

做一个内心有光的人(下)

A Positive Life

正向人生

心
能
量
，
新
生
活

畅销职场读本 传递正向能量

海阔◎著

世界500强企业的行动指南，
国内一流企业的文化软实力



人民东方出版传媒

东方出版社

做一个内心有光的人（下）

正向人生

心能量，新生活

海阔◎著

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个内心有光的人 (下): 正向人生 / 海阔著. —北京: 东方出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5060-6120-9

I. ①做… II. ①海… 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 233799 号

做一个内心有光的人 (下): 正向人生 海 阔 著

策 划: 东方钻石

责任编辑: 姚劲华

产品经理: 李家晔

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码: 100010

印 刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 13

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6120-9

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65256354

21天，拥有强大心能量

1. 一颗真挚的心，比百般算计更有力量。

2. 把杂质从心中筛出去。

3. 处事“低调”，内心高调。

4. 解开自己给自己下的套。

5. 活给自己看。

6. “大树”是靠不住的。

7. 能笑对人生的勇士，很多人并不完美，有些人的弱点实在不讨人喜欢。但他们拥有强大的内心力量，能把自己最好的一面发挥到极致，让人们容忍甚至爱上他们的弱点。

8. 从某种意义上来说，真挚、热情是一种极其了不起的处世艺术。之所以把它称为艺术，是因为它的出发点是向上向善的，充满了正能量。而心机则是明显的负能量，它讲究的是以恶制恶、以暴制暴，会让我们的内心能量严重透支，甚至衰竭枯萎。

9. 要想不惧偏见，保持从容淡定，需要的不只是一颗向上的心，更重要的是一颗有能量的心。

10. 心能量强大的人，心里要有一个筛子，把生活中美好的东西留下来，而把杂质垃圾筛出去。

11. 在现实生活中，我们每个人的心中都或多或少地住着一些邪恶的“妖”。他们昏睡着，或被我们的理性关押了起来。在通常情况下，我们很难将其置于死地，最好的方式就是看紧它，让它永远在我们心里沉睡。

12. 朋友是分层级的，那种至交，一辈子没几个，所以要放在心灵最深处。

13. 先人们总是教育我们，做事要外圆内方。所谓外圆，就是与他人处事时要低调、周全；内方，就是要有一颗勇敢的心，如初升的骄阳，如下山的猛虎。这样，才能以不变胸怀应对万变的世界，把有意义的叛逆坚持下去，直至修成正果。

14. 要想不走寻常路，也要修炼出不同寻常的心理素质，能笑对失败、淡看成功。

15. 高手间过招，一定是最善于发现对手软肋，准确进攻，同时，比这一点更关键的是：要了解自己的软肋是什么，积极防御。

16. 务实不是让我们放弃自尊，盲目地适应现状，而是知道如何更好地保护我们的自尊，提升我们的“心能量”。

17. 许多人都有这样的希望：自己的心中时刻充满正能量，没有一点负面情绪，永远阳光明媚。其实，这样是根本做不到的，正像自然有四季、月亮有圆缺一样，我们要允许我们的心理有低谷、有心结，只是要把这种情绪控制在一定范围内，出现的次数越来越少，不把自己压垮就可以了。

18. 那些所谓的靠山和大树，大都不能起到雪中送炭的作用，只是锦上添花而已，我们绝不能夸大他们的作用。所以我们一定要自己磨炼出真本事，这样才能有备无患。

19. 一个人走向社会后，要想摆脱对他人的依赖心理，把自身的潜能完美地发挥出来，并不是一件容易的事，因为我们要和自己的天性作斗争。许多战胜不了自己的人，就极有可能一世平庸，碌碌无为。

20. 微幸福就是生活和工作中那些细小的，总被我们忽略的小成功、小感动、小愉悦。如果我们做个细心人，珍惜微小的幸福，把它们存在心间，时间长了，我们就会发现，我们内心的幸福就可汇成海洋。

21. 一个人的心能量足够强大，且能源源不断地补充进新的能量，这时，他心中的正能量会保持一个特别稳定的状态，很少会出现正负能量不断转换的心理状况。

目 录

CONTENTS

自序 强大心能量，导向正向人生 / 001

第一章 谁偷走了你强大的内心力量 / 005

第1节 心机与真挚 / 006

连续案例1 当和尚遇到钻石 / 009

心能量：光有真心还不够，要加些技巧 / 016

◎不要打破彼此的心理平衡点 / 017

◎辨别“善意伪装”和“恶意伪装” / 021

◎克制内心的“高级自私” / 025

第2节 偏见与仁厚 / 029

连续案例2 为“面子”而生 / 032

心能量：永不间断地“生产”自信心 / 037

◎用行动而不是用悲愤为自己证明 / 039

◎不按照偏见制造者的思维看问题 / 041

◎把偏见的杀伤力降到最低 / 044

第3节 劫难与幸运 / 049

连续案例3 祸不单行 / 052

心能量：劫难来临时，方向不变，速度减半 / 060

◎心沉下去，智慧才能升起来 / 062

◎对阴暗面“麻木”，对阳光面“敏感” / 064

◎以不变的胸怀应对万变的世界 / 066

第二章 管住内心意念的邪恶雷区 / 071

第4节 叛逆与淡定 / 072

连续案例4 出师未捷身先死 / 075

心能量：给叛逆裹上糖衣 / 080

◎不惧怕，但不可轻视“老规矩” / 081

◎不玩“叛逆秀” / 084

◎叛逆也要有资本 / 086

第5节 谎言与信任 / 090

连续案例5 幸运天使 / 092

心能量：沉住气，就可以未卜先知 / 098

◎用第二人称的方式和自己对话 / 100

◎用显微镜审视那些过于完美的承诺 / 102

◎真君子敢爱敢恨，大丈夫多友多敌 / 104

第三章 清楚自己的人格软肋 / 109

第6节 自卑与自信 / 110

连续案例6 黑色陷阱 / 111

心能量：自卑，要用一辈子的时间去改变 / 117

◎别掉进对手的陷阱 / 118

◎把自己的软弱打包扔掉 / 122

◎用情绪ABC理论找自信 / 124

第7节 虚荣与务实 / 128

连续案例7 女人的暗战 / 130

心能量：要学会“心疼自己” / 134

◎不要被别人暗暗套上“皇帝的新装” / 135

◎恢复理性，才能快速走出怪圈 / 138

◎正视现实，但不屈服于现实 / 140

第四章 天然心态才是孕育心能量的沃土 / 143

第8节 依赖与自强 / 144

连续案例8 无路可逃 / 146

心能量：换一个角度看自己 / 151

◎有准备，危机就容易转化成机遇 / 153

◎从忍受“孤独”到享受“孤独” / 154

◎别因依赖而上了普罗克拉斯提斯之床 / 156

第9节 “亚痛苦”与微幸福 / 160

连续案例9 咖啡甜品店 / 162

心能量：用37度的心去感悟世界 / 167

◎人脉要用真情“编织” / 169

◎别落入“他人即地狱”的陷阱 / 171

◎让时间帮我们淡忘痛苦 / 174

附录 答网友问 / 177

一、关于生活 / 177

二、关于爱情 / 186

三、关于友情 / 196

自序 强大心能量，导向正向人生

海 阔

有一次，我在一个短训班上做情绪压力管理培训，有个叫小程的年轻人问了我这样一个问题：“为什么有些人江湖跑老了，胆子跑小了？”

当时，我以为他是在开玩笑，所以也用半开玩笑的方式回答他：“在《红楼梦》中，宝玉有这样一段名言：‘女孩儿未出嫁，是颗无价之宝珠；出了嫁，不知怎么就变出许多不好的毛病来，虽是颗珠子，却没有光彩宝色，是颗死珠；再老了，更变的不是珠子，竟是鱼眼睛了。’男人毁人不倦，我想，害得你们胆子越来越小的，就是这个世界上的坏男人。”

当时，我想不到好答案，之所以用开玩笑的方式回答这个问题，还有另外一个原因——这个问题太复杂了，不是用简单的几句话就能说明白的。

不久，我接到小程打来的电话，他说：“我有一个特别私密的事，想听听您的建议：我和一个有夫之妇恋爱了。她叫阿倩，丈夫是我们当地一个特别有势力的大人物，江湖两道通吃。阿倩为了我，和丈夫离了婚，孩子也判给了对方。她丈夫怀恨在心，想方设法报复她，害得她失掉了公务员的工作。可我却辜负了阿倩，我怕失去工作，也怕那个大人物的打击报复，所以没有娶她……”

我问他说：“记得有一次你在课堂上问过我一个问題：为什么有些人江湖跑老了，胆子跑小了？你问这个问题时，恐怕就是为这件事纠结吧？”

小程说：“是呀。当时，那个大人物威胁我说，如果我跟了阿倩，他就会把我的工作弄掉，而且绝对不会让我过一天安生日子。你知道，我是银行的营业部主任，收入高，前景好，这是一个可遇不可求的职位……”

我叹了口气，责怪他说：“这世界上哪有那么多熊掌和鱼肉兼得的好事？既然你做不到，当初为何不对阿倩直说呢？她的工作也不比你差呀！如今她什么都舍弃了，什么都没了，你却后悔了，这不是害了她吗？”

小程叹了口气说：“开始时心里特别冲动，可后来所有的亲戚朋友都合伙来阻止，我就没勇气了。”

我说：“这是你自己的事，关系到你后半生的幸福与快乐，你要自己拿主意才是。怎么能让别人左右了你的思维，做出那些不该做的事呢？”

见小程不说话，我又说：“你还年轻，工作、职位之类的事没那么重要，失去了还可以重新争取，可感情这种事，可不是想要就能随时得到的。”

可小程没有听进去我的劝告。过了半年，他打电话告诉我说：阿倩出家了，他特别难受，看我能不能帮他想办法劝一劝阿倩，让她还俗。

我说：“这太难了，她为了你，孩子和丈夫都不要了，可你却负了她，她的心已被你伤透了，很难再回头了。”

这件事对我的心理震动特别大，我为自己没能挽救一段悲

剧而自责。同时，我也意识到这样一个问题：有些人之所以缺少定力，无法左右自己的命运，最重要的原因在于，他们的人生中缺少心能量。所以，他们的人生信念如风中之烛一样，随时都有可能熄灭。

对于许多都市人来说，如果心能量不足，就存在着正负心能量的不合理转化问题——把心中的正能量变成了负能量。出现这种状况之后，他们就很难通过自身努力，把心中的负能量转变成正能量。

我们常会看见这样一类人：初入社会时，意气风发，敢爱敢恨，内心充满了能量。这些人做事虽然有些鲁莽，但正是凭着这股天不怕地不怕的勇气，赢得了他人的尊敬和爱戴，事业和生活上也小有成就。

可时间一长，遇到的挫折、打击多了，他们便开始发生重大的改变，整天戴着面具生活，不敢表达自己真实的情感，永远纠缠在一些小事中，心中的负能量越积越多，人也变得神经质，心理问题一大堆。

其实，如果一个人的心能量足够强大，且能源源不断地补充进新的能量，这时，他心中的正能量会保持一个特别稳定的状态，很少会出现正负能量不断转换的心理状况。

人生得益于强大的心能量，正如美国心理学家弗罗姆所说的那样：“人内在的主要感情和动力是人全部存在的产物，这些感情和动力是明确的、可知的，一部分有益健康和幸福，另一部分则易于造成疾病和不幸。”

知道了这一道理后，我们在职业发展和心理健康方面所要做的工作就很清晰：极力制造有益健康和幸福的情感，极力

避免易于造成压力和不幸的情感。这样，经过天长日久的累积，我们就会拥有超强的、生机无限的正向人生。就像蔡琴在《我心是海洋》那首歌中唱的一样：

有一种光亮，小小的
却能够为人指引方向
有一种爱啊，淡淡的
却能够给人无限希望
让封闭的人打开心房
让生命快乐不再悲伤
那温暖可以融化冰霜
像寒冷冬天看见阳光

因为有了这些感触，当时我就下定决心，一定要写一本如何通过心能量转化成正向人生的书，让小程那样内心软弱的人，能看清自己的弱点，能变得强大起来；让阿倩那样饱受心理挫折与打击的人，能解开心结，勇敢面对人生的挑战。

在这本书中，我围绕正向人生这一核心问题，讲了正面和负面心理现象产生的原因，以及让负面心理转换成正面心理的好方法。这些正面和负面心理现象有如下九组：心机与真挚、偏见与仁厚、劫难与幸运、叛逆与淡定、谎言与信任、自卑与自信、虚荣与务实、依赖与自强、痛苦与幸福。

我相信，这本书一定能唤醒读者心中的强大能量，让它破茧而出，展开斑斓的翅膀，飞向梦想的那片蓝天！

第一章 谁偷走了你强大的内心力量

能笑对人生的勇士，很多人并不完美，有些人的弱点实在不讨人喜欢。但他们拥有强大的内心力量，能把自己最好的一面发挥到极致，让人们容忍甚至爱上他们的弱点。



第1节 心机与真挚

——一颗真挚的心，比百般算计更有力量

在都市中生活，人们最害怕的，莫过于他人对自己有了这样的评价：吃一颗豆子都不知道豆腥味儿。于是，为了预防被他人算计，许多人的戒备心爆棚，对许多事都抱着宁可信其有、绝不信其无的心态，像一个机器战警一样，每天都怀着各式各样的心机，算计着身边的每个人。

在这场生存大战中，他们中有一部分变成了斗牛场上红了眼的公牛，固执、暴烈、一根筋，损人不利己，活得很累、很受伤。

而另一部分人则变成了福尔摩斯，整天在防范、追踪那些“暗算”自己的人和组织，完全没有安全感。

这两种做法带来的副作用就是：由于心机过重，感受不到他人的真挚与诚恳，终日处在一种紧张的、不放松的状态当中，心能量严重受损。

有一次，我在给一家企业做情绪压力管理的培训及咨询时，有个叫吕壮的小伙子私下向我咨询了一件事。

他说：“我想跳槽。我觉得我现在任职的这家企业问题太多，尤其是员工间的关系特别不融洽。因为竞争太激烈了，

彼此都跟防贼似的。我在这儿都工作三年了，一个朋友都没有！”

我说：“哪家企业都有竞争，而且都是白热化的，这是市场经济的特点。你们这些做人力资源工作的人，竞争还不算激烈，虽然你们工作有一些硬指标，完不成就会有麻烦，但和销售部门比起来，压力小多了。你想想，在家庭中，兄弟姐妹间也是有竞争的，可这也不影响彼此建立深厚的亲情啊。可能原因还是在你自己身上。”

后来，通过一段时间的了解和观察，我发现吕壮有个明显的弱点：在做人做事时，心机过重，处处谋划、事事小心，城府很深。他的一位同事和我开玩笑说：“吕壮在我们公司不像是个来打工的，倒像个来做特工的！”

后来，我把这位同事的话传给吕壮，吕壮气愤地说：“瞧，我没说谎吧，我们公司这帮同事整天就跟和我有仇似的，总是在背地里嚼舌头算计我。”

我被吕壮的话逗乐了，不知该如何回答他。

有一次，公司行政部招人，一位叫小朱的同事知道此事后，马上向吕壮推荐了自己的一位好朋友，并说那个人有工作经验，人品也好，问能不能让这位朋友来公司面试一下。

吕壮马上神色凝重地蹙起眉头，特别谨慎地说：“这是件好事，你把简历先给我，我先看一下。不过，老板要求很严格，我只能按公司的正常程序来走。”

可吕壮看完同事传来的简历，马上一脸严肃地说：“不行，行政部那边的高层一直暗示我，不要招工科院校毕业的人。我看就别折腾了，肯定通不过。”

恰好我当时到吕壮的办公室找他要资料，听了他们的对话，觉得很奇怪。中午吃饭时，我悄悄问他：“我昨天还听行政部的两个经理说，他们喜欢学工科的人啊，说做事有条理，很少会出错。你不会听错吧？”

吕壮说：“哎，我只不过是个找理由搪塞他而已。同事推荐的人，如果用了，万一出点事，人家就会怀疑我收了好处，说不清的。”

我说：“怎么会？你们公司不是有政策，员工推荐的人如果转正了，还给人才推荐奖呢！大家怎么会怀疑你收好处呢？”

吕壮撇了撇嘴说：“小朱的朋友倒是不太可能直接贿赂我，可小朱那儿我可不放心。我和他关系很一般，他那么热心地推荐人，说不定也是收了那个朋友的好处。万一这事办不成，他反咬一口，说是我要了好处，那我岂不是倒了霉了吗！我这个岗位太敏感，所以事事都得留个心眼！”

我叹了口气说：“本来是个比较简单的事，你却给弄得这么复杂，费了这么多的心思。可你想想，如果最终小朱知道你对他撒了谎，你的形象岂不是大打折扣？”

见吕壮不说话，我又说：“这其实就是你在公司没交下朋友的重要原因。做事还是要遵循真挚厚道的原则，演戏、作秀是行不通的，迟早会露馅。”

其实，要想有强大的心能量，方法很简单：不要心机与计谋，多尊重、关爱他人，尊重自己内心的真实想法。正像美国心理学家弗罗姆在《爱的艺术》一书中所说的那样：“如果一个人有能力创造性地爱，那他必然也爱自己；如果他只爱别