

彪悍的人生不需要理由，只需要一颗强大的内心

最新升级版

心理学 让你内心强大

本书帮助读者更好地了解自己，修炼心理，摆脱束缚，
做内心强大的自己，活出精彩的人生。

隋岩（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学

让你内心强大

隋岩（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理学让你内心强大：最新升级版/ 隋岩著. —2 版.
—北京：中国法制出版社，2014. 9

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5629 - 6

I. ①心… II. ①隋… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 208460 号

策划编辑：刘 峰 (52jm. cn@163. com)

责任编辑：杨 智 (yangzhibnulan@126. com)

封面设计：周黎明

心理学让你内心强大：最新升级版

XINLIXUE RANGNI NEIXIN QIANGDA; ZUIXIN SHENGJIBAN

著者/隋岩

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2014 年 10 月第 2 版

印张/16 字数/246 千

2014 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5629 - 6

定价：36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：66033393

值班电话：66026508

传真：66031119

编辑部电话：66038703

邮购部电话：66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

当“内心强大”这个词汇在网络上广泛流传时，似乎所有人都开始用“内心强大”来说事儿了。

小A遇到委屈哭哭啼啼，不懂得调节情绪，只知道唉声叹气时，同事说她：“你内心不够强大呀！”小B被一个难缠的客户百般刁难，搞得焦头烂额、脾气暴躁时，上司说他：“你内心不够强大呀！”小C被一个势力的暴发户狠狠地鄙视了一番，颜面尽失，自尊受辱时，朋友说他：“你内心不够强大呀！”……

这么多“内心强大”的话语充斥着我们的感官和心理，到底什么才算是真正的内心强大呢？在心理学上，每一次研究的开始都应当对所要研究的问题下一个“操作定义”，也就是准确地界定所要研究的问题。那么，我们也需给“内心强大”下一个操作定义，弄明白到底什么才是真正的内心强大。

笔者认为，内心强大不是指一个人在说话、做事、处理问题上有多强势，或者多么咄咄逼人。相反，强大的心理素质不仅仅表现在行为上，更表现为一种自我的内心感受。比如一个人对自己的了解程度，对环境的掌控程度，面对逆境、挫败时的情绪状态，日常生活中的心理体验等等。如果一个人内心强大的话，一定是表现在这些方面。可以这样说，一个内心强大的人，一定对世界具有独特的看法并且不轻易受他人影响，有着清晰的人生目标，对未来充满希望。他每一天的生活都充满阳光，很少被负面情绪所累，具有爱和慈悲之心，家庭幸福，广爱世人。

一定有人说，这样的人听起来未免太过完美，太不现实了。其实，即使



能做到其中的一两个方面，或者将心理上的一两个优秀品质带入到生活的每一处细节中，就已经算得上内心强大了。让自己变成内心强大的人，并不是为了和权贵对抗，更不是显得自己比那些扮酷的人更牛，而是为了在生活中，内心能够更平和、更从容地接受成功与失败、幸运与不幸。

俗话说，海纳百川，有容乃大。当你能坦然地接受不完美的自己，不完美的生活，和充满瑕疵的世界；不再为了那些不公平的事耿耿于怀，不可终日；不再为了一时的失落而郁郁寡欢，混沌度日；不再纠结于某一个爱你又离开你、伤害你的人；不再因为天气阴霾而心情不畅……那么，你已经开始了内心强大的第一步。

但是，如果你想看升官发财的秘诀，请不要继续看下去了；如果你想要学圆滑之道，练斡旋之术，也请你放下这本书吧；如果你想通过一本心理学书籍帮你变成“人精”，那么这本书要让你失望了。因为在这本书里，没有速成的做人理念，也没有即时的生存之道，笔者想要和读者交流的，就是每个人在生活中都可能遇到的问题，比如是否要力排众议、坚持自己的理想；是否要揪着过去不放，让自己沉溺不能自拔；如何让身处情绪困境的自己找到生活的阳光。如果你看完了这本书，或者看过一两个章节之后，觉得原本浮躁的内心沉静了下来，看清了充实生活背后的慌乱，看到了忙忙碌碌中疲惫的自己，笔者的心愿已经实现了一半。

在很多人钻营着为人、做事、向上爬时，笔者希望透过这本书中的文字，告诉内心焦虑、烦躁、“压力山大”的年轻人，生活并不一定要遵循他人认同的人生价值，将年轻的生命陷入到发财、扬名、掌控权力的无限循环中。相反地，每个人都应该倾听自己内在的声音，问问自己到底想要什么样的生活。即使你的生活模式已经定型，一时间无法重新选择，也不妨调节一下内心的感受，重新找到生命之美好，存在之可贵。

第一章 了解自己才能内心强大 / 9

内心强大的前提——透彻地了解自己 / 10

舍得之道——放弃不现实的想法 / 12

定位方向——强大的不是能力而是心理 / 15

认清现状——我还有什么好担心 / 17

炫耀的本质——偷偷作祟的自卑心 / 20

还原本我——逃离他人的影响 / 23

他人即镜子——映照潜藏的自我 / 26

第二章 掌控环境才能内心强大 / 29

随遇而安——顺利适应新环境 / 30

着眼于细微之处——每一件小事都很重要 / 32

看穿心事——卸掉他人的伪装 / 35

示强与示弱的哲学——选择你的处世方式 / 38

小心驶得万年船——不要授人以柄 / 41

找到统一战线的盟友——切忌孤军作战 / 44



第三章 逆境雄起才能内心强大 / 49

站在人生的路口——坚持还是放弃 / 50

眼前的迷雾——迷路只是暂时的 / 53

循序渐进——通过小进步来保持自信 / 56

强壮心脏——不要害怕批评 / 58

笑对失败——随时准备重新开始 / 60

峰回路转——等待谷底反弹的机会 / 63

何必纠结过去——有一种态度叫放手 / 66

第四章 张弛有度才能内心强大 / 69

时间紧迫——浪费一分钟都是犯罪 / 70

有的放矢——让自己忙得有价值 / 72

积极向上——及时消除负面情绪 / 75

倾尽全力——能做 100% 绝不只做 99% / 78

避免疲惫——身体是革命的本钱 / 81

宽恕别人——让斤斤计较不得近身 / 83

身体的“灰色状态”——摆脱亚健康 / 86

第五章 坚信理想才能内心强大 / 89

开放大脑——思想决定命运 / 90

活给自己看——按照自己的方式走路 / 93

保持谦卑——自大反而心虚 / 95

远离安逸——用困境激励自我 / 98

设定最近发展区——追求更高理想 / 101

在行动中实现理想——敢想也要敢做 / 103

坚持主见——听人劝不代表跟人走 / 106

第六章 好习惯让你内心强大 / 109

勤于思考——未来是想出来的，不是等出来的 / 110

养成阅读的习惯——给心灵寻找出路 / 113

认清心理的真相——除了外因，还有内因 / 115

乐于天马行空——想象力也能练习 / 118

留心每一个细节——事事留心即机遇 / 120

自卑的人没救——把自卑挡在门外 / 123

善待一切——原谅他人，也要自我原谅 / 126

第七章 悲观毫无用处 / 131

生活在于选择——悲观还是乐观 / 132

一念之间——改变心态等于改变人生 / 135

抛弃悲观的情绪——用微笑面对困境 / 137

动辄得咎——不要过分计较得失 / 140

放下完美情结——瑕疵也是一种美好 / 142

懂得知足——你不是最不幸的那个 / 145

希望永远都在——做个积极向上的人 / 147



第八章 不做情绪的奴隶 / 151

莫生气——不生气是因为不值得 / 152

给头脑降温——熄灭心头怒火 / 155

冲动是魔鬼——理智才能正确决策 / 157

其实你很优秀——莫让嫉妒遮住眼睛 / 160

忧心忡忡为哪般——远离焦虑 / 162

何必折磨自己——自责并非自省 / 165

另一种沟通方式——情绪冲突 / 168

第九章 让阳光住进心里 / 171

寻找阳光——把思想朝向光明的一面 / 172

灿烂住我心——晒晒快要发霉的心情 / 174

知足常乐——看看自己拥有的 / 177

让内心快乐起来——你快乐所以我快乐 / 180

停止抱怨——牢骚永远比不上行动 / 182

修习人生的学分——那次不求回报的付出 / 185

第十章 爱惜自己，热爱生活 / 189

人生定位——旅途中迷失的自己 / 190

青春永驻——心态年轻才是真的年轻 / 193

一个人也能做啦啦队长——为自己加油 / 195

给自己时间——放慢生活的节奏 / 198

先爱人然后被爱——在爱情中成长 / 201

曲终人散空愁暮——生命是一个过程 / 204

第十一章 建立强大的心理优势 / 209

外化而内不化——思随真理，言随大众 / 210

随缘——让浮躁的心沉静下来 / 213

无视他人的非议——想说就让别人说去吧 / 216

心态调整——从依赖到自强 / 219

让热血沸腾——激情比方法更重要 / 221

生活如此美好——活在当下 / 225

第十二章 家庭幸福才是真正的强大 / 231

幸福感来自懂得知足——打理家庭生活 / 232

婚姻也要详略得当——幸福来自经营 / 235

倾听内心世界——学会和家人相处 / 238

爱也需要表达——真诚地赞美你的爱人 / 242

自以为是的代价——不要用你的方式来爱我 / 245

幸福恒久远——寻找婚姻里的新鲜感 / 248

永远强大的秘籍——爱与慈悲之心 / 251

当“内心强大”这个词汇在网络上广泛流传时，似乎所有人都开始用“内心强大”来说事儿了。

小A遇到委屈哭哭啼啼，不懂得调节情绪，只知道唉声叹气时，同事说她：“你内心不够强大呀！”小B被一个难缠的客户百般刁难，搞得焦头烂额、脾气暴躁时，上司说他：“你内心不够强大呀！”小C被一个势力的暴发户狠狠地鄙视了一番，颜面尽失，自尊受辱时，朋友说他：“你内心不够强大呀！”……

这么多“内心强大”的话语充斥着我们的感官和心理，到底什么才算是真正的内心强大呢？在心理学上，每一次研究的开始都应当对所研究的问题下一个“操作定义”，也就是准确地界定所要研究的问题。那么，我们也需给“内心强大”下一个操作定义，弄明白到底什么才是真正的内心强大。

笔者认为，内心强大不是指一个人在说话、做事、处理问题上有多强势，或者多么咄咄逼人。相反，强大的心理素质不仅仅表现在行为上，更表现为一种自我的内心感受。比如一个人对自己的了解程度，对环境的掌控程度，面对逆境、挫败时的情绪状态，日常生活中的心理体验等等。如果一个人内心强大的话，一定是表现在这些方面。可以这样说，一个内心强大的人，一定对世界具有独特的看法并且不轻易受他人影响，有着清晰的人生目标，对未来充满希望。他每一天的生活都充满阳光，很少被负面情绪所累，具有爱和慈悲之心，家庭幸福，广爱世人。

一定有人说，这样的人听起来未免太过完美，太不现实了。其实，即使



能做到其中的一两个方面，或者将心理上的一两个优秀品质带入到生活的每一处细节中，就已经算得上内心强大了。让自己变成内心强大的人，并不是为了和权贵对抗，更不是显得自己比那些扮酷的人更牛，而是为了在生活中，内心能够更平和、更从容地接受成功与失败、幸运与不幸。

俗话说，海纳百川，有容乃大。当你能坦然地接受不完美的自己，不完美的生活，和充满瑕疵的世界；不再为了那些不公平的事耿耿于怀，不可终日；不再为了一时的失落而郁郁寡欢，混沌度日；不再纠结于某一个爱你又离开你、伤害你的人；不再因为天气阴霾而心情不畅……那么，你已经开始了内心强大的第一步。

但是，如果你想看升官发财的秘诀，请不要继续看下去了；如果你想要学圆滑之道，练斡旋之术，也请你放下这本书吧；如果你想通过一本心理学书籍帮你变成“人情”，那么这本书要让你失望了。因为在这本书里，没有速成的做人理念，也没有即时的生存之道，笔者想要和读者交流的，就是每个人在生活中都可能遇到的问题，比如是否要力排众议、坚持自己的理想；是否要揪着过去不放，让自己沉溺不能自拔；如何让身处情绪困境的自己找到生活的阳光。如果你看完了这本书，或者看过一两个章节之后，觉得原本浮躁的内心沉静了下来，看清了充实生活背后的慌乱，看到了忙忙碌碌中疲惫的自己，笔者的心愿已经实现了一半。

在很多人钻营着为人、做事、向上爬时，笔者希望透过这本书中的文字，告诉内心焦虑、烦躁、“压力山大”的年轻人，生活并不一定要遵循他人认同的人生价值，将年轻的生命陷入到发财、扬名、掌控权力的无限循环中。相反地，每个人都应该倾听自己内在的声音，问问自己到底想要什么样的生活。即使你的生活模式已经定型，一时间无法重新选择，也不妨调节一下内心的感受，重新找到生命之美好，存在之可贵。

第一章 了解自己才能内心强大 / 9

内心强大的前提——透彻地了解自己 / 10

舍得之道——放弃不现实的想法 / 12

定位方向——强大的不是能力而是心理 / 15

认清现状——我还有什么好担心 / 17

炫耀的本质——偷偷作祟的自卑心 / 20

还原本我——逃离他人的影响 / 23

他人即镜子——映照潜藏的自我 / 26

第二章 掌控环境才能内心强大 / 29

随遇而安——顺利适应新环境 / 30

着眼于细微之处——每一件小事都很重要 / 32

看穿心事——卸掉他人的伪装 / 35

示强与示弱的哲学——选择你的处世方式 / 38

小心驶得万年船——不要授人以柄 / 41

找到统一战线的盟友——切忌孤军作战 / 44



第三章 逆境雄起才能内心强大 / 49

站在人生的路口——坚持还是放弃 / 50

眼前的迷雾——迷路只是暂时的 / 53

循序渐进——通过小进步来保持自信 / 56

强壮心脏——不要害怕批评 / 58

笑对失败——随时准备重新开始 / 60

峰回路转——等待谷底反弹的机会 / 63

何必纠结过去——有一种态度叫放手 / 66

第四章 张弛有度才能内心强大 / 69

时间紧迫——浪费一分钟都是犯罪 / 70

有的放矢——让自己忙得有价值 / 72

积极向上——及时消除负面情绪 / 75

倾尽全力——能做 100% 绝不只做 99% / 78

避免疲惫——身体是革命的本钱 / 81

宽恕别人——让斤斤计较不得近身 / 83

身体的“灰色状态”——摆脱亚健康 / 86

第五章 坚信理想才能内心强大 / 89

开放大脑——思想决定命运 / 90

活给自己看——按照自己的方式走路 / 93

保持谦卑——自大反而心虚 / 95

- 远离安逸——用困境激励自我 / 98
- 设定最近发展区——追求更高理想 / 101
- 在行动中实现理想——敢想也要敢做 / 103
- 坚持主见——听人劝不代表跟人走 / 106

第六章 好习惯让你内心强大 / 109

- 勤于思考——未来是想出来的，不是等出来的 / 110
- 养成阅读的习惯——给心灵寻找出路 / 113
- 认清心理的真相——除了外因，还有内因 / 115
- 乐于天马行空——想象力也能练习 / 118
- 留心每一个细节——事事留心即机遇 / 120
- 自卑的人没救——把自卑挡在门外 / 123
- 善待一切——原谅他人，也要自我原谅 / 126

第七章 悲观毫无用处 / 131

- 生活在于选择——悲观还是乐观 / 132
- 一念之间——改变心态等于改变人生 / 135
- 抛弃悲观的情绪——用微笑面对困境 / 137
- 动辄得咎——不要过分计较得失 / 140
- 放下完美情结——瑕疵也是一种美好 / 142
- 懂得知足——你不是最不幸的那个 / 145
- 希望永远都在——做个积极向上的人 / 147



第八章 不做情绪的奴隶 / 151

莫生气——不生气是因为不值得 / 152

给头脑降温——熄灭心头怒火 / 155

冲动是魔鬼——理智才能正确决策 / 157

其实你很优秀——莫让嫉妒遮住眼睛 / 160

忧心忡忡为哪般——远离焦虑 / 162

何必折磨自己——自责并非自省 / 165

另一种沟通方式——情绪冲突 / 168

第九章 让阳光住进心里 / 171

寻找阳光——把思想朝向光明的一面 / 172

灿烂住我心——晒晒快要发霉的心情 / 174

知足常乐——看看自己拥有的 / 177

让内心快乐起来——你快乐所以我快乐 / 180

停止抱怨——牢骚永远比不上行动 / 182

修习人生的学分——那次不求回报的付出 / 185

第十章 爱惜自己，热爱生活 / 189

人生定位——旅途中迷失的自己 / 190

青春永驻——心态年轻才是真的年轻 / 193

一个人也能做啦啦队长——为自己加油 / 195

给自己时间——放慢生活的节奏 / 198

先爱人然后被爱——在爱情中成长 / 201

曲终人散空愁暮——生命是一个过程 / 204

第十一章 建立强大的心理优势 / 209

外化而内不化——思随真理，言随大众 / 210

随缘——让浮躁的心沉静下来 / 213

无视他人的非议——想说就让别人说去吧 / 216

心态调整——从依赖到自强 / 219

让热血沸腾——激情比方法更重要 / 221

生活如此美好——活在当下 / 225

第十二章 家庭幸福才是真正的强大 / 231

幸福感来自懂得知足——打理家庭生活 / 232

婚姻也要详略得当——幸福来自经营 / 235

倾听内心世界——学会和家人相处 / 238

爱也需要表达——真诚地赞美你的爱人 / 242

自以为是的代价——不要用你的方式来爱我 / 245

幸福恒久远——寻找婚姻里的新鲜感 / 248

永远强大的秘籍——爱与慈悲之心 / 251