

别做心理的 囚徒

借自我暗示获得正向能量

林伟宸 ◎ 编著

就算不能改变环境，但我们可以改变自己的心、
改变我们自己看待人生的态度。

认为自己不够好是最大的谎话。
认为自己没价值是最大的欺骗。

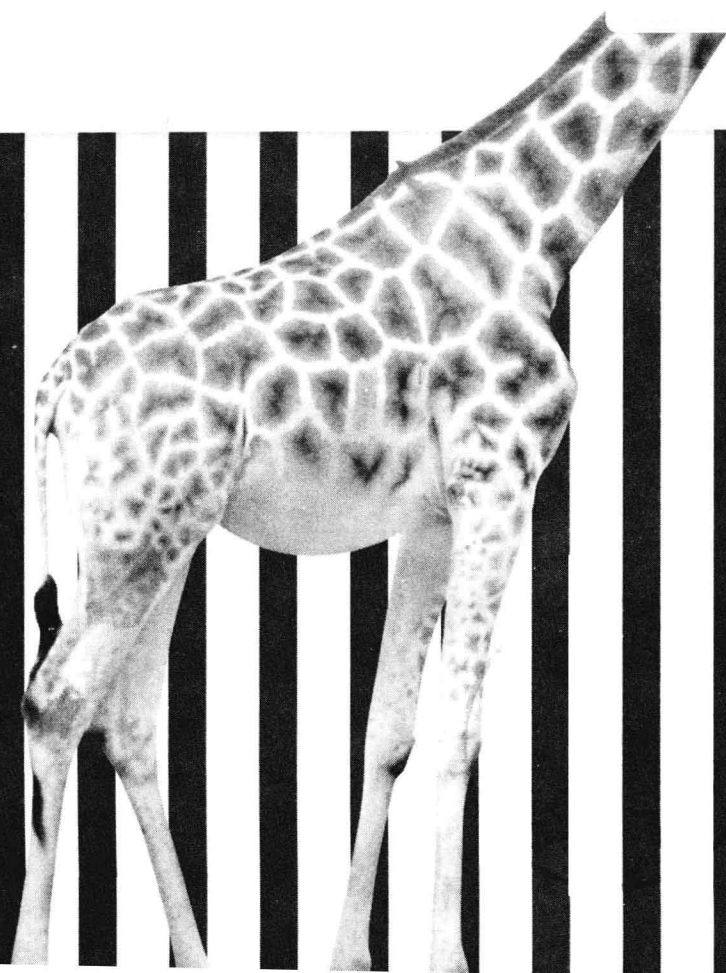


中国华侨出版社

别做心理的 囚徒

借自我暗示获得正向能量

林伟宸 ◎ 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

别做心理的囚徒:借自我暗示获得正向能量 / 林伟宸
编著.—北京:中国华侨出版社,2012.5

ISBN 978-7-5113-2267-8

I. ①别… II. ①林… 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(2012)第053935 号

别做心理的囚徒:借自我暗示获得正向能量

编 著 / 林伟宸

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 吕 红

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2267-8

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 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

有时苦闷、有时焦躁、有时失落，你曾因无法掌控自己的心理而懊恼过吗？你是否总有被别人、被环境或莫名其妙的东西牵着鼻子走的感觉？仿佛身处囚笼，令你呼吸困难、举步维艰？

无奈地接受被动的处境吗？相信你是不甘心的，你只是一时找不到好办法来解救自己，才暂时垂下了高傲的头。不过，你真的不必过于沮丧。你必须明白，环境怎样并不重要，重要的是让自己的内心强大起来，才能不做心理的囚徒。

也许你目前身处低谷，一无所有，但是空空的手心并不意味着空空的内心。内心是一个有着无限能量的东西，它可以强大到屹立如山，遇风雨而不倒，承载天地之精华而荣，让生命之光在世间永驻，将平凡之人推向至高的巅峰。

是不是有些不可思议？你不相信吗？

不妨回想一下，世界上是不是有些人积极向上、自信豁达，他们总是影响着周围的人，而很少受他人影响。最重要的是，他们可以得到他们想要的一切，这一切不是因为别的，而是源自于内心的强大，他们都有着强大的内

心,如一匹悍马一样充满力量,具有影响力和征服力。

那么,怎样让自己的内心获得强大的力量呢?

没有人能告诉你第一步应该怎么做,第二步应该怎么做。在这个过程中,需要你拿出更多的时间来了解自己,解读心理的密码,摸清心灵的脉络,正可谓“知己知彼,才能百战不殆”,这就是本书的意义。

本书在抽丝剥茧地揭示心理对人生的重要性时,也通过一个个鲜活形象的故事启迪你:内心的强大是内心的安定与平静,如此就不会积聚太多的负面能量、冲突和矛盾;内心的强大、是心无旁骛、坚持自我,如此才能坚定地朝着目标前进;内心的强大是对未来充满希望,无论遭遇多么艰难的困苦……

洞悉自己内心世界的奥秘,积极地控制自己的心理,避免被负面的东西操纵,你会发现,原来自己的心理能量如此强大,被动的命运并非不可逆转,你也真的不必如此无奈和沮丧,如此你将离成功越来越近。

第1章 听从内心的呼唤,做有“向心力”的自己

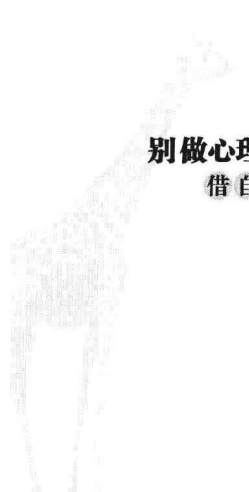
无论做什么,都要听从自己内心的呼唤,如此便毫无怨言了。

坐在前排,勇于亮出自己	2
关键时刻要站得出来,更要豁得出去	4
一生做好一件事真的很了不起	7
挑战自己,将沙子变成珍珠	10
生活是七巧板,要靠我们自己去组装	12
做“打工仔”,还是工作的主人	15
对于成功,你准备尽力而为,还是全力以赴	18

第2章 坚守清晰的人生目标,不活在他人的目光里

制订自己的人生目标,并朝着这个目标不断努力,不管他人的说三道四。

支配自己的内心,你无须迎合他人	22
摒弃从众的心理,坚守自己的信念	24



别做心理的囚徒

借自我暗示获得正向能量

坚持走自己的路,不要在乎别人的看法	26
揭开权威的“面纱”,不被其迷惑	29
坚持不懈,将自己打磨成“金子”	31
每临荣辱有静气,宠亦坦然,辱亦坦然	34

第3章 坦然接受自己的缺陷,和不完美的“我”握手言欢

真正内心强大的人,会坦然接受自己的不完美,并将之转化为成功的动力。

与“残缺”的自己和平共处	38
打开心灵枷锁,“晒晒”你的弱点	40
当行则行,当止则止,量力而为	43
持一颗“诚”心,面对真实的自己	45
生活还要继续,切莫抓着错误不放手	48
时常进行反省,朝着完美进发	51

第4章 重视自己的态度,提升内心的“抓地力”

如果对方要你做不合理的事,学会拒绝。

错不在你时,坚决不说“对不起”	56
不做有求必应的“老好人”	58
理性点儿,不屈服别人的游说	61
坚定自己的意志,不被他人影响	64
用忠诚守卫你的道德底线	66

第 5 章 战胜一切“坏”心理,带着希望上路

当你的内心强大到可以战胜一切恐惧与悲观的时候,就无所谓失望了,因为人在哪儿,希望就在哪儿。

一切都是最好的安排	70
没有什么大不了,遇事要泰然	73
抛却畏惧的心理,与恐惧“共舞”	75
幸或不幸,全在你怎样想	78
咬破人生的“纸龙”,从逆境中走出来	80
热情,内心力量的“发动机”	83
微笑使你从痛苦深处站出来	87
就算弦断了,也要把曲子演奏完	89

第 6 章 借助暗示和小成就引导自己内心的强大

不管做什么事情,遇到的境遇如何,至少让自己做成功一件事,然后成功的事情就会越来越多。

勇于正视他人的目光,使内心变得强大而自信	94
给心“注入”积极的心理暗示	96
告诉自己“我很重要”	99
坚定自己一定能够获取成功	102
想象,成功者最好的“工具”	105
每天进步一点点,从平庸到卓越	108

第7章 保持安定与平静,为动荡的心“减震”

内心的强大是不纠缠、不羁绊的状态,无牵无挂、不计较、不被琐事烦扰的心灵才能轻舞上天堂。

- 克服浮躁,绝不做“井里的葫芦” 114
- 在烦恼摧毁你之前,倒出那些“小沙粒” 116
- 停下快节奏的脚步,让灵魂追赶上来 119
- 简单地看待一切,别让复杂蒙骗了自己 122
- 保持一颗平常心,便是世间自在人 124
- 卸下“包袱”,给心灵“减压” 126

第8章 生存可以随遇而安,生命必须有所坚持

待人接物随和礼让,凡事顺而少争执;坚守信念,原则问题不让步。通达和坚守一并进行,有取有舍,有进有退。

- 春风得意之时须张弛有度 130
- 成功需知有所为且有所不为 131
- 尽力而为地做事,对待结果应顺其自然 134
- 吃亏是福,凡事不要斤斤计较 136
- 充实生命中的每一个“今天” 139

第9章 盯着“心窗”向前看,不受外界的影响

内心强大的人,不论外界有多少诱惑都能心无旁骛,固守着内心的那一份坚定。

克制住自己,不为虚荣心“埋单”	144
合理地追求财富,做金钱的主人	146
耐得住寂寞,经得起诱惑	148
办实事、创实绩,不追求“虚头彩”	151
淡然无欲,修为净土	153

第 10 章 做最坏的打算,争取最好的结果

内心强大的人常常不失眠、不焦虑、不急躁,能随时随地地做人生中最坏的打算,却往最好处追求。

泰山崩于前而色不变	158
别被紧张裹挟,打破“埃蒙斯魔咒”	160
努力获取成功,但也要做好失败的打算	163
快乐地做第二,才有机会做第一	165
当裁员之风掀起,你是否已做好准备	168

第 11 章 不因别人的优秀而影响自己的成功

对于别人的优势与取得的成功,平静地看待、真诚地祝福,不忌妒、不攀比、不自卑,这是内心强大的标识。

忌妒乃“万恶之源”,切勿忌人之骨	174
将不服气转化为长志气	176
少一点儿攀比之心,生活会更美好	178
不要羡慕别人,因为你也有别人羡慕的地方	180
发挥自己的长处,发现自身的价值	183

第 12 章 可以情绪化,但不可以“只放不收”

一个内心强大的人能够克制自己的情绪,战胜愤怒、怨恨和仇视的情绪,以自由而博爱的心态与人交往。

别让怒气蒙住理智的眼睛	188
对坏情绪的“来访”说“不”	191
适可而止,得饶人处且饶人	193
在心田盛放一朵紫罗兰	196
放下仇恨,不要让心“坐牢”	198

第 13 章 要比别人更强悍,就要接受“抗压训练”

人生没有绝对的公平,但是具有相对的公平。在一个天平秤上,你得到的越多,也必须比别人承受得更多。

棉花堆里磨不出好刀子	202
“弃儿”还是“宠儿”,你说了算	205
给船加点儿水,让船负重才更安全	208
要收获就要先播种,越勤奋就会越成功	211
越挫越勇,面对挫折要有“抗压力”	213
要想“高成”,必先“低就”	216

第 14 章 不必悲观,泥泞的路只是暂时的

地球在运动,你不可能永远处在倒霉的位置。

成功在于一个“熬”字	222
------------------	-----

“危”中寻“机”，幸运之神不请自来	224
修好忍耐这门“人生必修课”	227
失败是成功的晋升之阶	229
吃苦在先，走到终点便是甜	231
只要活着，就有“洗牌”的机会	233

第 15 章 尝试接触新事物，成就全新的自己

害怕树叶的人永远都无法走入森林。打破以往的心灵秩序和你与世界的联系方式，才能在心理上变得强大。

不冒风险，怎能获取成功的机会	238
打破固定的圈子，不断往高处走	241
走出你的“舒服圈”，实现“鲤鱼跳龙门”的飞跃	244
敢于尝鲜，做第一个吃“螃蟹”的人	246
不钻牛角尖，多做点儿“脑筋急转弯”	249
改变个人形象，使自信“升级”	252
让积极的思维带着心态一起转弯	255

第①章

听从内心的呼唤， 做有“向心力”的自己

无论做什么，都要听从自己内心的呼唤，如此便毫无怨言了。

坐在前排,勇于亮出自己

回想一下,上大学的时候,每次上课是不是坐在前几排的人寥寥无几,后面的座位却被抢先占满了?参加工作后,你也会看到这种现象:公司开会时靠近领导前几排的位置常空出一片,极少有人坐。

为何人们不喜欢坐在前面,偏偏选择后排的位置呢?

这是因为,在很多人眼里,前排的位置离领导太近了、太显眼,万一领导要提问或是有什么差事要差遣,总是先注意到前排的人。相反,坐在后面的位置被领导注意的可能性就小一些,就会感觉轻松和安全一些,而且可以“开小差”。

事实上,愿不愿、敢不敢坐前排看似小事,却可以折射出一个人内心力量的强弱。别人不敢坐你却坐了,别人不好意思坐你却坐了,这不仅表现了你有较强的心理素质,还有很强的自信心。观察一下,不难发现,每次开会坐前排的人大多是工作积极认真、能力强、不惧怕压力、工作非常出色的人。他们的言谈举止中都充满着自信,有一种敢作敢为、敢于迎接挑战的魄力。

毫无疑问,这种由内而发的精神状态能增强别人对你的好印象,对你增加信心和信任,于是一个个成功的契机就这样出现了。试想,在一场演讲会上,如果演讲者发名片的话,谁最有可能得到?一定是坐在前排积极听讲的人。如果是场集体面试会,谁能首先获得面试的机会?同样是坐在前排跃跃欲试的人。

有个教授曾要求他的学生们自由进入一个宽敞的大礼堂并找个座位坐下。反复几次后,教授发现有的学生总爱坐前排,有的学生则盲目随意,还有

一些学生始终坐在后排。教授分别记下了他们的名字,10年后再对这些学生进行调查,结果发现,爱坐在前排的学生的成功比例高出其他学生很多。

的确如此,在这个竞争激烈、人才辈出的社会里,坐第一排才能亮出你自己,才能更引人注目,才有机会被人赏识,才有可能出人头地。事实上,那些成功的领导或者社会名流都是坐在前排、勇于亮出自己的人。

20世纪30年代英国一个不出名的小镇里,有一个叫玛格丽特的小姑娘,她自小就受到严格的家庭教育,父亲经常向她灌输这样的观点:不管做任何事情都要争一流,别落在他人的后面,就算是坐公共汽车也要坐在前排。

因此,在她的学习、生活和工作中,玛格丽特时时牢记父亲的教导,这培养了她积极向上的决心和信心,她总是抱着一往无前的精神,尽自己最大的努力克服一切困难,事事必争一流,以自己的行动实践着“永远坐在前排”的信念。

上大学时,学校入学考试科目中要求学5年的拉丁文课程,玛格丽特凭着顽强的毅力和拼搏精神,硬是在一个学期内全部学完了,而且考试成绩名列前茅;学校经常邀请名人演讲,每当这时玛格丽特总是坐在第一排,她还大胆地向演讲者提出各种问题。不仅如此,她在体育、唱歌、演讲及学校的其他活动方面也都一直走在前列,是学生中的佼佼者之一。

正因为如此,40年后英国乃至整个欧洲政坛上出现了一颗耀眼的明星,她就是1979年成为英国第一位女首相、日后雄踞政坛长达11年之久、被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

无论做什么事情,你的态度决定你的高度。在人生旅途上,能够最终领略美妙风景的必然是那些强烈渴望登顶,并为之不懈跋涉的追求者。玛格丽特·撒切尔夫人之所以能够取得成功,正是因为她从小养成了事事必争一流、“永远坐在第一排”的好心态。有了这样积极主动的心态,又有自信,自然



别做心理的囚徒

借自我暗示获得正向能量

就有了成长的动力,所以她成功了。

第一永远只有一个,争坐前排并不是一定要做第一,而是要有这种为实现人生目标而不懈努力、一往无前的勇气和争创一流的精神。是鱼就应跃龙门,是鹰就当搏击长空,是千里马就应展示自己。

“永远坐在前排”,你的每一个细微的行动都会受人瞩目。也许你会有些不自在,但要记住,有关成功的一切都是显眼的。如果你想有所作为,那么就要听从内心的呼唤,勇敢地展示自己,做出好的表现。

你有没有坐在前排的习惯?如果有,请继续发扬;如果没有,建议你从现在开始让“永远坐在前排”的信念在心中生根,并采取相应的积极行动。唯有如此,你的内心才能如“悍马”般强大,进而真正实现大作为。

关键时刻要站得出来,更要豁得出去

有一句耳熟能详的话:关键时刻要经得住考验,要站得出来、豁得出去。比如,经典电影《英雄儿女》中的王成,在阵地上,当战友们全部牺牲后,他对着报话机高喊:“为了胜利,向我开炮!”

所谓“关键时刻要经得住考验,要站得出来、豁得出去”,是指在关键时刻、关键场合,团队利益将遭受损害时,无论是否关系到自己的责任,都要能够主动站出来维护团队的利益,像爱护眼睛一样维护团队的荣誉。

遗憾的是,现实生活中不少人奉行利己主义,只追求眼前的个人实惠,认为为团队付出只是提升了团队的价值,自己从中得不到多少好处,因此总是推三阻四,即使勉强做了也会喋喋不休地抱怨。

然而,仅仅只有团队是受益者吗?答案是否定的,事实上你自己也是受

益者,而且还是最终、最大的受益者。要知道,团队给个人发展提供了平台,团队的强大最易促进个人成才与带动个人事业发展,维护团队其实就是维护自己。

很多时候,“向心力”的强弱是与崇高的责任感、使命感联系在一起的。一个“向心力”真正强大的人,有着超乎一般的远见卓识,能在大家茫然四顾的关键时刻有勇气主动站出来,独自扛起较大的压力和责任。

曾国藩所处的时代是大清朝由盛世转为没落、衰败的时期,面对接踵而来的内忧外患,曾国藩没有望而却步,也没有袖手旁观,而是将“担当敢为、挺身而出”作为人生信条,时刻等待着将自己的一片忠心奉献给国家。

曾国藩原本是一名文官,但在朝廷遭受外忧内患、岌岌可危之际,他毅然投笔从戎,为保护大清朝而组建了一支强有力的队伍——湘军。湘军将帅之廉勇、军纪之严格,使其勇猛善战,使湘军威震天下。正是这样一支坚强的队伍将大清朝从死亡的边缘拉了回来,更赢得了诸多后人的赞叹和敬佩。

曾国藩的母亲去世之后,曾国藩回乡为母奔丧。在这段时间里,太平军节节北上,时事已经对清廷极为不利了。行至途中,曾国藩得知此情况后不顾个人安危,不顾世人讥笑(儿女需为父母守丧方为孝),毅然返回京师,率领湘军与太平军再度作战,对朝廷忠于职守,未见母亲最后一面。

受两次鸦片战争的冲击,曾国藩十分痛恨西方人侵略中国,同时他对清王朝的腐败衰落洞若观火,于是主张向西方学习先进的科学技术:“可以剿发捻,可以勤远略。”在他的倡议下,中国出现了第一艘轮船、第一所兵工学堂、第一批赴美留学生……曾国藩被称为真正的“睁眼看世界”并积极实践的第一人。

虽说曾国藩维护的是封建统治,在今天看来不值得提倡。不过,作为清廷重臣,他能够在关键时刻勇敢挺身而出,大显身手,给大清朝的稳固注入强心剂,可谓是尽显英雄本色。当然,曾国藩的这份忠心赢得了朝廷对他的