

心灵成长手册

做内心 强大的 自己

ZUO NEIXIN
QIANGDA DE
ZIJI

张馨文
◎编著

内心强大才是真正的强大
内心强大了，谁都无法伤害你



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

做内心 强大的 自己

张馨文
◎编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

人生在世，总要遇到各种磨难，一帆风顺的人生是根本不存在的。那么，面对我们不喜欢的人和不顺心的事，如何做才能让自己淡定从容呢？那就是让自己的内心变得强大。

本书从心理学角度出发，帮助人们分析生活中各种艰难的境遇和形形色色的磨难，并且告诉人们只有成为内心强大的自己，才能主宰人生，把控命运。

图书在版编目（CIP）数据

做内心强大的自己 / 张馨文编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2023.5
ISBN 978-7-5180-8942-0

I. ①做… II. ①张… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第202385号

责任编辑：江 飞 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版有限公司发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年5月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7.5

字数：144千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE

顾城说，人生可如蚁而美如神。可见，人生是残酷的，人生也是美妙的；人生是脆弱的，人生也是坚强的。每个人活在这个世界上，总不可能真正做到顺心如意、一帆风顺。人生总是会遭受各种各样的磨难，尤其是在琐碎的生活和竞争激烈的职场上，我们更是会遭遇形形色色的磨难。唯有坦然面对这一切，我们才能更好地行走人生，也才能在人生的旅途中欣赏更多的美景，感受更多的幸福和快乐。

毋庸置疑，在茫茫的宇宙中，人是弱小的。有的时候人自以为强大，却不知道自己和蚂蚁一样卑微，穷尽一生都在辽阔的大地上奔波忙碌，甚至连片刻的休息时间都没有，因而饱受生活的折磨，无法摆脱。面对这样无奈的命运，很多人任由命运摆布，绝不反抗，最后把一生都活得像蚂蚁一样庸庸碌碌。有的人呢，天生就很倔强，从不愿意屈服于任何人或者任何事情，因而他们竭尽全力改变自己的命运，活出了属于自己的精彩。虽然他们也在大地上忙碌操劳，但是他们有自己的喜怒哀乐，有自己的人生目标和追求，所以他们活得尽管卑微，却绝不卑贱，尽管平凡，却绝不平庸。

在这个世界上，绝没有两片完全相同的树叶，也绝没有两个一模一样的人。哪怕是长得一模一样的同卵双胞胎，他们也总是脾气性格迥异。人是群居动物，却又如此孑然于世，这显然很矛盾，却又完全符合生命的本义。命运原本不就是安排每个人都活出属于自己的精彩吗？如果人人的生活都一样，每个人的人生都如同他人的



翻版，那还有什么意思呢？正因为如此，我们在人生之中难免会遇到很多的坎坷和磨难，甚至还会遇到一些不招我们喜欢或者对我们居心叵测的人。每当这时，我们该怎么办呢？一味地逃避吗？哪怕天大地大，也经不起我们长年累月的逃避，毕竟现在的地球已经变成了地球村，除了逃到外星球去，还能逃到哪里呢？

明智的人知道逃无可逃，因而他们选择再也不逃。他们很清楚，每个人注定要承受生之苦，与其一味逃避，不如让自己变得内心更强大，勇敢面对，只有超越磨难，才是战胜和解决磨难的最佳方式。所以他们一边渴望着幸福美好的人生，一边努力地在人生道路上战胜那些磨难，超越看似不可逾越的绝境，也消除心中的愤愤不平、郁郁寡欢等负面情绪。他们知道自己之所以能够成为现在的样子，恰恰要感谢那些折磨他们的人。任何事情之间都是有因果关系的，只有我们不抱怨，我们的人生才能淡然从容；只有我们对折磨我们的人心怀感激，我们的心中才能天地开阔。就像有人说的，这个世界上没有永远的敌人，只有永远的利益。我们也可以认为，这个世界上没有永远的对手，只有永远的合作伙伴。当我们不再把其他的个体当成潜在的威胁，而是敞开心扉接纳他们，感激他们，我们也就释放了自己的心灵，把自己从心之牢笼中解救了出来。很多时候，那些折磨你的人，恰恰是你人生路上的贵人，他们是度你的人，也是成就你的人。

朋友们，从现在开始让自己变得内心强大，把控自己的命运吧。

编著者

2021年10月

目录

CONTENTS

第 01 章

苦难如苦口良
药，使你愈磨
炼愈强大

苦难，带给人成长	002
你的态度起到决定性作用	004
人生历经苦难，变得更厚重	006
战胜苦难，才能超越人生	009
苦难，还有另一道门可以打开	011
战胜苦难，才能超越人生	013
黎明前的黑暗，带来光明	015

第 02 章

感谢苦难的磋
磨，让你有了
变强大的机会

换个角度，生命截然不同	018
敌人，恰恰是激励你前进的力量	020
世上无难事，只怕有心人	022
是不幸，也是千载难逢的好机会	025
告诉折磨：“我不认输”	027

第 03 章

心怀感恩面对
折磨，帮你积
攒奋进的力量

- 感恩敌人：生命有你而美好 032
- 过程比结果更重要 034
- 一切都会过去的 036
- 感恩朋友：感谢你们的一路相伴 039
- 感恩之心，让生命充满力量 041

第 04 章

让那些为难你
的事，都变成
助你蜕变的垫
脚石

- 遭遇折磨，你才更坚强 046
- 感恩伤害，让心变得更勇敢 048
- 感恩藐视，让你拥有自尊心 050
- 感恩欺骗，让你变得更聪明 053
- 感恩抛弃，你才学会坚强独行 055
- 感恩羞辱，让你巍然屹立 058

第 05 章

宝剑锋从磨砺出，
走过艰辛你会变
得更强大

- 折磨，拓宽了生命 062
- 迷惘时，牢记心的指引 064
- 困难，使我们更无畏地获得成功 067
- 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 069
- 勇敢地面对，才能战胜恐惧 072
- 真正的强者，从不畏惧风雨泥泞 074
- 你永远不是最倒霉的那一个 076



第 06 章

在工作中为难
过你的人，都
是帮助你成长
的人

- 超越自我，战胜工作中的折磨 080
- 学会忍耐，你才能成为强者 083
- 理解老板，让你离当老板更进一步 086
- 顾客是上帝，你是天使 089
- 对手代表你的实力，请尊重对手 092
- 不被虚荣心作祟，才能战胜对手 094

第 07 章

没有失败就没
有成功，忍受
折磨是让自己
变强大的过程

- 道路泥泞，才能一步一个脚印 098
- 每个人都在错误中成长 100
- 战胜困难，才能超越自我 103
- 挫折，只能使强者更强 105
- 失败是成功的阶梯 107
- 踩着失败的阶梯进步 110

第 08 章

做人圆融通达，
能屈能伸也是
一种强大

- 危急时刻，方显英雄本色 114
- 沉住气，才能免逞匹夫之勇 116
- 做人要圆融通达，才能达观天下 117
- 面对折磨，让锋芒掩藏起来 120
- 能屈能伸，才是大丈夫的本色 123
- 突发意外，最重要的是克己自制 126

第 09 章

真正强大的人，
从来不害怕被
利用

- 跟随成功者，才能向成功者学习 130
- 被他人利用，何不一笑置之 132
- 可以被利用，但绝不被奴役 133
- 有主见，也要听取他人的意见 135
- 卧薪尝胆，才能扬眉吐气 138
- 小心做人做事，才能避免被要挟 141
- 可以被利用，但不接受任何欺骗 143

第 10 章

舍得付出和吃
亏，用一时的
隐忍换来长久
的成就

- 宠辱不惊，君子爱财取之有道 148
- 不患得患失，人生更从容 151
- 有舍有得，先舍后得 153
- 爱占便宜定要吃大亏 156
- 可进可退，才是人生大格局 158
- 任何时候，命比钱更重要 161

第 11 章

如果你足够强
大，世界就不
会对你不公

- 与其抱怨，不如努力上进 166
- 人生苦短，生气不如争气 168
- 水落石出，才能大白于天下 171
- 看不到鲜花，却欣赏了落雨 173
- 不公平的境遇中，更要努力向上 176



第 12 章	有些恨，应该记在沙滩上	180
不让烦忧留心间，心的宽容是另一种强大	不要被仇恨蒙蔽眼睛	182
	柳暗花明又一村的人生	184
	有度量，人生才会有大天地	186
	不要透支人生的烦恼	189
	自嘲，是最好的解围方式	192
第 13 章	淡定行走人生，避免乐极生悲	196
能力不够强就要去变强，日子若难过更要努力过	看得开，放得下，不被感情困扰	198
	绝望时，积极准备更重要	202
	过于精明的心，是幸福的杀手锏	206
	永远不要抛弃你的家人	209
第 14 章	每一个今天，都是人生中仅有的一天	214
每天做好一件事，每天进步一点点	每次，只需要做好一件事情	216
	每天都比昨天进步一些	218
	明天总是遥遥无期	221
	战胜懒惰，让人生满血复活	223
	成功，也许比你想象的更容易	226
参考文献		229

第 01 章

苦难如苦口良药， 使你愈磨练愈强大

每个人的一生之中，不可能绝无苦难。苦难就像是人生的一道风景，而且不可或缺。没有苦难的人生，注定是苍白无力的，唯有经历过苦难的洗礼，人生才能变得更加充实从容，才能变得风生水起。



苦难，带给人成长

现实生活中，很多人都排斥苦难，殊不知苦难并非是人生的畸变，而是人生之中理所当然的存在。所以，每个人的人生都不可能摆脱苦难。有人说人生是在错误的过程中不断成长起来的，我们要说，人生也是在苦难之中汲取营养，渐渐变得坚定的。对于弱者而言，苦难是扼杀生机的魔鬼；对于强者而言，苦难却能够激发生机，也能够磨炼意志。如果一个人真的战胜苦难，他的人生必然更加从容淡定，而他也会变得更充实、勇敢和坚定。

从某种意义上来说，苦难是一把双刃剑，会让弱者彻底毁灭，也会让强者在命运的风起云涌中腾飞。因而，真正的人生强者，往往拥有可贵的品质，能够最大限度地让自己强大起来。所以，朋友们，在苦难面前不要抱怨，不要怨天尤人，而是要更加强大，从而增强自己内心的力量。

很久以前，有个人特别倒霉。他从小命运多舛，好不容易长大成人能够自己养活自己，虽然做过木匠、泥瓦工，也捡过破烂，但是生活却丝毫没有起色。后来，他好不容易遇到爱情，却因为被欺骗，导致身陷官司。为此，他在各大城市之间流浪，命运多舛，居无定所。直到年纪都很大了，他看起来依然像是个农民，生活艰难。不过，虽然他表面上看起来像是个生活毫无保障的农



民，但是他的心里却有着与众不同的追求。他很热爱文学，下笔轻灵，因而他写出来的诗歌非常清澈干净，就像是万里无云的天空一样让人情不自禁地感到心动。

有的朋友问他：“你在生活中遭遇过那么多苦难，为何你的诗作却那么轻灵呢？有的时候，我简直怀疑这样绝美的诗歌是正在经历初恋的人写出来的。”他笑了：“那么，我的诗歌应该是怎样的呢？”朋友说：“至少要显得沉重一些吧，色彩也不应该这么明丽。”他笑了，说：“我是个地地道道的农民，我的父母也是农民，所以我从小就在农村长大。你知道，以前农村很穷，根本没有多余的钱买化肥，就只能自己沤肥。每次遇到有人挑着粪便送到地里，我都会被臭气熏得不想呼吸。然而，我那个时候就发现，虽然粪便很臭，但是却能够让庄稼长得更结实、强壮。对于我的人生而言，那些苦难和磨难，也是粪便，也是人生难得的肥料。尽管经历的时候觉得很艰难，但是其实它们对于人生是有好处的。当我弄明白粪便和庄稼的关系后，我也就彻底意识到困难和人生的关系。假如我们排斥苦难，那么苦难就会像粪坑里的粪便一样，非常臭。但是假如我们能够发自内心地接受苦难，那么苦难就会转化为对人生有益的肥料，让我们的人生更加茁壮成长。”

的确，土地能够改变粪便，人生也能够改变苦难。如果不想让苦难继续伤害我们的人生，那么我们就调整自己的心态，让我们的心灵成功扭转苦难。在此过程中，每一次苦难都会成为我们人生中最有力量的养分，促使我们不断成长。苦难是把双刃剑，既能伤害我们，也能帮助我们。古今中外，有很多伟大的人物都



曾经饱经苦难，如伟大的音乐家贝多芬、世界小提琴家帕格尼尼等。

对于任何人而言，要想把苦难从灾难变成人生的礼物和财富，就要让自己变得更加坚强，勇敢迎接和面对困难，从而成功转化苦难。人们常说，苦难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。那么，不如让我们都强大起来，成功战胜苦难吧！

你的态度起到决定性作用

任何时候，你的态度都起到决定性作用，能够改变你的命运，也能够改变你的人生。所以不要纠结于你身上发生了什么，而要更多地思考自己应该如何面对命运赐予的一切，从而战胜命运的磨难，成就自我。

普通人很难想象：一个人在46岁的时候，因为意外事故导致全身大面积重度烧伤，而在好不容易勉强恢复后，又于4年后在一次坠机事件中导致腰部截瘫。如此糟糕的人生，到底要如何面对呢？更让人惊讶的是，他没有因此对生活绝望，而是成为了百万富翁，而且还四处为人们发表演说，更成功地迎娶了自己心爱的女孩，还成功创办了企业！而且，他也没有因为身体的局限失去任何生活的乐趣，他经常划船，或者跳伞。最终，他的顽强不屈，还让他在政坛上为自己赢得了一席之地！他，就是米契尔，他创造了人生的奇迹，甚至以严重残疾的身体做出了健全人都无法实现的成就。在经历了两次意外事故后，他的身体状况变得非



常糟糕，只能坐在轮椅上度过余生，然而，他从未放弃生的希望。被烧伤后，他进行了16次手术，才把脸变成“调色板”。4年后意外坠机，更是使他失去了自主活动的 ability。当然，米契尔也曾经感到迷惘，甚至不知道如何面对残酷的命运。但是，他始终不屈不挠。后来，他居然成为镇长，还参加了国会议员的竞选，总而言之，很多健全人都做不到的事情，他都做到了。不得不说，米契尔以切身经历告诉我们，态度决定人生。

我们每个人都要记住，人生之中最重要的不是关注到底发生了什么，而是关注如何面对这一切。对于每个人而言，人生之路都不可能是一帆风顺的，我们唯有把目光集中在一切事情上，才能更好地面对和解决问题。人们常说，失败是成功之母。虽然如此，还是有很多人被拍死在失败的沙滩上；而只有少数人能够战胜失败，踩着失败的阶梯不断前进，最终获得成功，他们全都是积极乐观、主动的人。

面对人生的各种失败和不如意，甚至是挫折和磨难，我们最重要的就是积极面对，正视，而不逃避。很多时候，尽管个体无法改变客观外部的生存环境，但是每个人都是自己的主人。唯有主宰自己的命运，人们才能不向命运屈服。屈原被放逐之后创作了《离骚》，司马迁遭受残忍的宫刑最终创作了《史记》，这都是因为他们的意志力很强，才能胜不骄、败不馁，也才能从容迎来人生的新境界。

人生路上，假如我们每次遭遇失败都沮丧绝望，甚至恨不得回避一切问题，那么我们的人生注定将会止步不前。反之，假如我们每次失败时都能鼓起勇气，把失败当成成功的阶梯，积极地



从失败之中总结经验和教训，督促自己不断进步，那么我们就可以从失败中获得进步，也能够失败之后有所领悟，从而使自己距离成功越来越近。

尤其是现代社会，生活压力越来越大，职场上的竞争也日益激烈。我们要想真正获得成功，就要从失败中跳脱出来，置身事外，清醒地认识失败对于我们成长的意义，这样才能在经历坎坷和挫折之后，超越自我、实现自我。

可以说，失败就像一块试金石，很容易就能验证出我们是人生的强者还是弱者。所以，朋友们，从现在开始，面对失败，不要再抱怨了，与其花费宝贵的时间抱怨失败，不如更加积极努力地发现问题，及时改进和提升自我，也帮助自己更加合理圆满地解决问题。这样，我们才能端正人生态度，积极行走人生，也让自己拥有更美好的未来。

人生历经苦难，变得更厚重

一个人如果从未吃过苦，他就不会知道什么是甜；一个人如果从未受过累，他就不会知道什么是享福。一个人唯有经历过苦难，从苦难的学校里毕业，才能更加用心、投入地享受生活。所以人生总不能过于安逸，否则就会因为各种各样的安逸，变得不知道生活的美好，乃至禁锢自身的发展。苦难是一所学校，每个人经历苦难的洗礼后，都会变得无所畏惧。一个人只有不畏艰难，才能获得更大的成功，拥有更加美好的人生。



如果我们想要真正拥有人生，并活出属于自己的风采，那么我们就接受人生的磨砺，从而让自己变得更加强大从容。就像每一天太阳都会东升西落一样，苦难也理所当然地与我们的人生如影随形。对于苦难，如果我们总是排斥和抗拒，那么我们的人生一定会更加紧张局促。如果我们能够从容接受，坦然面对，那么苦难带给我们的负面影响就会降低和减弱，我们的人生也会更加从容不迫。

很久以前，亨特曾经是一家钢铁公司的员工。遗憾的是，在人生之中，我们永远不知道意外何时会到来。有一次，亨特正在工作，突然发生机器故障，导致他的右眼失明，医生不得不摘除了他的右眼球。从此之后，原本乐观开朗的亨特变得沉默寡言，对于人生也失去了希望。他出院之后就一直待在家里，因为他不知道如果别人看到他的眼睛将会怎样地嘲笑他。看到亨特的样子，妻子玛丽忧心忡忡。她并不是担心亨特会失去经济来源，她只是想看到亨特和以前一样开心。为此，玛丽主动承担起养家糊口的重任，她在正常工作之余还在晚上兼职了一份工作，因为她不想让亨特为钱感到烦恼。与此同时，玛丽也相信，随着时间的流逝，亨特的情况一定会越来越好的。

然而，事情并没有朝着好的方向发展，很快，亨特左眼的视力也开始急速减弱。一个周末的清晨，儿子正在院子里踢球，亨特却问：“谁在那里？”玛丽知道，亨特很快就会彻底失明。想到这里，玛丽不由得悲从中来，流下泪来。然而，当亨特知道自己即将失明时，反而变得镇静，不再焦躁不安了。玛丽每天把自己打扮得漂漂亮亮，因为她想让丈夫记住自己最美丽的样子。为