

内心强大的智慧

余苗◎编著



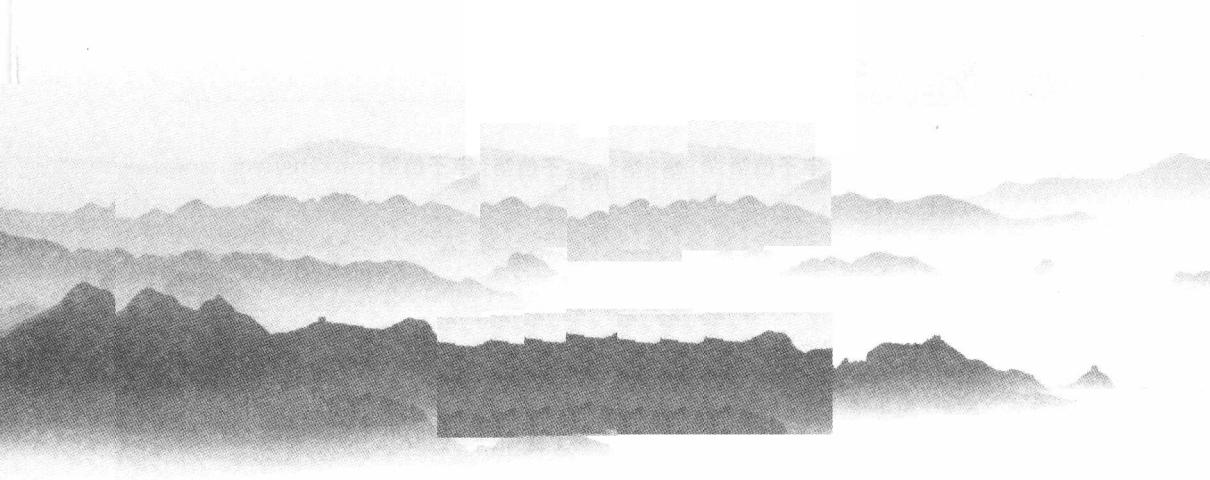
一本教你如何强大自己的实用书

别人怎么打击你，困难怎么折磨你，你都可以坚若磐石
就算你失去了宝座，有了强大的内心支撑，
你还不至于垮掉，还有重头再来的那一天

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内心强大的智慧

余苗◎编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

内心强大的智慧/余苗编著. —北京:中国铁道出版社,2013. 1

ISBN 978-7-113-15144-7

I. ①内… II. ①余… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 179358 号

书 名:内心强大的智慧
作 者:余苗 编著

策划编辑:靳 岭

责任编辑:靳 岭 李慧君 电话:010-51873457 电子信箱:wnx31@sohu.com

封面设计:王 岩

责任校对:张玉华

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市华丰印刷厂

版 次:2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13 字数:200 千

书 号:ISBN 978-7-113-15144-7

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

不要失去对自我的控制

升职、加薪、房奴、车奴、范跑跑、马加爵、药家鑫、周克华、官二代、富二代，交警被打、博士跳楼、医患矛盾……每天茶余饭后，在你跟人闲聊时，这些都不是什么陌生的词汇和事件，你甚至还会感叹：这到底是怎么了？人怎么就活得这么累呢？

其实答案很简单，就是这些人都有病——心病。

正常人都有心病。这话你可能难以接受，那换个说法，很多正常人心理都是不健康的。如果你仍然不能接受的话，那么请你回答一个小问题。

如果你被人踩了一脚，你会生气吗？如果你会生气，就恰恰说明你的心理不健康。如果你对这个结论表示不满，恰恰印证了这个结论是正确的。因为会不满、会生气，原本就是因为心理脆弱，内心不够强大。

如果你能正视自己的内心，那你肯定想知道内心如此脆弱的原因是什么。你可能会问，是什么让我们的心理变得不堪一击？你肯定也急于想知道解决的办法。

每个人的心里都有一个自我，这个自我控制着人的感官和大脑。你的内心之所以脆弱，是因为有些人和事会让你在心理上感觉到自卑、无能、忧郁、愤怒、悲观、失望、恐惧，等等。你要做的，就是要弄明白到底是什么让你有这些感受，然后在别人就这些弱点对你采取进一步行动之前想办法提前做好防御，及时做好应对准备。

总的说来，一个人之所以会变得内心脆弱，是因为他把对自我的主宰权交给了那些可以控制他心理的社会法则，交给了那些奴役他的价值观念，交给了一个社会和心理法则塑造出来的假的自我，交给了那些因为个人心理

癖好和利益而希望控制他人的人手里，因而逐渐与自我剥离，失去了对自我的控制。

找到了病根就可以对症下药了。具体来说，只要你在平时生活和工作从以下几个方面出发，努力改变自己、把握自我，就能战胜自我，治愈你的心伤，让你的心理变得健康、强大。

首先，要战胜自卑。自卑是一个人内心脆弱的主因。在“高帅富”面前，矮个、贫穷、相貌平平的人会因为自身的先天不足而自卑，可他们不知道，那些“高帅富”在比他们更高一级的“高帅富”面前同样也会自卑……做人有时不妨阿 Q 些。

其次，要能够保持冷静，控制自己的情绪，不为环境和他人所操纵。人一旦失去理智就会变得冲动，就会陷入他人的陷阱，轻易被他人击败。

第三，对自己要有清醒的认识，不盲目听从也别固执己见，要能保持客观、理性，尤其是看待与自己有利害关系的事情更应如此。

第四，要提高自己的抗压能力，受到打击和伤害能很快调整过来，重新振作。

第五，要能看清他人的意图，拆穿对手的谎言和圈套，不受其所惑。

第六，不要患得患失，要做到宠辱不惊，坚持自我，毫不动摇。

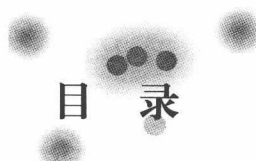
.....

如果你能坚持做到以上几点，恭喜你，相信你的内心不会再困扰了，因为你的心理健康指数已经恢复正常，你的内心已经足够强大，能够从容地应对各种挑战了。

找到让我们的内心变得脆弱的原因，然后想方设法加强我们的心理防御能力，并对可能对我们的心理造成伤害的攻击源作出反击，这就是本书的编写初衷和主要内容。

本书从我们平时生活和工作中遇到的具体事例出发，语言通俗易懂，希望能激发大家内在的潜能，让内心更强大。

本书通过故事与点拨相结合的方式，具体事例具体分析，从研究人的个性特点出发，通过对语言交谈、人际交流、价值取向等各方面的分析和重建模式的探讨，希望能帮助读者解决面临的各種心理困惑，提升自己的心理防御能力，最终实现内心强大的目标。



目 录

Part 1 认识自己,完善自己的智慧

- 明察自我才能控制自己 002
- 既要满怀希望,也要认清现实 005
- 特长和天赋是最好的资本 007
- 了解自己难以割弃的缺陷 009
- 尽可能严格地要求自己 012
- 合理分配你的生活 015
- 朋友是最强的支持系统 018
- 固执的人不一定内心强大 021

Part 2 风范,修身养性的智慧

- 以正直、善良为品性基础 026
- 做一个有内涵、有深度的人 028
- 高雅的品味是可以培养的 031
- 善言行让你一步步走向强大 033
- 善解人意是致命的吸引力 036
- 礼貌是另一种境界的强大 039
- 有好名声才会有好运气 041

Part 3 城府,灵活处世的智慧

- 有备无患,早作长远打算 045
- 遇事需仔细权衡斟酌 047
- 做得好比做得快更显实力 050
- 做事努力,但不要用蛮力 052
- 此路不通,换条路再走 055
- 第一印象也许靠不住 058
- 同一个错误不要犯第二次 060

Part 4 机变,巧言善语的智慧

- 交谈时保持淡定的姿态 064
- 清楚、准确地表达自己的意图 066
- 温柔地吐出甜美的话语 069
- 讲出真相也需要技巧 071
- 用幽默的语言提出忠告 074
- 拒绝他人但不得罪人的方法 076
- 听懂他人的弦外之音 079
- 不要踏入他人的敏感区 082

Part 5 攻心,操纵他人的智慧

- 灵活对待不同性格的人 086
- 懂得变通少碰壁 088

拥有出色的判断力 090
懂得投其所好,诱导他人 094
诱使对方主动吐露秘密 097
培养他人对你的依赖心理 100
让人们对你的期望逐渐增加 103
让他人欠你的人情债 105

Part 6 气场,战胜他人的智慧

不要过早暴露全部实力 110
改变自己,让他人“琢磨不透” 113
越早行动越能制胜 115
不要因为恭维话而迷失自我 118
没事别惹事,有事别怕事 121
强大的对手只会让你更强大 124

Part 7 进退,竞争制胜的智慧

战胜自己的负面情绪 128
霸道并不能展现你的强大 130
求人办事也要有技巧 133
给意外的开始加个意外的结局 136
急流勇退是种大智慧 138
收回拳头是为了打得更远 141

Part 8 潜伏,游刃职场的智慧

掩藏真实意图,产生巨大威力 145

从不足之处建立你的实力 149

“好好先生”不一定有好结果 151

保持和同事之间的距离 154

不要显得比上司高明 156

不要与同事分享秘密 159

Part 9 坚忍,驾驭人生的智慧

赞美是强大的心理暗示 163

成为某个领域的“专家” 165

抱怨只能暴露你的弱小 168

有智慧,更要有勇气 171

当断不断反受其乱 173

坚持到底,才能体现实力 176

Part 10 淡定,体味生活的智慧

果断地做出正确的选择 181

用乐观武装你的内心 184

气度是一个人心理素质的表现 187

加强你的心理防御能力 191

多一点耐心和信心 193

时常与“自我”保持通话 196

Part 1

认识自己,完善自己的智慧

一个人是否优秀与他的内心是否强大有很大的关系。内心不够强大的人往往是能力上不够强大的人,所以强大内心首先要从审视自己,改变自己,完善自己做起。

明察自我才能控制自己

生活中,很多人喜欢对别人评头论足,却未必能正确地认识自我。俗话说,“人贵有自知之明”,正确地认识自己,客观地评价自己,对待人接物和处理实际问题,对事业的发展和生活的美满,会有极大的好处。

强大自己的内心,首先要做的事就是对自己有一个客观的评价。因为一个人如果不能正确评价自己,就会产生心理障碍,表现出对自我的不满和排斥,或变得自高自大,狂妄无比。如果自我不断扩张,就容易产生虚荣心理,变得自满和自我陶醉,这样的人习惯于四处炫耀、哗众取宠,很难客观地评价自己;如果自我遭到压抑,就会产生无能心理,认为自己一无是处,这种人兴许本来思维敏捷、才华出众,却由于不断地自我否定而不断退缩,甚至完全丧失信心和勇气,不但不能在生活和工作中取得进步,甚至还会日渐沉沦和堕落。



俞泉虽然是北京科技大学毕业的高材生,现在也有一份好工作,但他的内心深处总有一种自卑感。他来自农村,家境贫困,大学也是依靠银行借贷和亲戚救济才能读完的,可以说是个典型的“凤凰男”。他总纠结于自己足足用了18年的时间才能跟其他同学、朋友平起平坐,才有机会穿上笔挺的西服去喝咖啡。因而尽管已年过而立,他依然不敢谈女朋友。他总担心别人看不上他,拒绝他,即使刚开始交往顺利,但总有一天也会甩掉他。其实,很多女孩曾经主动追求过他,但他总是不敢接受,面对幸福总是选择退却,直到别人心灰意冷选择放弃,而这时他又为自己的怯懦感到懊恼和愧疚。

为此,他常责备自己是个胆小鬼。尽管他对自己的言谈举止、思维方式感到不满,却总是缺乏改变自己的勇气,这让他觉得自己低人一等,每天都生活在难以言喻的苦恼中。

但这样一个总在不不停否认自我的俞泉,在别人眼里却是一个完全不同的人。大家公认他是一位相当优秀的年轻人。他长得高大魁梧,五官端正,心地善良,待人诚恳,而且,他的专业突出,工作出色,很受同事和领导的喜欢。

从案例中可见明察自我有多重要。只有正确地认识自我,才能管理好自己,并进一步获得幸福成功的人生。当你客观地看到自己的优势,你会变得更加自信;当你看到自己的劣势,你会知道如何去弥补,让自己变得更加优秀和强大。那么,我们怎样才能清楚、全面地认识自己呢?

就如照镜子可以正衣冠,自我反思是帮助一个人正确认识自我最好的方式。当你不再担心自己的外部形象时,就试着去修正和改善内在形象吧。为了明智地处理事情,需要正确估计你的谨慎程度和领悟能力,准确判断你会迎接什么样的挑战,同时也应该尽可能精确地测量一下你思想的深度和资源的广度。

因为性格倾向、才智高低、判断力好坏与情绪的变化波动等因素,是任何人都很难轻易窥视、把握的内在自我,属于自我的隐性特征,因此,我们有必要借助一些特殊的外部途径,如以下这些明察自我的方法。

方法一:倾诉和交流是明察自我的前提

如果你习惯于独来独往、离群索居,封闭心灵,整天沉浸在自我的狭小空间里,是很难建立起良好的人际关系,也无法清醒地明察自我的。因此,打开心灵之门,学会与人倾诉和交流是明察自我的前提条件。当然,每个人都会保留自己的个人隐私和独立空间,开放心灵自然也要把握一定的限度,而且也要选择合适的场景和对象。如果你向不熟悉的人吐露心事,对方也许会毫不在意或大肆嘲笑,而那些喜欢搬弄是非、别有用心的人甚至会添油加醋地四处张扬。因此在多数情况下,我们应该选择向彼此了解、关系密切的亲朋好友敞开心扉、倾吐烦恼。

方法二：他人的态度和评价是明察自我的重要参数

有些人非常在意外界对自己的态度和评价。对于自己的一言一行，别人是肯定、尊重，还是否定、怠慢；对你的态度，对方是乐于交往还是故意疏远……这些都不难察觉。如果答案是肯定和积极的，说明你有很多令人愉悦的优点和长处；如果是否定或消极的，显示你有一些惹人讨厌的缺点和短处，应该尽早改正。然而，别人的态度和评价总会掺杂着歪曲、夸张、偏爱、成见和利益冲突等因素，我们只能将它作为参考，不能偏听偏信、全盘接受。总之只有平时多与人接触和交往，才可以从多个角度更好更全面地了解自己。

方法三：与比你出色的人比较是明察自我的重要方式

在社会生活中，人们结成了一定的生产关系和社会关系，难免会把自己与其他社会成员进行比较，以此来明确自己的位置和形象，了解自己的好坏与得失。所谓“以人为镜”，通过与他人处世方法、对人对事的态度、情感表达方式等各方面的比较会帮助你正确认识自我。而这个时候关于比较对象的选择是非常重要的。仅跟同一生活圈子内的人一较高低，往往会有局限性，让你像井底之蛙一样见识短浅、思想狭隘；而跟不如自己的人作比较，或者拿自己的缺点与别人的优点相比，也会失之偏颇，甚至会导致盲目自大。

因此要根据自己的实际情况，选择条件相当的人作为参照，找出自己在集体中的合适位置。“山外有山，人外有人”，我们不妨将自己与最杰出的业内精英、最优秀的成功人士相比，这样就会找到差距，激发自己努力拼搏，走向强大。

方法四：工作和学习活动是不断明察自我与提升自我的唯一途径

人各有所长，有的人擅长写诗作画，有的人精于弹琴对弈，有的人拥有卓越的管理能力，有的人具备突出的科研能力……我们需要积极主动地参加各种社会活动，在丰富多彩的生活中了解自己的优缺点，展露并发挥自身的优势、特长，挖掘自己的心理潜能，有针对性地扬长避短，提升自我的社会价值，促使自己不断进步。

归根结底，我们应该明白，明察自我是为了更好地控制自己、驾驭自己，逐步提升自我，武装自我，让自己变得更强大，日趋完美。

既要满怀希望,也要认清现实

人人都有一个梦想中的乐园,满怀希望要大展宏图,但现实往往不能使人如愿。很多人在刚刚踏入社会时,常自视甚高,妄自尊大。他们把很多事情想得太简单,所以经常会碰壁。

现实世界让我们懂得,在认识自己的同时,必须还要认清现实,这样才能找到属于自己的位置和发展方向。这个世界不可能总是让你如意,总会有一些让你不顺心的事情发生,如果你能看清它,并找到应对它的方法,那么当碰壁的时候,当遇到困难的时候,就不容易被现实的残酷和艰辛压垮,可以很好地抵抗它。

例如眼下有些应届毕业生因为学历高而心高气傲,信心爆棚,一心只想谋求一份月薪上万的工作,对低于期望值的工作则不屑一顾,却因缺乏工作经验而屡屡碰壁。长此以往,这些之前从未受挫的人有些就会渐渐陷入“高不成低不就”的尴尬状态,最终只得待业在家。

目标高远不是坏事,但千万不能高不可及。也就是说,一个人拥有远大的抱负和宏伟的理想是一件好事,但同时也应该认清现实,绝对不能好高骛远、急功近利。怎么做才是合理的呢?

1. 设定切实可行的目标,并适时调整期望值

在设定一个激动人心的目标时,必须量力而行,使之尽量贴近现实。只有经过认真考虑和仔细分析,制订出的目标才会切合实际。如果目标远远超出你的能力范围,那么,这个目标不仅不会激发斗志,反而容易让你陷入消极的状态,严重影响你的工作和学习。因为,目标过于远大,或与实际能力相去甚远,只会让你望而却步,丧失前进的动力。

同时,也不能对自己以及自己从事的工作抱有过多过好的期望。所谓期望越高失望越大,一旦事情进展不顺利,这种失望感只会越来越大,最终成为成功路上难以承受的负担。情况一旦有变,就必须及时放弃先入为主的成见,结合自身的实际水平和外部条件,将预设的期望值调整到合理位置,为自己减压。学会为自己减负,也是内心强大的一种表现。

2. 凡事要抱最好的愿望,做最坏的打算

怀抱最好的愿望,做最坏的打算,才能心平气和地承受任何后果。

生活中,很多人,特别是年轻人年少气盛,容易头脑发热,遇事更要冷静,考虑周全,三思而行,尤其是在作出重大决策时,一定要想到可能出现的最坏结果。俗话说得好,“做最坏的打算,尽最大的努力,做最好的准备。”谁也无法未卜先知,但必须做到未雨绸缪。只有丢掉不切实际的幻想,才能争取到最好的结果。

十多年前,当阿里巴巴打出“要做80年企业”时,马云被业界称为“一个堂吉珂德式的疯子”。这个评价并没有影响他的信心,他没有放弃自己的主张和理想。相反,勇敢而强大的马云和他的团队在做好最坏的打算后,积极、乐观地应对着创业初期的各种挑战。在他们看来,他们遇到的所有难题都比想象中最坏的打算要好,因此,他们能轻松自如地应对各种难题并走到今天,取得成功。

在这个世界上,任何事情都有可能发生。如果你总是把事情往最好的方面去想,一旦实际情况不如意,可能会丧失信心,失去继续前进的动力;倘若你能事先做好最坏的打算,然后再努力奋斗,那再糟糕的情势都有可能逆转,事情极有可能会向好的方向发展,从而取得圆满的结局。

3. 参加社会实践,增加人生经历和工作经验

在下定决心、作出决策时,由于受到知识和经验的限制,我们难免会作出一些错误的决定。因此,我们需要在实践中不断学习,不断借鉴,逐步提升自我。

歌德曾说:“人怎么能认识自己呢?通过观察是不可能的,必须通过行动。你去试验完成你的职责吧,你立刻就知道,你是怎样的人。”认识自我最基本的方法,就是在工作和生活实践中,尽力履行自己应尽的职责,并检验其实际效果,这样不但能对个人的能力和素养好坏优劣一目了然,个人价值也会自然而然地得到证实。而且,只有在实践中不停地吸收失败教训和总结成功经验,我们才能不断发现自身的不足和长处,取得长足的进步,一步步走向强大。

4. 保持清醒明智,不要盲目冲动

明智是疗治愚行的万灵丹。明智意味着在做任何事情之前,都要先认清自身状态和自己的活动范围,调整好自己的目标和期望值,并时刻保持清醒,面对挫折和打击也能正确应对。



25岁的张巍,通过网络结识了一名上海女孩。为了与她长相厮守,半年前张巍辞掉了工作,从大连来到上海打工。经过不断努力他终于在上个月找到了一份业务员的工作,而与女友的交往也一直很顺利,不料,半个月后女友突然以两人性格不合为由提出分手。

张巍一时接受不了这个打击,不但在女友的租住地大吵大闹,而且还试图割腕自杀。当左邻右舍受惊赶来劝架时,只见他的左手腕鲜血直流,口中污言秽语,正在踹踢女友的房门。张巍很快就被闻讯赶来的派出所民警带走并接受调查。后来,他认识到自己的错误,并对他这种割腕、踹门的鲁莽举动深感后悔。

面对失恋的小小打击,张巍就完全失去了理智,他的这种鲁莽行为是其内心懦弱的直接体现。

聪明的人将所有的智慧概括为中庸,懂得过犹不及的道理。每个人的行为都应该受到意识和理智的支配与控制,这是做人的基本准则。对于一些非常任性、比较情绪化的人来说,必须学会自我反省,控制好突如其来的冲动情绪,保持平常心态,为人处世别走极端。

特长和天赋是最好的资本

尺有所短,寸有所长,每个人都各有长处和短处,都有可取之处。然而,一些人却以为,只有拥有高学历、资质证书的人才算是有能力的人。事实上,任何人都具备得天独厚的潜质和禀赋。这就是一个人独一无二的武器和力量,只不过有些人发现并施展出了自身的特长和天赋,而有些人却将这种上天赋予的资源白白地挥霍掉了。

现在,你应该仔细地寻找自己的天赋和特长。只有先了解才能使之得到发展和开发,并在这个方面取得卓越成就。你首要的是弄清自己的禀赋,认识自己的长处,然后竭尽全力地将它发扬光大。因为这是你强大内心的最有力支持,也是你生活自信最有力的资本。

大学期间,精通电脑的李鑫便经常被同学拉去配电脑;如果哪位同学的电脑软硬件出了问题,第一个想到的也总是他。久而久之,他就被大家冠以“电脑医生”的美名。而做事很有想法的李鑫决定把自己的这个特长充分发挥出来。不久他与三位同样想创业的伙伴集资创立了一家名为“学生电脑之家”的店铺,主要针对学生市场,为他们组装电脑、排除软件问题等,并将店址选在大学相对集中的市区东北角。

现在,他已经有了一套自己的创业心得:“就目前的市场情况而言,同样是4 000元的报价,有十几种电脑配置方案,但适合学生的并不多,况且不同的学生用电脑的目的也不一样。我和同伴毕业不久,也就比别人更了解他们想要什么。”

依靠“质量上佳、服务贴心、价格公道”的经营定位,李鑫的店铺开业不久便受到了附近学生的青睐。第一年就组装卖出了500多台电脑,软硬件维护方面的盈利也相当可观。他与三位合伙人很快就赚到了人生的第一桶金。他说,由于近年来大学的扩招还在继续,店铺的销售额也一直在稳定增长,今年的销售额有望突破2 000万元。

也许你不相信,很多人终其一生都不知道自己的长处与天赋,自然也就谈不上发挥和应用了。其实,在每个看似平淡无奇的生命中,都储藏着一座丰盛的金矿,只要善于发掘,就会挖出让自己都惊叹不已的无尽宝藏。



法国18世纪的著名作家大仲马,在青年时期曾一度穷困潦倒。当他流浪到巴黎,便想到去找一位前辈,希望前辈能为自己找一个谋生的差事。当时前辈就问他有什么专长,是否对数学、物理、历史、会计某个方面的相关知识特别了解。大仲马听后想了想,窘迫地低下头,羞愧地说:“自己似乎一无所长。”

前辈想了想,说:“那你先写下你的地址,有机会我会留意的。”大仲马不好意思地写下自己的住址,刚想转身离去,却被前辈一把拉住了,“年轻人,你怎么说你没有特长呢,你的名字写得真好啊……”