

幽默 爆笑 极具阅读快感 的心理励志书

世界千变万化， 你要内心强大

徐腾 著

阿B的不堪回首录

上个世纪读**阿Q**，这个世纪读**阿B**，读怕黑怕狗怕鬼怕失败的**阿B**！
翻出隐藏在犄角旮旯里的自己，找到藏在心灵深处的那个“鬼”！

读着这些我们都曾发生或正在发生的糗事，我们会发现，
我们之所以曾经输过，都是从输掉内心开始的。
你想做被人操控的“棋子”，还是想做操纵“棋子”的人，
取决于你的内心是弱小还是强大！

一个草根青年的真实经历，
一个内心弱小者向世人发出的警示之音！



混职场、拼事业、搏感情，
样样都得内心强大！

竞争很残酷，对手很强大，
内心很弱小，怎么生存得下去！

世界千变万化， 你要内心强大

阿B的不堪回首录

徐腾 著



内 容 提 要

面对这个千变万化的世界，想要获得期望的成功，就一定要把自己的内心修炼得足够强大。

内心强大的人，在面对困难时能真正做到无所畏惧，在面对诱惑时能依然固守内心的那份坚定，在面对得意或失意时能依然保持宠辱不惊。当我们的内心修炼到这种境界，那么就可以摆脱心灵的束缚，活出精彩的人生。

全文以曾经内心弱小的年轻人阿B的种种失败和挫折为故事主线，深刻剖析了现代年轻人内心存在的种种问题。读阿B，就像在读我们自己，希望所有人都能从阿B的经历中悟出内心强大的道理，并找到修炼自己内心的方法。

图书在版编目（CIP）数据

世界千变万化，你要内心强大 / 徐腾著. — 北京：中国纺织出版社，2013. 1

ISBN 978-7-5064-9440-3

I. ①世… II. ①徐… 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 281133 号

策划编辑：匡 科

责任编辑：王 慧 徐丽丽

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E-mail: faxing @ c - textilep. com

北京凯达印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：16

字数：195 千字 定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



推荐序

Recommended
preface

这本书是书友徐腾在付梓之前拿给我的，她希望我能读一读，然后给出一些建议和意见。在阅读之前，我对这本书的想象大多停留在一般的心理励志类图书的层面上：公式化的语言，随手拈来的案例，教条式的说教……可是翻开这本书的第一页，我就知道自己错了，此前我曾设想的那些统统没有出现，呈现在眼前的是一个形象生动、贴近生活的故事。接下来，我只用了两个晚上就把这本书通读了一遍。然后，又找出其中写得比较精彩的部分反复读了又读，一会儿笑出了眼泪，一会儿又掩卷深思，感叹连连，整个情绪完全沉浸其中。

在阅读之前，我怎么也没想到，这样一本原本并不在我阅读范围之内的心理励志书竟然如此猛烈地唤醒了我的阅读神经。

全文通篇以一个名叫阿B的年轻人的经历为主线，生动描写了他从上大学一直到工作这十来年生活中的一个个片断。虽然在这些故事中，似乎从头至尾讲述的都是阿B那些有点不堪回首的过往：因为害怕困难而临阵逃脱，因为内心浮躁而幻想一夜暴富，因为自卑而否定自己，因为不能坚持而一事无成，因为太在意别人的眼光而畏首畏尾，因为不懂放下而徒增烦恼，因为不懂原谅而变成“魔鬼”……但是，它们却深深地触动了我，引发了我内心的许多共鸣。或许有人会不理解，现代人讲求的都是成功之道，阿B的故事基本上都是跟成功相悖离的东西，又怎么会引发别人的共鸣呢？其实这个道理很简单，因为在阿B身上可以折射出许多现代人心理上存在的一些负面情绪，比如，自



世界千变万化 |

你要内心强大

卑、懦弱、固执、虚荣、贪婪、软弱、自欺欺人、缺失责任心……看他的故事，许多人都可以从中找到自己的影子，然后会跟着一起笑、一起愁、一起感叹，共鸣由此产生。而当共鸣产生之后，随之而来的便是反思，反思之后便是开悟。

另外，这本书让我更欣喜的是文中生动幽默的文字风格和贴近生活、有血有肉的故事。生动幽默的文字，让人读起来很轻松，就像是在读自己写的东西，自然而流畅，一点也不费力；而贴近生活、有血有肉的故事更是吸引人的眼球，让你读了开头，便想一气呵成地读下去，直到看到故事最终的结局。

我有时甚至在想，20世纪读阿Q，21世纪就要读阿B。阿B也许没有阿Q更具文学性，但他的心理和性格却是融入我们每一个人血液中的，与我们贴得更近，读他就像读我们自己，也像在读我们身边的很多人。

读阿B时有少年时读李逵的那种快感，他可以让年轻人看到自己的真实投像，也可以让成年人看到从前的愚顽自我。

那么，阿B到底是怎么翻身的呢？原因其实并不复杂，因为他彻底思考了自己，而他的思考也成就了这本书。掩卷深思，这本书写出一个年轻人的众多窘态、众多糗事，而也正是对这些不堪回首的经历进行了彻底反思，才成就了今日的阿B。

当然，文中有一些理论上的解说和阐述，但让人丝毫不感觉不出说教的意味，就像自然而然地从故事中衍生出来的一样，让人很容易接受。

我不敢说这绝对是一本好书，可以得到所有读者的认可，但我至少可以肯定一件事，那就是它真的触动了我，让我有了读下去的渴望，并且能够在读过之后有所反思。

原本书友是想让我提出一些建议的，可不知不觉中我却写出了这么多褒奖之词。不过，有时候褒奖其实也是一种建议，建议作者再接再厉，建议读者可以一起来分享。

王子居

2012年12月



序

Preface

我和阿B是大学四年的同窗。在大学毕业十几年之后的第四次同学聚会上，我再次见到了阿B。这一次的相见，让我对阿B有了一番全新的认识，因为如今的他跟过去相比，实在有着太多太多的变化。

原来的阿B正如我在书中写的那样，内向、自卑、懦弱、不坚定……这许许多多的负面情绪让他在大学四年和进入社会的前几年一直处于边缘地带。而如今的他却成了一个内心强大的有为青年，一个成功混迹职场的人，一个拥有幸福生活的人。

对阿B这几年的巨大变化产生好奇的不仅仅是我，许多其他同学也深有同感。于是，大家都希望阿B能给他们讲一讲，这其中到底隐藏着怎样的秘密。

“说不定你的经历就是一部很有现实意义的励志故事，最近我正准备要写一本心理励志的书，如果你的经历很有代表性，没准我会把你写进我的书里。”出于职业的敏感，身为编辑的我觉得阿B的经历很值得挖掘。

“说起原来的那些事，我还真是有点惭愧呢，自己都不太好意思说。这样吧，小胖他们几个是我这一路走来的最直接见证者，大家就



世界千变万化 |

你要内心强大

听他们来说吧。”阿B交出了话语权。

小胖他们几个似乎个个都有一肚子话要说，于是，便开始七嘴八舌地说起了阿B这些年的种种窘事——工作不顺利：毕业的前六七年中，换了N个工作，却一直没什么建树；感情不如意：在找到现在的妻子之前，在感情路上一直跌跌撞撞；生活不如意：曾经想过一夜暴富，于是买过彩票，炒过股票，可最终都以失败而告终……

“太好了，你的故事都太具有代表性了，我一定要把它们整理出来，然后写进我的书里，以此来给更多的年轻人提出警示。”我的创作热情已经被点燃了。

“你觉得这事儿靠谱吗，我这可都是‘反面教材’啊，写出来会不会误导年轻人，会不会没有人买账啊？”阿B疑惑地说。

“这你就不懂了，对于这种心理励志类的书籍，反面教材更能凸显教育意义。因为从你的这些经历中，可以折射出当下年轻人许多的心理问题，比如自卑、胆小、急功近利、思想浮躁、意志不坚定，等等。可是，现实生活中许多人并没有意识到自己存在这些问题，他们就像原来的你一样，面对生活和工作中的不如意，只会怨天尤人或者自怨自艾，而从不从自身的角度去考虑，为什么自己会遭遇这样的事情，为什么别人行而自己不行？而当他们从跟自己相似的你的经历中看出这种心理状态带来的种种‘恶果’之后，就很可能因此警醒——原来，内心的弱小才是导致自己失败的根源所在。共鸣由此产生，所以你的经历很有挖掘的价值。”我从专业的角度做出了一番分析。

“我觉得徐腾说得很有道理，而且最关键的是，你并不是‘反面’到底，而是凭借自身的努力、坚持和不断的调整以及朋友的帮助，一点点克服了原来心理上的那些问题，让自己变成了一个自信、勇敢、坚定的人。而这一点，正好可以激励那些跟你存在同样心理问题的年轻人，让他们也看到成功的希望。”小刚不愧是搞人力资源

的，对时下年轻人的心理把握得比较清楚透彻。

“我也觉得这个素材不错，徐腾，我支持你。”“写吧，写得精彩点，我也支持你。”其他几位同学也都表示这事儿挺靠谱，纷纷表示赞同。“既然大家都这么说，那么，我就大方一些，把我‘回忆录’的著作权交给你了。”阿B调侃地说。

“少臭美了，你那也算‘回忆录’，最多也就是一本‘不堪回首路’！”不知谁说了这么一句，惹得大家哈哈大笑。

几个月之后，我给阿B寄去了一本书稿，书名是《世界千变万化，你要内心强大》。翻看着里面的故事，阿B对我说，他心里感慨良多。他希望，自己的经历可以给更多的年轻人以警示，让他们懂得这样一个道理：在这个千变万化的世界里，要想获得期望的成功，首先要修炼自己的内心，当内心足够强大时，成功自然会随之而来。

徐腾

2012年10月



目 录

Contents

第一章 不是这个世界不给力，是你的内心不够强大

- ★外表看似强悍，遇事不是跌倒就是落跑 / 3
- ★自嘲不是坏事，把自嘲当家常便饭可就要坏事儿了 / 7
- ★你也是“小三”，只不过是“三分钟热度”的“三” / 11
- ★浮躁是这个时代的通病，一夜暴富是终极梦想 / 16
- ★他人的眼光怎能比阳光更重要 / 20

第二章 干吗非得内心强大呢？当然有理由

- ★不会玩心理战术，就别在职场混了 / 27
- ★苦难是什么？成功人生的试金石而已 / 34
- ★爱情，有时候是需要一点死皮赖脸的 / 40
- ★内心不强大，怎么能搞定难搞的人 / 46



| 世界千变万化 |

你要内心强大

第三章 | 想让内心变强大，你必须得淡定点儿

- ★破坏心情、增加烦恼、阻碍成功，除了具备这些“功效”，抱怨基本上毫无用处 / 53
- ★你是斗牛啊，干吗非得总跟人较劲呢 / 58
- ★纠缠，纠缠，再纠缠，只会让你招人烦 / 64
- ★狗肚子里存不住二两油，你就不能淡定点啊 / 69

第四章 | 没有自信，内心就无法真正强大起来

- ★拿破仑是矮子，林肯奇丑无比，你见过他们为此自卑过吗 / 77
- ★别人不给力没关系，自己把气打足就行了 / 82
- ★让比尔·盖茨去卖保险，让爱迪生去搞金融，这事儿靠谱吗 / 87
- ★上帝也有缺点，凭什么你就非得完美无缺 / 92

第五章 | 心理“溺水”时，每天“杀毒”不如“重装系统”

- ★该出手时不出手，金钱美女全溜走 / 99
- ★你以为这是自尊心吗，其实你只是虚荣 / 104
- ★太过固执，说难听点基本同于愚昧无知 / 112
- ★吃着碗里的就别再惦记锅里的 / 117

第六章 坚定信念，内心强大的人都是自己思想的主宰

- ★不要被人左右，遇事要有主见 / 125
- ★坚持走自己的路，才是活路 / 133
- ★信念真强大，这一点你不服不行 / 140

第七章 学会原谅，等于给自己一条“生路”

- ★仇恨只会扭曲你的心，还是学会原谅吧 / 151
- ★伤害你的人，其实是在成全你，所以没理由不表示感谢 / 159

第八章 当下，还是当下，内心的能量来自当下

- ★别总拿以前的成功说事儿，有本事再成功几次给人看看 / 170
- ★整天杞人忧天，说明你心理有病，该治了 / 175
- ★天涯何处无芳草，何必为错过的东西哭天抢地 / 180

第九章 失败和挫折算什么，一个一个全部“枪毙”

- ★走错的路其实也是路，关键看你怎么走下去 / 189
- ★用“烂牌”赢得胜利，才是真本事 / 193
- ★这点责任心都没有，还敢说自己内心强大 / 197
- ★笑一笑，十年少；乐一乐，无烦恼 / 203



| 世界千变万化 |

你要内心强大

第十章 | 你怕什么呢？害怕只能说明你心里有“鬼”

★想要不冒一点险就赚到大钱，做梦去吧 / 211

★你怕什么呢，一怕生万鬼儿 / 218

★行动，必须行动，光说不练“假把式” / 223

★该表现的时候不敢表现，你会错失良机 / 229

后 记 / 235

第一章 1 CHAPTER

不是这个世界不给力，是你的内心不够强大

- ★外表看似强悍，遇事不是跌倒就是落跑
- ★自嘲不是坏事，把自嘲当家常便饭可就要坏事儿了
- ★你也是“小三”，只不过是“三分钟热度”的“三”
- ★浮躁是这个时代的通病，一夜暴富是终极梦想
- ★他人的眼光怎能比阳光更重要



世界千变万化 |

你要内心强大

阿B活得一直有点郁闷。

自己的学历不算低，好歹也是个本科，可是从毕业到现在已经过去六七年了，职场之路依然不顺畅。大大小小换了好多家公司，却连个主管都没当过；平日里，同事之间表面上看着一团和气，可说不准什么时候谁就会在背后给自己挖个“陷阱”，再开一“冷枪”；一起吃喝玩乐的朋友也不少，可是遇上点事儿需要他们帮忙的时候，却一个人影也见不着；自己的外在条件也不差，虽然个头有点偏矮，但长相也算周正，可是搞个对象却十分困难……

这个世界简直是太不给力了，怎么就不能让我过得舒心一点呢？实在是让人很郁闷。阿B心里常常这么想。在QQ上跟网友聊天时，“郁闷”“抓狂”这些小表情会时不时地出现在他的对话框里。

阿B就这样活在这个浮躁世界的不如意里，一天一天，一年一年。他把自己的不如意都归罪于这个不给力的世界，却从来没有认真地思考过：问题究竟出在哪里？



外表看似强悍，遇事不是跌倒就是落跑

内心弱小症状：害怕挫折失败，不是一蹶不振，就是逃之夭夭

大学毕业半年多之后，一个宿舍的几个兄弟相约聚一聚，阿B姗姗来迟。兄弟们嚷嚷着要罚他三大杯啤酒，平日里阿B其实酒量很弱，左右不过三四杯啤酒，白酒是一滴也沾不得的。以前遇到这种情况，他多半会耍赖不喝或少喝，可这一次竟然二话没说，三大杯啤酒一饮而尽，然后便瘫坐在沙发上，长声短气起来。看这架势，肯定是遇上闹心事儿了。兄弟几个一问之下，阿B果然大吐苦水，原来，刚找到新工作两个月的他又变成了无业游民。

毕业这半年多以来，阿B已经换了三家公司，可在哪一家也没待够两个月。刚毕业那会儿，阿B踌躇满志，每天跑人才市场，大小招聘会都去参加，网上发简历也从不耽搁，这样一圈忙下来，很快便找到了一份销售的工作。之所以选择了这份工作，主要是被它的报酬吸引了：如果能完成规定的业绩，轻轻松松就可以拿到三四千块，如果业绩再好点，拿个万八千的也有可能。这个价码对当了四年穷学生的阿B来说绝对具有致命的诱惑力，所以他便一头扎了进去，准备大干一场，而且还在几个好兄弟面前夸下海口，说发工资的时候请他们吃大餐。

经过一个星期的培训，阿B正式上岗了。公司的主要销售渠道是与客户进行电话联系。公司为新晋员工每人准备了一些客户资料，让他们逐一进行联系。第一个星期，阿B联系客户的数量远远超过了公司规定的标准，可惜一张单子也没谈成，这时候阿B之前的激情已经减去



了一半，他开始怀疑自己是否适合这份工作；第二个星期，阿B的电话数量明显少了许多，刚刚达到公司规定的标准，还是一张单子也没谈成，这时候他几乎已经肯定，自己谈成单子的几率已经很小了；第三个星期，阿B的电话数量又少了许多，只达到公司规定标准的一半，业绩还是空白，这时候阿B已经从否定这份工作变成了否定自己；第四个星期，阿B干脆撂了挑子，每天打的电话屈指可数，而且他已经开始给自己找后路了。就这样，阿B工作的第一个月就在业绩为零的状态下过去了。

月底，阿B向主管递了辞职信。原本，按公司规定，新员工在第一个月是没有任务额的，如果能谈成单子更好，如果谈不成权当是积累工作经验了，毕竟销售这份工作经验和运气都是不可或缺的。可是，阿B已经心灰意冷，他无法再承受客户的冷漠和拒绝了。看着他离去的背影，主管叹着气说：“现在的年轻人，心理承受能力怎么这么差，四年大学真是白读了！”

新一轮投简历、面试之后，阿B找到了第二份工作，这一次是做行政助理，他已经不敢涉足销售领域了。刚开始，主管对阿B印象还不错，学历达标，小伙长得也还算精神，看着也一副勤快样，于是拍着他的肩膀说：“阿B啊，好好干。”这一次，阿B觉得自己找对工作了，他又一次下定决心要干出点成绩来，争取过个一年半载，自己也混个主管当当。可是，刚过去半个月，阿B的想法就变了，他觉得自己已经快被主管折磨死了。主管表面上看去很随和，可实际上却是个对工作特别认真的人，所以对下属的工作也要求十分严格，他从阿B做的任何一项工作中都能挑出毛病和问题。一张报表、一个数据出现失误，主管就会要求阿B全部返工，而且要加班完成，不能占用正常上班时间；有时候，返工、加班还是次要，因工作失误的各种罚款是让阿B最承受不了的，本来工资就不多，三扣两扣之后，可能连生活费都不够了，阿B也想过找主管沟通一下，可是看到主管那一脸严肃的样子，他就没底气了。就这样，勉强坚持了一个月之后，阿B又辞职了。主管

不是这个世界不给力，是你的内心不够强大

对他的评价是：“这点工作压力都承受不了，到哪也干不长。”

销售做不成，行政也干不了，第三次阿B选择做了一名库管。这回既不用跟客户联系，也不用跟上司打太多交道，阿B总该稳定下来了吧？结果，两个月之后，阿B又成了无业游民。那么这一次又是为什么呢？

刚上班的时候，阿B对库管这份工作还是充满热情的，很认真也很负责任，甚至有时候他心里会想，库管这份工作真的很适合自己。很快一个月过去了，阿B在工作中没出过一点差错，因此得到了主管的认可和表扬。第二个月，阿B继续努力，可是在月底清点时，却发现有一个批次的物品与实际数量不符，他把这个月的所有入库出库单仔细核对之后发现，原来在一次出库的时候自己记错了一个数字。虽然这个误差不大，而且最终也通过协调避免了公司的损失，主管也只是口头对他进行了一次批评，并没有对他进行实质性的惩罚，可阿B却又开始怀疑自己，甚至又打起了退堂鼓。

就在阿B犹犹豫豫、心里忐忑的时候，一次部门会议彻底把他击垮。公司的仓储部每个季度都会召开一次本部门总结大会，除对工作进行季度总结之外，还会评出季度先进员工予以表彰，同时对工作中出现的一些不良状况也会提出建议和批评。阿B工作的第二个月月底正好赶上了部门的季度总结大会。会上部门经理对新晋员工进行了一次集体训话，尤其针对工作不认真、不负责的情况提出了重点警告。其实经理并没有针对某一个人，更不是针对阿B，即使是老员工也难免不会出现一些失误和差错，更何况是经验还尚浅的新员工。经理这样说，只不过是给大家提个醒，算是一种忠告。可在阿B看来，经理就是在针对他，他心里想：“我在经理那里已经‘挂上号’了，以后即使工作不出差错，看来也很难得到他的赏识了。”思来想去之后，阿B再次辞职。经理给他的评价是：“工作中遇到困难，不想着怎么解决，只会逃之夭夭，这样下去，这辈子很可能都会一事无成。”