

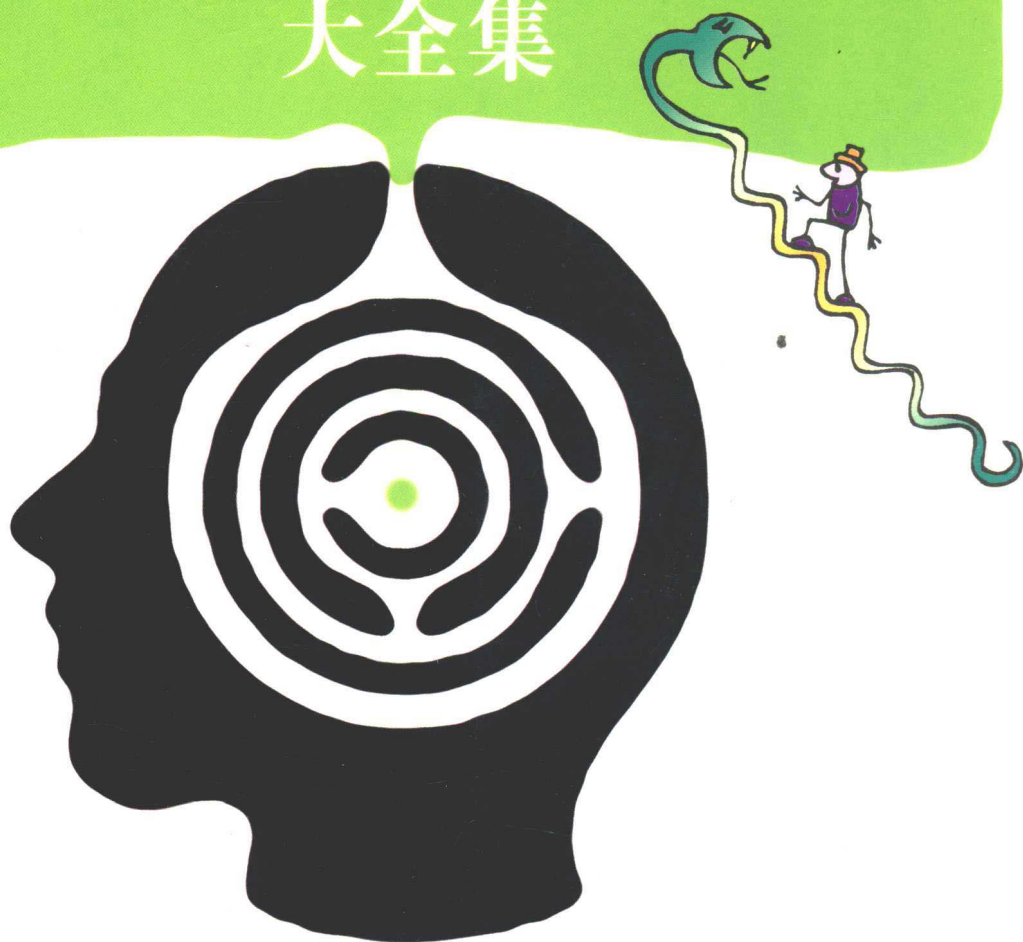
你对了，世界就对了，内心强大的人生最幸福

在这个世界上每个人都过着不同的生活，有人成功有人失败，有人得意有人失意，有人幸福有人哀伤，这些都与他们的内心是否强大息息相关。掌握内心强大的秘密，你就能扭转人生，掌控命运。

内心强大的秘密

大全集

德群 编著



引爆你内心强大力量的秘密法则

本书将教会你学习如何正确认识自己，发掘你不曾利用的潜能，建立不可摧毁的心理优势，教会你如何应对复杂多变的世界，使你的生活走向平坦，使你的人际关系顺畅、和谐，在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，成就成功、幸福的人生。

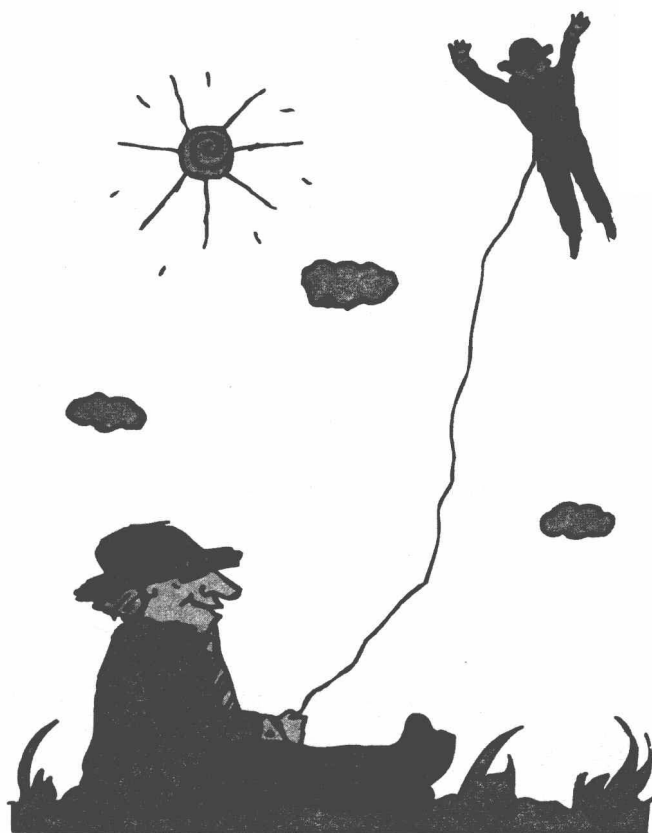
中国华侨出版社



内心的强大才是真正的强大

内心强大的秘密 大全集

德群 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内心强大的秘密大全集 / 德群编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5113-2801-4

I. ①内… II. ①德… III. ①成功心理—青年读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 193354 号

内心强大的秘密大全集

编 著: 德 群

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 孝 臣

封面设计: 王明贵

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 720 千

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2801-4

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

世界上有两种截然不同的人。一种人缺乏自信，总是被环境所支配，也会被他人的评价所影响，经不起外界哪怕最微弱的质疑，不敢做真实的自己，总是活在别人的阴影里。这种人内心非常弱小，他们往往最终会沦为失败者。另一种人恰恰相反，他们目光远大，心胸开阔；他们敢于坚持自己内心的想法，胜不骄败不馁，更不轻易为别人所动。这种人内心十分强大，他们往往或早或迟成为人群中的佼佼者、成功者。

我们每个人都希望自己成为内心强大的人。那么内心强大到底有什么样的秘密呢？其实，一个拥有强大内心的人，并非总是强势的、咄咄逼人的，相反他可能是温柔的、微笑的、韧性的、不紧不慢的、沉着而淡定的，从外表看，甚至可能是懦弱的。强大，不是霸道，不是要将自己的意志强加给别人，恰恰相反，内心强大是心中的安定与平静，带给人的是宽容和谦让。下面我们来看看内心强大者到底拥有着怎样的秘密武器。

内心强大者都懂得低调的生存哲学。越是真正的强者，越懂得低调行事，那种刻意在人前显示自己是大人物的，其实内心十分虚弱。低调是一种境界：鹰立如睡，虎行似病；低调是一种策略：韬光养晦，深藏不露；低调是一种心态：谦虚内敛，豁达平和；低调是一种哲学：地低成海，人低成王；低调是一种智慧：智者必学，强者必用。为人做事，过于张扬和显露，不仅显出自己的无知和浅薄，也在不知不觉间伤害了他人的尊严和颜面，招致他人的嫉恨、诋毁和攻击，处处碰壁，使自己的事业和人生陷入困境。只有放低姿态，才能为人们所悦纳、赞赏和钦佩，融入人群，营造和谐的人际关系；才能暗蓄力量，悄然前行，在不显山不露水中成就一番事业。因此，低调不是自卑，更不是窝囊；它是一种能力，是一种处世的姿态，是一种思考问题的角度，是一种与人相处的方式，是一种生存策略，更是人生的大智慧。

内心强大者都是忍耐的高手。小忍则有小成，大忍则有大成，不忍则一事无成，祸患无穷。一个“忍”字汇融了儒、道、释的处世之道，一个“忍”字成就了帝王将相的万古伟业！俗话说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”但忍并不意味着怯懦，也不意味着无能。忍是一种心法、一种涵养、一种美德，是大智大勇大福，是修身、立命、成事、生财的津梁。它是强者的胸襟，是智者的风度。唯忍才能积蓄力量，反败为胜；唯忍才能修身养性，完善自我；唯忍才能顾全大局，促进发展；唯忍才能与人为善，化解矛盾。因此，若想有所为，必须能“忍”。“大忍者，大智也”，忍耐是有智慧、有能力的表现。忍耐是内心强大者的必修课。

内心强大者都是深谙糊涂艺术的老手。糊涂不是昏庸，更不是傻，而是内心强大者为人处世的一种策略，是毫不露骨的聪明，是一种超越精明的精明。在生活中，真正的聪明人都是懂得糊涂的。他们遇到任何事绝不自作聪明，大发议论，相反他们总是做出一副什么都不知道、什么都不清楚的样子，躲躲闪闪装糊涂。这样的人心知肚明，但是什么人也不会得罪。他们在生活中能够左右逢源，活得逍遥自在。

内心强大者都有一颗海纳百川的包容之心。包容自古以来就被视为强者所特有的心理素质。正是包容让一个人显得厚重与强大。《尚书》云：“有容，德乃大。”《周易》云：“君子以厚德载物。”《老子》云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，是一种淡定从容的洒脱，是一



种俯仰自如的风度。一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他包容的大小决定的，正如星云大师所说的那样：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。综观古今那些内心强大、成大事业者，无不有海纳百川的度量，正所谓“量小非君子”、“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。

内心强大者都是懂得淡定处世的人。淡定是一种强者的心态：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。拥有淡定的心态，才不会被物欲所迷、钱色所惑、名利所囿；才会心智坚定、气定神闲、处惊不变，才会不被世俗所左右，不被利益所驱动。淡定是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态，是一种真正的内心的强大。这种强大正如孟子所形容：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”又如《孙子兵法》上说：“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。”有了这种强大，你便能淡看人生荣辱得失，视一切如过眼烟云。

此外，内心强大者都善于变通，他们做人做事从不死钻牛角尖，他们永远从从容容，不生气、不抱怨、不失控。他们处世能方能圆，方圆合一，进退自如，游刃有余，从容周旋，总能赢得广阔的生存空间。他们耐得住寂寞，不被外物所动，并在寂寞中悄然突破。他们经得起失败，永不气馁，更不怕别人的冷嘲热讽，坚定地朝着目标不断前进。

内心强大的人能够于红尘万丈中，始终保持一种高洁淡雅的志趣，以平和的心态来看待世间的功利得失，宠辱不惊、贫贱不移。内心强大的人，自有其浩然的气度，他们是芸芸众生中的中流砥柱，他们以坚定不移的信念、豁达随和的处世态度，赢得了世人永恒的敬重，也为自己的生命收获了一份高贵的尊严。成为内心强大的人对于我们每个人一生的成败都有着至关重要的意义，为此，本书深入挖掘了现代人内心弱小的根源，全面揭示了内心强大的秘密，帮助读者塑造一个全新的自己，拥有一颗强大的内心，勇敢地开启自己新的人生之路。但愿本书能成为你人生路上的良师益友，为你解读困惑，指点迷津。



目 录

上篇◎打造内心强大的基石

第一章 正确面对自己..... 3

认识自己，接受自己	3
一生必爱一个人——你自己	3
一切均由爱自己开始	4
不要拿过去犯下的错误处罚自己	5
看到劣势，但别抓住不放	6
接受天生的限制，改进自己的缺点	7
每个人都不是“一无是处”	7
不必为他人的眼光而活	8
自己的人生无须浪费在别人的标准中	9
你不可能让每个人都满意	10
别为迎合别人而改变自己	10
每个人都有自己的路	11
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”	12
把“我不可能”彻底埋葬	13
走自己的路，让别人说去吧	14
张扬个性，“秀”出自己才有机会	15
像世界超模一样走路	16
保持特质才能赢得蓝天	16
跨越自己给自己设定的藩篱	17
为自己撑一柄避雨的伞	18
愉悦自己，才是真正地爱自己	18
拥有爱好是我们宝贵的权利	19
学会放松，化解压力	20

第二章 学会正面思维，重塑强大内心..... 22

想成功首先得像个成功人士	22
你的微笑价值百万	22
学会感恩地生活	24
社交场合，善言者胜	25

你储藏你的“人脉基金”了吗27

赞美，天下最美的语言28

怀有一颗热忱友善的心30

为了追求最好，只有做到更好31

学习，为你增加事业成功的砝码33

厚积薄发，积储成功的要素34

积极向上，重塑自我35

对自己的人生主动出击36

感恩对手甚至敌人37

决心取得成功比任何一件事情都重要38

信念达到了顶点，就能够产生惊人的效果39

顽强能创造令人难以想象的奇迹40

进取心是不竭的动力41

第三章 建立心理优势，敢于做最强悍的自己..... 42

每个人都是独一无二的42

保持自己的本色43

坚持自己的梦想44

即使失意，也不可失志45

做自己的圣人46

敢为天下先者胜48

无须过多考虑别人对你的看法49

真正的自信是一种睿智51

成功从自信开始52

每个生命都从不卑微53

强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法54

信心是力量与希望的源泉55

勇敢地做自己的上帝55

自信，人生才能有幸57

只要心中有灯，就能驱散黑暗57

每个人都有未知的可能性58

要心存盼望地看待未来59

勇于将愿望付诸行动60

相信美好的存在61

相信自己能飞翔，才能拥有翅膀61

第四章 打败自己的弱点，消除内心弱小的根源..... 63

冲动是生活中的隐形地雷63

浮躁断送美好前程64

摆脱焦虑的绳索65

恐惧是心灵的鬼魅67



孤独营造心灵的沼泽	68
空虚，生命难以承受之轻	69
抑郁是精神的锁链	70
不做盲从的呆瓜	72
自闭是一种自我囚禁	73
撩开羞怯的面纱	74
死要面子活受罪	75
自负阻碍成功	76

下篇◎拥有内心强大的武器

第一章 强大的内心往往披着低调的外衣..... 81

第一节 地低则为海，人低品自高 81

地低成海，人低成功	81
韬光养晦，藏锋露拙	82
天之道，不争而善胜	83
适者才能生存	83
无为而治方成大事	84
为人谦虚显修养	85
以弱示人，以智取胜	86
处高位时要低调	86
厚积之后方能薄发	87
选择低调，你就是强者	88

第二节 超脱豁达，内敛含蓄 88

将内敛转化成力量	89
认识自己	89
经常反省	90
贵而不炫	91
看淡命运的得失	92
若取之先予之	92
和气之间共成事	93

第三节 胜不忘形，败不气馁 94

胜而不骄，败而不馁	94
不为名利所累	95
学会放下	95
宠辱不惊	96
有错就改	97
要有自知之明	97
夹缝中求生存	98
福祸面前泰然处之	99

把功劳让给别人	100
第四节 平心静气，不骄不躁	101
让心态归零	101
勇敢地自嘲	101
虚心接受批评	102
学会忘记是智慧	103
谨言慎行	104
坦然面对流言飞语	104
学会感恩	105
向平凡人学习	106
做一个普通人	106
承认自己不完美	107
第五节 脚踏实地着眼现实	108
从细节入手	108
从简单做起	109
拒绝浮躁，欲速则不达	109
今日事要今日毕	110
找准你的位置	111
换个角度	111
切勿眼高手低	112
脚踏实地	113
要实干不要虚名	114
在低调中积蓄前行的力量	114

第二章 忍耐不软弱，而是内心的强大.....116

第一节 不经寒彻骨，哪得梅花香	116
学会忍耐，磨难变财富	116
感谢折磨你的人	117
忍耐让生命更具张力	118
忍辱负重，方成大业	118
委屈才能求全	119
切莫感情用事	120
小事更要能忍	121
第二节 进退有度，懂得弯曲	121
退一小步为进一大步	121
勇于承认自身的不足	122
做一枝谦卑的稻穗	123
别跟自己过不去	124
学会适应对方	124
不将侮辱放在心上	125



挖掘自己的潜能	126
第三节 求同存异，谦虚忍让	127
忍让获得好人缘	127
谦让成就“将相和”	127
有时不必太认真	128
让他比你更优越	129
饶恕别人等于帮助自己	129
对朋友不必太较真	130
理直也要气和	131
第四节 循序渐进，积弱成强	132
在忍耐中养精蓄锐	132
心急吃不了热豆腐	133
放长线，钓大鱼	134
放大你的格局	134
学会隐藏真实意图	135
急功近利不可为	136
耐心等待最佳时机	137
第三章 糊涂不是傻，而是内心强大者的聪明	139
第一节 糊涂是世事洞明的人生智慧	139
糊涂是洞明人生的智慧	139
吃糊涂亏，积无量福	140
花半开，酒半醉	140
心存忧患意识	141
取舍要有道	142
不争，就是争	142
揣着明白装糊涂	143
梨虽无主，尔心有主	144
诚心不可无，诈心不可有	145
不可聪明而懵懂	145
第二节 糊涂是悠闲处世的人生策略	146
小不忍则乱大谋	146
以糊涂之道还治糊涂之人	147
容天下不能容之人	148
善用“老二哲学”	149
动心忍性，增益不能	149
矜而不争，群而不党	150
该妥协时就妥协	151
第三节 糊涂是安身立命的人生气度	151
宠辱不惊，去留无意	152

得而不喜，失而不忧	152
壁立千仞，无欲则刚	153
人心不足蛇吞象	154
功名一定要“忘了”	155
保持一颗平常心	155
感谢人生的沉浮	156
第四节 糊涂是乐天知命的人生顿悟	157
乐天知命故不忧	157
相忘于江湖	158
顺其自然，无所为而为	159
由聪明再至糊涂	159
学会糊涂，悦纳自己	160
平淡享受人生	161
把握今天，活在当下	162
第四章 强大的内心能够包容一切	164
第一节 包容有多广，内心就有多强大	164
人的心胸就好比芥子	164
胸襟的大小可以丈量你的世界	164
放开胸怀得到的是整个世界	165
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	166
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	167
包容的实质是包容自己	168
心眼没有拳眼大的人，折磨他人的同时自己也不好过	168
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	169
遇谤不辩，沉默即宽容	170
心宽寿自延，量大智自裕	171
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	172
第二节 包容是赢得人心的奥秘	172
为人处世以容人为上策	172
留有余地是一种理智的人生策略	173
忧他人之忧，乐他人之乐	174
律己宜严，待人宜宽	174
自我反省得到他人的尊敬	175
迁怒是不负责任者的行为	176
尊重他人就是要理解和包容他人	177
不要把别人的冒犯放在心上	178
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	179
第三节 化解矛盾，一分包容胜过十分责备	180
因包容而避免冲突	180



与他人争执时，懂得后退一步	180
以低姿态消融他人嫉妒的壁垒	182
不咎既往，冰释前嫌	182
用爱消除隔阂	183
宽容让摩擦去无踪	185
以包容之心接受建议	185
第四节 合作共事，包容大度方能成就大业	186
人与人，在互惠中成长	186
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”	187
胸襟开阔方能成就伟业	188
胸襟有多大，成就就有多大	189
你可以不信，但不必排斥	190
能够包容他人才能被更多人接纳	191
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢	192
第五章 淡定——内心强大的力量	193
第一节 世上本无事，庸人自扰之	193
宠也自然，辱也自在	193
不要被一时的胜利冲昏了头脑	194
放旷达观，逍遥于物外	194
顺应自然的规律	195
舍弃外在形式，得到心灵的自由	196
第二节 适性逍遥，率性自然	196
不为他人的毁誉所动摇	197
活出真实的自我	197
在人生的赛场上超越自我	198
活着要有主张	199
活出自己的精彩	199
按照自己的方式生活	200
第三节 在逆境中从容自在	201
在逆境中潇洒走一回	201
再苦也要笑一笑	202
把磨难当做一笔财富	203
不在意寒蝉的讥笑	203
不因耻辱而消沉	204
别让不如意破坏平和的心境	205
第四节 拿得起，放得下	206
退一步海阔天空	206
无限可能从零开始	206
忘却痛苦才能容纳幸福	207

放下就是快乐	208
心安即是福地	208
放下抱怨，淡然面对	209
不为盛名所累，成就真实的自己	210
在大起大落间保持平常心	211
淡泊胸怀，独善其身	211
看庭前花开花落，宠辱不惊	212
人生苦旅，等闲视之	213
荣耀和痛苦只属于过去	213
时刻保持一份淡然的心境	214
事业重如山，名利淡如水	214

第六章 因为懂得变通，所以内心强大.....216

第一节 穷则变，变则通，通则久.....216

穷则变，变则通	216
变通才能成功	217
顺势者昌，逆势者亡	217
敢为天下先	218
摆脱“拘泥”的思想	219
发散思维，变通为用	219
转变即创新	220
切勿画地为牢	221
不变则难通	221
以不变应万变	222

第二节 变通是为人处世的妙方.....222

灵活做人，机变处世	223
批评之前先表扬	223
让人一点又何妨	224
将计就计	225
语言也要“包装”	226
君子应不记旧恶	227
给人留点面子	227
必要时装装糊涂	228
学会换位思考	228
学会以柔克刚	229

第三节 变通让天下无难办之事.....230

学会以退为进	230
热问题要冷处理	231
学会“绕路”	231
请将不如激将	232



学会借力发力	232
避人所短，用人所长	233
能伸更要能屈	234
学会见机行事	234
不要急于求成	235
坐收渔翁之利	235

第四节 变通是以弱胜强的智慧236

弱势时要先懂得自保	236
反其道而行之	237
化劣势为优势	238
正视自己的缺陷	238
化危机为契机	239
不要按常理出牌	240
学会暂时妥协	241
避免正面冲突	241

第五节 变通缔造人生和事业的双赢242

改变思路，才能找到出路	242
抓住冷门巧赚钱	243
改变只需一点点	244
借力获利	244
欣赏你的“敌人”	245

第七章 强大的内心可方可圆，无往不胜.....247

第一节 方是根本，圆是手段247

方是为人处世之根本	247
圆是宽容应世之锦囊	248
让人格成为一生的守护	249
方能让人放下功利	251
圆能让人懂得分享	251
挺直腰杆成大事	253
圆融求人才不会碰钉子	254
做人要懂得知恩图报	255

第二节 方是原则，圆是机变256

坚持是方，放弃是圆	256
坚守责任才能践行使命	258
认真但不“较真”	259
圆融之人不会恪守老经验	260
计划赶不上变化	262
创新思想不局限于常规	263
从路径依赖走出来	264

第三节 方是刚，圆是柔	265
过刚则无弹性	266
过柔难以成形	267
阴无阳不利，刚无柔不生	268
过犹不及，适可而止	269
上善若水，以柔克刚	270
劣势并非让人永远被动	271
用灵活手段达到目的	272
方圆通融才能久立于世	273
第四节 方是以不变应万变，圆是以万变应不变	274
以己变应万变	274
改变思维，改变人生	275
安于现状就是自我套牢	277
因事而变，让人生总处在不败的状态	278
取巧不投机，圆融走捷径	279
脚踏实地，拒绝浮躁	280
稳住方寸，静对非议	281
风雨的日子里需要镇静	282
第五节 方圆合一，无往不胜	283
无为而为，最妙的方圆合一	283
出世心境入世行	284
方圆之人不败于小节	285
毁誉之间，不迷信他人	286
推己及人，方圆合一	287
心有仁念方能远离恶行	288
曲到好处方为上	289
正义在可与不可之间	290
与人争辩，你永远不会真赢	291
轻松愉快，紧抓要害	292
成功做人，就要方圆相通	293
做人的制高点是外圆内方	295

第八章 强大的内心拥有不抱怨的世界.....297

第一节 抱怨是弱者的陋习、失败的标签	297
抱怨生活之前，先认清你自己	297
问题的 98% 是自己造成的	298
问题面前最需要改变的是自己	299
天堂是由自己搭建的	300
心里不是堆“垃圾”的地方	301
要学会清扫自己的心灵	301
你对了，整个世界都对了	302



第二节 抱怨别人，不如修正自己	303
修正自己在于管理自己	303
修正自己才能提高能力	304
愉悦自己，才是真正地爱自己	305
反击别人不如充实自己	306
第三节 悦纳生活中的不公平	307
不要抱怨生活的不公平	307
生命本身并没有残缺	308
水温够了茶自香	309
在贫穷面前抬起头来	309
吃亏有时是种福	310
失去可能是另一种获得	311
第四节 不抱怨，是内心强大者的标志	312
终结抱怨，接受 21 天的挑战	312
抱怨是世界上最没有价值的语言	313
抱怨往往来自心理暗示	313
怨天尤人不如改变心态	314
内心足够强大，生命就会屹立不倒	315
多给自己积极的心理暗示	316
幸福就在你心中	317
别把抱怨当成习惯	317
第五节 停止抱怨，你也可以成为强者	318
你比你认为的更伟大	318
改变态度，你就可能成为强者	319
人生并非由上帝定局，你也能改写	320
依赖别人，不如期待自己	321
在压力中寻求动力	322
反方向游的鱼也能成功	323

第九章 耐得住寂寞的人才是内心强大的人

第一节 专注脚下的路，别让他人的成功迷了双眼	325
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	325
只专注于脚下的路	326
不做自己的“降兵”	327
脚踏实地是最好的选择	328
在别人贪婪的时候保持一份冷静	329
沉住气，成大器	330
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	331
面对诱惑时懂得坚持	332
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心	333

大收获必须付出长久努力	333
当风雨过去，你还是你	334
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	335
执著于成功，才能创造成功	336
永抱必胜之心	337
第二节 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破	338
不是每一次播种都有收获	338
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	339
坦然面对自己的失意	339
有一种成功叫锲而不舍	340
屡战屡败的死敌是屡败屡战	341
把“冷板凳”坐热	342
低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破	343
怀有成为珍珠的信念	343
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	344
成功的秘诀在于不放弃	345
在逆境中修行	346
不要陷入自己画的悲伤牢	347
第三节 坚守寂寞，坚持梦想	348
人生总是从寂寞开始	348
不懈追求才能羽化成蝶	349
坚守寂寞，坚持梦想	349
一生只能认真做好一件事	350
坚忍的乌龟快过睡觉的兔子	351
用坚忍创造闪光的快乐	351
不怕失败才会成功	352
放低姿态，像南瓜一样默默成长	353
坚忍的骆驼在沙漠中行走自如	354
耐得住寂寞，苦尽甘来	354
享受寂寞才能强大	355
耐得住寂寞是成功的前提	356
目标专一，方成大器	357
第四节 机遇，给耐得住寂寞的人	358
成功的人生，始于准确地判断并抓住机会	358
机遇可以等待，但也可以创造	359
机遇只青睐那些有准备的头脑	359
风险的背后，就是机会和成功	360
挑战自我，多给自己一个机会	361
机遇没有彩排，只有直播	362
机遇是靠自己争取的	363