

内心强大的密码

本书以积极入世的思路，另辟蹊径的解读，给了我们“勇气”和“观念”，让读者从思维方式和心理结构上“重装系统”，由弱小一步步走向强大。与此同时，也将教会你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的生活走向平坦，使你的关系顺畅、疏通，于纷扰之世如沐霖霖，在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个内心强大的人！

NEIXIN QIANGDA DE MIMA

邓 林◎编著

中国文史出版社

内心强大的密码

NEIXIN QIANGDA DE MIMA

邓林◎编著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内心强大的密码/邓林著. —北京: 中国文史出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5034-3810-3

I. ①内… II. ①邓… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320078 号

责任编辑: 罗英 曹岚

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 三河灵山装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 18.5

版 次: 2013 年 7 月北京第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

前言

随着生活节奏的逐步加快、生活水平的提高，人们在各方面的压力也逐渐增大，同时随着压力的增大，人们的忧虑情绪也越来越突出，而忧虑是现代人身心健康的最大杀手。现代人面对失业的威胁而忧虑，面对巨额的房贷而忧虑，面对复杂的人际关系而忧虑，面对金融危机而忧虑……在忧虑的折磨下，很多人出现了失眠、孤僻等症状，从而内心也变得越来越狭小……

20 世纪最著名的教育家戴尔·卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大问题之一，它对我们身心的危害还不止以上这些，忧虑可以引发精神性疾病，可以引发胃病和心脏病，甚至会使你得蛀牙等等。

看一下自己有忧虑的坏习惯吗？如果有，那么你需要对自己的身心健康开一个“保养”计划了。千万不要让忧虑持续下去，因为忧虑是让现代人短命的坏习惯之一！让忧虑到此为止，是你获得健康和快乐的最好方法！

淡定不烦躁是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范，一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。生活中，我们常常会被环境所影响，会被自己的坏情绪所支配。我们觉得生活得很辛苦，精神也愈发的感觉空虚。因为，我们在不断追求物质利益的同时，忘记了精神上的供给；我们在不断追



求“得”的同时，也在失去。

书中通过大量的案例、耐心细致的论证，让读者明白，每个人都具有极为强大的精神潜力，在学习、工作和生活中，运用好自己的精神武器，便能在困境中依然勇往直前。相信强大自己的内心，便可以逆转人生，使人生奇迹般的摆脱物质和精神的双重贫困，实现内宁安心，力量强大，物质充足，身心健康。

本书以积极入世的思路，另辟蹊径的解读，给了我们“勇气”和“观念”，让读者从思维方式和心理结构上“重装系统”，由弱小一步步走向强大。

本书也将教会你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的生活走向平坦，使你的关系疏通、顺畅，于纷扰之世如沐霖露，在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个内心强大的人！

我们相信，本书能够在繁忙的现代生活中给你带来一片宁静和永久的快乐！我们相信，本书能成为你心灵上最可靠的朋友，让你在今后的人生道路中受益匪浅！

你还在等什么，何不拿起这本书，给自己的心灵来一次彻底的“清洗”呢？



目 录

第一章 是什么让你的内心狭小

忧虑是我们面对的最大问题之一，它让我们内心变得狭小，4个步骤可以消除我们90%的忧虑：第一，准确地写下我所担心的是什么。第二，写下我可以做些什么。第三，决定该怎么去做。第四，立即按照决定去做。如果我们想解决那些压迫我们、令我们寝食难安的、使我们成天像生活在地狱中的问题，那我们就必须应用以上步骤。

1.揭开忧虑的神秘面纱	003
2.忧虑危害我们的健康	008
3.消除工作中一半的烦恼	018
4.生活在完全独立的今天	022

第二章 克服忧虑，莫被无谓的事情困扰

萧伯纳有句话说得非常好：“许多人的一生之所以不快乐，是因为他们有太多的时间去想自己是不是快乐。”所以不必去想它，在手掌心里吐口唾沫，让自己忙起来，你的血液就会开始循环，你的思想就会开



始变得敏锐。让自己一直忙碌着，这是世界上治疗忧虑最为廉价而且是最有效的一剂良药。

1.用忙碌赶走心中的忧虑	033
2.千万不要被小事困扰	039
3.战胜忧虑的“万能公式”	046
4.用概率计算可能发生的事情	052
5.轻松接受不可避免的事	058
6.学会让忧虑“到此为止”	064
7.不要再试着去锯木屑	070

第三章 积极乐观的心态让我们拥有快乐人生

如果人想从人生中得到快乐，就不能只想到自己，而应为他人着想。帮助别人过得更好，我们应该立即行动，不能再浪费时间。人生，我只能经历一次，如果我有机会去做好事，请让我现在就去。不拖延，不轻视，因为人生的路从不能回头。

1.保持积极向上的心态	077
2.对敌人不要心存报复	087
3.不要期望别人的感恩	094
4.仔细盘点你得到的幸福	099
5.永远做最真实的自己	104
6.把酸柠檬变成柠檬汁	111
7.忘我助人，带去欢乐	117

第四章 勇敢面对批评，让自己内心更强大

如果我们听到别人说我们的坏话，首先不要为自己辩护。因为我们要与众不同，就应该谦虚明理，要去见见批评我们的人，并且说：“如果批评我的人知道我所有的错误的话，他对我的批评一定会比现在更严厉”，我们要以此来赢得别人的喝彩。只有勇于面对批评，接受批评，才能让内心更强大。

- 1.没有人愿意踢一只死狗 129
- 2.不要在意别人说什么 132
- 3.要敢于做自我批评 136

第五章 消除疲劳，培养良好的习惯

如果你没有办法在中午睡个觉，那么，起码要在晚饭之前抽空休息一个小时，这比在吃饭前喝一杯酒有效得多。如果你能在下午 5~6 点钟或者 7 点钟左右，休息一个小时，那么，你就可以在生活中每天增加一小时的清醒时间。这是因为晚饭前睡的那一小时，胜过夜里 6 个小时的睡眠质量，能很好地消除疲倦。

- 1.在你疲劳之前先休息 143
- 2.到底是什么让你疲倦 147
- 3.把你的心事说出来 151
- 4.必须养成良好的工作习惯 156



5.克服烦闷心理的方法	160
6.不要为失眠而忧虑	167

第六章 不要成为工作和金钱的奴隶

即使我们不能得到全部我们想要的，那也不要让忧虑和愤恨使我们的日子暗淡，让我们的心情糟糕。让我们善待自己吧，让我们试着冷静。如果你对自己所拥有的不满足，那么即使你拥有整个世界，你还是觉得痛苦。即使我们把整个美国都紧紧地圈在自己名下，我们一天也只是需要吃3顿饭，一次睡觉也仅仅只需要一张床而已。

1.选择你喜欢的工作	175
2.解决自己的财务烦恼	182

第七章 拥有幸福婚姻

如果你想要获得幸福的婚姻家庭生活，使你的家庭保持快乐，就请记住这样的法则：如果你爱他，就让他自由地生活，不要根据你的意思改变你的配偶。如果你想要获得幸福的婚姻家庭生活，使你的家庭保持快乐，就请记住第一项原则：千万不要唠唠叨叨！

1.千万不要唠叨不止	195
2.一定要给对方自由	199
3.别忘了赞美你的爱人	201
4.在小事上表示关爱	203
5.礼遇自己的另一半	205

6.与女人相处的艺术	207
7.与男人相处的艺术	215
8.不要对婚姻一无所知	222
9.一定要懂得爱的真谛	224
10.做丈夫的忠实听众	228
11.好丈夫是捧出来的	232
12.与丈夫共同面对挑战	235
13.给丈夫最有力的支持	238

第八章 淡定不烦恼是内心强大的力量

正是由于有了这些经验，我敢说自己是世界上听过最多“如何战胜忧虑”演讲的人。除此之外，我还看过成百上千来自全球各地的“战胜忧虑”的邮件之经验，有些是人家寄给我的，还有一些是在班上得过奖的案例。

总之，这本书绝非来自象牙塔，也不是学院派做的关于“如何克服忧虑”这个课题的研究报告，它是一本无数职场人士克服忧虑的真实经历的总结。有一点可以确定：这绝对是本实用的书！

1.你的担心是多余的	243
2.让自己变得乐观向上	245
3.如何摆脱自卑的阴影	246
4.驱除烦恼的 5 个方法	249
5.不要担心明天会如何	252
6.所有烦恼都是自找的	253
7.敢于寻找烦恼的原因	254



8.勇敢地接受人生的挑战	256
9.面对困境，不妨开怀一笑	257
10.永远给自己留一条后路	259
11.接受不可改变的事实	262
12.赶走忧虑的 2 个原则	264
13.消除忧虑的 3 个方法	265
14.解除心理上的疙瘩	267
15.别今天清洗明天的盘子	270
16.忙碌是治疗忧虑的良药	272
17.时间能解决许多问题	273
18.排忧解难的高手	274
19.给自己定下一些规则	275
20.先解决好今天的问题	277
21.学会放松自己	278
22.终生难忘的一个教训	279
23.洛克菲勒的快乐法则	281



第一章

是什么让你的内心狭小

忧虑是我们面对的最大问题之一，它让我们内心变得狭小，4个步骤可以消除我们 90% 的忧虑：第一，准确地写下我所担心的是什么。第二，写下我可以做些什么。第三，决定该怎么去做。第四，立即按照决定去做。如果我们想解决那些压迫我们、令我们寝食难安、使我们成天像生活在地狱中的问题，那我们就必须应用这些步骤。



1. 揭开忧虑的神秘面纱

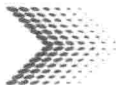
如果我们将忧虑的时间用来寻找解决问题的答案，那么忧虑就会在我们智慧的光芒下消失得无影无踪。

我曾提到的维奇·卡贝尔战胜忧虑的万能公式，是否能解决你所有的忧虑呢？不，当然不能。那么当你面对忧虑时，应该怎么办呢？答案是——我们一定要学会下面3个分析问题的基本步骤，并用它们来解决各种不同的困难。这3个步骤是：

- (1) 要看清事实。
- (2) 具体地分析事实。
- (3) 得出结论，做出决定，然后依照决定理智地实施行动计划。

这是大哲学家亚里士多德教给我们的宝贵思想，也是他亲自实践过的思维模式。如果我们想解决那些压迫我们、令我们寝食难安、使我们成天像生活在地狱中的问题，那我们就必须应用这些步骤。我们先来看第一个步骤：要看清事实。这点为什么如此重要呢？因为如果我们不能把事实看清楚，就不能理智地解决问题；看不清事实，我们就一筹莫展，无从下手。这是已故的哥伦比亚大学郝伯特·赫克斯以前使用的主要方法，他曾帮助过20万个学生解除了忧虑。他告诉我说：

“困惑是产生忧虑的主要原因。世人的忧虑，大多是因为人们对产生忧虑的事实缺乏了解而妄下结论所产生的。比如说，我有一个问题必须在下星期二下午3点之前去解决，那么在下星期二之前，我肯定不



会试图做出什么决策。在这段时间里。我只会集中精力去查明有关这个问题的所有事实，我不会为此忧虑，也不会辗转反侧，我只会专心致志查明事实根据。等到星期二，我已经差不多弄清了这件事的来龙去脉，问题大部分就迎刃而解了。”

我问赫克斯院长，这是否是说他已彻底从忧虑产生的烦恼中解脱了呢？他答道：“对，坦率地说，我在生活中彻底摆脱了忧虑。我相信，一个人如果肯全神贯注，以一种超然、客观的态度去查清事情发生的真相，他们的忧虑就会在理性之光下消失得无影无踪。”请允许我再说一遍：“倘若人们肯专心于查明事情的真相，他们的忧虑便会在理性之光中瓦解。”可是我们大多数人会怎样做呢？

我们不妨借鉴托马斯·爱迪生的一句话：“除了思考，别无他途”。如果我们忽略产生忧虑的事实，就会像只盯着眼前的猎物，而忽略一切其他东西的猎狗一样，假若如此，我们就会轻信自己的判断。

法国作家安得列·莫鲁瓦曾说：“与我们个人愿望相符的任何事情似乎都是可信的，而不相符的事情却令我们感到失望。”这样的话，我们找不到解决问题的答案也就不足为奇了。如果我们让 $2+2=5$ ，那不是连去做一道小学二年级的算术题也困难重重了吗？可是事实上，世界上有很多很多人，硬是坚持说 $2+2=5$ 甚至是等于 500，搞得大家都很痛苦，他自己也如是。对此，我们该怎么做呢？我们考虑问题的时候最忌讳的就是感情用事，要像赫克斯院长倡导的那样，必须以“超然、客观”的态度去查明引发忧虑的事实。

深陷忧虑之中的人们要做到“超然、客观”并不容易，因为他们往往为情绪所控。不过，有两种办法有助于我们采取客观公正的态度看清所有的事实：

(1) 在查明事实真相的时候，我们可以假装不是在为自己，而是在为他人搜集资料，这样就可以保持冷静而超然的态度，也可以帮助自己不为情绪所左右。

(2) 假如我们一定要在忧虑时去调查产生忧虑的各种事实，我会让

自己站在对方的立场，让自己做对方的辩护律师，换句话说，我得清楚那些对我不利的事实。尽管这样做有悖于我的初衷，我并不愿意面对这些事实，但我必须如此。然后我把正反两方面所有事实都记录下来，就会发现，真理其实就隐藏在这两个极端之间。

我在这里要着重说明的是，无论你我，即便是爱因斯坦，甚至美国最高法院法官，也无法在查明事实真相之前做出明智的决断。爱迪生临终时留下多达 2500 本笔记，里面记满了他面临的各种问题。

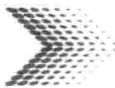
所以，解决问题的第一个步骤是：要看清事实。我们必须谨记赫克斯的忠告：在没有以客观的态度查清全部事实之前，切勿考虑解决问题的方案。但是，如果仅查明事实，而不对事实加以分析，这对我们也没有丝毫好处。

根据我个人的体会，把事实写下来更便于分析。实际上，单是把查清的事实和面临的问题明明白白地写在纸上，就对我们做出一个合理的决定大有裨益。正如发明家查尔斯·凯特林所说的：“把问题陈述得条理清楚，问题就已经解决了一半。”

下面，我举个活生生的例子。

故事的主人公是格兰·里奇费尔，他是一个在远东地区非常成功的美国商人，很久以前就成了我的朋友。1942 年，日本侵略军进入上海，里奇费尔先生那时正在中国做生意。他后来在我家做客时，对我说：

“日军偷袭珍珠港后不久，就占领了上海。我当时是上海亚洲人寿保险公司的经理。日军派来一个所谓‘军方清算会计’，实际上是个海军上将，他命令我协助他清查我们公司的财产。我要么和他们合作，要么就是死路一条，此外别无选择。别无他法，我只得奉命行事。不过，有一笔大约 75 万美元的保险费，我没有填在清单上交给他看，因为这笔钱归我们香港分公司，跟上海公司的资产无关，不过，我还是提心吊胆，怕万一日本人发现此事，我的处境就会非常不利。他们果然很快就发现了。当时我不在办公室，只有我的会计部主任在场。他事后告诉我说，那个日本海军上将愤怒至极，破口大骂，拍着桌子



骂我是个小偷，是叛徒，说我侮辱了日本皇军。我知道这是什么意思，我要被他们抓进宪兵队去了。宪兵队，就是日军秘密警察的行刑室。我有几个朋友就是宁愿自杀也不愿意被关到那个地方。我的另外几个朋友在那里被审讯了10天，受尽酷刑，被活活摧残致死。现在轮到我进宪兵队了。星期天下午听到这个消息后，我手足无措。要是没有想出有效的办法，我真会被吓死。我坐在打字机前，写下了两个问题，然后给出了答案。

两个问题是：

(1) 我忧虑的是什么？

(2) 我该怎么办？

过去我常常喜欢这样自问自答，但都不把答案写下来，只在心里琢磨。后来我发现把问题和答案都写下来，能使思路更加清晰。所以，在那个周日下午，我直接回到我在上海基督教青年会的住处，照例坐在我的打字机前，写下：

(1) 我忧虑的是什么？我怕明天早上会被抓进宪兵队里。

(2) 我该怎么办？我花了几个小时想着这个问题，并将在当前情况下可以采取的4种措施以及可能产生的后果打了出来：

第一，我可以去向这位日本海军上将解释清楚。可是他不懂英文，如果找个翻译来跟他解释，没准会再次惹恼他。如果他十分凶残，宁可把我扔进宪兵队也不想听我解释，我就只有死路一条了。

第二，我可以设法逃走。但这是不可能的。他们一直在监视我的行动，每天进出都会遭到他们的检查，如果我想逃走的话。一旦被抓，很可能被他们就地正法。

第三，我可以躲在寓所里不再去上班。但如果我这样做，那个海军上将很可能会起疑心，说不准会派兵来抓我，根本不给我说话的机会，就直接把我关进宪兵队了。

第四，星期一早上，若无其事地去上班。这样一来，那个家伙很可能因为忙昏了头，忘掉了那件事。就算他还记得，也可能已经冷静下