著名诗人——爱默生。

类似惠特曼这样在逆境里坚持的励志故事有许多。生来具备某些天赋的人尚在努力坚持，何况绝大多数的平凡人呢？

我们不管是天赋奇特者还是才能平庸者，不管是出身大富还是一贫如洗，都应当抱着破釜沉舟的信念去做最想做的事情。这些梦想成真的事例告诉我们，要实现理想，比坚持更重要的还是坚持。爱迪生有一句很有名的话：“哪有什么天才？所谓天才，不过是百分之一的天分再加上百分之九十九的汗水。”大部分人，行百里半九十，都是在付出那百分之九十九的汗水时，因为过于孤独，过于辛苦，过于前途未知，而选择了放弃。甚至有的人，本身已经做得很好了，仅仅因为身边个别人不认可，严重影响心情，开始质疑自己的一切，最后选择了放弃。

多么可惜！

有人比方过，一个橘子，哪怕长得再完美，味道再甜，也不可能每个人都认可，因为总有人天生就不喜欢吃橘子。

我们活在这个世界上，很多时候确实跟那个努力让人人都乐于接受自己的橘子一样，会为冷落与非议难过，但是我们不能因为那些不喜欢吃橘子的人，而放弃自己向着阳光努力生长成最好的那一个的希望。即使真的走到人生低谷，看不到希望了，也不能放弃——哪怕全世界只有极少数人赞成你鼓励你，就如爱默生对惠特曼。

爱默生为惠特曼带来了慰藉的温暖、希望的微光，让惠特曼一路坚持下去，可谓是惠特曼生命中的贵人。