

做内心强大 的自己



谢志强 | 编著

- ▲ 自知自信
- ▲ 从容淡定
- ▲ 豁达包容
- ▲ 坚韧隐忍

一切从改变自己的思维方式开始

做内心强大的自己

谢志强 编著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的自己 / 谢志强编著. -- 北京 : 现代出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5143-7239-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 157117 号

做内心强大的自己

作 者 谢志强
责任编辑 杨学庆
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市燕春印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 10
版 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-7239-7
定 价 39.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前 言

在纷扰的尘世中，每个人都难以避免身陷其中。

如果一个人常常以外界对自己的评判来证明自己，别人说自己好，就欢喜雀跃；别人说自己不好，就黯然神伤，那么，这只能说明你这个人内心不够强大。

一个内心强大的人，是不会轻易被周围的环境左右的。

其实，每个人的一生都会经历无数的成功与挫折，在成功面前应能把持住自己，在挫折面前也要能够坚持住，不被环境所支配，不为他人的言行影响，这样的人生才能够过得潇洒从容，才不会步履蹒跚、疲惫不堪。

不要盲目和别人攀比，我们只需把握好自己拥有的。

不以物喜，不以己悲，世界的颜色取决于你看它时的心情。你的心是敞亮的，那么你周围的世界也是敞亮的；你的心是黑暗的，那么你周围的世界注定一片漆黑。

著名潜能激励大师安东尼·罗宾说：“成功的秘诀，就在于懂得控制自己的内心，做到这一点，你就能掌控自己的人生！”

所以，从现在开始，激发人生正能量，做内心强大的自己，让人生的每一刻都是为自己而活，你就会过得比任何人都幸福。

不能改变现实，就改变自己。不能改变事物，就改变看事物的角度。从今天开始，调整自己的心态，做一个积极向上的人，有目标、有梦想，那么，成功就离你不远了。

相信自己能行，找到属于自己的幸福力，那么你就一定会幸福。

世界如此险恶，你要内心强大，只因世界上最宝贵的财富不在别处，就在陪伴我们一生的心灵之中。

目 录

第一章 做最好的自己：改变认知，改变人生 / 001

及时更新你的“心灵地图” / 003

挣开心境上的束缚 / 006

莫靠怀念过去来逃避现实 / 009

主动打破生命的格局 / 015

生活就是不断地重新再来 / 019

良好的冒险是通往成功的捷径 / 022

第二章 鲲鹏展翅自兹始：知识改变人生 / 025

成大事须从学习开始 / 027

运用知识的力量 / 033

将知识转化为财富 / 040

养成不忘学习的习惯 / 044

用一生来学习 / 048

第三章 业精于勤荒于嬉：习惯造就美好人生 / 051

好习惯是成功之翼 / 053

保持良好的生活习惯 / 059

不被时间落下 / 065

当日事，当日毕 / 079

学会适应环境 / 099

第四章 莫愁前路无知己：交际丰富你的人生色彩 / 123

组建你的关系内圈 / 125

把握好你的人情账户 / 129

交际也需因势利导 / 132

交往需要相互沟通 / 136

语言，交际的桥梁 / 141

时刻不忘改善你的人际关系 / 145

第五章 塑造好品性：克制来自人性的弱点 / 155

关于自私：学会付出不图回报 / 157

关于贪婪：知足者常乐 / 160

关于虚荣：只跟自己的心灵赛跑 / 163

关于忌妒：把它转化为竞争的动力 / 166

关于自卑：经常对自己说“我能行” / 170

关于自负：谦虚永远受益 / 173

关于猜疑：唯有信任才有奇迹发生 / 176

关于逃避：接受现实才能改变现实 / 179

关于浮躁：倾听内心宁静的声音 / 183

关于完美：尽力就是万岁 / 186

第六章 宠辱不惊，去留无意：掌控情绪才能操纵一切 / 189

心态决定命运 / 191

掌控情绪 = 掌控健康 / 195

给情绪做一个全面体检 / 202

解除忧虑的万能公式 / 205

枯燥之时，不妨多来点儿“笑料” / 209

“内外”兼修，缓解心理疲劳 / 212

操纵好情绪的“转换器” / 215

宣泄不良情绪的四个方法 / 217

做情绪的主人 / 220

第七章 激活源动力：用自我激励焕发内驱力 / 223

一个人最重要的是自己的内心 / 225

点燃心中的长明灯 / 228

人活着要有信念 / 231

自我激励是前进的永动机 / 234

永不熄灭进取的“火焰” / 237

在希望中一步步前行 / 240

告诉自己：没有借口 / 244

自我激励的方法 / 248

第八章 修炼心志力：以意志的力量制造出“能量球” / 251

意志力——超常能量的充电电池 / 253

- 意志决定成败 / 256
- 用自己的脚走路 / 259
- 乘着自动自发的精神 / 262
- 快速敏捷地采取行动 / 266
- 勇敢地面对一切 / 269
- 披上克制力的“护身甲” / 272
- 时刻保持旺盛的斗志 / 275
- 坚忍不拔，不向命运低头 / 278

第九章 相逢何必曾相识：开发你的人脉金矿 / 281

- 走出自闭的泥潭 / 283
- 沟通是一门高深的学问 / 286
- 富有同理心是关键 / 292
- 体察与关心他人的情绪 / 295
- 与人相处要有宽容之心 / 301
- 塑造博爱的个性 / 304
- 设身处地地去倾听 / 307
- 用真心赞美别人 / 310

做最好的自己：改变认知，改变人生

整个世界都在变，人也要跟着变，思想得变，观念得变。但不管这个世界怎么变，人怎么变，正面价值取向的思想观念永远是人们赖以生存的精神支柱。现在，有“洗脑”“换脑”之说。心比脑对人的支配力、影响力更大。与“洗脑”“换脑”相对应的，应有“洗心”“换心”。每天早晚，我们都要洗脸洗脚，还要定期洗澡，有谁定期给自己“洗心”——把心灵上的阴影、烙印、错误的认知“地图”清除掉呢？对自身彻底的大清洗，不仅应当是身体的大清洗，还应当是心灵的大清洗。不让心智老去，才不会让心灵荒芜。当一个人重新找到自己的位置时，他的人生之路就会阳光明媚，晴空万里。

及时更新你的“心灵地图”

更新陈旧的“心灵地图”对于每一个人来说都至关重要。时代在变，社会在变，环境在变，人的思想观念也应该跟着变。举例来说，如果有人还在使用几年前的地图，恐怕已经找不到自己回家的路了。地理如此，时空如此，更何况人心呢？很多人，他们之所以感到困惑，感到挫折，甚至感到迷失了自我，就在于他们仍然使用着过去的“心灵地图”，仍然按照旧有的生活轨道前行，以这样的方式生活使人的精神无法得到超越，个人无法得到突破。

每一个人从童年的时候开始，经过长期的努力和思索形成了一幅认识世界的有效“航图”，形成了一幅表面上看来非常有用的“地图”。我们按这幅地图去寻找自己前进的道路，应对人生中的种种坎坷。如果这幅图画得精细又准确，我们就能够顺利地到达目的地，我们的人生旅途便会一帆风顺，充满光明。如果这幅图画得不对、不准确，我们就无法作出正确的决定：怎样让自己下的决定更明智？怎样让自己从困境中走出来？有时，我们的头脑会被一些假象蒙蔽，因为这幅地图是错误的、不明智的，我们将不可避免地迷失方向。我们不可能一辈子就带着这一幅“地图”，我们应该不断地描绘它、修改它，力求准确地反映客观现实。前人诗云：“流水淘沙不暂停，前波未灭后波生。”我们必须花时间花精力去观察

客观现实，这样画出来的“地图”才更加精确。然而，许多人过早地停止了描绘“地图”的工作，他们不再汲取新的信息，不再汲取新的思想，而自以为自己的“心灵地图”完美无缺。这些人的人生往往是不幸的，而且是可怜的，所以他们常常交织着复杂的心理。只有幸运的少数人能自觉地探索现实，不断扩展、冶炼、筛选他们对世界的理解，他们的内心世界也会丰富多彩。所以说，我们要不断地修改这幅反映现实世界的“心灵地图”，要不断地汲取世界的新信息。如果新信息表明，原有的“地图”已经过时，需要更改，这时就要不畏修改“地图”的艰难，勇敢地进行自我更新。许多有心理障碍的人，把在童年时期发展起来的、适合童年环境的对世界的认识，以及做出行为反应的一整套方式，很不恰当地照搬到成年后的生活中。心理分析家把这些将儿童期与父母等关键人物的情感体验转移到其他人身上的现象，称为“移情”。移情同时也是心理分析治疗的一种方法。

在某种程度上，心理分析治疗是让病人重新体验过去的生活。童年的情感和冲突从无意识的深处浮现出来，实际上是出现了情感的回归。病人一旦意识到他们的心理障碍源于童年的情感记忆、幻想和本能欲望，意识到他们使用了过去的“心灵地图”，就能够提升自己的思想认识，走向丰富而又充实的人生。不幸的是，很多心理障碍患者并不认为他们使用的是过时的“心灵地图”，甚至维护这种过时的“地图”，拒绝对它进行修改。从别人的角度来看，他们生活在过去，甚至生活在童年的幻想或者阴影之中，这正是他们感到迷惑和痛苦的根源。通常人们说到移情时，就仅指患者把童年

对重要人物的情感移置于心理治疗者身上。实际上，移情问题不只是心理治疗者同他的病人之间的问题，也是父母与孩子、丈夫与妻子、上司与下属、朋友与朋友之间的问题。

我们每个人都有自己的童年生活，童年发展起来并在其后不断的认知中描绘自己的“心灵地图”，一旦不能疏通心理障碍，解读心理再适合如今的现实生活，就会产生移情现象，这时就需要重新描绘自己的“心灵地图”。许多心理有障碍的人常常抓住“旧图”不放，拼命抵抗修改“心灵地图”的过程，对于现实的观念和信息置之不理，企图要求客观世界的变化发展适合他们的旧图。因为他们害怕修改“心灵地图”的痛苦，竭力逃避现实，生活于旧有的版图模式之中，结果由于不能适应社会的现实而更加烦躁和不安。所以，我们在生活中思想不能迂腐和呆板，许多已经陈旧的东西，要及时更改和替换，如果每个人的“心灵地图”都是全新而又精确的，那么他们的人生之路就会阳光明媚，晴空万里。

挣开心境上的束缚

生命并不是一条直线，而是像树一样，我们之中大部分人必须进行移植后方能开花。

在我们成长的环境当中，你是否也感到有很多肉眼看不见的链条系着我们呢？而我们也自然而然地将这些链条当成习惯，把它们视为平常的事。就这样，我们的精神被这些链条束缚着，独特的创意就这样被抹杀，认为自己无法成为心目中理想的人，然后，开始向环境低头，甚至开始认命、怨天尤人。这一切都是我们心中那条系住自我的铁链在作祟。或许，你必须耐心静候生命中来一场大火，逼得你非得作出选择挣断链条或甘心被大火席卷。或许，你幸运地选择了前者，在突破困境之后，语重心长地告诫后人，说道人必须经苦难磨炼方能得以成长。除了这些人们习以为常的方式之外，你还有一种不同的选择。你可以当机立断，运用我们内在的能力，当下作出决定挣开消极习惯的捆绑，改变自己所处的环境，投入一个崭新的积极领域中，使自己的生活得以改变。

你是愿意静待生命中的大火，甚至甘心遭它席卷而低头认命呢，还是即刻在心境上挣开环境的束缚，获得追求成功的自由呢？在这两者之间作出选择其实很容易，最怕的是我们没有勇气去打破已有的格局。这些链条无非都成为了人们精神上的枷锁，心理学家

经过分析以后，归纳出精神上的枷锁主要有以下几种：

(1) “注定会失败”的枷锁。一旦人们失败，就会将自己初始的动机统统扼杀。他们不断重复着说：“早知如此，何必当初！”因此就把自己看得非常渺小，无法真正透彻地认清自己。要知道，世上是没有后悔药的。为了摆脱“注定会失败”的枷锁，你需要改变思想，换“脑筋”，思想本身就会左右事情的发展。你不妨跟自己闲谈，保持积极的态度。切莫在不经意中将自己的创新意识抛弃，事实上，它是最珍贵的东西。想着“我将要成功”而不是“会失败”；“我是一位胜利者”而非“一位失败者”；寻找助你成功的有效方法，你就会发现你能左右自己的心情，同样也能够左右自己的行动。

(2) “别人会怎样想”的枷锁。面对失败和困境，“别人将会有什么看法呢？”这的确是一种最普遍而且最具自我毁灭性的心理状态。这种以“别人”为念的想法是一种强而有力的枷锁，它会破坏你的创造力和人格，而且会把你原有的能力都耗尽，使你停滞不前。为摆脱这种“别人”式的枷锁，你不妨想一想，“别人”并不是“先知先觉”，他们往往是“事后诸葛亮”。你应该记住：走自己的路，让别人说去吧！

(3) “过去的错误”的枷锁。很多人都害怕再次尝试，因为他们曾经失败过很多次，而且受创很深，正所谓“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。可是，对每一位有志之士来说，他都必须对过去所犯的错误的保持正确的哲学观，从而得以突破，再创佳绩。如果你能将自己的失败看成非常有价值的教育投资的话，那真是无损失可言了。

所以，你完全不必把“过去的错误”看得太重。其实那根本不能算作失败，只能算是受教育，它能教会你许多事情，使你更加成熟。不管哪一种，这些枷锁都会加重你的心理负担，使你步履艰难甚至感到压力重重。只有把它们卸下来，才能一身轻松地去奋斗，甩开步子向着你的目标勇往直前。

(4) “已为时太晚”的枷锁。很多失败者认为自己再想重新开始已经太晚了，局势已无法挽回，无法再创业了，所以对未来完全妥协，尽量逆来顺受地熬日子。这种“已为时太晚”的枷锁，锁住了形形色色的人物：一名 26 岁的青年做生意亏了本就认为自己无法东山再起；一名 42 岁的寡妇就自认为太老无法再婚；一位 10 年前没有扩大投资的厂长要想重新开始投资就认为时过境迁。为了挣脱这种“已为时太晚”的枷锁，你要多观察那群在社会生活中的活跃人物，而不去理会“年龄的限制”，并且下定决心，不断奋斗，成功与年龄无关，重新开始永远为时不晚。

知道了这些枷锁，你就可以知道：你的头脑到底被什么所限制、是什么使你没有勇气去改变自己的生活。