

1 自艾自怜是杀伤力最大的一种情绪

2 不把自己开心或沮丧的权力交给别人

3 害怕改变的心理机制

4 你的控制欲从何而来?

13

Things Mentally Strong People Don't Do

改变全球
5000万人命运的
强大心理训练法

强者和弱者之间
只差一种思维方式

徐小平 诚意推荐!

内心强大 比什么都重要

Amy Morin [美] 埃米·莫林 著 钱功毅 译

5 为什么我们总想取悦他人?

6 如何衡量风险,做出理性决策?

7 与过去和解

8 为什么我们会犯同样的错误?

9 嫉妒心

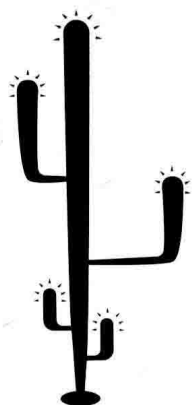
10 逃避失败的人也在逃避成功

11 可怕的孤独感

12 世界并不亏欠你什么

13 不是每件事都有立就竿见影的成效

中信出版集团



13

**Things
Mentally Strong
People Don't Do**

内心强大 比什么都重要

[美] 埃米·莫林 — 著 钱功毅 — 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

内心强大比什么都重要 / (美) 莫林著; 钱功毅译

北京: 中信出版社, 2017.8

书名原文: 13 Things Mentally Strong People

Don't Do

ISBN 978-7-5086-5913-8

I. ①内… II. ①莫… ②钱… III. ①心理学 IV.

①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第031293号

13 Things Mentally Strong People Don't Do

Copyright © 2014 by Amy Morin

All rights reserved.

This edition arranged with DYSTEL & GODERICH LITERARY MANAGEMENT
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

内心强大比什么都重要

著者: [美] 埃米·莫林

译者: 钱功毅

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 9.25 字数: 155千字

版次: 2017年8月第1版

印次: 2017年8月第1次印刷

京权图字: 01-2016-1555

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-5913-8

定价: 39.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

我的故事

我 23 岁时，母亲因脑动脉瘤突然去世。在那之前，她一直都是个身体健康、勤奋有加、活力四射的女人。直到弥留之际，她都热爱生活。事实上，在她去世的前一晚，我刚见过她。我们在一座礼堂里碰面，在那里看了一场高中篮球联赛。她笑着，说着，像往常一样享受着生活。可是，短短 25 小时后，她便离开了人世。母亲的离世深深地影响了我。那时的我根本无法想象，没了她的建议和笑声，没了她给我的爱，我该如何度过此后的人生。

当时我在社区精神卫生中

心做心理医生。我请了几个星期假，好私下里调整一下自己悲伤的情绪。我知道，如果不能成功地处理好自己的情绪，我就不能为他人提供有效的帮助。我花了一段时间才习惯了没有母亲的生活。这并不是件容易的事，但我还是努力重新站了起来。从我接受的心理医生训练中，我知道了时间本身并不能抚平创伤，我们度过那段时间的方式决定了我们多久才能从伤痛中走出来。我明白悲伤是一个必经的过程，最终它将会减轻我内心的疼痛，因而我允许自己产生悲伤和愤怒的情绪，让自己充分接受母亲去世给我带来的失落感。我不只是想念她。以后我人生中任何重大事件中再也见不到她的身影了，她再也无缘见到她一直以来所企盼的事发生了——比如退休，又比如当外祖母。想到这些，我更是伤痛不已。朋友、家人的帮助以及我对上帝的信仰使我平静了下来。随着时间的推移，再回想起母亲时，我不再会受到悲伤的折磨了，我开始学会了笑着去缅怀母亲。

几年后，母亲的第三个忌日即将来临之际，我和丈夫林肯讨论了什么才是纪念母亲的最好方式，我们该怎么度过周末的忌日。先前，朋友邀请我们周六晚上去看篮球赛。巧的是，那场比赛举办的场地正是我们和母亲最后一次见面时去的那座礼堂。再次来到三年前她去世前一晚我们见到她的那个地方，会是怎样一种感受？我和林肯就此进行了讨论。

我们一致同意这是个纪念她的好方法。毕竟，那一晚我们在一起的时光给我留下了非常美好的记忆。我们一起欢笑，一起谈论各种事物，一起度过了一个从各方面来说都非常美妙的夜晚。

那时母亲甚至还说，我的姐姐将会嫁给她当时的男朋友——几年后，这一预言成真了。

因此，我和林肯又一次来到了这座礼堂，和朋友们一起度过了一段欢乐的时光。我们知道，这也是母亲所希望见到的。再次回到此地并在这里度过一段惬意的时光，这感觉好极了。但就在我终于走出母亲去世的阴影之时，我的生活又一次发生了翻天覆地的变化。

那天看完篮球赛回到家后，林肯抱怨说自己的背有些疼。几年前他出过一场车祸，断了几节椎骨，所以背疼对他来说是件常事。可是几分钟后，他便倒了下去。我叫了医务人员，几分钟后他们到了，把他送进了医院。我给他母亲打了电话，他们一家人赶到急诊室和我会合。我不知道他这是出了什么问题。

在急诊室等候区等了几分钟后，我们被叫进了一间私人病房。医生还没开口，我就知道他要说什么了。林肯去世了。他刚才心脏病发作了。

就在我们纪念我母亲三周年忌日的这天，我成了寡妇。这没道理，林肯只有26岁，他的心脏也从来没有出过任何问题。他怎么能前一分钟还在这儿，后一分钟就去了另一个世界？我还在适应没有母亲的生活，现在又要学着适应没有林肯的生活。我简直无法想象自己要怎么面对这一切。

我丈夫死了……这一切是那么不真实。一时之间，有那么多决定等着我去做，而我却完全不在状态。再过几个小时，我就得开始着手处理从葬礼安排到讣告措辞等一系列事情。我根本没有

足够的时间去好好想一想我的处境，事情就这么劈头盖脸地压了过来。

幸运的是，我周围有许多支持、帮助我的人。要想走出伤痛，你得靠自己，不过爱你的朋友和家人无疑也能帮到你。有时候，我会觉得日子没那么难熬，而有时候我又会觉得很痛苦。正当我觉得自己的情况开始有所好转时，另一股伤痛之情又迎面而来。悲伤是一件从情感、精神和身体上来说都很让人伤神的事情。

丈夫的去世同样带给了我许多伤痛。我为丈夫的家人感到难过——我知道他们有多爱林肯。我为所有那些林肯再也无法经历的事感到难过，也为所有那些我们再也无法一起做的事感到难过。而且，我想他。

我尽可能多请了几天假。现在我几乎已经记不清那几个月我到底做了些什么了，只记得那时我每天就只是机械地强迫自己一步步往前走。但不可能一直请假。现在，我们家就靠我一份工资了，我得回去工作。

两个月后，我的主管打电话来，问我打算什么时候回去工作。我的客户被告知，我请假去处理家里的急事了，不知道什么时候才会回去工作。他们完全不知道我大概会请假多久，因为我们自己也不知道接下来会发生什么事。但现在，他们需要一个答案。当然，我还没从悲伤中走出来，我的情况一点也没有好转，但我需要回去工作了。

就像失去母亲时一样，我得给自己一点时间来面对悲伤。我不能无视它，也不能把它从脑海中推开。我得面对这种痛苦，积

极主动地帮助自己治愈伤痛。我不能让自己沉浸在负面的情绪中无法自拔。虽然人很容易自艾自怜、活在过去的记忆中，但我知道这么做毫无益处。我必须自觉地开始沿着一条长长的道路往前走，为自己构筑一段全新的生活。

过去我和林肯共同树立的那些目标中，哪些是我应该继续去实现的？我得做出决定。这些年来，我们一直在照顾孤儿，而且我们计划最后领养一个属于我们自己的孩子。但是现在我是一个单身女人，我真的还想领养一个孩子吗？接下来几年里，我会继续照顾孤儿的工作，主要为那些孩子提供紧急救助和暂时看护。但我不确定，没有了林肯，我自己是不是还想领养孩子。

现在我是孤身一人了，所以我还得为自己设立一些新的目标。我决定尝试一些新事物。我考出了摩托车驾照，还买了一辆摩托车。我开始写作了。一开始，我只是把写作当成一种业余爱好，但后来它成了我的一份兼职工作。我得重新和身边的人谈谈我们之间的关系——林肯走后，他的哪些友人还愿意继续和我保持朋友关系？没有了他，我和我的家人又该如何相处？幸运的是，他的许多密友依然还是我的朋友，而他的家人也愿意继续把我当成家人。

我很幸运，大约四年后，我找到了新的爱情——或者我该说，是爱情自己找上门来的。那时我差不多已经开始习惯单身生活了。但是，当我开始和史蒂夫约会时，一切都变了。当时我们已经认识好几年了。慢慢地，我们从朋友变成了恋人。最终，我们开始谈论起我们两个人的未来。虽然之前我从未想过要再婚，但是和

史蒂夫再婚似乎是个不错的选择。

我不想举办正式的婚礼或者酒宴，我觉得那都是对我和林肯曾经举办过的那些仪式的拙劣模仿。虽然我知道我的客人们都很想看到我再婚，但我也知道那会勾起人们对林肯的回忆，给他们带来悲伤。因此我和史蒂夫决定举办一场有别于传统的婚礼。我们俩去了拉斯韦加斯。那是一次充满欢乐的经历，溢满了我们之间的爱情与幸福。

婚后大约一年，我们决定卖掉我和林肯先前住的那套房子，搬到离那套房子几小时路程远的一套新房。新房子离我姐姐和外甥女家更近，而且我们也可以就此重新开始一段新的生活。我在一家忙碌的医疗诊所找到了一份工作。我们憧憬着我们两人的美好未来。生活似乎就要变得美好起来了。然而就在此时，史蒂夫的父亲被诊断出了癌症，我们通往幸福的道路又一次发生了奇异的变化。

一开始，医生声称，他的治疗能够令史蒂夫父亲的病情在几年内不发生恶化。但是几个月后，事实清楚地表明，他连一年都活不过，更别提几年了。医生试了好几种不同的治疗方法，但没有一种奏效。时间一天天地过去，治疗收效甚微，医生们也对此越来越困惑。七个月后，再也没有其他治疗方式可供尝试了。

这个消息令我备受打击。罗伯是多么有活力的一个人啊，他会从小孩子的耳朵后面变出一枚 25 美分硬币。他讲的故事是我听过的最有趣的。虽然他住在明尼苏达州，我们住在缅因州，但我们经常去看望他。退休后，他也有时间能来我们这里小住上几个

星期。那时我常常跟他开玩笑，说他是我最喜欢的住宿客——基本上他也是唯一一个会来我们家小住的客人。

他还是我的头号粉丝读者。他会读我写的所有东西，不管是关于子女抚养的文章，还是心理学方面的文章，他都会读。很多时候，他会打电话给我，告诉我一些故事创意或者建议。

虽然罗伯已经 72 岁了，但他看上去是那么年轻有活力，根本没人想到他会得这么严重的病。前一年夏天，他还骑摩托车走遍了全美国，驾船绕着苏必略湖航行，还开着车四处兜风。但现在，他病得太重了。医生也很清楚，他的病情只会变得更加糟糕。

这次，我在应对死亡时的处理方式和先前完全不同。母亲和林肯的死完全是突如其来的，完全出乎我的意料。但是这次，我事先有了心理准备。我知道这事总有一天会发生，这让我的内心充满了一种恐惧感。

我发现我自己在想，我又碰上了同样的事情。我不想再经历一次令人痛不欲生的亲人离世了，事情不该是这样的。我认识很多和我同龄的人，他们从来没有失去过任何亲人，为什么我要失去这么多我爱的人？我坐在桌前，心里想着老天有多么不公平，此后的生活又将变得多么痛苦，我多么希望事情能有所不同啊。

同样，我也知道，我不能任由自己这样下去。毕竟，我曾经经历过类似的事情，这次我也会好起来的。无论是任由自己陷入“我的处境比其他人糟糕”这样的思绪，还是让自己相信我不能再忍受失去更多的人，都对我毫无益处。事实上，这只会妨碍我面对和处理目前的真实情况。

就在那时，我坐下来写了一张单子，列出了“拥有强大内心的人不会做的13件事”。这些正是我先前为了走出悲伤努力改掉的习惯。如果我放任自己保留这些习惯，那我的情况永远也不会好转。

因此，毫不奇怪，这些也是我给走进我诊疗室的咨询者的建议。不过这次，我写下这些建议和想法是为了帮助我自己重回生活的正轨。它提醒我，我可以选择做一个内心强大的人。而且，我也需要坚强起来——我写下这张列表后没过几周，罗伯就去世了。

大家都知道，心理医生会给出建议，告诉人们应该怎么做、做些什么来改善自我，帮助人们变得更加强大。但是，在写下这张关于强大内心的列表时，我决定暂时先压抑一下自己的老习惯，来说一说想要改变现状有哪些事不该做。好习惯固然重要，可往往坏习惯才是阻碍我们发挥全部潜力的主因。就算世界上所有的好习惯你身上都有，但只要你还有那些坏习惯，那你就很难达到你的目标。实际上，你最糟糕的习惯决定了你到底能做到多好。

坏习惯就像每天你甩不掉的一个沉重的拖油瓶。它会拖慢你的脚步，耗尽你的精力，让你感到灰心挫败。只要你有这些想法、行为和情绪，就算再怎么勤奋努力、天资聪颖，你也很难发挥出全部的实力。

假设有一个人每天都去体育馆锻炼将近两个小时，为了跟踪了解自己所取得的进步，他对自己的锻炼进行了详细的记录。六个月后，他没发现自己有什么大的变化。他的体重没有下降，肌

肉也没有增多。他对此颇为沮丧。他对自己的朋友和家人说，他看上去没有变得更健美，实际上他自己也没觉得身体状况有什么改善，他不明白这是为什么。毕竟这六个月来，他几乎没有错过任何一次锻炼。但他有一点没考虑到：每天从体育馆开车回家的路上，他都会好好吃上一顿。每次锻炼过后，他都会觉得很饿，他会对自己说：“我很努力了，我值得好好吃上一顿！”所以每天开车回家的路上，他都会吃上一打甜甜圈。

听上去有些荒唐可笑吧？但是，我们每个人都犯过这种错误。我们努力去做一些在我们看来能使自己变得更美好的事，可我们却忽略了那些可能会妨碍我们实现目标的事。

克服本书中提到的这 13 个坏习惯不仅能帮助你走出悲伤，更能帮助你强大自己的内心——而强大的内心是解决生活中大大小小各种问题时不可或缺的。无论你有什么目标，只要你觉得自己拥有强大的内心，你就能更好地发挥出自己所有的潜能。

前 言 我的故事 / III

引 子 什么是强大的内心 / 001

第一章 - 自艾自怜是自我杀伤力最大的一种情绪 / 009

第二章 - 不把自己开心或沮丧的权力交给别人 / 029

第三章 - 害怕改变的心理机制 / 049

第四章 - 你的控制欲从何而来 / 071

第五章 - 为什么我们总想取悦他人 / 093

第六章 - 如何衡量风险，做出理性决策 / 115

第七章 - 与过去和解 / 137

第八章 - 为什么我们会犯同样的错误 / 157

第九章 - 忌妒心 / 175

第十章 - 逃避失败的人也在逃避成功 / 195

第十一章 - 可怕的孤独感 / 213

第十二章 - 世界并不亏欠你什么 / 235

第十三章 - 不是每件事都有立竿见影的成效 / 253

结 语 / 275

致 谢 / 281

什么是强大的内心

人并非要么内心强大，要么内心脆弱。每个人的内心都有一定的力量，不过这种力量总有提升空间。让自己的内心变得更加强大，其实就是提升你在任何情况下调节情绪、管理情绪、保持积极心态的能力。

有些人先天身体条件比较好，锻炼身体时事半功倍。内心也一样，总有些人会比其他人具有更好的先天资质。锻炼内心的成效是由以下几个因素决定的。

- **基因。**基因决定了你是否更容易产生心境障碍

一类的心理健康问题。

- **人格。**有些人的人格特质令他们平时在思索问题时自然而然会更加现实，表现得更加积极。

- **经历。**生活经历影响着你对自己、他人和整个世界的大致看法。

显然，这些因素是你无法改变的。你不可能抹去自己糟糕的童年经历。如果因为基因问题你先天就更容易得注意缺陷多动障碍（ADHD），那你也无法做出改变。不过，这并不是说你就没办法通过锻炼获得强大的内心了。只要愿意付出时间和精力，照着本书中的练习去做，任何人都能让自己的内心变得更加强大。

拥有强大内心的基础

想象有这么一个人，周围的社会环境总会让他感到焦虑。那么，为了减轻这种焦虑，他就会避免和同事交流。而他和同事之间的交流越少，他的同事就越不可能主动来与他进行攀谈。他走进休息室时，从门厅里聚集的人群中穿过，却没有任何人和他说话。这时，他会想：我可真是不擅长社交。而他越是认为自己不擅长社交，和别人交流就越让他觉得焦虑。这样一来，他就更加不愿意和同事交流接触。这就陷入了一种恶性循环。

要想深入了解如何拥有强大的内心，你得先了解自己的思维、行为和情绪是如何相互影响。通常来说，上面我们提到的那个恶

性循环的例子就是这三者共同作用的结果。这也是为什么锻炼内心需要从三方面入手。

1. **思维**——把那些不合理的想法揪出来，从一种更加切合实际的角度去思考。
2. **行为**——无论境况如何，都要保持积极乐观。
3. **情绪**——控制好自己的情绪，不要被它牵着鼻子走。

我们总是听到人们这么说：“考虑问题要积极乐观。”但是单保持乐观并不能使你发挥出所有潜力。

冷静合理地选择你的行为

我害怕蛇，不过这种恐惧完全没有道理。我住在美国缅因州，这里的郊外根本没有什么毒蛇。我甚至都不太经常见到蛇。可是每次看见这种动物，我就会害怕，心像是要从嗓子眼儿里跳出来一样。我想要跳起来，以最快的速度夺路而逃。不过通常来说，在我真的逃跑之前，我总会先让自己冷静下来，尽量摆脱那种极度恐惧的状态，更加理性地去思考，提醒自己完全没必要感到害怕。一旦回归理性，我就能淡定地从蛇旁边走过——只要它在安全距离以外。当然，我还是不想把它捡起来或者把它当宠物养，不过从它旁边走过时，我不会让那种毫无由来的恐惧影响到自己。

当我们能够冷静下来理性地思考时，我们就能做出最好的决定。当怒火冲昏了你的头脑时，停下来，花一分钟时间想一想自己的言谈举止。你很可能会说一些、做一些自己过后会后悔的事，

因为生气的时候控制你的是情绪而非理性。不过，光是理性地做出选择判断并不能让你做出好的决定。我们都是人类，不是机器人。我们的心智和大脑共同控制了我们的行为。

我的许多客户都会对自己控制思维、行为和情绪的能力产生质疑。他们有人会说：“我没办法控制自己的感受。”也有人会说：“我满脑子都是悲观的想法，我根本没办法摆脱它们。”还有人会说：“我就是没有动力去做自己想要完成的事情。”但是，你的内心一旦变得强大起来，你就有可能做到这些。

关于强大内心的几大事实

内心强大意味着什么？许多人都对此有所误解。这里我列出了一些关于内心强大的事实。

- 内心强大并不是说你平时做事就一定坚韧不拔。成为一个内心强大的人并不是说你要和机器人一样无坚不摧。事实上，你的内心是否强大只和你能否坚持自己的原则有关。

- 内心强大并不是说你就忽视自己的情绪。要想让你的内心更加强大，你无须压抑自己的情绪，只要能够敏锐地察觉到情绪就行。强大的内心是指，你能够理解和分辨情绪影响思维和行为的方式。

- 内心强大并不是说你就得把自己当成机器。强大的内心不是说要让你达到自己的身体极限，证明你能无视