

心理强大之路就是自我救赎之路

悍马

心理学

★★★★★★内心强大才是真的强大★★★★★★

陈清◎编著

HanMa

人生际遇如路况，只有悍马般的强大心理，才能佑你一路坦途。

实力伯仲间，心理定胜负
江湖多艰险，心中有乾坤

中国华侨出版社

心理强大之路就是自我救赎之路

胆小

心理学

★★★★★内心强大才是真的强大★★★★★

陈清◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

“悍马”心理学:内心强大才是真的强大 / 陈清编著.—北京:
中国华侨出版社,2012.6

ISBN 978-7-5113-2368-2

I. ①悍… II. ①陈… 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086756 号

“悍马”心理学:内心强大才是真的强大

编 著 / 陈 清

责任编辑 / 严晓慧

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/246 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

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

书 号 / ISBN 978-7-5113-2368-2

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

前言



QIANYAN

我们都知道，“悍马”是机动能力超强的全球越野车之王，它拥有无与伦比的力量和灵活性，在各种恶劣的路况下都能像悍马般如履平地。在很多喜欢“悍马”的车迷眼里，“悍马”代表的已不仅是一辆车，而是一种精神：冒险、果敢、执著、力量、霸气、个性、粗犷奔放、气势磅礴、永不服输……

这样的气质谁不仰慕？这样的性格谁不钦佩？悍马的魅力在于强大的内心“芯”，我们的人生何尝不需要一颗强大的内心？

现代社会，每个人都面临巨大的压力，这其中，有来自事业的压力，身体健康的压力，亲人朋友给的压力，等等。很多人无法承受一点委屈，当被人误解和冤枉时，往往感觉心理很受伤。而其实一个真正内心强大的人，是没有人能伤害你的。因为，内心强大的人，他不活在别人的眼光里。即使全世界的人误解了他，孤立了他，他也能够淡然而坚定地生活。在这个时候，那个最孤独的人，也许就是最有力量的人。但请不要误解，一个拥有强大内心的人，平时并非是强势的，咄咄逼人的，相反他（她）可能是温柔的、微笑的、宽容的、谦让的、韧性的、不紧不慢的、沉着而淡定的。正是因为内心的安定与平静，他（她）才明白自己真正需要什么，才明白如何才能得到快乐。

每个人都会受伤害，因为人生没有绝对的公平，当你得到的越多，就必须比别人承受得更多。同样的伤害，区别在于，内心强大的人更懂得安慰自己，解脱自己，并总是对未来充满希望。当我们内心强大到可以战胜一切恐惧与悲观的时候，我们在哪儿，希望就在哪儿。其实，与其说每个人有自己的

命运,人生各不相同,倒不如说是我们自己打造了自己别样的人生。内心的强大,是因为人生目标的清晰。因为清晰,所以我们可以坚定地走下去;因为清晰,我们才不会跌跌撞撞却不知身在何方;因为清晰,我们才可以知道什么是对的,什么是错的。

内心强大的人,一定是内心深处有坚定信念的人,这种信念带有深厚情感,有着丰富的人生阅历,以及广阔视野,这种内心的强大,常常意味着他(她)极其自信,而这种自信常常就来自于他(她)深刻地意识到自己的浅薄,以及对自然,对人的生命的深深敬畏,因为敬畏,才使他(她)没有恐惧感。因此他(她)有一种特别的开放意识与开放心态,对于任何不同的声音,他(她)都能够认真听进去,能够用自己的头脑再想一想,同时对自己自信的东西仍然保持一分警惕。

内心强大的人不失眠,不焦虑,不急躁,随时随地作人生中最坏的打算,往最好处追求。一切灾难与痛苦,都早在他的生命中思量过了,甚至丰富真切地体验过了。其实,在人生的任何时候都不要怕重头再来,每一个看似低的起点,都是通往更高峰的必经之路。痛苦与快乐不在于外在物质的有无,而在自己心境的修为。无论做什么,记得是为自己而做,就会毫无怨言。面对困境,更不要悲观厌世。我们也许会暂时变得一无所有,但空空的手心并不意味着空空的内心。

所以,不管做任何事,记住,先训练一个强大的内心。不依靠任何人给自己幸福,因为任何人的爱对你的人生只是锦上添花,而不是生命之源。这爱来了,这爱存在,你很快乐;这爱没了,这爱断了,你会伤感,但绝不要绝望。

心理强大之路就是一条自我救赎之路,除了自己,没有其他人能真正帮助你摆脱心理顽疾、构建强大的心理。

如果人生际遇如路况,但愿我们拥有悍马般的强大心理,一路坦途。

第一章 人生无常,你要内心强大

——“悍马”心理的六大指标

指标一:生活中的“不倒翁”	2
指标二:坚守内心的信念	6
指标三:准确地认识自己	8
指标四:做情绪的主人	9
指标五:绝不患得患失	12
指标六:处变不惊,淡定从容	15

第二章 心理强大的人无坚不摧

——“悍马”心理的六种表现

表现一:有肚量去容忍那些不能改变的事	20
表现二:有毅力去改变那些可能改变的事	22
表现三:有能力去发现那些可有可无的事	24
表现四:有智慧去分辨那些非此即彼的事	25
表现五:有恒心去完成那些看似无望的事	26
表现六:有勇气去面对那些已经做错的事	28

第三章 古来圣贤皆寂寞

——让心灵在孤独中变得丰盈

有关孤独感的沉思	32
寂寞让人如此美丽	36
孤单一人≠失败者	38
独处让内心更强大	41
做自己的知心朋友	43
多和他人联系	44

第四章 要从心理上站起来

——别在潜意识中认同自己的弱势地位

做自己不需要理由	48
给心灵播撒高贵的种子	50
塑造乐观向上的性格	52
积极的念头产生积极的效应	55
缺点就是潜在的优点	57
你比想象中的要强得多	59
展现最佳状态	61
善待自己	62
给予不分时间地点	66

第五章 心若安好,便是晴天

——安全感来自于内心的淡定

坦然接受不确定	72
---------------	----

一切从爱出发	73
一个人最重要的是自己的内心	76
倾听自己心底的声音	78
点燃心中的长明灯	80
永不熄灭的进取心	82
在希望中一步步前行	84

第六章 永远别成为落日

——内心会在不断清零中强大

怎样找回人生动力	88
动力神话	89
试着去做自己并不喜欢做的事	90
“我不应该做这个”	92
有目的地计划安排	94
延缓满足感	95
走出心灵安逸区	97
及时更新陈旧的“心灵地图”	99
解开自己的精神枷锁	101
永葆求新求好的欲望	104
让自己“归零”	105

第七章 恐惧挑战必输无疑

——压力面前要有一颗坚强的心脏

消除病态的恐惧	110
起点高才能至高	112

成熟的人能变压力为动力	113
想成功,就必须改变自己	115
持之以恒,坚持学习	116
优化自身的独特魅力	118
命运是每一天的累积	119
善用自己的聪明才智	121

第八章 总是“如果”,必有“后果”

——盯住目标才能走出直线

反复思虑与忧郁	124
学会放手	126
接受自己的矛盾情绪	127
现实如果是“如果”,一切会不会变得更好	128
反复思虑解决不了任何问题	130
转移注意力	131
摆脱混乱无尽的思绪	133
坦然面对突然闯入的消极想法	134
追求健康的冒险	136

第九章 心如止水,气从何处生

——失败始于情绪失控

心态决定命运	140
要改变命运,先改变性格	142
掌控情绪就是掌控健康	144
保持积极健康的心态是一门艺术	147

给情绪做一个全面体检	149
解除忧虑的万能公式	152
枯燥之时,不妨来点笑料	154
内外兼修,缓解心理疲劳	156
操纵好情绪的“转换器”	158
宣泄不良情绪	160
原谅自己和他人	161

第十章 随大流虽无错,但与众不同更可贵

——自由就是活在自己的剧本中

不要被现有的社会价值排序困住	164
打破所有的“不可能”	165
找到自己心灵的平衡点	167
盘点自己该淘汰些什么	169
自我激励是前进的永动机	170

第十一章 放过自己是一种重生

——自己不折磨自己,还有谁能折磨你

学会臣服	174
不如放下	175
不会遗忘,就不会有幸福	176
放下完美主义	177
缺憾也是一种美	179
拿得起,更要放得下	181
豁达是一种人生态度	182

第十二章 得失随缘,随遇而安

——焦虑源自“太在意”

知道自己想要什么	184
倾听内心宁静的声音	186
拒绝心灵的慢性毒药——空虚	188
世上本无事,庸人自扰之	189
向自己的内心祈求	191
跳出心智的固定模式	193
改变自己的度量衡	194
一切改变都源自观念的改变	196

第十三章 人生需要一份痛楚的感觉

——正视苦难才能真正离苦得乐

放声大哭一场没关系	200
不惧怕犯错,接纳自己	201
跌倒的时候更要肯定自己	203
内省是一种良好的心理品质	205
把自己交给更高一层的力量	207
没有解决不了的问题,只有解决不了问题的人	208
走出迷障,不要去制造更多的痛苦	210

第十四章 改变不了就学会接受

——谁都不可能做到让每个人喜欢

人际关系与抑郁情绪	214
-----------------	-----

“我需要朋友理解”	216
创建自己的支持圈	218
获得自己所需要的理解和支持	219
不要做自己的死对头	221
成为大团体中的一分子	222
对现在和未来的一切心怀感激	223

第十五章 绝望来源于最深的希望

——经过绝望的洗礼才能浴火重生

绝望和抑郁症	226
绝望能帮到自己吗	227
绝望的理由是什么	228
绝望是自我实现的预言吗	229
问问自己竭尽所能了吗	231
此时此刻你感到绝望了吗	232
改变什么才能让自己更舒服些	233
行动起来拒绝绝望	235
幸福其实很简单	236

第十六章 摆脱抑郁,踏上重生之旅

——心中有阳光,世界就不黑暗

什么是抑郁	240
寻找更完善的自我	242
莫让回忆妨碍今天的生活	245
积极的自我暗示可以开发潜能	247

第一章

人生无常，你要内心强大 ——“悍马”心理的六大指标

坚强的体魄需要加强锻炼，那么强大的内心呢？是不是也同身体一样，要通过相应的锻炼才能拥有呢？当然需要。内心是否强大、健康，从心理学上讲主要有六大指标，这其中包括：（一）不轻易被击败；（二）坚守自己的信念；（三）明确自身的定位；（四）掌控自己的情绪；（五）不要有过重的得失心；（六）从容不迫，处变不惊。简言之，一颗强大的内心，要坚定、理智、自信、从容、自知、淡然。

指标一：生活中的“不倒翁”

内心强大的人，总相信命运操之在己，自己的人生路是自己走出来的，事事依赖他人总不可靠，必须自我肯定、自我进取。他们认为被他人打倒的根本原因在于自己先在他人面前示弱了，倒下了，给了他人可乘之机。唯有让自己坚强起来，才是打不倒的人。

人的一生从呱呱坠地的那一刻开始，总要面临各种层出不穷的问题，无论是个人的生老病死、是非对错、贫富贵贱、烦恼得失等，还是国家、社会、政治、经济、感情、人事等。在解决这些大小问题的过程中，总会有人轻易就被其中的困难和挫折给打倒。而另外一部分人则不然，他们依靠自身强大的内心力量始终坚挺着，不但解决了以上提到的这些庞杂的问题，还让自己锻炼成为了“打不倒”的人。那么，这些“打不倒”的人是如何做到的呢？他们具备哪些个人特质呢？

(1)骨气硬。俗话说“人穷志不穷”，有骨气的人由于不轻易向环境、困难屈服，不轻易被打倒，而备受人尊敬，受人信任。

(2)耐力强。要想不被打倒，第二个必须具备的特质便是力量，尤其是忍耐的力量。忍耐力强的人，性格弹性大，像牛皮筋一样不容易折断，自然也不容易被一时、一人、一言影响自己的情绪，或是因为一点点挫折就被人打倒。想赢得任何一种竞赛的最后胜利，除了需要依靠智能、武器以外，耐力才是克服自己，战胜他人的主要力量。

(3)勇气足。之所以有人被打倒，是因为自己先倒下示弱，然后才被人打

倒。但凡自行倒下的人必是缺乏勇气、懦弱的人。因此,要做一名不被打倒的人,勇气是必须具备的。试想一下,一个勇气十足的人,又怎么可能屈服于他人?又怎么可能被困在情绪的困顿中呢?又怎么可能被他人打倒呢?正所谓松竹梅傲视霜雪,人也应该勇敢地与困境作斗争才足够强大。

(4)眼光远。被情绪左右的人往往是看待事物有局限的人,缺乏远大的目光,极易被人击倒。相反,那些高瞻远瞩,有胆识,有远见的人,正因为他站得高看得远,不计较眼前得失,能屈能伸,放眼未来。在他看来,付出总有回报,一时的艰辛打击只是在磨砺自己的意志,敦促自己继续向成功前行。想想,什么样的困难能击垮这种人呢?

(5)脚步稳。练武术的人都知道,只有扎稳马步才能不被对方击倒。做人亦是如此,要站得稳,就得不做亏心事,扎稳自己的马步。只要不做易被人打倒的事,就不会被打倒。

(6)信心坚。有勇气、有远见,更要有信心来坚定自己的信念,信心是内心用来肯定自我和他人的力量和财富。做人先要有自信,言语自信,举止自信,对未来自信。缺乏自信的人,即便有了耐力,有了骨气,有了其他因素,最终也可能因为不相信自己而功亏一篑,斗志一泻千里。另外,也要对身边的亲人朋友充满信心。有信心的人不易被打倒,但一定切忌盲目自信,或是过分相信他人。恰到好处的信心才是对自己意志、品格、操守不被击溃所提出的要求。

现实中,不管是谁都难免要有磕磕碰碰,若想在这布满荆棘的人生路上走得稳当,没有强大的内心作为支撑显然是做不到的。一个人有了骨气、耐力、勇气、远见、稳步和信心,尽管有再大的风浪袭来,也不致于屡屡被打倒。

鲁迅先生说过:“真正的勇士敢于直面惨淡的人生,敢于正视淋漓的鲜血。”具备了以上六个特质的人,如果还能有直面逆境和挫折的勇气,敢于在逆境中磨炼自我,立足自我,就算得上是真正意义上的“打不倒”的人。自然界的生存法则一向都是弱肉强食,正因为如此,昆虫为了躲避天敌生存下

来,进化中渐渐产生了保护色;猎狗单独捕食势孤力微,为了克服这一缺陷,它们逐渐开始团队合作,于是即便是强过它们数倍的猎物也不在话下;猎豹尽管单独狩猎,但残酷的生存环境让它拥有了其他动物所不能匹敌的速度。可见,自然界残酷无情的生存法则,使得任何一个活着的生物都必须有在逆境中生存的本领,无论是昆虫的保护色,还是猎豹惊人的速度,迎着逆境而上,在逆境中得以锻造出的生物生理构造才显得如此完美。

生物可以在逆境中磨炼自我,作为自然界的主宰,人类又何尝不是如此呢!此外,人生活的社会,也有自己的一套法则,和自然界的生存法则有着太多的相似之处。因此,遭遇逆境,对包括人在内的任何生物而言,都可谓是福。试问,有哪一种境遇能比它更能锤炼人的意志呢?古往今来,不难发现,顺境中成功的人只是少数,大多数有成就的人哪一个不是经历过逆境的洗礼,在困难重重的环境中一番摸爬滚打后才成就了自己的事业,谁能否认逆境对造就这些成就的功劳呢!孟子曰:“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。”这句话道出了逆境成才的真谛,“管仲举于士,孙叔敖举于海,百里奚举于市”,历史上众多名人皆出身贫寒,他们忍辱负重、卧薪尝胆,历经了多少磨难终成大业。古人以“头悬梁,锥刺股”为座右铭,为的就是让自己在逆境中不消沉意志,奋起治学,可见逆境励志自古有之。

相较古人,当下的社会竞争愈发残酷,要想在逆境中取得成功,绝不能被动等待,迎难而上,走出困境才是胜利者的姿态。千万别小看了这些挫折和打击,换个角度去看看,就会发现它们才是促使人们继续前进的真正动力所在。

人总是希望自己的一生可以走得一帆风顺、平平坦坦,现实中的人生路却常常是处处有陷阱,处处有艰辛。路平坦自然好走,可走在平坦的大路上的人比起行走在坑坑洼洼的小道上的人要容易麻痹大意得多,更容易忽略可能存在的威胁,发生恶性事故的概率也就高了许多。人生路太平坦了也未

必见得就是好事,纵使人人都期盼身处顺境,但没有挫折也不一定是件好事,完全处在顺境中的人极易被太过一帆风顺所蒙蔽,无视身边那些有形或无形的障碍,久而久之,便常常在顺境中跌了大跤。反倒是处在逆境中的人,可能会遭受不同的挫折,时时提醒自己要注意脚下的路,那些或大或小、或轻或重的“倒霉”在不同阶段、不同时期不断给人们敲响警钟,让人们正视困难,最终凭着自己的那股不服输的劲走到了最后。

其实,“倒霉”的厄运有时也可以是一种幸运。人不可能一辈子都走好运,但如果因为沾了厄运就颓废、苦闷、意乱、无奈,甚至走向绝望就不对了。毕竟厄运并不总是致命的,厄运也不可能永远存在。更何况世上没有绝对的坏事,厄运也可能正好为磨炼改变自己提供了一个良好的契机,正因为有这些“倒霉”,每个人才能从中发现自己的局限,不断挫折,不断改进,不断前进,在磨合中找到最适合自己的那条路,从此未来一片广阔,胜利的希望也开始招手。

著名歌手韩红有一首歌《天亮了》,很多人听了之后都感动不已,这首歌的背后有一个悲情但伟大的真实的故事。公园发生缆车坠落事故,当那节小小的缆车厢高速下坠时,一对年轻的夫妇瞬间作出了一个伟大的决定,他们竭尽全力把自己的孩子举过了头顶!厄运来临时,生命的奇迹就这样诞生了,孩子幼小的生命被保住了,年轻的夫妇尽管离开了这世界,但他们在厄运来临时留住了生的希望。他们的选择让人为之震撼和感动,厄运谁都无法拒绝,但可以拒绝的是为厄运而感到沮丧和无奈,甚至是放弃的情绪。年轻的夫妇在自己的生命受到巨大威胁时,毅然决然地作出了让人意想不到的选择,他们的精神没有被击倒,他们没有放弃,正是他们强大的力量把生的希望留给了孩子,留给了未来。要相信,即使希望再渺茫,也应该直面残酷的现实,做一个不被厄运击垮的人。