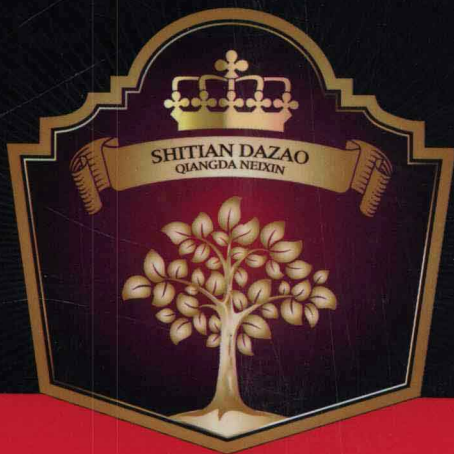


韩垒
◎ 著

10天

打造强大内心

SHITIAN DAZAO
QIANGDA NEIXIN



这个世界，和平与纷争共存，美好与险恶同在。

面对变化多端的世界，你需要内心强大。

一本让你认清世界，认清自己内心的书。

认真品读，10天你就可以得到真正的改变，打造出强大的内心！

韩垒
◎ 著

10天

打造强大内心

SHITIAN DAZAO
QIANGDA NEIXIN



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

10 天打造强大内心 / 韩垒著. — 武汉: 武汉出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5430-6585-7

I. ① 1… II. ① 韩… III. ① 人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 005436 号

书名: 10 天打造强大内心

著 者: 韩 垒

本书策划: 李异鸣

责任编辑: 梁桂莲

特约编辑: 郭海东

装帧设计: 上善书装

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京九天志诚印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14 字 数: 181 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。



内心强大与否对人生发展有着至关重要的影响。内心弱小的人凡事都畏首畏尾，不敢与别人竞争，无法做到像一只善于斗争的狼一样。这样的人还未参与到斗争，已经在士气上输了三成，又怎么能够打败对方呢，即便对方是一只纸老虎？

一个人只有具备强大的内心，才能够积极地面对任何艰难困苦；才能勇往直前，接受人生的挑战；才能最终实现自己的价值。





强大内心是这样养成的

台湾著名作家三毛，曾写过一篇散文《天梯》，讲述了她在撒哈拉沙漠考驾照的经历：入门时的报名、体检，到科一、科二、科三……这是一级一级的梯子，像天梯。经过了学车的时间被安排在中午十二点半的残酷，经历了“气温高到五十度以上，汗湿透了全身，流进了眼睛，沙子在脸上刮得像被人打耳光，上课才一刻钟，狂渴和酷热就像疯狗一样咬着我不放”的经历，终于，在文章的最后，三毛用了这句话结尾：

日复一日，我这只原本不是生长在沙漠的“黑羊”，是如何努力有声有色地打发这漫长而苦闷的悠悠岁月。

——天凉好个秋啊——

NBA著名球星诺维茨基，常规赛的MVP，经历了勇士队炮制的“黑八奇迹”之后，为了能够躲避世俗的尘嚣，顺便理清思绪，他和几个朋友远赴澳大利亚，过上了“苦行僧”式的生活。“我在澳大利亚、新西兰和塔希提岛，像苦行僧一样行游了五个星期。”活着是一种修行，行走沙漠更是一种痛苦的修炼。他说：“苦行僧一样的生活，让我觉得每一位正儿八经做事的人，都是好样的！苦行僧一样的生活，更让我见识了什么是内心的强大！”

在过去的20年，我们的生活节奏变得越来越快，工作时间越来越长，交通情况越来越拥堵，住房、食品和医疗成本越来越高，信用卡严重透支……

所有这些，对于每一个人而言，只是现代生活给予我们的压



力。不管是男人还是女人，都在经受前所未有的压力，我们的健康也正在遭受严重损害，我们采用了各种办法试图使局面变好，但是却总是越来越糟。

幸运的是，心理学家梅奥告诉我们，建立在一颗强大的心脏的基础上，我们可以在当前的社会中过得好，最起码比别人好。

只要具备强大的心脏，心里就会开出花来，脚下即使不是坦途，步子也一样坚定！



第一章 你的内心是否足够强大? / 001

- ▶ 人, 需要一颗强大的心脏 / 002
- ▶ 强大的内心促进与人交流 / 007
- ▶ 心理强大的标准 / 009
- ▶ 每个人的内心都有一道坎 / 014
- ▶ 是什么在操纵我们? / 018
- ▶ 简单的玩具, 不简单的价值 / 023

第二章 弱小的内心让人所得无几 / 027

- ▶ 内心弱小的人更卑微 / 028
- ▶ 内心弱小的人容易被击倒 / 032
- ▶ 心理与年龄是两条没有交叉点的直线 / 036
- ▶ 内心不够强大容易一叶障目 / 040
- ▶ 内心弱小的人无法获得自己想要的 / 044
- ▶ 拥有心理优势才能感觉到自己强大 / 047

第三章 消除导致内心不够强大的因素 / 053

- ▶ 优柔寡断是心理弱小的体现 / 054
- ▶ 虚荣心让人失去最美丽的亮点 / 058
- ▶ 害怕寂寞的人是被宠坏的孩子 / 062
- ▶ 不自信是心理强大的绊脚石 / 066
- ▶ 急功近利是这个时代的浮躁病 / 070



- ▶ 知识的匮乏无法撑起内心的强大 / 074
- ▶ 自私是脚踝上的枷锁 / 078
- ▶ 拖拉是恐惧感最直观的体现 / 082

第四章 确认自我的存在及存在的价值 / 087

- ▶ 角色定位，脱掉衣服大家都是动物 / 088
- ▶ 要建立强大内心就要打破世俗 / 094
- ▶ 别让情绪左右自己的行为 / 096
- ▶ 念旧世俗的人永远占不到制高点 / 100
- ▶ 找准自己的定位 / 105

第五章 不要被群体的认同感所左右 / 109

- ▶ 社会群体并不需要存在一个领袖 / 110
- ▶ 求同心理让人们交出了自我 / 114
- ▶ 破除集体认同感 / 118
- ▶ 情绪的传染离不开人的认同焦虑 / 122
- ▶ 内心强大的敌人是“假自我” / 126
- ▶ 阻止他人的语言和行为进入你的内心 / 130
- ▶ 了解自我才能正确地估量 / 134

第六章 消除内心对事物追逐的确定性 / 137

- ▶ 寻求确定性是人的天性 / 138
- ▶ 不要害怕没有确定性 / 142
- ▶ 知识可以用来消除不确定性 / 146
- ▶ 强大的内心需要一些“不确定” / 150



- ▶ 如何克服“不确定性” / 154
- ▶ 适当的锻炼能让内心强大 / 158

第七章 克服内心的恐惧 / 163

- ▶ 克服恐惧强化心理素质 / 164
- ▶ 敢于直视面临的恐惧 / 168
- ▶ 认清自我才能正确地克服内心恐惧 / 172
- ▶ 将内心的恐惧具体化 / 176
- ▶ 不惧死亡才能不惧一切 / 180
- ▶ 吼出你的恐惧情绪 / 184
- ▶ 正确的人生让人放下恐惧 / 188

第八章 内心强大的素质训练 / 191

- ▶ 从内心消除掉别人强大的错觉 / 192
- ▶ 不畏惧竞争才能内心强大 / 196
- ▶ 用认知改变心理结构 / 200
- ▶ 静坐常思的人遇事冷静 / 204
- ▶ 学会心理博弈 / 208
- ▶ 用自信的心态去观察一切 / 212





第一章 你的内心是否足够强大？

人，需要一颗强大的心脏

著名畅销书作家希尔顿在《消失的地平线》中写了这段话：

他感到自己从来不曾如此幸福，即使在战争以前的岁月。他喜欢香格里拉独具的宁静平和的环境，它那种深刻而奇异的理念抚慰了他的心灵；他也喜欢这里的人们所具有的深沉的情感世界和细腻婉转的表达方式。经历和感受的一切让康维明白，在这里，粗鲁无礼之人绝不会享有别人的忠诚和信任，拐弯抹角也绝不应该被当做虚伪的表现；他欣赏人们言谈之中那种风范以及轻松随意的气氛，这不仅仅是出于一种习惯，更是一种成就……

主人公康维半生奔波忙碌，游走于嫉妒、恐惧、虚伪、迷茫、不安、自卑、抑郁、躁狂……这一系列消极的情绪中，康维逐渐变得弱智化，在关键时刻无法保持理性，无法冷静，只能匆忙应对，从而犯下一些愚蠢的错误……直到他找到香格里拉。

康维的感情游走于嫉妒、恐惧、虚伪、迷茫、不安、自卑、抑郁、躁狂的消极情绪中，这一切都因为康维的心理很弱小，这导致他的生存根基一直在动摇。生活的任何一次变动、残酷现实的每一次打击、他人的一次伤害，都让康维感觉自己的心理世界风雨飘摇，在这种生活中，康维差点被吞没下去。

康维的这些消极情绪，嫉妒、恐惧、虚伪、迷茫、不安、自卑、抑郁、躁狂是不是时常伴随着我们，影响着我们的工作、生活？

如果答案是肯定的，这是因为我们没有能力去抵御外界对我们的心理操纵，甚至对外界对我们的心理操纵没有任何抵抗之力，比如，我们会被蚊子的嗡嗡声搅得心神不宁，我们会为一件棘手的工



作捶胸顿足，我们会为领导的一句批评而心灰意冷……

然而，这一切，都将会成为让我们事后觉得愚蠢并且后悔的错误。你是否意识到这一点？

不管你肯定抑或是否定，事实就在那里——你缺少一颗强大的内心。

这些犯的错误，不该成为事后让你反悔的原因，准确地说，根本不应该出现这样一件事——蚊子嗡嗡是在唱歌，你无法选择接受，完全可以忽略；工作棘手，捶胸顿足只会暴露你的无能，像《黔之驴》里的驴子一样，一次号叫、一次抬脚就露出全部家底，只要肯努力，办法总比困难多；领导的批评是“落后就要挨打”的警钟，他在提醒我们，我们可以做得更好，我们还可以提高。虽然不至于要为领导的批评唱赞歌，但也不至于因为批评乱了我们的心智……

面对困难，能笑出声来的人才能赢，才能走得更远。

美国著名的人际关系学大师、西方现代人际关系教育的奠基人戴尔·卡耐基说：“做人最重要的第一素质不是手段，而是有一颗强大的‘心脏’。”他说，人活着就是一场场跟合伙人、跟事业、跟生命的谈判，而谈判是双方相互妥协的艺术。这种妥协不是保守、不是消极，而是一种积极的进步。想实现这种妥协，需要手段，更需要一颗强大的内心去支撑这种手段。

这种相互妥协就是一条食物链，在这个链条中，你在心理上输了，你的手段就无法获得足够的支持力，手段便无从发挥。这个时候，你在食物链中就会处于劣势。当你失去赖以生存的手段时，你在世界中就输了。心理弱小者不仅难以避免自己被人在心理上吞噬，甚至有可能因为自己内心的弱小，而输掉整个人生。

一个人，分析起来，共有三种“心理”。

第一种心理是“动物性”。

人类的进化史已经证明，人是由动物进化而来，是由一种好斗心极强的动物进化而来的（最科学的一种说法，是说人是由猴子进



化而来的)。进化的人类尽管已经与动物区别开来，但动物的劣根性还未完全消失。

人类为了生存，需要竞争，时而合作，时而分裂，没有永远的朋友，只有永远的利益。为了达到这个目的，它至今还保存着动物的习惯——在饥饿的时候，会袭击、伤害，甚至是破坏赖以生存的环境。

第二种心理是“社会性”。

单纯地依靠“动物的好斗心”，人类难以长久存在，也许根本不能延续到现在。为了生存，他们需要收敛、摒弃一部分属于动物的劣根性，建立在一种“双赢”的感情基础上，组成社会，以驯化“动物的感情”，这样人类才能有秩序地生活，持续不断地存在。

第三种心理，是“个人性”。

这是属于人类的一种特殊的感情，属于心灵的产物，对外界环境比较敏感。由于每一个人的生活阅历不尽相同，“个人性”也有着很大的不同，但感情因素中的喜、怒、哀、乐，属于维持和控制情绪的关键所在。

一个健全的人，他的心理是由上述的三种“心理”组成的。这时的人类，有着某种动物的特性，比如狗的忠诚、狼的残忍，但也有必须改变原始感情的需要，以符合人类社会的道德标准，如，不能侵占别人财产，不能伤害别人性命，这样才能够得到社会的承认。

人类已经把“动物性”驯化得很好，知道在感情中不能受“动物性”的支配，能够严格地按照道德和约定俗成的标准表达人类的感情。但在人类的内心里，“个人性”却得到宣扬和支配。

在个人的心理进化中，一些负面情绪也随之出现，比如：烦躁心理就属于不可摆脱的一部分。

根据心理层面的理解，烦躁心理是人在某些情境下，情绪方面出现的低落、厌倦等消极状态，通常出现在以下几种比较典型的状态下：



1.长时间重复同一动作、行为，做同一种事情，会因为机械性重复，心理烦躁，表现在情绪上就是一种烦躁状态。

比如，经常能够听到这样的声音：“每天都一成不变的工作内容，已经让我对人生失去了兴趣。”

2.长时间处在同一种外部环境中，而这些环境的最主要部分从无改变。人在这样的环境中，会产生外界刺激停滞的错觉。

比如，婚姻生活中，每天都一成不变的家庭生活，连以前热衷的性生活都变得索然寡味，对婚姻、爱情失去了应有的心跳。

3.由于某种意外情况，内心受到刺激产生的自我保护心理应急反应。在这样的状态下，信息很难进入人的主观反映视野，情绪上就表现为抵触状态。

比如，在爱情方面受过伤害的人，如果不能摆正心态，就会把爱情看做洪水猛兽，唯恐避之不及，更不用说去积极地追求了。

这几种状态，不管是在什么情况下发生，都是一种消极的，不健康的心理状态和情绪。

心理上一旦出现消极的情绪，生活就会十分苦恼和不幸。

这些消极情绪让人们的生活充满苦恼，常常会让人神经衰弱、敏感、对一切毫无兴趣。想摆脱这种心理，非具备一颗强大的内心不可。

至于如何才能具备一颗强大的内心？这是写这本书的初衷。

以烦躁的心理为例，如何去消灭这种烦躁，请继续往下看：

狗最喜欢的食物是什么？

在大多数人的观念中，狗最喜欢的是肉和骨头。如果继续追问，肉和骨头比较起来，狗更喜欢吃什么？

你的答案可能是，狗更喜欢吃肉。

但事实却并非如此。

英国动物学家埃尔顿经过研究，发现骨头和肉比较起来，狗更青睐骨头。



第一次，将肉和骨头同时放在狗的面前，狗对肉只有三分钟的热度，三分钟过后，狗会对肉敬而远之，将精力放在骨头上面；

第二次，将肉和骨头同时放在狗的面前，狗将注意力全部放在骨头上，并乐此不疲地啃咬着，直到骨头被狗啃咬殆尽。此过程中，狗对肉连看都不愿意看一眼。

此后的几次试验，狗依旧对骨头感兴趣，这充分证明了“能让狗永远感兴趣的只有骨头”。

医治烦躁心理最好的办法是，首先必须完全明白烦躁产生的原因，从根本上去着手。

这里的良药就是“骨头”。

这根“骨头”，就是人们需要的强大心理的一个缩影。

每个人都需要这根“骨头”，需要一颗强大的内心。从今天起，做一个心理强大的人。

强大的内心促进与人交流

我的一个从海外归来的绅士朋友告诉我他在乘坐地铁时的感受。他告诉我，在地铁里他没有安全感，呜呜的声音，很多乘客要么面如死灰，闭上眼睛不说话，偶尔身体会随着车厢的活动有节奏地摇动；有的乘客把对开的《信报》伸到了别人的脸下面，专心致志时甚至把头也探过去；有人把胳膊往别人肩膀上一放，扭头去看窗外风景……就这样，两个男人因为“领地”问题发生武力冲突——在领土的纠纷上，没有谈判，只有战争。

朋友吸取教训，乘车的过程中，碰到别人时会迅速说“对不起”，以此来逃避“领土纠纷”。但让朋友不理解的是，地铁司机的驾驶能力很差，短短的10分钟内自己冲撞了别人四次，出于化解纠纷的心理，他连说“对不起”，结果身边的人以一种非常奇怪的目光看着他。

我笑着说：“在十分钟之内，对对方说‘对不起’四次以上，会让对方直接崩溃。”

知道什么原因吗？

简单的解释，即弱小的内心容易受到外界环境的影响而随时发生波动。

换言之，一颗弱小的心让人们对自己所处的环境产生心理幻觉，说“对不起”的人内心不够弱小，屡次说“对不起”，如果对方内心不够强大，同样会崩溃。

一个人的内心像一个气球，内心强大的人，扩缩的范围就大，扩大的时候能够无边无际，缩小的尺寸也会超越常人。内心弱小的



人，遇到所处的外界环境发生变化时，所表现出来的是缩小，无限制地缩小。

简单地说，在每个人的心中，都有这样一种本能的心理——保护自己无形的领地的心理。每个人在自己的潜意识里，都生活在一个“气球”里。不管是处于哪种环境中，周身都被一个看不见摸不着的“气球”包围着。很多时候，根本感觉不到它的存在。但是在某些时候，我们内心会感到不安、紧张，这就是有什么侵犯了“气球”。

用通俗的方法来解释，这种“气球”好比从领海基线量起12海里以内的宽度属于领海权，从身体以外开始的一部分距离同样被人划为自己的“领地”，这里的领地就属于“气球”。

再比如，在一所学校的阅览室内，当里面只有一位读者时，你走进去看椅子坐在他或她的旁边。在一个只有两位读者的空旷的阅览室里，没有一个被试者能够忍受一个陌生人紧挨自己坐下。

当你紧挨着在他们的身边坐下后，他们会不由自主地以一种敌视的目光看着身边的这个陌生人。大多数人会选择默默地移到别处，甚至有些人会明确地表示反感，明确表示：“你想干什么？”

这说明了人的心理容易受到外界环境的影响，这种影响不仅包括距离，还包括听觉、视觉，甚至嗅觉。比如，在一个公共场合中，有些人会对大嗓门讲电话的人表现出反感，在餐厅里，有些人会对吃饭时交谈甚欢的人表示强烈的不满，这些通过听觉产生的排斥心理，同样是因为内心受到影响的缘故。

相反，如果两个人是情侣关系，则会对这种影响视而不见，别说10厘米，即便是零距离也不见得会觉得难受，这时候，人的内心足够强大，能够禁受得住这种影响。可是，如果对方是陌生人，10厘米的距离就会使其心理产生变化。

与人交往中，要避免这些来自外界的影响，就需要一颗强大的内心。只有有强大的内心，才能与别人进行正常的交流，避免由于小问题产生摩擦。

在自己的内心放置一面镜子，告诉自己要有有一个强大的心脏。