



不管世界
如何险恶
你只需
内心强大

内心强大 谁都伤不了你

文德·编著

一本教会你看清世界，保护和改变自己的书
让你瞬间强大，在各种险恶面前从容淡定

记住：

只有建立强大的内心，才有强大的自己

内心强大，才是真正的强大。只有内心强大了，才能承受得住别人的折磨和打击，才能耐得住寂寞，经得住诱惑，才能在险恶的世界中笑得云淡风轻、走得自信有力，才能淡定地笑对人生，做到不生气、不抱怨、不焦虑。

内心强大， 谁都伤不了你

文德 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

内心强大，谁都伤不了你 / 文德编著. —北京：中国华侨出版社，2014.9
ISBN 978-7-5113-4893-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第214255号

内心强大，谁都伤不了你

编 著：文 德

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茂 素

封面设计：李艾红

图片提供：www.quanjing.com

版式设计：李 倩

文字编辑：胡宝林

美术编辑：吴秀侠

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16 印张：20 字数：360千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4893-7

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) 58815874 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，无法承受一点委屈，当被人误解和冤枉时，就会感觉心里很受伤。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，可以战胜一切恐惧与悲观，谁都无法真正伤到他们，更无法打倒他们。这种人往往或早或迟会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，从而在社会交往中免受别人伤害。那么怎样才能内心强大呢？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。拥有强大内心的人，他们反而更温柔，更和蔼。内心强大是心中的安定与平静。强大，不是霸道，不是要将别人的所有占为己有，恰恰相反，内心的强大带给我们的是宽容和谦让。正是因为内心的安定与平静，我们才明白自己真正需要什么，才明白如何才能得到快乐。

内心强大者都有一颗海纳百川的包容之心。包容是强者所特有的心理素质。纵观古今那些内心强大、成就大事业的人，无不有海纳百川的肚量。包容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟和心灵的丰盈，有了这种境界和品质，人就会变得豁达而坚强；包容是一种仁爱的光芒，是对别人的释怀，也是对自己的善待，有了这种包容之心，就会远离仇恨，避免灾难；包容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份彻悟和超然，有了这种智慧和艺术，我们面对人生的成败得失，就会从容不迫，淡定处之；包容是一种力量、一种自信，是一种无形的感召力和凝聚力，有了这种力量和自信，你就会胸有成竹，获得人生的成功。

内心强大者都懂得淡定处世的哲学。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、处变不惊，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。

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。忍耐是内心强大者的必修课。

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。

内心强大的人不依靠任何人给他幸福，任何人的爱对他的人生只是锦上添花，而不是生命之源。这爱来了，这爱存在，他很快乐；这爱没了，这爱切断了，他会伤感，却不会绝望。因为，他始终知道，幸福和快乐，是自己给予自己的。

真正的强者在于内心的强大。本书深入揭示了导致现代人内心弱小的根源，从自信、包容、淡定、隐忍等方面教会读者如何修炼心灵能量，做内心强大的自己。一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。世上最宝贵的财富不在别处，就在陪伴我们一生的心灵之中。唤醒内在的强大力量，激发正面思维的能量，是我们一生的心灵修炼。



目录

第一章

内心足够强大， 人生才能屹立不倒

- 内心足够强大，生命就会屹立不倒 / 2
- 你比你认为的更强大 / 3
- 改变态度，你就可能成为强者 / 5
- 人生并非由上帝定局，你也能改写 / 7
- 多给自己积极的心理暗示 / 9
- 强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法 / 10
- 信心是力量与希望的源泉 / 12
- 每个人都有未知的可能性 / 13
- 要心存盼望地看待未来 / 15
- 只要心中有灯，就能驱散黑暗 / 16
- 勇气在哪里，生命就在哪里 / 18
- 了解自己真正的目标是什么 / 19

第二章

先把强大的自己 找回来

- 每个生命都从不卑微 / 22
- 勇敢地做自己的上帝 / 23
- 我们真正恐惧的其实只是恐惧本身 / 25
- 从现在起，不再对自己进行否定 / 27
- 自卑就是对自己的抱怨 / 28
- 克服自卑的 11 种方法 / 30
- 自信，人生才能有幸 / 32

勇于将愿望付诸行动 / 33
相信自己能飞翔，才能拥有翅膀 / 35
认识自己，接受自己 / 36
一生必爱一个人——你自己 / 37
一切均由爱自己开始 / 39
不要拿过去犯下的错误处罚自己 / 40
看到劣势，但别抓住不放 / 42
不把自己的幸福寄托在别人身上 / 43

第三章

不管世界如何险恶，
你只需内心强大

遇谤不辩，沉默即宽容 / 46
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 / 47
克服狭隘，豁达的人生更美好 / 49
宽容，让痛苦变为伟大 / 51
难得糊涂是一种心境 / 52
为人处世以容人为上策 / 53
留有余地是一种理智的人生策略 / 55
指责只会招来对方更多的不满 / 57
不要把别人的冒犯放在心上 / 58
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 / 59
帮助曾经伤害过你的人 / 61
对自己的对手“投之以木桃” / 62
容人小过，不念旧恶 / 64
因包容而避免冲突 / 65
与他人争执时，懂得后退一步 / 67
低姿态消融他人嫉妒的壁垒 / 69

第四章

没什么比管住自己
更能获得强大的自信

管住自己才能内心强大 / 72
管住自己才能营造幸福生活 / 73

- 管住信念，没有人能轻易左右你的方向 / 76
 管住情绪，没有人能轻易操控你 / 78
 管住虚荣，没有人能轻易刺激到你 / 79
 管住侥幸，没有陷阱能轻易网得住你 / 81
 管住欲望，没有利益能轻易诱惑到你 / 83
 管住心态，没有厄运能轻易打倒你 / 84
 管住浮躁，没有外物能轻易干扰到你 / 86
 管住依赖，没有谁能伤害你的尊严 / 87

第五章

转换思路，
 可以不被任何事情操控

- 做人不可过于执着 / 92
 不幸人的一大共性：过分执着 / 93
 凡事不能太较真 / 95
 放掉无谓的固执 / 97
 不要让小事情牵着鼻子走 / 98
 下山的也是英雄 / 100
 换种思路天地宽 / 101
 苛求他人，等于孤立自己 / 103
 不做无谓的坚持，要学会转弯 / 104
 有一种智慧叫“弯曲” / 106
 改变世界，从改变自己开始 / 108
 条条大路通罗马 / 109
 人生处处有死角，要懂得转弯 / 111
 方法错了，越坚持走得越慢 / 112
 换个角度，世界就会不一样 / 114
 绕个圈子，避开钉子 / 115

第六章

内心强大，
 才能真正无所畏惧

- 恐惧是人生的大敌 / 118
 直面恐惧才能战胜恐惧 / 119

- 少一点恐惧，多一些乐趣 / 122
- 摆脱逃避的沼泽 / 123
- 恐惧的邪恶力量 / 125
- 怀疑自己的能力 / 127
- 害怕失败的后果 / 129
- 恐惧是成功的敌人 / 130
- 不要被恐惧束缚手脚 / 132
- 输给自己的假想敌 / 133
- 不能正确认识已经历或未经历的事 / 135
- 内心怯懦容易导致失败 / 136
- 不轻易给自己下判决书 / 138
- 遭遇羞涩的情绪屏障 / 139
- 勇敢去做让你害怕的事 / 141

第七章

感谢折磨你的人，
在沉默中超越一切对手

- 给自己一个突破自我的机会 / 144
- 生活在折磨中升华 / 145
- 感谢折磨你的人就是在感恩命运 / 147
- 从现在起，感谢折磨你的人吧 / 148
- 积极心态能激发无穷潜能 / 149
- 反击别人不如充实自己 / 150
- 把别人的折磨当成前进的动力 / 151
- 不要让别人拿走你的潜能 / 153
- 善待你的对手 / 154
- 感谢你的竞争对手 / 156
- 给自己一点压力 / 158
- 在压力中奋起 / 159

第八章

因为隐忍，所以强大

- “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 / 162
- 人生总是从寂寞开始 / 163
- 耐心地做你现在要做的事 / 164
- 在忍耐中养精蓄锐 / 166
- 心急吃不了热豆腐 / 167
- 放长线，钓大鱼 / 169
- 放大你的格局 / 170
- 耐心等待最佳时机 / 172
- 委曲才能求全 / 173
- 忍辱负重，方成大业 / 175
- 退一小步为进一大步 / 176
- 勇于承认自身的不足 / 178
- 做一枝谦卑的稻穗 / 179

第九章

有一种力量叫淡定， 有一种优雅叫从容

- 感知并掌握淡定的力量 / 182
- 保持平缓而有规律的呼吸 / 183
- 用“内在生态”对抗“精神污染” / 184
- 给自己留一段独处的时间 / 186
- 淡泊胸怀，独善其身 / 187
- 看庭前花开花落，宠辱不惊 / 188
- 从容地活出自己的精彩 / 189
- 人生苦旅，等闲视之 / 191
- 事业重如山，名利淡如水 / 192
- 荣耀，只属于过去 / 193
- 是非成败转头空 / 194
- 时刻保持一份淡然的心境 / 196
- 随高就低，遇事悠着点 / 197
- 天塌下来也要淡定 / 198

第十章

心宽了，
所有大事都小了

- 睿智的心灵在于它的开阔与宽松 / 200
扩大你的内心格局 / 201
突破旧的格局，开放你的人生 / 203
视野有多大，世界就有多大 / 204
胸襟的大小可以丈量你的世界 / 206
宽容差异，让他三尺又何妨 / 207
心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量 / 208
胸有成竹时相信自己，迷茫怅然时相信别人 / 210
比天空更宽阔的是人的胸怀 / 211
伸开手得到的是整个世界 / 213
心宽一寸，福多十年 / 214
不要迁怒有缺点的同伴 / 215
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 / 217

第十一章

失败怕什么，
大不了从头再来

- 惨败的局面是大捷的前奏 / 220
信心面前，什么困难都会溃退 / 221
不要灰心，除非你达到目的 / 223
相信积极思想的力量 / 224
磨炼可以使我们的灵魂更加坚固 / 226
不要性急想跑在失败的前面 / 227
风雨中的玫瑰依然芬芳 / 229
坚持不懈，才能得取最大的奖赏 / 230
脚踏实地是最好的选择 / 232
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登 / 233
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机 / 235
在顺境中修行，永远不能成佛 / 237
站起来，可以拥抱挫折 / 239
苦楚也可掩埋在微笑之下 / 240

人生的冷遇也是一种幸运 / 242
 将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去 / 243
 从失败的阴影里走出来 / 245

第十二章

别让嫉妒害了你

嫉妒是痛苦的制造者 / 248
 防止嫉妒害人害己 / 250
 不要被嫉妒蒙住了眼睛 / 252
 别拿别人的优点折磨自己 / 253
 欣赏他人，让嫉妒变成动力 / 255
 学会自医，远离嫉妒的辐射源 / 256
 将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石 / 258
 不要让嫉妒心偷去你生活的快乐 / 259

第十三章

报怨不如改变，
 生气不如争气

抱怨生活，不如经营生活 / 262
 别把抱怨的“枪口”对准每一个角落 / 263
 事事烦心，事事无成 / 265
 事能知足，就能多一些达观 / 266
 日子难过，更要认真地过 / 268
 扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的 / 270
 沉默比牢骚更有建设性 / 271
 无法改变现状，就改变态度 / 273
 不要将诉苦视作理所当然的事情 / 274
 只看我有的，我已经是富人 / 276
 抱怨不如改变 / 277
 抱怨是谋杀幸福的病毒 / 279
 抱怨让你忽略身边的幸福 / 280
 不抱怨是一种智慧 / 282
 抱怨就是蒙上了幸福的眼睛 / 283

第十四章

爱在时当守，
爱去时当放

- 善待手中的爱情 / 286
幸福与否，由你来定 / 288
挥手告别不适合自己的人 / 289
不要让爱牵绊了幸福 / 291
珍爱自己，不执着于错爱 / 292
爱情要坚持“半糖主义” / 294
放开手，让对方幸福 / 296
走好爱情的斑马线 / 297
在深爱中保持自我 / 298
没有放不下的情，只有活不明白的人 / 300
失去的是恋情，得到的是成长 / 301
抱怨抓不紧不如给他自由 / 303
爱情，抓得越紧失去越快 / 304

第一章

内心足够强大， 人生才能屹立不倒



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。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，带给人的是宽容和忍让。





内心足够强大，生命就会屹立不倒

在每个人的生命中，每一年都会发生各种各样的事情，或大喜或大悲，无论如何，这些事情就像我们生命中的坐标一样，它们或深或浅或明媚或黯淡的色调，构成了我们的人生画卷。

尽管在人生的岁月里，起伏不定常常带给人们不安全感。所以，人们常常抱怨磨难，抱怨那些让我们的生活变得艰苦的事情，抱怨那些让我们的内心承受煎熬的经历。可是，人们在抱怨的时候并没有想到，这些磨难就像烈火，我们只有经过锤炼，才能变得更加坚韧、更加刚强。

德国有一位名叫班纳德的人，在风风雨雨的50年间，他遭受了200多次磨难的洗礼，成为世界上最倒霉的人，但这些也使他成为世界上最坚强的人。

他出生后的第14个月，摔伤了后背；之后又从楼梯上摔下来，摔残了一只脚；再后来爬树时又摔伤了四肢；一次骑车时，忽然不知从何处刮来一阵大风，把他吹了个人仰车翻，膝盖又受了重伤；13岁时掉进了下水道，差点窒息；一辆汽车失控，把他的头撞了一个大洞，血如泉涌；又有一辆垃圾车，倾倒垃圾时将他埋在了下面；还有一次他在理发屋中坐着，突然一辆飞驰的汽车驶了进来……

他一生遭遇无数灾祸，在最为晦气的一年中，竟遇到了17次意外。

令人惊奇的是，他至今仍旧健康地活着，心中充满着自信。他历经了200多次磨难的洗礼，还怕什么呢？

人生不可能一帆风顺，一旦困境出现，首先被摧毁的就是失去意志力和行动能力的温室花朵。经常接受磨炼的人才能创造出崭新的天地，这就是所谓的“置之死地而后生”。

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，人们最出色的成绩往往是在挫折中做出的。我们要有一个辩证的挫折观，经常保持充足的信心和乐观的态度。挫折和磨难使我们变得聪明和成熟，正是不断从失败中汲取经验，我们才能获得最终的成功。我们

要悦纳自己和他人，要能容忍不利的因素，学会自我宽慰，情绪乐观、满怀信心地去争取成功。

如果能在磨难中坚持下去，磨难就是人生不可多得的一笔财富。有人说，不要做在树林中安睡的鸟儿，要做在雷鸣般的瀑布边也能安睡的鸟儿，就是这个道理。磨难并不可怕，只要我们学会去适应，那么磨难带来的逆境，反而会让我们拥有进取的精神和百折不挠的毅力。

我们在埋怨自己生活多磨难的同时，不妨想想班纳德的人生经历，或许还有更多多灾多难的人们，与他们相比，我们的困难和挫折算得了什么呢？只要我们内心足够自信与强大，生命就能屹立不倒。

习惯抱怨生活太苦、运气太差的人，是不是也能说一句这样的豪言壮语：“我已经经历了那么多的磨难，眼下的这一点痛又算得了什么？！”

只要相信自己，就没有什么外在因素可以伤害或摧毁你，至于受老板的责骂、受客户的折磨、被别人批评之类的小事，你还会在乎吗？



你比你认为的更强大

走近一个不了解的环境之中时，我们会习惯性地怀疑自己的能力，陌生会带给我们恐惧。再加上不了解的人对我们的不客观的评价，常常会让我们感受到很多莫名的压力。所以，我们总是在自我否定里畅游，以为自己很糟糕。但是我们可以看到，以前并不被看好的人最终站在成功的舞台上的时候，我们不得不说，是人们看低了他们，是他们自己低估了自己的实力。

由此可见，有时候我们并不了解自己到底有多大实力，当我们还在为自己的糟糕而难过的时候，说不定你已经开始创造奇迹的旅程了。

在《野草只是没被发现用处的植物》一文中曾经写道：

他生于美国一个靠海的小村庄。5岁那年，他们全家搬迁到纽约布鲁克林区，父

亲在那儿做木工，承建房座，他在那儿也开始上小学。由于生活穷困，他只读了5年小学，便辍学在印刷厂做学徒了。工作虽然辛苦，却没有阻止他爱上浪漫的诗歌，他像发疯一样，没日没夜地写。

1855年7月4日，他自费出版了第一本诗集，初版印了1000册。薄薄的小书只有95页，包括十二首诗和一篇序。绿色的封面，封底上画了几株嫩草、几朵小花。他兴奋地拿了几本样书回家，弟弟乔治只是翻了一下，认为不值得一读，就弃之一旁。他的母亲也是一样，根本没有读过它。一个星期之后，他的父亲因风瘫病去世，也没有看过儿子的作品。

拿出去卖，很可惜，一本都没卖掉。他只好把这些诗集全都送了人，但也没有得到什么好结果。著名诗人朗费罗、赫姆士、罗成尔等人对此不予理睬，大诗人惠蒂埃把他收到的一本干脆投进火里，林肯看后也险些烧掉。

社会上的批评更是铺天盖地，对他大肆辱骂。伦敦《评论》报认为“作者的诗作违背了传统诗歌的艺术。他不懂艺术，正像畜生不懂数学一样”。波士顿《通讯员》则把这本诗集称为“浮夸、自大、庸俗和无种的杂凑”，甚至写他是个“疯子”，“除了给他一顿鞭子，我们想不出更好的办法”。连他的服装、相貌都成为嘲笑的对象，“看他那副模样，就能断定他写不出好诗来”。

铺天盖地的嘲笑和谩骂声，像冰冷的河水，浇灭了他所有的激情。他失望了，开始怀疑自己：我是不是根本就不是写诗的料？就在他几近绝望时，远在马萨诸塞州康科德的一位大诗人被他那创新的写法、不押韵的格式、新颖的思想内容打动了。大诗人随即写了一封信，给这些诗以极高的评价：

“亲爱的先生，对于才华横溢的诗集，我认为它是美国至今所能贡献的最了不起的聪明才智的菁华。我在读它的时候，感到十分愉快。它是奇妙的，有着无法形容的魔力，有可怕的眼睛和水牛的精神，我为您的自由和勇敢的思想而高兴……”

这真诚的夸奖和赞誉，一下子点燃了他心中那将要熄灭的火焰。他从此坚定了自己写诗的信念，一发而不可收。

后来，他成为了具有世界声誉和世界意义的伟大诗人，他唯一的诗集也成了美国乃至人类诗歌史上的经典。他就是“现代美国诗歌之父”——瓦尔特·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，叫爱默生。

爱默生说：“在我的眼里，没有野草，野草只是还没有被发现用处的植物。”所以，当惠特曼沉浸在对自己的失望的痛苦中时，他根本就没有意识到自己正在创造人类的奇迹，而他自己也已经成为了全世界最伟大的诗人之一。

很多时候，我们并不能完全了解自己。所以，在灾难发生时，我们才会有惊人的爆发力；在处于险境时，我们才能挖掘出以前没有意识到的潜能。