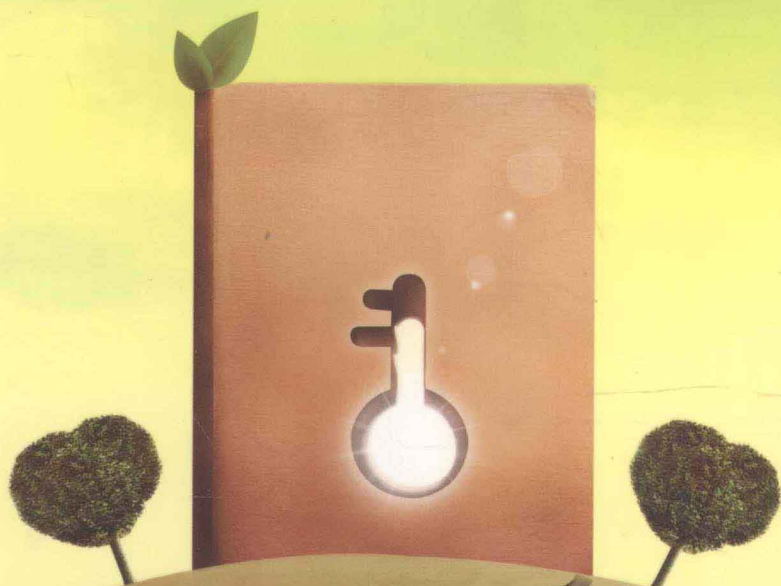


星汉

/著/

一部拯救万千年轻人心理危机的励志圣经

内心强大 谁都伤不了你



让你瞬间强大起来，在各种险恶面前，见招拆招、从容淡定

张德芬

困难大家都有，痛苦每个人也都不缺，只要是人，这些都是无可避免的。但是内心强大的人可以不受苦。

做一个内心强大的人，从此以后不被动、不失控、不受伤

不管世界如何险恶，你只需要，内心强大！

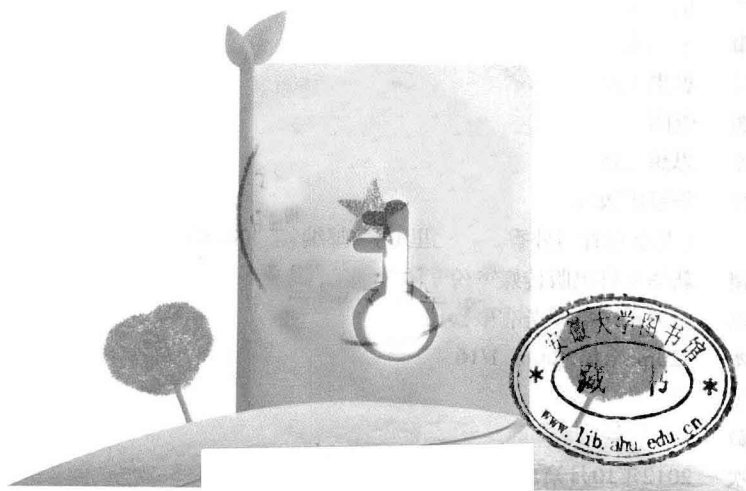
活在当下最现实的
心灵修炼课



华夏出版社

内心强大 谁都伤不了你

星汉 / 著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内心强大, 谁都伤不了你 / 星汉著. —北京: 华夏出版社, 2012.10 (2013 年重印)

ISBN 978-7-5080-7072-8

I. ①内… II. ①星… 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150471号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

内心强大, 谁都伤不了你

著 者 星 汉
责任编辑 王二永
封面设计 思想工社
内文插图 壹图
排版制作 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 17
字 数 250千字
版 次 2012年10月第1版 2013年4月第2次印刷
定 价 29.80元
书 号 ISBN 978-7-5080-7072-8

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



不倒翁为什么倒不下去

不倒翁真是一种超有乐趣的玩具。

大部分人小时候都玩过，你不断地试图把它按倒，但它却不断地站起来。小孩子斗气地玩下去能玩到恼羞成怒，就算一脚把它踢飞，不管落在哪个角落，它依然是站立的姿势。真是拿它没办法。

现在，作为一个成年人，回头看小时候这个让自己无可奈何的玩具，居然有了另一种人生思考：不倒翁为什么倒不下去？

其实这个问题，小时候也都问过，负责的家人们可能还正儿八经地解释了它的物理学原理。但现在再想到这个问题，答案与物理知识无关，却与人生有关。

那个远远超过外壳全重的底心，让它的身体不管如何飘摇都可以稳稳地归位。

你按它，它顺势而倒，你抬起，它顺势而起。你按得越用力，它起得越迅猛。你拿它无可奈何，你攻击它，到头来那个恼羞成怒、气急败坏的反而是你自己。

这让我想起李连杰版的《太极张三丰》，痴癫的张三丰悟出太极拳法就是因为一个不倒翁，这大概就是电影解释的“太极”精神吧。

太极讲究的是借力用力，以静制动，以柔克刚，这源于中国的老庄“哲学”，这也就是不倒翁的永远不会倒下的人生哲学。

我们现在的生活，快节奏、高压力、多竞争。站在社会舞台一角，身边有着各种各样光怪陆离的现象。就好像被一群孩童围在中心的玩偶，无数只手伸过来想按倒你、逗弄你、取笑你、甚至就想破坏你。

无论我们是谁，是什么角色，在这样的环境下，也都会觉得委屈无助。

被领导训斥……

被同事排挤……

被情人背叛……

被朋友误会……

被指手画脚，被说三道四，被恶意欺负，被无意伤害……

如果你不能捂住别人的嘴，捆住别人的手脚，禁锢住别人的大脑，那么你能做什么，可以不让别人有意无意地伤到你？

这个完全由你自己决定，自己选择。

你可以选择做一个美丽漂亮却脆弱无比的芭比娃娃，结果可能是你很快被“玩童”们拆了个七零八落。

你也可以选择做一个看上去平凡无奇却无比强大的不倒翁，结果可能是你永远站在你的位置，而“玩童”们被你“折磨”的发疯，或垂头丧气、或索然无味或心悦诚服地散去，给你一片自由天地。

如果是你，你愿意选哪个？做哪个？

如果是我，我当然要做不倒翁。

我不伤害他人，但我绝不会轻易就被他人伤害。我守得住自己的立场、原则，我守得住自己的位置。

这样的我，像不倒翁一样，有一个坚实的核心，它厚重沉稳，足够拉住我的身体和我的思想，让我永远保持一种不被打败的姿态。这颗心是一颗强大的心。

所以，不倒翁给我们的人生哲学就是，内心强大，谁都伤不了你。

目录

第1章

每个人都想成为一个内心强大的人

- ◆ 其实我可以更好，但更好的我在哪里 004
- ◆ 为了不哭大声笑的心理危机 010
- ◆ 失控的生活状态永远不会令你满意 016
- ◆ 内心强大的那个人，原来就是理想中的自己 020

第2章

先把强大的自己找回来

- ◆ 一个演员的进化过程 027
- ◆ 我喜欢什么样的自己 033
- ◆ 本色是一个人最大的魅力 037
- ◆ 不拒绝改变，不远离自己 045
- ◆ 真正认识自己的人，才是最有力量的人 050
- ◆ 强大内心训练课 ② 不焦虑 056

第3章

世界其实没那么险恶，一切伪装都是纸老虎

- ◆ 这是一个发酵了的世界，你要看得到面粉 061
- ◆ 因为害怕，所以伪装强大 066
- ◆ 让装的人唱独角戏，不配合是你的权利 073
- ◆ 认清游戏规则，拆掉强大的“包装” 078
- ◆ 任何规则都不具有攻击性 085
- ◆ 强大内心训练课②不气馁 089

第4章

没什么比管住自己更能获得强大的自信

- ◆ 对自己有要求才能对自己有期望 094
- ◆ 自信起来的心理暗示是“我可以” 099
- ◆ 管住情绪，没有人能轻易操控你 103
- ◆ 管住信念，没有人能轻易左右你的方向 110
- ◆ 管住虚荣，没有人能轻易刺激到你 116
- ◆ 管住侥幸，没有陷阱能轻易网得住你 120
- ◆ 管住欲望，没有利益能轻易诱惑到你 124
- ◆ 管住自己，天下无敌 129
- ◆ 强大内心训练课②不抱怨 133

第5章**转向关注，可以不被任何事物操控**

- ◆ 在意是内在能量的涣散 138
- ◆ 越在意越恐惧，恐惧让一切能量消失 143
- ◆ 他人会用什么办法操控你 147
- ◆ 这个世界就是不缺评论家 154
- ◆ 不要过高估量自己在他人生活中的位置 158
- ◆ 对与错的标准 166
- ◆ 为什么皇帝不急太监急 175
- ◆ 年轻人，别让眼睛骗了你 188
- ◆ 强大内心训练课②不愤怒 193

第6章**理性思辨就能淡定从容**

- ◆ 可怕的非理性 198
- ◆ “合理化”的结果是无止境的纠结 202
- ◆ 知识是智能架构的DNA 207
- ◆ 只有“认知”能改变你的高度 210
- ◆ 只用“头脑”与人打交道 215
- ◆ 准备好改变自己，抵抗不确定恐惧 219

- ◆ 变化的世界里也包括你 224
- ◆ 强大内心训练课 ② 不冲动 229

第7章

获得心灵的自由

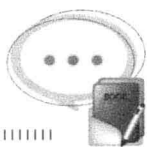
- ◆ 人在自我能量释放时才是最自由最快乐的 234
- ◆ 释放自己的潜能 239
- ◆ 正能量的吸引力法则 246
- ◆ 帮助和给予 250
- ◆ 幸福就是人生的选项 254
- ◆ 心灵自由才能真正的强大 258
- ◆ 强大内心训练课 ② 不悲观 262

第1章

每个人都想成为
一个内心强大的人



内心强大的人，一定是有自己坚定信念的人，这种内心的强大，意味着他极其自信，而这种自信常常来自于他深刻地意识到自己的浅薄，以及对生命的深深敬畏。内心强大的人，即使身处恶劣的环境，也能让自己活得淡定从容，不可侵犯。



一个人最糟糕的状态是什么？

因为他人极其细微的刺激就变得气急败坏，恼羞成怒。这样的人，不管在道理上或事实上有多少优点，就在他失态的那一刻，原来多么美好的形象都会瞬间崩塌。

如果你的对手只是这样做就轻易击败了你，我想这种有如“乌龙”的自我崩塌要比实力上的一时败北更让你感到羞辱和不堪。

这样的糟糕，都只是因为你的内心不够强大。

到底什么才是内心强大？内心强大的人不会因任何外在的刺激而产生情绪上的波澜。如果必须有一个准确的答案，我想这是内心强大的人最本质、最核心的特征。

你是否快乐，应该由你自己决定，因为如果你的快乐牵系于他人，就等于把决定自己快乐的权利拱手相让与他人。自己对自己没有了快乐的主动权，这是做人的失败，是可笑的人生。

内心强大不是自信，因为自信是相信自己比别人强，相信自己可以做到，所以从根本上说，自信就是自己在与他人的比较过程中获得更大的肯定比率。而内心强大的人根本不会去作任何比较，因为他们做一切事情的范畴里不受他人影响，只是依从自己的内心。

没有人愿意受他人影响，受他人控制。

每个人都希望自己可以淡定从容、理性睿智，有自己独特的思想体系，有安放自己心灵的信念。

每个人都希望自己成为这样的人，成为这样的内心强大的人。



{ 其实我可以更好， 但更好的我在哪里

有时候，你在上下班的地铁上，在出入境的飞机场里，或者在约会朋友的咖啡厅，或者干脆就在喧嚣的马路上，你会下意识地观察你的周围。那些形形色色的人们，他们有的比你光鲜，有的比你精神，有的比你沉稳，有的比你快乐。你会在心里想，我在他们眼中是什么样。想到这个问题，大多数人会有些沮丧，因为大多数人是没有自大自满的心态的。

所以，包括你我在内的大多数人在这些时刻，会多多少少对自己产生不满：

我要再努力一点工作，我就可以像她那样光鲜……

我要是能坚持早睡早起运动健身，我也可以像他那样有朝气……

我要是坚持每天都能读一点书，我也可以像他那样沉稳有内涵……

我们在心里做着无数的假设和规划，不服气也不甘心地下着决心，决定改变一下自己。但这种意念大概也就持续那么几秒钟或几分钟。马上车到站了，或者要登机了，或者约会的朋友推门进来跟你打招呼了，你的思绪就被

打断，然后消失。然后可能在另外的某个相似的瞬间再冒出来，但是再被打断，再消失。你还是那个你，你还是不断地对自己不满意，对他人不服气，不甘心，你还是喜欢憧憬那个更好的自己。可是，现实是，你还是……这真是太令人沮丧了。

可是更糟糕的是，我们还要面对类似这样的人生片段：

比如一场简单的面试，明明出发前都准备了很好的开场白，想好了回答各种问题的最佳答案，想好了如何现场发挥。可是偏偏在面对面面试官时，突然那个准备好的自己就消失了，像灵魂出窍一般不见了，剩下的这个自己简直糟糕透了：手足无措，语无伦次，面红耳赤，结结巴巴，天啊，这哪里是我，我怎么会这样？赶快结束这该死的面试吧。

或者还有些时候，我们想在上级领导面前表现得自信满满、精明能干，可是在会上发个言声音也要抖。和同事的沟通，也会因为对方一个不经意的表情、语气而顿时不知如何是好，要么留下一肚子委屈，要么就会冲动地说出一些毁掉办公室人际关系的“咒语”。这是个职场中失败的自己，也不是真正的自己。

我们每个人都有这样的時候，
所以很多时候会对其他人说，其实我不是这样想的，其实我本不想这样做，我其实可以做得更好？

可是，亲爱的，更好的那个你在哪里呢？终于忍受不了这样的激将了，下定决心要把那个更好的自己拉出来给你们看看。

▶▶ 当我们越是急于辩解这样的自己并不是理想的自己时，其实我们是无力的，也是焦虑的。因为我们在辩解，说服我们自己也没有找到更好的理想的自己在哪里。这时的辩解，一定无力的，心虚的。

更好的自己是我还是她？

一个叫兰心的网友，刚进入一家外企工作，上班一个星期在网上跟我抱怨：“我就像个丑小鸭，她们就像时装杂志里走出来的模



特。”她说的“她们”当然是那些外企的同事了，听她的描述我可以想到那个帅哥靓女争相斗艳的场景。兰心说，我也要像她们一样，从头发到指甲，全副时尚起来。

不久后某一天，她在线传了一张照片给我，果然不一样了。适当的“OL风”让她看起来很不错。

“你觉得这样是不是很适合我？”

“嗯，很不错呀。”

“是吧，我也觉得我本来应该就很适合这样的。可是我周围的朋友们好像没这么认为。”

“哦？为什么？”

“他们老说我装，说我之前都不这样。我之前是不这样，可我不是在改变自己嘛，我不是想让自己更优秀嘛。”

原来兰心之前是一个特别随和、大大咧咧的女孩子，朋友有什么事都很热情相助的一个人。可是后来，朋友再有什么事情向她倾诉或者征求她的意见，她都会端出一副教育人的姿态，分析出个一二三四，貌似别人的人生观都是错的，都是有问题的，都是不合理的。你去找责任，找原因，找方法，总之，你别跟我哭诉就对了，这是没意义的事情。

这样看来，兰心是有改变的，思路敏捷清晰，理性，在工作中，这是很好的进步。可是，问题是，在朋友圈子中，朋友需要的是理解、安慰、劝解，甚至就只是需要朋友不分是非的同仇敌忾，管它对与错，宣泄完了再说，这是朋友的价值。

所以，兰心变得尖锐刻薄之后，朋友受不了，兰心还觉得委屈。

“你觉得现在的你是更好的你吗？”我问兰心。

“是吧，其实是我们部门的上司影响了我，她是一个女强人，雷厉风行，什么事情到她那里都井井有条，都有原因有问题有方法，她就是解决问题的人。我想像她那样。”

兰心是在模仿她的一个临时偶像，觉得她比较优秀，想成她那样的一个人，于是从言谈举止上都学她。可是原本随和热情的兰心，偏要学习一副冷峻理性的强势模样，最先接受不了的就是原来的朋友。这种更好的自己，就真的是更好的自己吗？

很多人在想找到更好的自己的路上，找错了方向。

其实所谓比你好看比你强的人，也许只是在某一个方面，而你学习之前就要先了解你应该在哪方面学她，帮助自己进步。而我们自己应当擅长挖掘自己的好，才能更好。如果一味将他人的价值观放置在自己身上，慢慢失去自我，那么何来更好的自己呢？当你都不是你了，任谁恐怕都没法去寻求更好的自己。

那么，更好的我们究竟在哪里？

对自己够真诚吗？

其实无论工作中还是生活里，我们在寻求自身发展与进步的同时，还是应当首先从自身寻找立得住的东西。毕竟，环境是难以改变的，我们只能改变自己，不断地修正自己，以期望成为更好的人，更能够胜任和适应环境的人，但这并不意味着盲目复制他人，做自己也许才是最好的。

某天，在微博上年看到一段视频，是美国传奇人物Ellen DeGeneres在某大学毕业典礼上的即兴演讲，心灵受到强大触动。

Ellen的人生用传奇两个字形容似乎都显平淡，做过女招待、售货员的她成为美国的喜剧明星、脱口秀主持人，多次主持格莱美、奥斯卡颁奖典礼，她的成功是一个传奇，可是当她与即将毕业的大学生分享自己的做人感悟时，她说，她觉得人最大的成功是要对自己真诚。对自己真诚，就真正地认

▶ 很多人在寻找更好的自己的路上走错了方向，以为令自己羡慕崇拜的、比自己好、比自己强的人就是更好的自己，于是生硬地把他人的生活观、价值观放在自己的身上，企图复制他人的人生。其实，就在这个寻找的过程中，你正在远离自己。



▶ “礼诵持念，种种修持，皆当以诚敬为主。……若无诚敬，则与唱戏相同。其苦乐悲欢，皆属假装，不由中出。”这是佛经里的禅语，教导修行之人应该以诚敬为主。如果没有诚敬就像演戏，只是在表演，不是发自内心的。所以不需要去扮演任何一个角色，把要把自己装扮成任何人，你就是你。

事实的确如此，诚恳，踏实的人谁会不喜欢呢？生活里我们愿意和这样的人做朋友，工作里我们愿意和这样的人合作，甚至在感情上我们愿意自己选择的伴侣有这样的品质。

这样，你是否还要去羡慕别人，还要再贬低自己？其实更好更优秀的那个你永远都只能是你本身，旁人与环境只是给我们提供了一个情境，为我们的这种自我增长制造契机抑或是阻碍。有朋友可能就会说，我就是很自卑，情绪总是很低落，我看不到自己的优点，就算看到了还是会觉得不如别人，该怎么办？

让我给你讲讲我一个学妹的故事吧：

卓亚是大学时期的一个学妹，在同学们的印象中都觉得她是一个“自卑”公主，为什么公主还会自卑呢？很拧巴吧？是这样的，卓亚其实很漂亮，成绩也不错，性格也随和，但她总是不自信，这似乎给她的美丽添上了一份哀愁。那时我在学生会组织新人选拔，在校园网站上她凭借美丽的外表和好性格票数领先，但是私下同学们却在议论“她可能做不了”“她那个性格挺难的”“有点放不开吧”“她有点自卑”。噢，这跟我们的想象实在是太不一样了。

识了自己。

她这么说所有人都会相信，因为当她在事业高峰期仍向公众宣布自己是同性恋，而后依然受到公众喜爱。

当一个人有了自己独特的魅力和价值，她是独一无二，她不是像谁，她就是她自己时，才能真正值得别人喜欢，也会让自己真正觉得踏实和快乐。

事实的确如此，诚恳，踏实的人谁会不喜欢呢？生活里我们愿意