

- 献给内心柔弱、心地善良的人们
- 让自己强大起来，勇敢向前，无所畏惧

修炼强大的内心

杨东红◎编著



除了内心强大，
你别无选择！

世事如此艰难，你靠什么安身立命？
面对人生和未知，你不是无能为力！

从今天起，做自己的主人，一切由自己掌控！

就算一无所有，只要有强大的内心支撑，总有一天，世界将在你脚下。

- 献给内心柔弱、心地善良的人们
- 让自己强大起来，勇敢向前，无所畏惧

修炼强大的内心

杨东红◎编著



除了内心强大，
你别无选择！

世事如此艰难，你靠什么安身立命？
面对人生和未知，你不是无能为力！

从今天起，做自己的主人，一切由自己掌控！
就算一无所有，只要有强大的内心支撑，总有一天，世界将在你脚下。

内 容 提 要

人生，是一趟没有回程的旅行，沿途有坎坷泥泞，也有春花秋月。对于旅途中的人来说，精神的丰富和内心的强大才最重要的。内心强大是帮助你积聚外界能量的前提。有了强大而丰富的精神领域，才能知道自己想要什么，该怎样去努力，从而得到自己想要的一切。内心强大的人不需要色厉内荏，他的精神世界却坚不可摧。本书从11个方面进行阐述，教会读者从“心”开始进行修炼，踏上拥有强大心灵的人生旅程，成为内心强大的精神贵族。

图书在版编目（CIP）数据

修炼强大的内心 / 杨东红编著. --北京：中国纺织出版社，2013. 10
ISBN 978-7-5064-9900-2

I. ①修… II. ①杨… 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163796号

责任编辑：徐丽丽 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司厂印刷 各地新华书店经销

2013年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：197千字 定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序 言



出问题的往往不是一个人的能力，而是他的心理。控制自己的情绪，是控制自己命运的起点。

——石勇

回首现实生活，我们都会有这样的经历和感慨——

那些“担当重任的人”，总是能在关键时刻力挽狂澜；

那些“志存高远的人”，总是能熬过漫长屈辱的磨难取得最后胜利；

那些“干大事的人”，总是能在极其复杂的情况下做出最正确的选择；

那些“从不找借口的人”，总是能给人一个满意的答案；

那些“干劲十足的人”，总是能表现出比别人更加旺盛的精力；

那些“改变命运的人”，总是能够担当起卑微苦难的人生。

我们大部分人都会羡慕他们，羡慕他们的成功和已经拥有的美好生活。也许你会觉得他们运气好。

心理学家研究告诉我们，宇宙就是一个场，我们人的心灵也是一个场，我们在这个世界上生存，都遵循着宇宙间的一个重要原理——吸引力法则。大家都知道牛顿的万有引力，万物都是有引力的。你内心的磁场强大，就能吸引那些强大的东西。同样，上面提到的那些人，之所以运气好，那是因为他们内心的磁场强大，结果把好运气给吸引过来了。说到底，这些出色的人，就是拥有一颗强大的心灵！

讲了这么多，那什么样的内心才算强大的呢？回答这个问题，我们得明白，心灵究竟是什么，受何所影响。心灵的强大取决于智慧和正能量，智慧不难理解，就是你看待社会，看待周围所能思考的能力。智慧是一种生命灵魂的觉悟，或者说是





灵性。拥有大智慧的人，无论经受何等的痛苦与煎熬，其智慧都能帮他去面对一切。

那何为正能量呢？按说，能量跟磁场一样，本是物理学上的概念，且能量有正负，现在人们把其用于到我们身上了。众所周知，正能量的流行，源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，书中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。

那么，很关键的，如何让我们的心灵强大呢？我们的观点，一是增加自己的智慧，二是激发心灵的正能量。

严格地说，探寻和提升正能量，也是一种特别重要的智慧。二者的联系是很紧密的，从广义上讲，正能量也为智慧的范畴。之所以单独列出来，就是要强调正能量的重要性。我们有这样的经验，提升正能量是一种强大心灵的重要方法。而且，你内在能量增加到一定程度，你心灵的智慧也会随着增加。增加心灵的智慧，简单地说，就是去体验人生，体验社会，在体验的同时，保持觉知；而提升正能量，排除沮丧、消沉、懒惰、畏惧、慌乱、浮躁、自私、猜疑、不自信等负面情绪，提升我们内在的积极、乐观、勤思、勇敢、执着、进取、淡定、豁达等正能量，产生一个新的自我，让你变得更加自信、充满活力、也更有安全感。这些是本书格外关注的。

本书的观点，修炼强大的内心，并不是要了解世界怎样险恶，而是要让我们更加从容、淡定、幸福地生活在这个世界上。

正如佛家所言：“三界所有，唯是一心。心画诸世间，有漏生识，相随识起，五蕴从生。修禅之道，见心而识法界。”

这本书分别从锻炼积极心、树立自信心、点亮思考心、引爆企图心、挑战畏难心、打破迷茫心、雕塑恒定心、培养宽容心、拥有取舍心、保持淡定心、练达低调心十一个方面进行讲述，告诉你，不管世界如何，你要从“心”开始，进行修炼，拥有正面思维，积极探寻自己和世界光明、美好、向上的一面，为自己的精神世界划出一片属于自己的天空，而且是洗后的天空，干净而明朗。

当然，本书的观点，未必全适合你，倘若够在某一个点上，抑或更多的点上触动你的心灵，在所谓的“险恶世界”里为你开辟一个小小的豁口，透出一丝微弱的光亮，温暖你的心，引领你欣然前行，最终迈上拥有强大心灵的人生旅程，笔者就非常欣慰了。

杨东红

2013年5月

目 录



第一章 锻炼积极心——建立自信，心态决定人生的位置 001

- 心若安好，便是晴天 002
- 心态不同，世界不同 004
- 你整天唱悲歌，你的生活就是“杯具” 005
- 当世界不能改变时就改变自己 007
- 生气不如争气，别被情绪牵着走 010
- 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 013
- 不要让悲观挡住了你的阳光 015

第二章 树立自信心——自己证明自己，不要太在意外界的评价 019

- 跟随心灵，听从内心的召唤 020
- 勇做自己，不做下一个谁 022
- 自卑是失败者的名片 023
- 30年后你能养活自己，怕什么 026
- 你优秀，是因为你认为自己优秀 028
- 欣赏自己，不要活在别人的评价中 031



修炼强大的内心

- 昨天的失败证明不了你现在的实力 032
- 别人用嘴舌打击，你就用行动证明 034
- 相信此亏彼盈 037
- 做了才知是否能 039

第三章 点亮思考心——扫清脑中阴霾，玩活思维自然显灵光 043

- 人生要加法，也要减法 044
- 不要让你的大脑结冰 046
- 理财不如理“才”，存钱不如存智慧 048
- 凡事多点心，成功只需改变一点点 051
- 别让你新奇的念头溜走 053
- 现在不犹豫，将来不后悔 055
- 今天不怠惰，明天不遗憾 058
- 细思量，小事物上也有人生学分 061
- 埋头奋斗，不要忘了抬头看“景” 064

第四章 引爆企图心——把梦做强做大，弱小的生命也将破茧成蝶 067

- 记住梦想，把梦想植根于心中 068
- 要成功，就先“想”成功 070
- 要致富，得先“想”致富 072
- 异想天开才能茅塞顿开，有胆力才能大有作为 075
- 不妨把梦做大一点，设定一个高目标 077
- 想想未来的自己，不要糊涂地活着 078
- 梦开始的地方，有行动就不晚 080



第五章 挑战畏难心——阅历书写简历，像刀剑一样不怕磨砺 083

你要登上业绩的高峰，首先就要征服内心的山峰 084

风景风景，有“风”才有景 086

把苦难变成财富 088

有难度才有高度，有高度才有挑战度 091

跌倒的地方有人生的财富 094

生命是一曲承载磨砺的欢歌 097

迎接岁月的洗礼，接纳逆境的雕刻 099

失败是挫折，也是转折 102

把挫折当作人生的投资 104

第六章 打破迷茫心——给心一个方向，起点与目标决定人生的高度 107

想成功，不能一味地模仿他人 108

换个方向和角度看，黑暗会让心灵的灯更亮 110

发现优势就等于发现自己的正能量 113

三十岁，最当立的是人格心智 115

到底该活在谁的世界里 118

想伟大，必须目标伟大 120

目标定好了就豁出去 122

分解目标，成功因此而易 125

有了目标就得专注 127

用立刻行动来注解目标 129

第七章 雕塑恒定心——耐住人生寒冬，才能看到春暖花开 133

再向前一步，你与成功只隔一个冬天 134

唯持之以恒，希望之树才能常青 137



修炼强大的内心

- 坚持是梦想的阶梯 139
- 浮云不会长久地遮住太阳 143
- 竹篮打水未必一场空，有时能捞上一条鱼 145
- 献身目标，朝一个方向走才给力 148
- 坚毅，是信任的最好担保 150
- 没有命中注定的不幸，只有死不放手的执着 153
- 用左手温暖右手，再寒冷也别放弃 155

第八章 培养宽容心——做人宽怀大度，能容世间的那叶那沙 159

- 折磨你的人会给你的生活带来清新氧气 160
- 放开胸怀得到的是整个世界 162
- 幸福的榜单上，赢了自己就是英雄 165
- 用凸透镜看别人的优点，用凹透镜看别人的缺点 168
- 对能人不嫉妒，对弱者能包容 171
- 月亮的脸上也是有雀斑的 173
- 世上没有过不去的事，只有过不去的心 176

第九章 拥有取舍心——拿捏自在掌间，会舍会得是智者所为 179

- 适时地放弃是为了更有把握的成功 180
- 房子诚可贵，梦想价更高 182
- 人生处处有死角，要懂得转弯和换道 184
- 放弃亦不等于失去，只是为了下一个所得 187
- 放下那山的风光，看到这山的美好 189
- 放弃，你不会背叛执着 191
- 给昨天画一个句号 193
- 改变别人的前提是你得肯付出 196



第十章 保持淡定心——世界如此浮躁，别让琐事来扰乱生活 199

- 淡定前行，花香满径 200
- 浮华是一指流沙，淡泊是一段年华 202
- 风告诉树叶，它只是来过刹那 205
- 于细微处用心 207
- 可以有欲望，但不可有贪欲 210
- 你购买的不是需要，是欲望 212
- 只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果 214
- 濯去心灵的尘埃，看清生活的本相 216

第十一章 练达低调心——韬养自我力量，蛰伏是为了能够腾飞 219

- 蛰伏是为了腾飞，隐忍是为了蜕变 220
- 天使之所以会飞，是因为把自己看得很轻 223
- 越接地气，越能感受天地的广阔 225
- 有背负青天的“王”志，也要先往下看 227
- 低下头，草长莺飞 229
- 出头，出头，不要出过头 232
- 成功是个圆，向后走也能到达终点 234

参考文献 238





第一章 锻炼积极心

——建立自信，心态决定人生的位置

潜能开发大师、畅销书《当世界不能改变时改变自己》的作者高原研究潜意识得出一个惊人的秘密，人生的健康、成功和富有，是由潜意识决定的，“相信就会灵验，信仰的一切终究会实现，这是潜意识的工作原理”。

“人的潜意识只接受命令，不会分析对错与好坏。只要潜意识接受了一种观念，它就开始了工作，将其转变为现实”。也许你会发现，我们身边有不少条件并不很好的人，因为他们改变了自己的心态，充满阳光，努力释放正能量，从而让自己的生活迈向金字塔的顶端。



心若安好，便是晴天

2011年9月，市面上出现了一本介绍林徽因的畅销书《你若安好，便是晴天》。这本书的题目，真的很美，很有诗意。不禁让人想到了林徽因的代表作《你是人间的四月天》。也许，“你若安好，便是晴天”是“你是人间四月天”化用，用得很巧妙，同样都是那么极富诗意的美。不过，对我们大多数人来说，如果把“你”改作“心”，则更好。

心若安好，便是晴天。

世界什么都有，好坏美丑，人最好的，唯有修心，心修好了，身也齐了，就能林立于世。无论别人和世界如何，你的世界都可以是人间的四月天，而且是四月里最美的晴天。

想起了一位女记者——闫丘露薇。在美女如花的女主持人队伍里，闫丘露薇的长相是相对逊色的，但她却成长为一名著名的电视记者。在2003年伊拉克战争时，她作为在巴格达地区唯一的一名华人女记者进行现场报道，而获得中国观众极大关注，被誉为“战地玫瑰”。

这朵玫瑰现在开得这么艳，却令我想起了她的成长经历。

闫丘露薇从复旦大学毕业后，准备去应聘一家会计师事务所的英文翻译。要知道，她的英文水平在全系是最优秀的，她对这次招聘胜券在握，但结果出乎意料，她失败了。

事情是这样的，笔试时，考官要求她翻译一份会计报表。她一看，上面竟





然有那么多陌生的专业名词，顿时慌了手脚。尽管可以查字典，但要翻译好，还是很困难。花了好长时间，总算弄好了，可考官只看了几眼，就皱起了眉头。结果可想而知，人家没要她。

带着必胜的心而来，竟然是烈火突遇冰块。闫丘露薇深受打击，由此悲观起来，甚至怀疑起自己的能力。好在她没有绝望，半年之后，调整了心态，又去应聘，顺利地考进了一家国际会计师事务所。

事务所花了大量时间，对新员工进行全面的培训。几个月之后，闫丘露薇财经专业方面的英文水平又上了一个新的台阶。

后来，闫丘露薇开始涉足新闻行业。她刚开始进入新闻行业时也很自信，觉得自己站在镜头前清秀可人。

可突然有一天，一个上司直言不讳地对她说：“我觉得你不适合做电视。你脸上的雀斑，在电视上看得一清二楚。”这句话仿佛给她当头浇了一盆凉水，她沮丧到了极点，甚至都难于面对镜头。

幸运的是，不久之后的一天，一位同事说了一句让她受益终生的话：“你一定要记住，在镜头面前，不要老想着自己漂亮不漂亮。你需要考虑的是，你要告诉观众什么，这才是最重要的。”

这句话让她恍然大悟。她在镜头面前不再想着自己的外表如何，而是专注于如何向观众传达最重要、最有价值的信息。慢慢地，她又找回了自信，并形成了深受观众欢迎的采访风格。

闫丘露薇曾在母校复旦大学作报告，在讲述了自己的成长经历后，她对年轻学子们说：“埋怨别人，不如改变自己。埋怨别人天昏地暗，改变自己晴空万里……当你开始改变自己的时候，你的天空就开始晴朗起来。”

每个人都难免遇到挫折和不顺，当你处境不好时，抱怨什么都没用了，消极的情绪还可能把身体搞坏。这时，最重要的就是把心安顿好，许多时候，事情就在你的转变之间，有了好的变化。

从此刻起，让自己有个好的心情，好心情的背后自然是一个清新的美丽世界。



心若安好，便是晴天。

心态不同，世界不同

与人们物质财富的增加，以及社会地位的提升相反，人们生活的满意感却在不断下降。我们经常感到拥有的越来越多，但是快乐越来越少；沟通的方式越来越多，但是深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。原因何在？是我们的心态出了问题。

如果你的内心是一团火，那世界就充满了光明和温暖；如果内心是一块冰，即便融化了也还是零度。

心态不同，世界不同。只有内心充满阳光，才能释放正能量，获得满意的人生。如果心态阴暗，那生活必定充满了雾霾。

网上流行“一切以生命为重，服务从健康开始”这样一句话，生命和健康离不开起码的物质，但要是心态不好，病魔很快就会来缠身，结果更加痛苦，甚至令生命之花过早地凋谢，永远也实现不了梦想。反之，要是心态好，身体健康，在医疗费高昂的今天，定会为你省下一大笔开支，这是其一。第二，心态好，身体好，是工作出色的重要保障。工作业绩好，收入就可能会增加。第三，心态好赢得健康，健康让人长寿。

心态不同，世界不同。

有的人戒烟，戒了一天，就这样想：“我才戒了一天，就这么难，天呀，假如我还能活1万天的话，还要受9999天的罪，算了吧！”这个戒烟者是失败的。有的人却这样想：“我第一天戒烟就成功了，真不错！假若我还能活1万天的话，将后面的9999天坚持下去，多好！”这个戒烟者在成就感中，终于把烟瘾戒掉了。心态不同，想法不一样，观察和感知事物的侧重点就不同，对信息的选择就不同，认识也不同。



面对相同的夕阳，李商隐感叹：“夕阳无限好，只是近黄昏”，这是一种消极心态的写照。朱自清感慨说：“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，心态很积极。而叶剑英则高歌：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”，这已全然是一种积极乐观的心态。不同的心态，让人们感受到不同的境界。李商隐一生不得志，官场受挫，情场失意，最后是在郁郁中寂寞地死去，享年不到50岁。朱自清性格刚毅，最后是为民族气节而去世。叶剑英生性乐观，豪迈，活到了89岁的高寿。

有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，随后征服了很多高山，其中几座还是世界上有名的。后来，还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这本身就是一大人间奇迹。95岁高龄登上了日本的富士山，这就更是奇迹中的奇迹。是心态创造的奇迹！

知心姐姐卢勤说得好：“改变心情就改变了世界，改变态度就改变了命运，改变情感就改变了生活。”

心态不同，世界不同。有个阳光的心情，定然也会有个充满阳光的生活。

你整天唱悲歌，你的生活就是“杯具”

日本的佐藤富雄，是位了不起的人物，他毕业于早稻田大学，成为经营学、理学、医学、农学博士，当上了外企主管、美国一所大学健康科学研究所所长、大学校长、罗马尼亚斯布鲁·哈雷大学教授，著书100多部，收入颇丰……

佐藤富雄在其著作《谎言法则：你嘴上所说的人生就是你的人生》里告诉



我们，要懂得思想和语言的力量。他指出，如果一个人每天嚷着“太糟了”、“太让人气愤了”、“没办法了”的人，遇到的挫折也特别多，运气也显得特别糟糕。相反，要是每天都说“好的”、“一定会有办法的”、“没问题”这种积极话语，他的每一天都会过得非常顺利，即使遇到了困难，他们也能够跨过难关。

两个和尚都想去南海朝圣，富和尚思想消极，总想着自己川资不够，条件不充分，去不了，结果就去不了；穷和尚，相信自己能行，结果仅仅凭借“一瓶一钵”就达成了目标。一个人整天唱悲歌，他的人生就会是“杯具”；如果一个人思想积极，语言积极，行动积极，那么他的人生就会是可喜的。

佐藤富雄分析原因，这是由人的大脑与自律神经决定的事情。人的自律神经通过大脑皮层来支配身体。而我们的大脑正是通过自律神经将想法传达到身体各部，从而操纵它们来把我们的想法变成现实。

因此，如果想要做成什么事情，我们一定要先建立自信：“我们能做到。”这样我们的脑系统RAS（Reticular Activating System）就会立刻捕捉到相关的重要信息。RAS是指脑干中的网状神经系统，它能够自动将我们所关注东西的相关信息捕捉到大脑中。穷和尚他一心想要去南海朝圣，他的头脑肯定在反复强调：“我要去南海。我一定可以去南海！”于是，不管是走在路上的时候，还是在参禅打坐的时候，甚至在吃饭喝水的时候，他的大脑都会不自觉地去搜索相关信息，并且通过分析得到对自己有利的信息。这样一来，即使有资金不足之类的障碍，他也一定会想出好的办法。RAS不仅仅搜索外部信息，还能把搜索出来的信息深藏在个人的遗传基因里，带给你源源不断的“灵感”与“妙招”，让你去扫除障碍。结果穷和尚断言自己，只要“一瓶一钵”就可以了。

上面讲述的道理，运用现在流行的心理学上的一个定律，“吸引力法则”，也可以解释。“吸引力法则”，也称“海潮效应”，是指人们身上发生的一切事情都是自己的思维和想法吸引来的。

如果思想消极，整天唱悲歌，那你的生活就是“杯具”。是你的消极思想



把你不期望的生活给吸引过来的。对此，世界两大500强企业的创办人、日本四大“经营之圣”之一的稻盛和夫就深有感触，他在畅销书《活法》中讲述了这样一个故事。13岁那年，他的叔父得了肺结核。在那个年代，这种病是很难医治的，往往都会让人送命。心存疑惧的他不仅没有去承担照顾叔父的责任，反而在每次走过叔父的房间时都要紧紧捂着鼻子，唯恐会传染上自己，只有父亲和哥哥时时守护在叔父的身边。然而最终的结果却是，父亲和哥哥安然无恙，他反而没逃过病魔的爪牙。

躺在病床上的稻盛和夫百无聊赖，好心的邻居大婶送给了他一本书，是日本教育家谷口雅春写的《生命的真谛》，书中的一句话让他极为震撼：“我们内心有一块吸引灾难的磁石。生病是因为有一颗吸引疾病的羸弱的心。”这句话让他顿悟，正是自己的心念呈现为一种病态，所以“消极思考的内心吸引了消极的现实”。这也就是佛家讲的心相，思想消极就是心相不正，思想积极心相才会正。明白心相秘密之后，稻盛和夫彻底转变了，之后他又把这一人生哲学引入到了经营之中，成为一种屡试不爽的常胜之道。

美国著名的新思想运动创始人华莱士·沃特尔说：“改变生活，首先从改变自己的思想开始。”这句话后被人们归纳为：人们要想在生活中改变自己的现状，首先要实事求是地改变自己的思想，你想象自己会是什么样子，你就会成为什么样子。

当世界不能改变时就改变自己

无论是在生活还是在工作中都会有强者和弱者，他们对待问题的态度大不相同：弱者面对生活或工作中出现的问题，更多地表现出无奈，为此他们整天牢骚满腹；强者在遭遇挫折时，会微笑地面对。当不能改变世界和环境时，那就改变自己，让自己来适应社会。