

怎样做一个

内心强大的自己

马季 编著



ZENYANG ZUO YIGE NEIXIN QIANGDA DE ZIJI

涤荡心灵尘埃，驱除内心阴暗，让心灵充满阳光，

让依然有梦的心灵重新焕发出无限的活力和生机。

88个智慧故事，88个心灵处方，教你驱除恐惧、悲观、抱怨、借口、拖延……
强大的内心会让生命更加顽强。





怎样做一个

内心强大的自己

ZENYANG ZUO YIGE NEIXIN QIANGDA DE ZIJI

马季 编著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样做一个内心强大的自己 / 马季编著. — 北京 : 中国书籍出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5068-4652-3

I . ①怎… II . ①马… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 301190 号

怎样做一个内心强大的自己

马季 编著

图书策划 武 斌 崔付建

责任编辑 刘 宏 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 650 毫米 × 940 毫米 1/16

字 数 224 千字

印 张 17.75

版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-4652-3

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

前言

《庄子》里有句话叫做夏虫不可语于冰，意思是说对于夏天的虫子，无论怎样与它谈论冬天的冰雪，它也不会明白。同理，当我们总是责怪别人无法理解自己的时候，请静下心，各人有各人的思维限制，思维不同，很难一致，所以，我们都是互相眼里的夏虫。对生活多一点耐心、信心与坚持。未来掌握在自己的手中，不要总是半途而废。

为了梦想努力拼搏，回头看，你会发现那些苦难，后来成为了你人生的财富。有得有失，才是人生，切忌忿忿不平。做人最忌无休止地自怨自艾，招人讨厌。爱自己，就如同朝阳升起。

人生没有绝对的公平，只有相对的公平，在一个天平秤上，你得到的越多，也必须比别人承受得更多。爱情很美好，但是，生活永远比爱情要长，而生活，是需要智慧。乐观，阳光，凡事往好处想。

温室中的花朵虽鲜艳夺目，却经不起风雨；茫茫大漠中矮小的灌木丛，虽不起眼，却能承受恶劣的自然环境。科学家饲养的濒临灭绝的鱼，在养料充足的环境中常常会死亡，因为它失去了本应具有的寻求生存的能力；而当池中放入一条鲨鱼，又能让它们恢复旺盛的活力。所以，逆境并不可怕，逆境能让生命更坚韧顽强。



人生难免遇到挫折，成功之路从来不是平坦大道。恐惧、悲观、抱怨、借口、拖延……这些都牵绊着我们前行的脚步，妄图使我们失去自信，停下脚步，放弃追寻梦想。甚至，一些失败的经历，也会让人陷入过去的阴影中，彻底放弃自己的梦想。

其实，很多时候，限制我们的不是外在的环境，而是我们的心灵。在面对界限或限制时，你是否不愿低头？你是否以乐观肯定的态度，对待种种的限制？你是否敢于向自己挑战，以积极的方式激励自己找出突破限制的办法？成功学里有一句话叫“你是想要，还是一定要！”“只要你一定要，就一定有办法救自己！”因为，人的潜力是无限的。

本书就是想和读者朋友共同整理一下自己的内心世界，去除那些不知不觉留在自己内心的阴暗，使心灵充满阳光，以积极应对未来人生道路上的限制，搬掉实现成功人生的绊脚石。

智慧隽永的故事里面蕴涵着质朴的良方。这些精妙良策，犹如一汪清泉静静流淌过心河，涤荡心灵的尘埃，让依然有梦的心灵重新焕发出无限的活力和生机。

然后，当你真的内心强大的那一天，带着微笑上路吧。

今天是最好的 / 002
你渴望成功，就能成功 / 005
打败你的不是别人，是自己 / 008
没有绝望的处境，只有绝望的人 / 010
快乐就在身边 / 013
对必然的事，轻快地接受 / 017
跌倒了没什么，爬起来 / 021
不要被恐惧主宰 / 024
顺应自然，不要杞人忧天 / 027
相信事情总会有转机 / 031
保持冷静，果断出击 / 034
相信自己是宝石 / 036
直面痛苦，才可能摆脱困境 / 039
你能改变，只要你想改变 / 041

认识你自己 / 046
喜欢你自己 / 049
弱点也许正是优势 / 052
缺陷成就人生 / 055
没有经验更能勇于尝试 / 057
不要盲目模仿别人 / 059
做自己擅长的事 / 061
你有你的优势 / 063
把缺点转化成机会 / 065
缺陷也会绽放耀眼的光芒 / 068
绊脚石和垫脚石 / 070
不必苛求完美 / 072

- 条件是可以努力创造的 / 076
- 从失败中找教训而不是找借口 / 079
- 勇敢地承认错误 / 081
- 责任就是对自己的信任 / 084
- 及时弥补你的错误 / 086
- 永远不要说不可能 / 088
- 真正妨碍你的并非环境 / 091
- 没有理由跑在任何人后面 / 093

第三篇 不要给自己逃避的借口

- 机会可以创造 / 098
- 每天清晨的一壶水 / 100
- 机会有时会伪装成“困难”出现 / 102
- 机会藏在不起眼的地方 / 105
- 不敢冒险会让你失掉良机 / 108
- 将挫折变为成功的机会 / 110
- 贪婪会让你失去很多 / 112
- 置之死地而后生 / 114
- 不要害怕被拒绝 / 116
- 不妨绕道而行 / 118
- 思路一变天地宽 / 120
- 勇敢应对挑战 / 122

第四篇 机遇和挑战同在

第五篇 不要为梦想设限

- 只要坚持，就会梦想成真 / 126
- 不要做一辈子围着磨盘打转的驴 / 128
- 种下梦想的种子 / 131
- 坚持自己的梦想，让别人去嘲笑吧 / 133
- 不要给梦想设限 / 136
- 既然能飞，何不高飞 / 139
- 把行动和空想结合起来 / 141
- 新生活从选定方向开始 / 145
- 一步一个脚印 / 148
- 将梦想分解成小目标 / 151
- 为梦想冒险 / 153
- 克制欲望，抵制诱惑 / 155
- 为了梦想学会放弃 / 158

第六篇 停止抱怨和拖延，立即行动

- 不要被抱怨控制 / 162
- 停止抱怨，为成功做好准备 / 165
- 与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛 / 167
- 你所拥有的，就是珍贵的 / 170
- 正确对待已经发生的事 / 173
- 学会宽恕 / 176
- 办法总比困难多 / 179
- 不要为小事生气 / 181
- 自助者天助 / 183
- 以乐观的方式解决难题 / 186
- 生命经不起拖延 / 189
- 成功不会自动来敲门 / 192
- 现在行动，立刻去做 / 195
- 犹豫，会让你失掉良机 / 199
- 行动，任何时候都不晚 / 201



人人都有潜能 / 206

唤醒你的潜能 / 208

求助于你的意志力 / 211

你，就是自己的上帝 / 213

战胜自己 / 216

用行动战胜恐惧 / 218

忘记失败 / 221

敢于向压力挑战 / 223

创造自己的方式 / 226

自我激励的“黄金”步骤 / 229

不要被外界左右 / 232

守住你的金矿 / 235

永远保持好奇心 / 237

第七篇 你的潜力无限

坚持，就能走出人生低谷 / 242

用上所有的力量 / 244

决定了的事就努力做到 / 247

欢乐是非常个人的 / 249

爱拼才会赢 / 251

离成功就差一步 / 254

只坐一把椅子 / 256

不要放弃自己 / 258

在悲苦中成长 / 261

做就做到最好 / 263

忍耐的价值 / 266

天道酬勤 / 269

第八篇 不放弃，就会有奇迹

第一篇 心态决定成败



今天是最好的

我们知道，时间是一条无始无终的长河。在这条长河中，只有“今天”是属于自己的，“今天”至少提供了16个小时以上清醒的时间给我们，因此“今天”充满了机遇、喜悦、趣味和成功的可能。

一般情况下，有积极态度的人往往能有好的结果，这是由于他们总是专注于“今天”的无穷价值，而不是沉湎于对昨天的悔恨和对未来的担忧中。一个人心态的变化是微妙的，却发挥着非常巨大的作用。

很久以前，一位著名的哲学家到一处贫瘠的乡村调查那里贫穷的原因。他发现那里的人们非常勤劳，也非常聪明，却过着极端贫困的生活。他感到非常奇怪。经过长期的接触，他终于发现，当地人一直生活在对未来的恐惧之中，他们将所有创造的财富囤积在那儿，不敢动用，为的是以防“急时所需”。于是，他将人们引到了一座山顶上，说出了一段也许是有史以来被引用得最多的名言。这段话仅30个字，却世代流传下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了。”

很多人都不相信“不要为明天忧虑”，他们把它当作一种多余的忠告，他们说：“我一定要为明天忧虑，我要为我的家庭着想，我得存些钱为我将来用……”

是的，这一切都必须做——我们需要为明天着想、计划和准备，

但是我们并不需要为明天担忧。

古罗马诗人何瑞斯曾写过这样一首诗：

这个人很快乐，也只有他才能快乐，

因为他能把今天，称之为自己的一天。

他在今天能感到安全，能够说：

无论明天会怎样糟糕，我已经过了今天。

“今天”对一个生命个体的重要性不言而喻。因为“今天”并不是一个固定不变的日子，“今天”之后，接下去的每一天都是新的“今天”，保持乐观的心态，创造性地度过这美好的一天，是使生活变得美好的根本原因。如果计算一下，我们就会发现，时间是最不能等待的一样东西，一个人就算活到80岁，也不过只有29200天而已。每一天都是被叫做“你的时间”的实物。它是属于你的，但转瞬即逝。

有这样一个故事，发生在韩国，时间是下午1点，气温是零下18℃。因为太冷了，没有戴手套的手指碰到金属就会粘在上面。一个高大粗壮的美国士兵靠在油箱上，用小刀刺开黄豆罐头吃着。

一名新闻记者在旁边看到了，想起最近即将发生一场大规模的战役，于是向他提出了一个哲学问题：“如果我是能成全你任何愿望的上帝，你的愿望是什么呢？”那名士兵一面用小刀剔出黄豆，一面回答说：“我想要‘今天’。”是啊，对一个身处战争之中的战士来讲，“未来”只是一个空洞的名词。这样的回答其实可以延伸到我们日常生活当中。平时，我们每个人都在向自己的目标不断地努力，途中一定有各种各样的厄运、失败、困难等在那儿，要实现自己的梦想是困难重重的。像那位士兵，他面对的是生与死的考验，根本来不及思索，而是凭借直觉说出了肺腑之言。其实人总归是要面临死亡的，只不过方式不一样，心理承受的程度各异而已。这样说起来，人生走向自我目标的唯一方法，就是抓紧“今天”。



曾有人说过一则故事：一位老人在黎明时沿着海滨向前行，他的关节僵硬而疼痛，因为最近才丧失爱妻而心情低落，对未来不抱任何希望。老人注意到前面有个小男孩弯身捡拾海星，一一把它们掷回海中，于是老人赶上这个男孩，问他为什么这样做。男孩说，如果海星陷在沙滩上，等太阳升起，就会干死。

“但是海岸这么长，有成千上万只海星，你这样做对它们有什么差别呢？”老人说道。

孩子看着他手中拿着的海星，接着把它安全地放回水里：“对这只就有差别。”

这段对话启发了老人，他立即弯身和小男孩一起行动起来，他心中明白，要度过哀伤、痛苦和无望，唯一的方法，就是让今天活得更有意义。

以积极的心态热爱人生，快乐地度过每一天，全心全意地投入每一天。不是口号而是行动，它应该渗透在我们点点滴滴的生活琐事当中。



人生箴言

不因昨日的成功而满足，不因昨日的失败而沮丧，忘却昨日的一切，是好是坏，都让它随风而去。要信心百倍，迎接新的太阳，相信“今天是此生最好的一天”。

你渴望成功，就能成功

我们都有过某些失败的教训，那的确使人感到懊丧和痛苦，但在陷入困境时，心态是最重要的一样东西。因为心态和行为是紧密相连的：积极的心态导致积极的思维和行为，而积极的思维和行为又反过来强化积极的心态。

有一位法国人，他认为自己简直倒霉透了：离婚、破产、失业……42岁了还一事无成，他不知道自己的生存价值和人生的意义。他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。

有一天，一个吉普赛人在街头算命，他便想看看自己命运到底如何。吉普赛人看过他的手相之后，说：“您是一个伟人，您很了不起！”

“什么？”他大吃一惊，“我是个伟人，你不是在开玩笑吧？！”

吉普赛人平静地说：“您知道您是谁吗？”

“我是谁？”他沮丧地想，“我是个倒霉鬼，我是个穷光蛋，我是个被生活抛弃的人！”但他仍然期待地问：“我是谁呢？”

“您是个伟人，”吉普赛人说，“您知道吗，您是拿破仑转世！您身上流的血，您的勇气和智慧，都是拿破仑的啊！先生，难道您真的没有发觉，您的面貌很像拿破仑吗？”

“不会吧……”他迟疑地说，“我离婚了……我破产了……我失业了……我几乎无家可归了……”



“嗨，那是您的过去，”吉普赛人只好说，“您的未来可不得了！如果先生您不相信，就不用给钱好了。不过，五年后，您将是法国最成功的人！因为您就是拿破仑的化身！”

他虽然极不相信，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，就想方设法找来一切与拿破仑有关的书籍学习。

渐渐地，他发现周围的环境开始改变了，朋友、家人、同事、老板，都换了另一种眼光、另一种表情对他。事情开始顺利起来。13年后，在他55岁的时候，他成了亿万富翁，法国企业界赫赫有名的成功人士。

后来他才领悟到，其实一切都没有变，改变的是自己。他的胆魄、思维模式都在模仿拿破仑，就连走路、说话都像极了拿破仑。他由一个自甘沉沦的人变成了一个充满自信、积极向上的人。而这，才是他成功的真正原因。所谓他是拿破仑转世的说法，只不过是吉普赛人哄他给钱的噱头而已。然而吉普赛人的一通无心之语，却唤醒了他沉睡的自我。

类似的故事简直多得不胜枚举，当然也有很多反面的例证，足见一个人的心态，在某些关键时刻对人的影响是多么重大。

另外也有许多这样的人，他们有娴熟的做事技巧，能力不比任何人差，缺少的只是全力以赴的决心和毅力，以至于老之将至而一事无成。这类人若要成功，还必须要有的一种渴望成功的欲望才行。

有一个年轻人急于想知道成功的秘诀，于是他向一位人人尊敬的智者请教。智者听完问题后一言不发，直直地向前走去。年轻人急忙跟随在旁，追问说：“别人都称您为智者，您一定知道成功的秘诀，请指点我吧！”智者还是不发一言地向前走，一步步地走进水池里去了。年轻人眼见智者和自己已经水深及腰，但智者仍然不说话，觉得非常奇怪，可是仍一直等待智者给他答案。突然，智者在水深及二人

的胸时，一下将他的头按入水中，年轻人被这突如其来的举动吓晕了，因为无法呼吸而拼命挣扎。约一分钟之后智者放了手，年轻人赶紧浮出水面，猛力地吸一口气，他觉得这一口气是人生中最珍贵的一口气，是让他重返人间的一口气！

智者在他平静之后，告诉他说：“什么时候你渴望成功，像你刚才渴望吸一口气一样，你就离成功不远了！”

这个故事不由让人想起了“置之死地而后生”这句话，的确，如果渴望成功能像溺水者渴望呼吸一样，还有什么限制不能征服呢？



人生箴言

在任何困难面前都不要裹足不前，要相信总有一条路是属于你自己的。只有抱着渴望成功的心态，你才能全力以赴地去征服限制和障碍，获得成功。



打败你的不是别人，是自己

在开发美洲的时候，有一群印第安人被白人追赶，逃到了一个荒凉无比的地方。追兵虽然没有跟上来，但他们的生存处境却十分危险。由于情况危急，酋长召集所有族人谈话。他说：“有些事我必须告知大家，我们的处境看起来很不妙，我这里有一个好消息，也有一个坏消息。”

族人中间立刻起了一阵骚动。酋长说：“首先我要告诉你们坏消息。”所有的人都紧张地站着，等待着酋长的话，他说：“除了水牛的饲料以外，我们已经没有什么东西可吃了。”

大家顿时陷入惶恐之中，你一言我一语地谈论起来，到处发出“可怕啊”“我们可怎么办”的声音。灾难似乎即将降临。

突然一个勇敢的人发问了：“那么好消息又是什么呢？”

酋长回答：“那就是我们有很多种制造水牛饲料的办法。”

族人中间立刻发出了一阵欢呼。他们觉得有救了。事情的一正一反就是这么简单。

显然，这是一个智慧而乐观的酋长，因为他在面临死亡的困境中依然保持着泰然豁达的心境，他所看到的，不是死的恐惧，而是生的希望。一个在厄运面前不会绝望的人，注定是一个永远不会被打垮的人。

世界上的人虽然千奇百怪，但大致可以分为两种，一种是积极乐