



借别人的眼看自己，
强大的内心不迷茫；

剥离社会属性的伪装，
了解背后的秘密。

多少次流泪 让你坚强

HOW
MANY TIMES
TEARS, **MAKE YOU STRONG**

在浮躁世界里强大你的内心

梁静◎编著

转移**忧虑**、**愤懑**、**无奈**与**慌乱**，
学会掌控自己，
找到你的**心灵优势**；

的**牢笼**，
内心鼓舞的原动力。



中华工商联合出版社

多少次流泪 让你坚强

HOW
MANY TIMES
TEARS, MAKE YOU STRONG

在浮躁世界里强大你的内心

梁静◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

多少次流泪, 让你坚强 / 梁静编著. — 北京: 中

华工商联合出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5158-0757-7

I. ①多 II. ①梁 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 (2013) 第 237833 号

多少次流泪, 让你坚强

作 者: 梁 静

责任编辑: 于建廷 效慧辉

项目策划: 章 晨 关 勇

封面设计: 柏拉图

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 6.625

书 号: ISBN 978-7-5158-0757-7

定 价: 28.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19 - 20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

序

Preface

学会把自尊放下，学会把眼泪擦干

生活如果能都是欢喜，那该多好。

可是，眼泪却常常是不可避免的。

十年前，刚毕业的自己，因为不堪压力又过于追求完美，下班回到家后常为自己的笨拙、不足悄悄哭泣。那时候，我不明白：有一种强大是愿意把眼泪擦干。

八年前，当听到母亲得病的消息时，我担心害怕不能自己。可是，过后所有的嚎啕却全部哭在心里，因为无能为力和手足无措，因为只能面对事实，眼睛里长达一年无法滴出一滴水。所有的眼泪全部化作担忧、痛苦和祈祷，用疼痛的方式不停袭击着头和心脏。那时候，我不明白：有一种强大是学会把痛苦发泄。

经历了一个整十年，就在刚刚过去的今天，我犯了一个愚蠢的

错误。百思千结，从慌乱到弥补到四处承认错误，在用丢脸和懊恼的方式结束这一天之前，我不明白，有一种强大是学会把自尊放下。

什么是强大？我也抱着信念认定过：有经济实力是强大。或坚持有权力是强大。

可是，一次次的犯错，一次次的思考，现实，让我渐渐否定中和了那些“曾经的相信”。能够把痛苦哭尽，能够把眼泪擦干，能够学会把自尊放下，是我目前能够把握的、最真实最准确的强大。

是的，这是我能把握的。不需要伪装坚强，也不需要放下软弱，学会在问题与错误中，把自己放下，再从发现与学习中，把自己捡起。这样的镇定自若，这样的接受与失去，我觉得，才是真正的强大。

在这个浮躁的社会，我们每个人害怕与担心的其实就是两个字：得失。得到一个，会想要更多；失去一个，会害怕失去更多。杞人忧天也好，患得患失也好，无非是欲望的满足与失落此起彼伏的一个过程。而一个强大的人，总是会镇定自若地接受“失去”，也会坦然平淡地接受“得到”。

，唯有学会把自尊放下，才能锻炼自己学会如何接受和如何得到；唯有学会把眼泪擦干，才能鼓励自己学会如何忍耐与如何努力。

做人真的不易，唯愿你和我都能在一次流泪过后，在一次次捡拾起自尊的生活中，变得真正强大，学会保护自己，学会为生命努力。

目录

Contents

序

第一章 强大的内心不迷茫 /1

1. 只有强大的心灵，才能博得美满的人生/2
2. 内心强大的人，世界都会给他让路/6
3. 找到你的心灵优势/10
4. 还你一个不怕黑的夜/13
5. 人生的意义就是创造意义，而不是等待/15
6. 被一个眼神打败，你只会失败/19
7. 内心强大的人能拥有更多成功机会/23

第二章 做好强大的心理准备 /29

1. 看赢家的内心，怎样控制世界？/30
2. 残酷人生中唬弄傻瓜的心智游戏/34
3. 让自己具备发现的能力/38
4. 借别人的眼看自己/42
5. 剥离社会属性的伪装，了解背后的秘密/46
6. 使你痛苦的，也使你强大/49
7. 从复杂到简单需要的时间/53

第三章 脸越看越淡，心越读越深 /57

1. 世界多变，意料之外的才是人生/58
2. 谁戴着面具？谁二？谁不二？/62

多少次流泪，让你坚强

在浮躁世界里强大你的内心

3. 活着能一点都不看别人的脸色吗?/67
4. 请相信别人比你更怕，谁的明天都可能一无所有！/70
5. 有时候直觉是个大忽悠/73
6. 看着别人，内求于心/78
7. 训练技巧，而不是盲目盯着目标/81

第四章 学会心随境转，自行冻结与解冻 /85

1. 认清人际关系的距离/86
2. 隐藏你被刺激的冲动/89
3. 冻结内心获取更多的反转机会/93
4. 转移陌生与慌乱，你的目光不再逃离/96
5. 直面真相，是内心强大的开始/100
6. 有时候自来熟能让你镇定从容/104
7. 你需要内心鼓舞的原动力/107

第五章 演好你的人生角色 /111

1. 与自己的潜意识沟通/112
2. 在倾听中，拉近与他人的距离/115
3. 蹲得越低，才能跳得更高/119
4. 是一株小草，何必奢望长成参天大树/123
5. 体味多样人生，清扫心灵的阴霾/127
6. 自省让你内心充满能量/130

第六章 淡定，穿上理智的外衣 /135

1. 不必无奈和愤怒，有些事就是不能改变/136
2. 不要指望有什么回报/139
3. 深呼吸，撑破自我的牢笼/145
4. 淡然处世，不要“有所谓”/148
5. 远离虚荣，不胶着于人事纠纷/152
6. 没有哭过长夜，不可语人生/155

第七章 相信你可以，用行动来说话 /161

1. 从专心每一件小事开始/162
2. 去改变那些可能改变的事/167
3. 去完成那些看似无望的事/170
4. 去面对那些已经做错的事/173
5. 让主动成为条件反射/176
6. 建造心灵的牧场/180

第八章 改变气场，让你充满神奇的磁力 /183

1. 让别人愉快地接受你/184
2. 给别人更多的安全感/188
3. 没人的时候也要微笑/191
4. 让你的一呼一吸充满魅力/193
5. 将你的追求变成集体的期待/196

后 记

第一章

强大的内心不迷茫



当你学会控制容易透露内心的目光时，你的大脑才会真正起到保护内心的防护作用，不会任由那些压迫、恐惧或者欺骗直闯而入，侵蚀掉没有思考力的自己。

内心强大第一要能正确“认识自己”，在面对任何人任何事时，要能不卑不亢、理性地分析对待，如果能坚持并养成习惯，你就一定可以战胜那些所谓的困难，成为自己的英雄，获取更多成功的机会。

幸福，只和每一个人对生活的态度相关。那些俯拾即是幸福感其实无一例外都来自他们内心深处那颗善于发现幸福、善于给自己创造幸福的心灵。

最好的赞美不在于虚妄的口头表扬，而在于根深蒂固的信心。找到自己的心灵优势，你就能从容地面对生活，接受生活对你的回馈。

1. 只有强大的心灵，才能博得美满的人生

这是一个比较经典的测试：

测试者向被测试人提供了五种动物：大象、老虎、猴子、狗和孔雀。询问被测试者，如果要带着这五只动物只身前往一片渺无人烟的荒漠，最终只能留下其中一种动物，其他的需要依次放弃，大家会做出什么样的选择呢？

答案中排序最多的一组选择是：孔雀、猴子、狗、老虎、大象。

而大家做出这一选择的理由也分外相似：孔雀最不能保护自己，而大象不仅可以当作坐骑，也有足够的能力和精力寻找到水源，抵抗其他动物的侵袭。

测试者紧接着给出了这五种动物的象征意义，而这些让被测试者们感到惊讶。

原来，在这些动物中，猴子代表的是爱人和伴侣。孔雀代表的是孩子，狗代表忠诚的朋友，老虎代表职业，而大象代表父母。

在物欲占据了社会价值观主流的时代，每个人面对各种挑战和困境，都会不由自主地选择保护自我。人人都觉得只有强大的东西、强大的人才可以保护弱小的自己。正如很多测试者最终选择将大象留在身边一样，他们将去留的标准定义为：有用或者价值高。价值高的就是对自己利害关系最大的，价值低的则是对自己利害关系最小的。但是非常奇怪，在寻求各种“强大保护伞”的这条路上，有很多人却在找到强大的靠山之后，依然过得不开心，充满了苦痛和愁闷。

这是为什么呢？

其实，答案很简单，因为所有那些“强大的保护措施”都是外在的，随着时机、环境等的不同，它们随时可以消失或者去保护他人。这些选择外在强大的人正是清楚地意识到了这一点，从而感到不安和害怕。

而真正的安全感从来不会来自外界，它只能来自一个人的内心。真正能从内心给予一个人原始勇气，赋予他勇敢地活在这个世界上

的力量的人只有他自己。正如一句曾经流行过的口号：外在的都可以摧毁，唯有精神可以不朽。只有拥有强大心灵的人，才能博得美好的人生，并惬意其中。

一个内心强大的人绝对不会害怕无人无物庇护自我，因为他知道自己就是最能保护自己的人。所以，当同样的测试题交到他们手里，他们可能会毫无例外地选择最后放弃孔雀，因为，在他们强大的内心里：只有孔雀是所有选择中最没有能力保护自己的动物，而他可以在保护自己之余去保护弱小。

科技发达的社会为人类提供了越来越多的机会和选择，单是一家小小的面包店或者餐馆，就可以为你拿出几十种甚至上百种菜品的菜单。可是，选择越多，人们就越容易迷失自己。在很多情况下，你所有考虑的出发点都只考虑到自己，而在徘徊和犹豫中，你却很容易错失那些本可以让你幸福美满的东西。

幸福，和强大的人事关系、充裕的财力、以及高高在上的职位无关，而只和每一个人对生活的态度相关。有不少人，既有功成名就的职业，也有让人艳羡的智慧，可是却在遇到问题遇到失败时，成为消极情绪的奴隶，轻易结束自己的生命，留给亲人一个悲伤的结局。而很多既不聪明，也不算成功的普通人却拥有让这些羡慕的人羡慕的幸福。仔细观察就会发现：那些俯拾即是幸福感其实无一例外都来自他们内心深处那颗善于发现幸福、善于给自己创造幸福的

心灵。

拥有一个强大的内心，就拥有了幸福。

也许，你可以试试这些强心药方：

1. 坚持运动。通过与他人的互动、与自己的互动，摆脱那些容易使自己动摇的不良情绪

2. 强迫自己放下偏见，换角度思考。印度著名文学家泰戈尔曾经说过：当我们把世界看错了，却说世界欺骗了我们。不一样的角度，发现不一样的结果。好好坏坏，谁是孰非，并不是只有“一种思考”，你习惯的，并不见得就是适合自己的。

3. 学会奖励自己。一个人很容易鼓励他人，因为他人让他感到有成就。可是，当你克服困难、发现别人的优点、施展能力帮助了他人时，最应该得到奖励的不正是你自己吗？因为，你用尽力气，竭尽所能地生活在这个社会，没有辱没每一刻每一天的生命；因为，你用心为世界创造了一种属于你自己的美好，正是为了讨好自己。你之所以没有发现，是你从不敢相信，自己可以愉悦世界，也可以愉悦自我。

4. 建立自己的信仰。这个信仰可以在你犹豫时给你鼓励；在你沮丧时，给你赞美；帮你发现幸福。建立自己信仰的人，很容易相信自己，相信自己的人，从不会无端害怕。

2. 内心强大的人，世界都会给他让路

朱之文，是山东省菏泽市单县郭村镇朱楼村的一位农民。这位以种地为生的老实巴交的农民平时最大的爱好是唱歌。家里唱、工地唱、河边唱、林边唱、田埂唱。家里人没有人懂唱歌，养着7个孩子的母亲精力有限，也顾不上这个从小到大没事儿就唱歌的儿子。村里的人也不懂唱歌，听他唱不说好不说坏，倒是给这个爱唱歌的孩子起了个外号叫“三大嘴”。老婆认为唱歌不当饭，不赚钱，唱个什么劲儿呀。

没人听自己唱，也找不到以后有什么唱歌的出路，可朱之文一点儿没觉得自己的世界有问题。实在没有听众，他干脆跑到市场抱了一只小鸡娃回来当观众。而这个观众一当就当了三三年，一直陪着朱之文唱到了深圳卫视的节目上，继而又登上了央视的春节晚会。他的出现，不亚于在娱乐圈投下了一枚闪光弹，网友们兴奋自豪地称呼他是“中国的苏珊大叔”、“真正的农民歌手”。

从地方卫视到央视，朱之文的观众多了一拨又一拨，可是这位

以一身大衣走入人们视线的大哥却依然保持着自己的本色，以最初的形象、用自己的声音活跃在一千帅哥靓女的城市舞台上。

朱之文时髦吗？显然不是。朱之文弱小吗？也许没有人敢这么说。一个没有关系、没有财富，在诸多不理解不理会的孤独奋斗中，用自己的实力一步步让社会认识他的人，理所当然会被认为是强者。这个强，不是体格，无关金钱地位，只关乎内心。毫无疑问，朱之文，是真正内心强大，并且成功让世界为他让路的人。

我们努力工作的意义何在？用金钱证明自己？用成功证明自己？还是用实力证明自己，用汗水证明生活？其实，所有的努力与拼命不过是一个过程，我们只要朝着那个方向走下去，坚定目标，忍受种种坎坷干扰，目标终会达成。但是，一个努力的人不一定可以得到世界，而一个内心强大的人，全世界都会给他让路。

仔细想想，这世界上的事情就是这样，一件事做一次是简单的，一件事重复很多次却是很难的。不是有哲学家说过嘛：拥有全世界的财富，不如拥有一颗富有的心。什么算是富有的心？不是联系表上有众多名门望族，不是名片上有复杂高端的头衔，而是拥有一个意志坚定，内心坚定有力的灵魂。

《红楼梦》里的贾府败落后，众人狼嚎，莫不哀戚自己的命运，之前有钱有势从来都是别人跪拜的对象，却在监牢里、离散中变得

弱小无助和可悲。而一无所有的瘸道长餐风露宿，却能在大山间唱出一首《好了歌》，笑看风云，让世人在歌声中惊醒和铭记。或许有人会说：站着说话不腰疼。从来没有过的和有过又失去的不是一个境界。那么我们可以换个角度假设下，假使后者面对了家族的败落与囚禁，他会怎样呢？前者的强大其实是建立在朝廷关系，建立在权势与金钱上，那些东西一旦靠不住了，他们的强大也就灰飞烟灭了。而后者的淡定却建立在无欲无求、从不患得患失上，没有什么东西消失可以影响到他的欲望。让一个渴求升仙的人和一個看淡永生的人，同时面对死亡，你说谁会更恐惧呢？答案不言而喻。

一位土地神在一次巡山中救活了一只被狐狸袭击的兔子。土地神治好了兔子的伤病，兔子也在养伤中得到了安宁和不用担惊受怕的生活。

一天，晒太阳晒的懒洋洋的兔子突然忧心忡忡起来，他对土地神说：“我伤已经养好了，很快就会下山回到自己的生活。可是，我却一点也不高兴。”

土地神说：“你为什么不高兴呢？”

“我害怕日后的生活充满了危险，却不能再幸运地得到你的保护。”兔子说。

土地神说：“既然如此，你可以提一个愿望，我帮你实现，以解

除你的担心。”

天上飞过一只老鹰，兔子看着它，对土地神说：“那就把我变成它吧，飞在天空中的雄鹰永远不会被狐狸追赶。”

土地神满足了他的要求，变成老鹰的兔子心满意足地飞走了。

三天后，兔子又回来了，这次他哭着说：“请你把我变成老虎吧，我过够了担惊受怕的日子。”

土地神说：“你已经不会被狐狸追赶，为什么还要担惊受怕？”

兔子说：“因为我发现老鹰最怕的是射雕人的箭，我无法停止飞翔，也就意味着不能总是躲开危险，万一不小心被射中，我就小命呜呼了。”

土地神点点头，于是把他变成了老虎。

可是刚出门不久，兔子又回来了，他气喘吁吁地说：“请救救我吧，我不想当老虎了。”

土地神说：“这次是为什么呢？”

兔子说：“猎户的陷阱正等着我跳入，我无法停止奔跑，也就永远无法躲开被抓的危险。请把我变成你吧，那样我就无所不怕了。”

土地神呵呵一笑，立刻把兔子又变回了兔子。

其实，兔子的问题不在于变成什么样的动物，重要的是无论他变成什么，都有一颗兔子的心，而那正是一颗胆小不能自我保护的