

<<内心强大，谁都伤不了你>>

图书基本信息

书名：<<内心强大，谁都伤不了你>>

13位ISBN编号：9787508070728

10位ISBN编号：7508070720

出版时间：2012-10

出版时间：华夏出版社

作者：星汉

页数：263

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<内心强大，谁都伤不了你>>

前言

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，负责的家长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，他顺势而起。

你按得越用力，他起得越迅猛。

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。

我们现在的的生活，快节奏、高压、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。

<<内心强大，谁都伤不了你>>

内容概要

《内心强大，谁都伤不了你》从“如何让内心变得强大”出发，以通俗的语言、犀利深入的分析，将心理学、社会学等常识融入现实生活，分析我们在职场、人际、两性等各种社会关系中的心理状态，教会读者如何应对险恶的世界、控制情绪、发掘潜能，修一颗强大的内心，在各种险恶面前笑得云淡风轻，走得自信有力。

<<内心强大，谁都伤不了你>>

书籍目录

- 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
 - 为了不哭大声笑的心理危机
 - 失控的生活状态永远不会令你满意
 - 内心强大的那个人，原来就是理想中的自己
- 第 2 章 先把强大的自己找回来
 - 一个演员的进化过程
 - 我喜欢什么样的自己
 - 本色是一个人最大的魅力
 - 不拒绝改变，不远离自己
 - 真正认识自己的人，才是最有力量的人
 - 强大内心训练课之不焦虑
- 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
 - 因为害怕，所以伪装强大
 - 让装的人唱独角戏，不配合是你的权利
 - 认清游戏规则，拆掉强大的“包装”
 - 任何规则都不具有攻击性
 - 强大内心训练课之不气馁
- 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
 - 自信起来的心理暗示是“我可以”
 - 管住情绪，没有人能轻易操控你
 - 管住信念，没有人能轻易撼动你的方向
 - 管住虚荣，没有人能轻易刺激到你
 - 管住侥幸，没有陷阱能轻易网得住你
 - 管住欲望，没有利益能轻易诱惑到你
 - 管住自己，天下无敌
 - 强大内心训练课之不抱怨
- 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
 - 越在意越恐惧，恐惧让一切能量消失
 - 他人会用什么办法操控你
 - 这个世界就是不缺评论家
 - 不要过高估量自己在他人生活中的位置
 - 对与错的标准
 - 为什么皇帝不急太监急
 - 年轻人，别让眼睛骗了你
 - 强大内心训练课之不愤怒
- 第 6 章 理性思辨就能淡定从容
 - 可怕的非理性
 - “合理化”的结果是无止境的纠结
 - 知识是智能架构的 D N A
 - 只有“认知”能改变你的高度
 - 只用“头脑”与人打交道

<<内心强大，谁都伤不了你>>

准备好改变自己，抵抗不确定恐惧
变化的世界里也包括你
强大内心训练课之不冲动
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
释放自己的潜能
正能量的吸引力法则
帮助和给予
幸福就是人生的选项
心灵自由才能真正的强大
强大内心训练课之不悲观

<<内心强大，谁都伤不了你>>

章节摘录

版权页：本色还意味着做人的原则，因而人们都乐意与一个对自身有严格要求的人交往。

有人说，这个世界毫无公平可言，甚至规则也是骗人的。

我认为公平不在世界，而在人的内心，规则更是如此。

你内心的需求，你的原则就是你所在世界的规则，而一个本色的人，往往需要将自己的内心和行动保持一致，才能升华出坦荡的魅力。

本色是不掩饰 蕾在一家公司供职，工作能力一直备受称赞，但由于人事上的调配，蕾突然被调去负责与专业不相干的工作，这让蕾有些为难，她去找人事，被人事告知是因为领导有一个亲戚要进来，而领导的这个亲戚想做的就是蕾原先的工作。

人事经理十分同情蕾，告诉了蕾真相，但希望蕾别把她供出去。

蕾有苦难言，想要去找领导，但是怕连累同事；想要换工作，但似乎又不确定自己的能力，还有对新环境的恐惧。

可是对新的工作蕾实在没有兴趣，加上情绪的波动，导致她的工作质量和效率有所下降，甚至受到了上级的批评，这一切都让蕾觉得世界一下子暗了，她喘不过气，只想躲起来，逃避内心的挣扎和外在的压力。

你可能和蕾一样，明明做着一份并不感兴趣的工作，却不愿作出改变。

这时你要问一问自己，你为什么 not 感兴趣呢？

你是不喜欢，还是嫌工资低？

如果是不喜欢，那就趁早换一个，时间宝贵，我们不应该浪费自己和单位的时间，不要担心找不到感兴趣的工作，多尝试几次就可以，总之比浪费自己的天赋好。

如果是嫌工资低，那么就努力工作用实力证明自己的价值；如果是因为不公平的待遇，那就马上去争取，找老板，换工作，都可以的！

只要你确信自己有能力，知道自己要做一些事，那就一定要去做。

人活着就是为了合理地满足自己的需求，并践行自己的原则！

而不能够表里如一地行动，哪怕是再缜密的计划也难以实现。

只要你表达出足够的坦荡与诚恳，人们大多是乐意帮助那些真实的人的，而非野心勃勃或是坐以待毙的人。

因为本色的人更真，所以人们更愿意与他们合作。

相反，一味地揣摩他人，掩饰自己，就会变成职场乃至生活中的小灰人——领导不知道你在想什么，同事不知道你在干什么，朋友聚会忘记你，甚至你的爱人都不知道你的理想。

不要回避内心的想法，更不要因此逃避外在，不是避开了这两端，你就可以避开所有的矛盾，相反，以本色面对一切，你的人生会迸发出与众不同的光彩。

本色是修炼强大内心的重要一课，是基础，这个基础的修行意味着自我认知的不断清晰，自信的提升，勇气的增加。

<<内心强大，谁都伤不了你>>

媒体关注与评论

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。

——张德芬

<<内心强大，谁都伤不了你>>

编辑推荐

《内心强大,谁都伤不了你》是一部让年轻人瞬间强大起来，在各种险恶面前，见招拆招、从容淡定的修心宝典。

<<内心强大，谁都伤不了你>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>