

遇见内心 强大的自己

Strong Heart

凌子谦◎编著

这不仅仅是一本畅销书
更是一部让你真正认识自己的心灵启示录
三天让你拥有强大的正能量
从此彻底改变命运……

风靡全球
鼓舞人心的励志宝典
各界精英
财富巨子的成功法则

中国广播影视出版社

遇见内心 强大的自己

Strong Heart

凌子谦◎编著

中国广播影视出版社

图书在版编目(CIP)数据

遇见内心强大的自己 / 凌子谦编著. — 北京: 中国广播影视出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5043-7328-1

I. ①遇… II. ①凌… 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(2014)第293731号

遇见内心强大的自己

凌子谦 编著

责任编辑 王 萱

封面设计 优纳工作室

责任校对 谭 霞

出版发行 中国广播影视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtp.com.cn

电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 266(千)字

印 张 18

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7328-1

定 价 36.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



序

人生绝对不是命定

最近刚刚看了一部电视剧：《斯巴达克斯》。剧情叙述一个奴隶，如何带领着其他的奴隶对抗罗马军队，如何反抗环境的不公平。他让我看到内心强大的人，如何展现自己的能量，他违抗着命运带给他的折磨，努力地活出自己。虽然结局是失败的，但是过程所展现对生命的热爱是精彩的。

现今社会生活的沉重压力，常常让我们喘不过气来，甚至让我们对自己失望与放弃，其实活着本身即诉说着希望，希望能带给你前进的动力，负面情绪与负能量只会让你的生活更加困顿，只有正面的思想与正能量，才能让你活出精彩的自己。


人生与其乞求上苍给你机会，不如自己创造机会；人生与其乞求别人给我们帮助，不如自己先帮助自己。只有自己真的强大了，才是真正的强大，而人要真正的强大，必须先从内心强大开始。唯有正确的思想与观念，才能引领自己活出自在、自信的自己。

人生事事无常，我们不能期望天天过着顺利的生活，人的生命有高低起伏，面对顺境，我们当然可以生活得自在，但是，人最重要的往往是如何面对生命中的挫败与困境，人唯有不断冲破困境，才能成就自己，并且进而去帮助别人，凸显出作为人的价值。

这本书的内容非常棒，文章处处显示着生命的哲理与启发人生的道理，书中的小故事更让人可以有很好的借鉴，让人在情绪低落时可以振奋人心。这本书感动着我，也激励着我。我相信，对你也同样能提供在生命中低潮时的正能量，这本书绝对可以陪伴你一辈子！

台湾凯信出版集团总编辑 吴国镛

2014年夏日



前 言

两千多年前，孔子曾经这样由衷地赞叹他的得意弟子颜回：“贤哉回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”虽然我们现在已经无法考证颜回当时的生活水平到底怎么样，但从史料所记载的只言片语中，我们还是可以猜到，在孔子的弟子当中，颜回的家庭条件应该还是比较贫穷的。然而，在那么多的弟子中，能够让孔子如此盛赞的，却只有颜回一人而已。那么，孔子为什么如此夸赞颜回呢？难道是因为他的贫穷吗？当然不是，因为没有人会喜欢贫穷，包括孔子本人也不喜欢。但是，人们却喜欢那些安贫乐道的人，因为这种人的内心世界十分强大，不管在什么样的环境下，都能够释放出他的正能量，去影响、激励身边的人，这才是孔子喜欢颜回，并如此盛赞颜回的真正原因。要知道，孔子他们所生活的年代，正是一个礼崩乐坏、黑白颠倒、动荡不安的时代。在这样的一个时代里，孔子的理想和抱负当然很难实现，但即使这样，他仍然坚持自己的理想，坚守自己的底线，并释放出一股正能量。正是这股正能量，影响了中国两千多年的历史，使中华民族即使经历磨难，也能够自强不息；即使屡受欺压，也仍然屹立不倒！

而今天我们所处的时代，虽然与孔子的时代不一样，但也面临着与当年的孔子同样的问题，我们的很多主张、想法、行为，等等，也经常得不到别人的理解和认可，甚至遭到冷嘲热讽；而现实生活中各种各样的压力，又将我们压得喘不过气来。面对着这些，我们又该怎么办呢？我们是否还能像当年的颜回那样，不管面对多么恶劣的环境，不管承受着多么巨大的压力，也仍然能够“不改其乐”呢？

人生在世，正所谓“不如意事十之八九”，不管是两千多年前的孔子，还是身处现代社会中的我们，都难免会遇到一些不顺心的事情，尤其是当我们的理想与世俗的标准产生矛盾时，更是让我们无所适从。这个时候，我们又该怎么办呢？是放弃自己的理想，活在世俗的标准中，活在别人的眼光中，还是坚持自己的理想，不以别人的毁誉来判定自己的价值与意义？这就看你是否拥有足够强大的内心了。如果你的内心足够强大，那么即使全国的人都指责你，即使全世界的人误解你、孤立你，你也能够淡然而坚定地生活，做到如庄子所说的“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮”。这个时候，你虽然很孤独，却充满了力量，因为你已经不会在乎别人的看法，世俗的标准也无法衡量你的价值和意义。

可见，一个人的内心是否强大，主要取决于他是不是一个有思想、有主见的人，因为内心强大的人，往往都会有自己独特的世界观、人生观和价值观，不管是对社会还是对生活，都有一整套比较完整的看法，而且具有坚定的信念以及坚不可摧的自信。

一个内心强大的人，从来都不会相信“宿命论”，因为他时刻怀揣着梦想，并相信只要不懈努力，就可以实现自己的梦想，改变自己的未来，掌握自己的命运；一个内心强大的人，从来都不会害怕烦恼，也不会惧怕困境，因为他知道所有的烦恼都只是暂时的，风雨过后又会迎来明媚的阳光，而所谓的困境，也不过是由于内心不够强大造成的；一个内心强大的人，他会坦然接受不完美的现实，并学会放下，学会取舍，因为他知道金无足赤，人无完人，只有学会放下，才能更好地得到；一个内心强大的人，在所有的挫折面前，一定会微笑着坦然地去面对，因为他知道挫折是人生必修课，同时也是成功路上的垫脚石；一个内心强大的人，他的心胸一定无比的宽广，并时刻保持着淡定的心态，因为他知道心有多宽，路就有多宽，所以内心始终保持着一份平和，不焦虑，不急躁，更不会怨天尤人。

一个内心强大的人，会把所有的磨难都视为老天爷的另一种形式的馈赠，把所有的坑坑洼洼视为上帝对他意志的考验。就像巍峨的高山，正是

因为有了无数的险峰，才显示出那独特的风光；浩瀚的大海，正是因为有了汹涌的巨浪，才展现出那特有的雄浑；广袤的沙漠正是因为有了狂舞的飞沙，才会那样的壮观；美丽的维纳斯，也正是因为断臂，才展示出那种残缺的美，并因此而闻名天下……

一个内心强大的人，一定能够做到“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”，因为他的心中坦坦荡荡，毫无挂碍，超越得失，淡泊名利，正如清代儒将左宗棠题于江苏无锡梅园的联句：“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，寻平处住，向宽处行。”

一个内心强大的人，也许是孤独的，但这种孤独不是一种悲哀，而是一种享受。所谓“独上高楼，望尽天涯路”，那不是一种凄凉，也不是一种寂寞，而是一种超脱，一种自在……



目 录

序 人生绝对不是命定 / 吴国鏊 1

前 言 / 2

第一章 我是我命运的主人 / 1

英国诗人赫里克说：“我是我命运的主人，我是我心灵的主宰。”德国军事理论家克劳迪·乌斯也说：“每个人都是自己的建筑师。”是的，每个人的命运，都只能由自己去负责。虽然我们不敢说“人定胜天”，但至少我们自身的原因，是我们能够掌控得了的。所以，每个人的一生，整个过程必须由他自己去负责，至于结果，相信老天会做出公正的安排。

尽人事以听天命 / 2

藏器于身，待时而动 / 4

奏出自己命运的交响曲 / 7

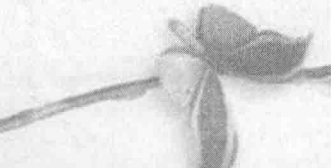
活在当下，把握现在 / 9

用不变的本质去应对万变 / 13

自己才是最重要的 / 15

求神不如求己 / 17

适合自己的才是最好的 / 19



人生要有豆渣的精神 / 21

学会自我赞美 / 22

不要给你的人生设限 / 25

信心比能力更重要 / 27

第二章 为梦想而努力 / 31

有梦想的人是幸运的人，因为梦想可以让他保持一种激情，让他超越平庸；为梦想而努力的人是幸福的，因为这样的人没有时间去烦恼，没有时间去与别人斤斤计较，他的心中只有一个目标，那就是实现自己的梦想。虽然不是所有的梦想都能够实现，但是只要你努力了，命运就不会亏待你，它会用另一种方式来回报你，因为天道酬勤是永远不变的定律！

梦想的力量 / 32

给自己一个梦想 / 35

为梦想而全力以赴 / 38

让自己成为一个努力的人 / 39

没有行动，就只能把梦想带进坟墓 / 43

不要忘了最初的梦想 / 45

念念不忘，必有回响 / 47

屡败屡战，永不放弃 / 49

既要有梦想，也要面对现实 / 51

当你的人生陷入低谷 / 53

无论什么时候都不要放弃学习 / 55



第三章 当烦恼降临时 / 59

在现实的生活中，谁都会有烦恼的时候。而对于烦恼，我们除了不去自找之外，还要学会坦然地面对。其实那些终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了多大的不幸，因为这些烦恼大多都源于他们的内心世界。因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，而是应该学会给心灵松绑，学会自我调适，那些烦恼自然就会随着时间而流走。

风雨只是暂时的 / 60

眼见未必是实 / 62

本来无一物，何处惹尘埃 / 65

有些事只有你才能做到 / 66

心病还须心药医 / 68

接受最坏的可能 / 70

黑夜会让你看得更远 / 71

得饶人处且饶人 / 73

清除心中的杂草 / 74

上帝的最高奖赏 / 76

做好最坏的打算，争取最好的结果 / 78

第四章 没有困境，只有心境 / 81

每个人的一生，或多或少都会面临一些困难、挫折，乃至磨难，但我们应该知道，这才是真正的生活。其实，人生就是一场永无休止的斗争，而战场就在我们的心里，所以很多所谓的困境，往往是因为我们的境界不够高，

或者毅力不够坚定造成的，而当你的境界足够高、毅力足够坚定时，那么所有的困境便不再是困境了。

信念是最坚强的力量 / 82

办法总比问题多 / 84

人生的奇迹在于永不放弃 / 86

心态一变，命运就变 / 89

皇天不负苦心人 / 92

成功要经得起等待 / 94

走自己的路，让别人去说吧 / 96

机遇只垂青于积极的人 / 98

变“不可能”为“有可能” / 100

直面恐惧，超越平庸 / 103

置之死地而后生 / 105

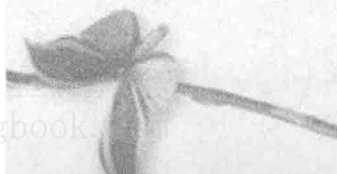
第五章 接受不完美的现实 / 109

在现实的生活中，没有任何事物是十全十美的，也没有任何东西是一无是处的。可以说，只要存在，就有它的合理性。而我们需要做的，就是让自己拥有一双善于发现美的眼睛。只要我们带着这样一双眼睛去探索这个世界，去欣赏每一个人，你就会发现，生活中的美是无处不在的。

大成若缺，大巧若拙 / 110

自信多一点，自卑少一点 / 113

只不过是从头再来 / 115



- 坦然面对命运的捉弄 / 117
- 再卑微也要欣赏自己 / 118
- 贫穷是强者的“第一桶金” / 120
- 天生我材必有用 / 123
- 抱怨是无能者的表现 / 125
- 自己拥有的，就是最好的 / 127
- 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏 / 130

第六章 舍得是人生的最高境界 / 135

很多人往往因为自己拥有的东西越来越多，所以感到越来越自信，但实际上，这并不是真正的自信，充其量只是一种虚荣心而已。因为真正的自信，并不是我们得到了什么，或者拥有了什么，而是在任何一种情况下，都能够从容不迫地面对任何一种失去。所以，当你拥有一种舍得的心态时，你才是真正的富有，你的人生才能进入一个超脱的境界。

- 该放下时就放下 / 136
- 少则得，多则惑 / 138
- 生命需要的仅仅是一颗心 / 140
- 别把固执当坚持 / 142
- 别让“完美主义”害了你 / 143
- 没有过硬的翅膀，就要放弃飞翔 / 145
- 勇于放弃眼前利益 / 147
- 把自己看得轻一点 / 149

选择比努力更重要 / 151

学会控制自己的欲望 / 153

功成身退，天之道也 / 155

暂时放下，结果会更圆满 / 158

退一步，便是人间修行路 / 160

第七章 挫折是强者的一笔财富 / 163

在这个社会中，你可以选择成为强者，也可以选择成为弱者。而要成为强者，你就必须要有直面挫折的勇气，以及自强不息的精神。因为强者之路，就意味着是坎坷之路，崎岖之路，艰难险阻之路。因为这是成功之路，所以注定不会让你走得很轻松。所以，当你面对的挫折越多时，说明你的成长就越快；当你面对的压力越大时，说明你所做的事也就越大。

挫折越多，离成功越近 / 164

上帝也是单亲家长 / 166

跌倒的最高境界 / 168

练就一颗摔不碎的心 / 170

超越输赢，战胜自我 / 172

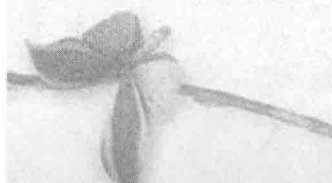
苦难是成功路上的垫脚石 / 175

当危机降临时 / 177

可以受伤，但不要沉沦 / 180

不抛弃，不放弃 / 183

抬头是片蓝蓝的天 / 185



人生没有迈不过去的坎 / 188

感谢你的对手 / 189

第八章 微笑的力量 / 193

当我们感到幸福、快乐的时候，我们需要笑，因为我们的笑会传递给更多的人，让他们也能分享我们的快乐，体会到我们的关爱，感受到生命的温暖；当我们陷入困境时，遭遇挫折和打击时，我们更需要笑，因为只有我们笑了，才会唤起人生的激情，把困难逼退，战胜挫折，走出困境！

微笑是一种无形的力量 / 194

微笑可以让你转危为安 / 196

用微笑照亮自己的前程 / 198

把微笑送给伤害过你的人 / 201

再苦也会有出路 / 203

能分享的快乐才是真正的快乐 / 205

打开上帝的那扇窗 / 208

用微笑去面对不幸 / 209

在微笑中亮剑 / 212

第九章 心宽，路就宽 / 215

当一个人受到别人的伤害时，往往会有两种不同的反应：一种是憎恨，一种是宽恕。而憎恨则会使人沉浸在痛苦中，而且这种痛苦会与日俱增，使自己的行为举止越来越极端，最后一发不可收拾。而宽恕就不同了，懂得宽恕的人会站在对方的立场上去看待问题，积极地

去思考如何原谅对方，同时也让自己的心灵得到解脱。所以，一个人的心有多宽，他的人生之路就有多宽；一个人的心有多大，他的舞台就有多大！ / 215

以德报怨又何妨 / 216

少一些仇恨，多一些快乐 / 218

用感恩的心去面对一切 / 221

学会替他人着想 / 224

尊重别人就是尊重自己 / 226

别让误会害了你 / 227

忍辱负重才能成大器 / 231

宽容是人生的一种境界 / 233

学会与自己的“敌人”合作 / 235

最大的自私就是无私 / 236

君子不器 / 238

以其不争，故天下莫能与之争 / 240

第十章 淡定，让你的人生更从容 / 243

淡定，并不是对一切都不在乎，也不是无所作为，而是在全力以赴的前提下顺其自然，也就是古人所说的“尽人事以听天命”。因此，淡定的人，在为人处事方面，往往能够做到问心无愧，让自己心安理得。这样的人当然也是最幸福的，因为他们已经完全超越了世俗人眼中所谓的成败得失！

以平常心对平常事 / 244



看淡名利，福在其中矣 / 246

简单的事重复做 / 248

活出本色就是最大的成功 / 251

安于常道，顺遂自然 / 253

心中有什么，看到的就是什么 / 254

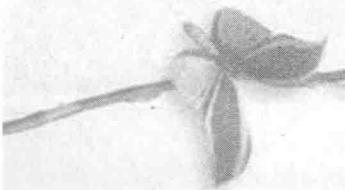
有一种境界叫平淡 / 256

你的价值由你自己来决定 / 259

无为是最大的作为 / 262

内心富有才是真正的富有 / 265

一沙一世界，一花一天堂 / 268





我是我命运的主人

英国诗人赫里克说：“我是我命运的主人，我是我心灵的主宰。”德国军事理论家克劳迪·乌斯也说：“每个人都是自己的建筑师。”是的，每个人的命运，都只能由自己去负责。虽然我们不敢说“人定胜天”，但至少我们自身的原因，是我们能够掌控得了的。所以，每个人的一生，整个过程必须由他自己去负责，至于结果，相信老天会做出公正的安排。
