

<<内心强大的秘密大全集>>

图书基本信息

书名：<<内心强大的秘密大全集>>

13位ISBN编号：9787511328014

10位ISBN编号：7511328016

出版时间：2012-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：德群

页数：419

字数：720000

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>

## &lt;&lt;内心强大的秘密大全集&gt;&gt;

## 前言

世界上有两种截然不同的人。

一种人缺乏自信，总是被环境所支配，也会被他人的评价所影响，经不起外界哪怕最微弱的质疑，不敢做真实的自己，总是活在别人的阴影里。

这种人内心非常弱小，他们往往最终会沦为失败者。

另一种人恰恰相反，他们目光远大，心胸开阔；他们敢于坚持自己内心的想法，胜不骄败不馁，更不轻易为别人所动。

这种人内心十分强大，他们往往或早或迟成为人群中的佼佼者、成功者。

我们每个人都希望自己成为内心强大的人。

那么内心强大到底有什么样的秘密呢？其实，一个拥有强大内心的人，并非总是强势的、咄咄逼人的，相反他可能是温柔的、微笑的、韧性的、不紧不慢的、沉着而淡定的，从外表看，甚至可能是懦弱的。

强大，不是霸道，不是要将自己的意志强加给别人，恰恰相反，内心强大是心中的安定与平静，带给人的是宽容和谦让。

下面我们来看看内心强大者到底拥有着怎样的秘密武器。

内心强大者都懂得低调的生存哲学。

越是真正的强者，越懂得低调行事，那种刻意在人前显示自己是大人物的人，其实内心十分虚弱。

低调是一种境界：鹰立如睡，虎行似病；低调是一种策略：韬光养晦，深藏不露；低调是一种心态：谦虚内敛，豁达平和；低调是一种哲学：地低成海，人低成王；低调是一种智慧：智者必学，强者必用。

为人做事，过于张扬和显露，不仅显出自己的无知和浅薄，也在不知不觉间伤害了他人的尊严和颜面，招致他人的嫉恨、诋毁和攻击，处处碰壁，使自己的事业和人生陷入困境。

只有放低姿态，才能为人们所悦纳、赞赏和钦佩，融入人群，营造和谐的人际关系；才能暗蓄力量，悄然前行，在不显山不露水中成就一番事业。

因此，低调不是自卑，更不是窝囊；它是一种能力，是一种处世的姿态，是一种思考问题的角度，是一种与人相处的方式，是一种生存策略，更是人生的大智慧。

内心强大者都是忍耐的高手。

小忍则有小成，大忍则有大成，不忍则一事无成，祸患无穷。

一个“忍”字汇融了儒、道、释的处世之道，一个“忍”字成就了帝王将相的万古伟业！俗话说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”

但忍并不意味着怯懦，也不意味着无能。

忍是一种心法、一种涵养、一种美德，是大智大勇大福，是修身、立命、成事、生财的津梁。

它是强者的胸襟，是智者的风度。

唯忍才能积蓄力量，反败为胜；唯忍才能修身养性，完善自我；唯忍才能顾全大局，促进发展；唯忍才能与人为善，化解矛盾。

因此，若想有所为，必须能“忍”。

“大忍者，大智也”，忍耐是有智慧、有能力的表现。

忍耐是内心强大者的必修课。

内心强大者都是深谙糊涂艺术的老手。

糊涂不是昏庸，更不是傻，而是内心强大者为人处世的一种策略，是毫不露骨的聪明，是一种超越精明的精明。

在生活中，真正的聪明人都是懂得糊涂的。

他们遇到任何事绝不自作聪明，大发议论，相反他们总是做出一副什么都不知道、什么都不清楚的样子，躲躲闪闪装糊涂。

这样的人心知肚明，但是什么人也不会得罪。

他们在生活中能够左右逢源，活得逍遥自在。

## <<内心强大的秘密大全集>>

内心强大者都有一颗海纳百川的包容之心。

包容自古以来就被视为强者所特有的心理素质。

正是包容让一个人显得厚重与强大。

《尚书》云：“有容，德乃大。”

《周易》云：“君子以厚德载物。”

《老子》云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”

包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。

一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他包容的大小决定的，正如星云大师所说的那样：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。

综观古今那些内心强大、成大事业者，无不有海纳百川的度量，正所谓“量小非君子”、“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。

内心强大者都是懂得淡定处世的人。

淡定是一种强者的心态：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

拥有淡定的心态，才不会被物欲所迷、钱色所惑、名利所困；才会心智坚定、气定神闲、处惊不变，才会不被世俗所左右，不被利益所驱动。

淡定是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态，是一种真正的内心的强大。

这种强大正如孟子所形容：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”

又如《孙子兵法》上说：“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。”

有了这种强大，你便能淡看人生荣辱得失，视一切如过眼烟云。

此外，内心强大者都善于变通，他们做人做事从不死钻牛角尖，他们永远从从容容，不生气、不抱怨、不失控。

他们处世能方能圆，方圆合一，进退自如，游刃有余，从容周旋，总能赢得广阔的生存空间。

他们耐得住寂寞，不被外物所动，并在寂寞中悄然突破。

他们经得起失败，永不气馁，更不怕别人的冷嘲热讽，坚定地朝着目标不断前进。

内心强大的人能够于红尘万丈中，始终保持一种高洁淡雅的志趣，以平和的心态来看待世间的功利得失，宠辱不惊、贫贱不移。

内心强大的人，自有其浩然的气度，他们是芸芸众生中的中流砥柱，他们以坚定不移的信念、豁达随和的处世态度，赢得了世人永恒的敬重，也为自己的生命收获了一份高贵的尊严。

成为内心强大的人对于我们每个人一生的成败都有着至关重要的意义，为此，本书深入挖掘了现代人内心弱小的根源，全面揭示了内心强大的秘密，帮助读者塑造一个全新的自己，拥有一颗强大的内心，勇敢地开启自己新的人生之路。

但愿本书能成为你人生路上的良师益友，为你解读困惑，指点迷津。

## <<内心强大的秘密大全集>>

### 内容概要

世界上有两种截然不同的人。

一种人缺乏自信，总是被环境所支配，也会被他人的评价所影响，经不起外界哪怕最微弱的质疑，不敢做真实的自己，总是活在别人的阴影里。

这种人内心非常弱小，他们往往最终会沦为失败者。

另一种人恰恰相反，他们目光远大，心胸开阔；他们敢于坚持自己内心的想法，胜不骄，败不馁，更不轻易为别人所动。

这种人内心十分强大，他们往往或早或迟成为人群中的佼佼者、成功者。

成为内心强大的人对于我们每个人一生的成败都有着至关重要的意义，那么内心强大到底有什么样的秘密呢？

其实，一个拥有强大内心的人，并非总是强势的、咄咄逼人的，相反他可能是温柔的、微笑的、韧性的、不紧不慢的、沉着而淡定的。

从外表看，甚至可能是懦弱的。

强大，不是霸道，不是要将自己的意志强加给别人，恰恰相反，内心强大是心中的安定与平静，带给人的是宽容和忍让。

《内心强大的秘密大全集》深入挖掘了现代人内心弱小的根源，并从低调、忍耐、糊涂、包容、淡定、变通、方圆、不抱怨、耐得住寂寞、经得起失败等方面全面揭示了内心强大的秘密，帮助读者塑造一个全新的自己，拥有一颗强大的内心，勇敢地开启自己新的人生之路。

但愿《内心强大的秘密大全集》能成为你人生路上的良师益友，为你解读困惑，指点迷津。

本书由德群编著。

## <<内心强大的秘密大全集>>

### 书籍目录

#### 上篇 打造内心强大的基石

##### 第一章 正确认识自己

认识自己，接受自己

一生必爱一个人——你自己

一切均由爱自己开始

不要拿过去犯下的错误处罚自己

看到劣势，但别抓住不放

接受天生的限制，改进自己的缺点

每个人都不是“一无是处”

不必为他人的眼光而活

自己的人生无须浪费在别人的标准中

你不可能让每个人都满意

别为迎合别人而改变自己

每个人都有自己的路

你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”

把“我不可能”彻底埋葬

走自己的路，让别人说去吧

张扬个性，“秀”出自己才有机会

像世界超模一样走路

保持特质才能赢得蓝天

跨越自己给自己设定的藩篱

为自己撑一柄避雨的伞

愉悦自己，才是真正地爱自己

拥有爱好是我们宝贵的权利

学会放松，化解压力

##### 第二章 学会正面思维，重塑强大内心

想成功首先得像个成功人士

你的微笑价值百万

学会感恩地生活

社交场合，善言者胜

你储藏你的“人脉基金”了吗

赞美，天下最美的语言

怀有一颗热忱友善的心

为了追求最好，只有做到更好

学习，为你增加事业成功的砝码

厚积薄发，积储成功的要素

积极向上，重塑自我

对自己的人生主动出击

感恩对手甚至敌人

决心取得成功比任何一件事情都重要

信念达到了顶点，就能够产生惊人的效果

顽强能创造令人难以想象的奇迹

进取心是不竭的动力

##### 第三章 建立心理优势，敢于做最强悍的自己

每个人都是独一无二的

## <<内心强大的秘密大全集>>

保持自己的本色  
坚持自己的梦想  
即使失意，也不可矢志  
做自己的圣人  
敢为天下先者胜  
无须过多考虑别人对你的看法  
真正的自信是一种睿智  
成功从自信开始  
每个生命都从不卑微  
强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法  
信心是力量与希望的源泉  
勇敢地做自己的上帝  
自信，人生才能有幸  
只要心中有灯，就能驱散黑暗  
每个人都有未知的可能性  
要心存盼望地看待未来  
勇于将愿望付诸行动  
相信美好的存在  
相信自己能飞翔，才能拥有翅膀

### 第四章 打败自己的弱点，消除内心弱小的根源

冲动是生活中的隐形地雷  
浮躁断送美好前程  
摆脱焦虑的绳索  
恐惧是心灵的鬼魅  
孤独营造心灵的沼泽  
空虚，生命难以承受之轻  
抑郁是精神的锁链  
不做盲从的傻瓜  
自闭是一种自我囚禁  
撩开羞怯的面纱  
死要面子活受罪  
自负阻碍成功

### 下篇 拥有内心强大的武器

#### 第一章 强大的内心往往披着低调的外衣

##### 第一节 地低则为海，人低品自高

地低成海，人低成功  
韬光养晦，藏锋露拙  
天之道，不争而善胜  
适者才能生存  
无为而治方成大事  
为人谦虚显修养  
以弱示人，以智取胜  
处高位时要低调  
厚积之后方能薄发  
选择低调，你就是强者

##### 第二节 超脱豁达，内敛含蓄

将内敛转化成力量

## <<内心强大的秘密大全集>>

认识自己  
经常反省  
贵而不炫  
看淡命运的得失  
若取之先予之  
和气之间共成事

### 第三节 胜不忘形，败不气馁

胜而不骄，败而不馁  
在失败的河流中泅渡  
不要被困难吓倒  
从失败中获取经验  
把失败当做一块踏脚石  
任何时候都不要放弃希望  
学会从失去中获取

### 第四节 人生没有过不去的坎

一场挫折，还是一场游戏  
严冬之后是暖春  
人在低处也飞扬  
人生没有过不去的坎儿  
仅仅只需要一步，就能迈过这个坎儿  
机遇与风险同行  
因为泥土的滋养，才有鲜花的芬芳  
失误背后常隐藏着成功的美丽  
失败也是一次机会  
幸运的疼痛  
放大承受的胸怀  
换个角度看待折磨你的事儿  
留住心中“希望的种子”  
每一次跌倒，都是为了再次爬起  
每一次丢脸都是一种成长  
甩掉你的消极，乐观面对  
走出逆境和困惑  
最糟也不过是从头再来  
不为名利所累  
学会放下  
宠辱不惊  
有错就改  
要有自知之明  
夹缝中求生存  
福祸面前泰然处之  
把功劳让给别人

### 第四节 平心静气，不骄不躁

让心态归零  
勇敢地自嘲  
虚心接受批评  
学会忘记是智慧  
谨言慎行

## <<内心强大的秘密大全集>>

坦然面对流言飞语

学会感恩

向平凡人学习

做一个普通人

承认自己不完美

### 第五节 脚踏实地着眼现实

从细节入手

从简单做起

拒绝浮躁，欲速则不达

今日事要今日毕

找准你的位置

换个角度

切勿眼高手低

脚踏实地

要实干不要虚名

在低调中积蓄前行的力量

## 第二章 忍耐不软弱，而是内心的强大

### 第一节 不经寒彻骨，哪得梅花香

学会忍耐，磨难变财富

感谢折磨你的人

忍耐让生命更具张力

忍辱负重，方成大业

委屈才能求全

切莫感情用事

小事更要能忍

### 第二节 进退有度，懂得弯曲

退一小步为进一大步

勇于承认自身的不足

做一枝谦卑的稻穗

别跟自己过不去

学会适应对方

不将侮辱放在心上

挖掘自己的潜能

### 第三节 求同存异，谦虚忍让

忍让获得好人缘

谦让成就“将相和”

有时不必太认真

让他比你更优越

饶恕别人等于帮助自己

对朋友不必太较真

理直也要气和

### 第四节 循序渐进，积弱成强

在忍耐中养精蓄锐

心急吃不了热豆腐

放长线，钓大鱼

放大你的格局

学会隐藏真实意图



## <<内心强大的秘密大全集>>

急功近利不可为  
耐心等待最佳时机

### 第三章 糊涂不是傻，而是内心强大者的聪明

#### 第一节 糊涂是世事洞明的人生智慧

糊涂是洞明人生的智慧  
吃糊涂亏，积无量福  
花半开，酒半醉  
心存忧患意识  
取舍要有道  
不争，就是争  
揣着明白装糊涂  
梨虽无主，尔心有主  
诚心不可无，诈心不可有  
不可聪明而懵懂

#### 第二节 糊涂是悠闲处世的人生策略

小不忍则乱大谋  
以糊涂之道还治糊涂之人  
容天下不能容之人  
善用“老二哲学”  
动心忍性，增益不能  
矜而不争，群而不党  
该妥协时就妥协

#### 第三节 糊涂是安身立命的人生气度

宠辱不惊，去留无意  
得而不喜，失而不忧  
壁立千仞，无欲则刚  
人心不足蛇吞象  
功名一定要“忘了”  
保持一颗平常心  
感谢人生的沉浮

#### 第四节 糊涂是乐天知命的人生顿悟

乐天知命故不忧  
相忘于江湖  
顺其自然，无所为而为  
由聪明再至糊涂  
学会糊涂，悦纳自己  
平淡享受人生  
把握今天，活在当下

### 第四章 强大的内心能够包容一切

#### 第一节 包容有多广，内心就有多强大

人的心胸就好比芥子  
胸襟的大小可以丈量你的世界  
放开胸怀得到的是整个世界  
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地  
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心  
包容的实质是包容自己  
心眼没有拳眼大的人，折磨他人的同时自己也不好过

## <<内心强大的秘密大全集>>

博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼

遇谤不辩，沉默即宽容

心宽寿自延，量大智自裕

多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠

### 第二节 包容是赢得人心的奥秘

为人处世以容人为上策

留有余地是一种理智的人生策略

忧他人之忧，乐他人之乐

律己宜严，待人宜宽

自我反省得到他人的尊敬

迁怒是不负责任者的行为

尊重他人就是要理解和包容他人

不要把别人的冒犯放在心上

用刀剑去攻打，不如用微笑去征服

### 第三节 化解矛盾，一分包容胜过十分责备

因包容而避免冲突

与他人争执时，懂得后退一步

以低姿态消融他人嫉妒的壁垒

不咎既往，冰释前嫌

用爱消除隔阂

宽容让摩擦去无踪

以包容之心接受建议

### 第四节 合作共事，包容大度方能成就大业

人与人，在互惠中成长

告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”

胸襟开阔方能成就伟业

胸襟有多大，成就就有多大

你可以不信，但不必排斥

能够包容他人才能被更多人接纳

没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢

## 第五章 淡定——内心强大的力量

### 第一节 世上本无事，庸人自扰之

宠也自然，辱也自在

不要被一时的胜利冲昏了头脑

放旷达观，逍遥于物外

顺应自然的规律

舍弃外在形式，得到心灵的自由

### 第二节 适性逍遥，率性自然

不为他人的毁誉所动摇

活出真实的自我

在人生的赛场上超越自我

活着要有主张

活出自己的精彩

按照自己的方式生活

### 第三节 在逆境中从容自在

在逆境中潇洒走一回

再苦也要笑一笑

## <<内心强大的秘密大全集>>

把磨难当做一笔财富  
不在意寒蝉的讥笑  
不因耻辱而消沉  
别让不如意破坏平和的心境

### 第四节 拿得起，放得下

退一步海阔天空  
无限可能从零开始  
忘却痛苦才能容纳幸福  
放下就是快乐  
心安即是福地  
放下抱怨，淡然面对  
不为盛名所累，成就真实的自己  
在大起大落间保持平常心  
淡泊胸怀，独善其身  
看庭前花开花落，宠辱不惊  
人生苦旅，等闲视之  
荣耀和痛苦只属于过去  
时刻保持一份淡然的心境  
事业重如山，名利淡如水

## 第六章 因为懂得变通，所以内心强大

### 第一节 穷则变，变则通，通则久

穷则变，变则通  
变通才能成功  
顺势者昌，逆势者亡  
敢为天下先  
摆脱“拘泥”的思想  
发散思维，变通为用  
转变即创新  
切勿画地为牢  
不变则难通  
以不变应万变

### 第二节 变通是为人处世的妙方

灵活做人，机变处世  
批评之前先表扬  
让人一点又何妨  
将计就计  
语言也要“包装”  
君子应不记旧恶  
给人留点面子  
必要时装装糊涂  
学会换位思考  
学会以柔克刚

### 第三节 变通让天下无难办之事

学会以退为进  
热问题要冷处理  
学会“绕路”  
请将不如激将

## <<内心强大的秘密大全集>>

学会借力发力  
避人所短，用人所长  
能伸更要能屈  
学会见机行事  
不要急于求成  
坐收渔翁之利

### 第四节 变通是以弱胜强的智慧

弱勢时要先懂得自保  
反其道而行之  
化劣势为优势  
正视自己的缺陷  
化危机为契机  
不要按常理出牌  
学会暂时妥协  
避免正面冲突

### 第五节 变通缔造人生和事业的双赢

改变思路，才能找到出路  
抓住冷门巧赚钱  
改变只需一点点  
借力赚利  
欣赏你的“敌人”

## 第七章 强大的内心可方可圆，无往不胜

### 第一节 方是根本，圆是手段

方是为人处世之根本  
圆是宽容应世之锦囊  
让人格成为一生的守护  
方能让人放下功利  
圆能让人懂得分享  
挺直腰杆成大事  
圆融求人才不会碰钉子  
做人要懂得知恩图报

### 第二节 方是原则，圆是机变

坚持是方，放弃是圆  
坚守责任才能践行使命  
认真但不“较真”  
圆融之人不会恪守老经验  
计划赶不上变化  
创新思想不局限于常规  
从路径依赖走出来

### 第三节 方是刚，圆是柔

过刚则无弹性  
过柔难以成形  
阴无阳不利，刚无柔不生  
过犹不及，适可而止  
上善若水，以柔克刚  
劣势并非让人永远被动  
用灵活手段达到目的

## <<内心强大的秘密大全集>>

方圆通融才能久立于世

第四节 方是以不变应万变，圆是以万变应不变

以己变应万变

改变思维，改变人生

安于现状就是自我套牢

因事而变，让人生总处在不败的状态

取巧不投机，圆融走捷径

脚踏实地，拒绝浮躁

稳住方寸，静对非议

风雨的日子里需要镇静

第五节 方圆合一，无往不胜

无为而为，最妙的方圆合

出世心境人世行

方圆之人不败于小节

毁誉之间，不迷信他人

推己及人，方圆合一

心有仁念方能远离恶行

曲到好处方为上

正义在可与不可之间

与人争辩，你永远不会真赢

轻松愉快，紧抓要害

成功做人，就要方圆相通

做人的制高点是外圆内方

第八章 强大的内心拥有不抱怨的世界

第一节 抱怨是弱者的陋习、失败的标签

抱怨生活之前，先认清你自己

问题的98%是自己造成的

问题面前最需要改变的是自己

天堂是由自己搭建的

心里不是堆“垃圾”的地方

要学会清扫自己的心灵

你对了，整个世界都对了

第二节 抱怨别人，不如修正自己

修正自己在于管理自己

修正自己才能提高能力

愉悦自己，才是真正地爱自己

反击别人不如充实自己

第三节 悦纳生活中的不公平

不要抱怨生活的不公平

生命本身并没有残缺

水温够了茶自香

在贫穷面前抬起头来

吃亏有时是种福

失去可能是另一种获得

第四节 不抱怨，是内心强大者的标志

终结抱怨，接受21天的挑战

抱怨是世界上最没有价值的语言

## <<内心强大的秘密大全集>>

抱怨往往来自心理暗示  
怨天尤人不如改变心态  
内心足够强大，生命就会屹立不倒  
多给自己积极的心理暗示  
幸福就在你心中  
别把抱怨当成习惯

### 第五节 停止抱怨，你也可以成为强者

你比你认为的更伟大  
改变态度，你就可能成为强者  
人生并非由上帝定局，你也能改写  
依赖别人，不如期待自己  
在压力中寻求动力  
反方向游的鱼也能成功

### 第九章 耐得住寂寞的人才是内心强大的人

#### 第一节 专注脚下的路，别让他人的成功迷了双眼

人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆  
只专注于脚下的路  
不做自己的“降兵”  
脚踏实地是最好的选择  
在别人贪婪的时候保持一份冷静  
沉住气，成大器  
过多的欲望会蒙蔽你的幸福  
面对诱惑时懂得坚持  
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心  
大收获必须付出长久努力  
当风雨过去，你还是你  
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标  
执著于成功，才能创造成功  
永抱必胜之心

#### 第二节 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破

不是每一次播种都有收获  
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登  
坦然面对自己的失意  
有一种成功叫锲而不舍  
屡战屡败的死敌是屡败屡战  
把“冷板凳”坐热  
低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破  
怀有成为珍珠的信念  
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机  
成功的秘诀在于不放弃  
在逆境中修行  
不要陷入自己画的悲伤牢

#### 第三节 坚守寂寞，坚持梦想

人生总是从寂寞开始  
不懈追求才能羽化成蝶  
坚守寂寞，坚持梦想  
一生只能认真做好一件事

## <<内心强大的秘密大全集>>

坚忍的乌龟快过睡觉的兔子  
用坚忍创造闪光的快乐  
不怕失败才会成功  
放低姿态，像南瓜一样默默成长  
坚忍的骆驼在沙漠中行走自如  
耐得住寂寞，苦尽甘来  
享受寂寞才能强大  
耐得住寂寞是成功的前提  
目标专一，方成大器

第四节 机遇，给耐得住寂寞的人  
成功的人生，始于准确地判断并抓住机会  
机遇可以等待，但也可以创造  
机遇只青睐那些有准备的头脑  
风险的背后，就是机会和成功  
挑战自我，多给自己一个机会  
机遇没有彩排，只有直播  
机遇是靠自己争取的  
有“心机”才能发现转机  
人生要耐得住寂寞

### 第十章 内心强大者笑看人生成败

#### 第一节 挫折是成功的入场券

大海上没有不带伤的船  
挫折是成功的入场券  
痛苦是通往天堂的梯子  
失败是一种人生财富  
有缺陷，就勇敢地面对  
谁都可以创造奇迹  
把苦难当做人生的光荣  
要为自己而喝彩  
成长的代价  
在困境中引爆潜力  
把自己“逼”上巅峰  
“卧薪尝胆”方能成功  
小不忍则乱大谋

#### 第二节 以笑声面对残酷的命运

以笑声面对残酷的命运  
没有人注定不幸  
对付烦恼有诀窍  
帮助别人就是成全自己  
信念伴你走出困境  
学会化解痛苦  
最不能缺少的是冷静  
失败了不要紧，再试一次  
坚持到底，绝不轻易放弃  
再苦也不能失去希望  
改变人生就在一念间  
可以不成功，但一定要成长

<<内心强大的秘密大全集>>

第三节 危机就是转机

困境，有时候反而是机遇

打开人生的另一扇门

发现你人生中的“兔子”

缺憾也许就是幸运

别做无谓的坚持，要学会转弯

没有绝对的好事，也没有绝对的坏事

观察力是机会的探测器

发现机会就能改变人生

播下希望的种子



## &lt;&lt;内心强大的秘密大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

有一个叫爱丽莎的美丽女孩，总是觉得自己没有人喜欢，总是担心自己嫁不出去。她认为自己的理想永远实现不了，她的理想也是每一位妙龄女郎的理想：和一位潇洒的白马王子结婚、白头偕老。

爱丽莎总以为别人都有这种幸福，自己却一直被幸福拒之于千里之外。

一个周末的上午，这位痛苦的姑娘去找一位有名的心理学家，因为据说他能解除所有人的痛苦。

她被请进了心理学家的办公室，握手的时候，她冰凉的手让心理学家的心都颤抖了。

他打量着这个忧郁的女孩，她眼神呆滞而绝望，声音仿佛来自墓地。

她的整个身心都好像在对心理学家哭泣着：“我已经没有指望了！我是世界上最不幸的女人！”心理学家请爱丽莎坐下，跟她谈话，心里渐渐有了底。

最后他对爱丽莎说：“爱丽莎，我会有办法的，但你得按我说的去做。

”他要爱丽莎去买一套新衣服，再去修整一下自己的头发，他要爱丽莎打扮得漂漂亮亮的，告诉她星期一他家有个晚会，他要请她来参加。

爱丽莎还是一脸闷闷不乐，对心理学家说：“就是参加晚会我也不会快乐。

谁需要我？我能做什么呢？”心理学家告诉她：“你要做的事很简单，你的任务就是帮助我照顾客人，代表我欢迎他们，向他们致以最亲切的问候。

”星期一这天，爱丽莎衣衫合适、发式得体地来到晚会上。

她按照心理学家的吩咐尽职尽责，一会儿和客人打招呼，一会儿帮客人端饮料，她在客人间穿梭不停，来回奔走，始终在帮助别人，完全忘记了自己。

她眼神活泼，笑容可掬，成了晚会上的一道彩虹，晚会结束后，有三位男士自告奋勇要送她回家。

在随后的日子里，这三位男士热烈地追求着爱丽莎，她终于选中了其中的一位，让他给自己戴上了订婚戒指。

不久，在婚礼上，有人对这位心理学家说：“你创造了奇迹。

”“不，”心理学家说，“是她自己为自己创造了奇迹。

人不能总想着自己，怜惜自己，而应该想着别人，体恤别人，爱丽莎懂得了这个道理，所以变了。

所有的女人都能拥有这个奇迹，只要你想，你就能让自己变得美丽。

”我们的眼睛的作用是：一只眼睛观察世界，一只眼睛发现自己。

学会发现自己的优点，这是我们共同的义务，也是寻找自己的优势、挖掘潜能的重要方式。

事实上，像爱丽莎对自身产生怀疑，归根结底是因为没有发掘出自己的闪光点，她看到了别人的精彩，却错失了自己的光彩。

其实，每个^都是自己最优秀的载体，接受自己，你并不是一无是处。

一生必爱一个人——你自己 每个人都不可能完美无缺，只有从内心接受自己，喜欢自己，坦然地展示真实的自己，才能拥有成功快乐的人生。

伟大的哲学家伏尔泰曾言：“幸福，是上帝赐予那些心灵自由之人的人生大礼。

”这句话足以点醒每一个追求幸福的人：要做幸福的人，你首先要当自己思想、行为的主人。

换言之，你只有做自己，做完完全全的自己，你的幸福才会降临！这就是幸福的秘密。

我们都要知道，在这个世界上，你是自己最要好的朋友，你也可以成为自己最大的敌人。

在悲喜两极之间的抉择中，你的心灵唯有根植于积极的乐土，你的自信才能在不偏不倚的自爱中获得对人对己的宽宏，达到明辨是非的准确。

学会从内心善待自己，你会觉得阳光、鲜花、美景总是离你很近。

你平和的心境是滋养自己的优良沃土。

爱自己首先要按自己喜欢的方式去生活。

因为我们要想生活得幸福，必须懂得秉持自我，按自我的方式生活。

如果你一味地遵循别人的价值观，想要取悦别人，最后你会发现“众口难调”，每个人的喜好都不一样，失去自我，便是自己人生痛苦的根源。

辛迪·克劳馥，对于青年人来说，几乎是无人不晓。

## &lt;&lt;内心强大的秘密大全集&gt;&gt;

作为一代名模，她也和许多名模一样，缺乏主见，也几乎和许多名模一样，差点儿沦为有钱人摆弄的花瓶。

但她及时意识到了自己的个性弱点，主动调整自己的性格，展示出了自己的独特魅力，牢牢将命运掌握在自己手中。

辛迪·克劳馥18岁就进入了大学的校门。

大学里的辛迪，是一朵盛开在校园的鲜艳花朵，走到哪里，哪里就发出一阵惊呼。

那个时候，她身材修长、亭亭玉立，再加上漂亮的脸蛋，匀称修长的腿，实在是美极了。

当时，人们对她赞不绝口。

的确，她的整体线条已经是那么的流畅，浑然天成；她的鼻子是那么的挺拔，配上深邃的目光，性感的嘴唇，以及丰满的乳房，浑圆的臀部，一切就像是天造地设似的。

难怪，在同学当中，她是那么的引人注目。

在这期间，有一个摄影师发现了她，拍了她一些不同侧面的照片，然后挂在他自己的居室墙上。

同时，她的照片刊在《住校女生群芳录》中，她的脸、她的相片、她的名字，第一次出现在刊物上。

很快，她被推荐去了模特经纪公司。

但是一开始，她就碰了壁。

这家公司竟说她的形象还不够美。

她感到伤心。

而令她更感到伤心的是，那个经纪人认为她嘴边的那颗痣，必须去掉，如果不去掉，她就没有前途。

但她不肯去掉。

成名之后，她回忆起这件事的时候说：“小时候，我一点儿都不喜欢那颗黑痣，我的姐妹们都嘲笑它，而别的孩子总说我把巧克力留在嘴角了。

那颗痣让我觉得自己和别人不一样。

后来，我开始做模特儿，第一家经纪公司要我去掉那颗痣。

但母亲对我说，你可以去掉它，但那样会留下疤痕。

我听了母亲的话，把它留在脸上。

现在，它反而成了我的商标。

只有带着它到处走，我才是辛迪·克劳馥。

其他人跑来对我说，她们过去讨厌自己脸上的小黑痣，但现在她们却认为那是美丽的。

从这个意义上来说，这是件好事，因为人们变得乐于接受属于自己的一切，尽管他们过去并不一定喜欢。

”辛迪·克劳馥的经历告诉我们，你才是你自己的中心，一个人无须刻意追求他人的认可，只要你保持自我本色，按自己的方式生活，生活中没有什么可以压倒你，你可以活得很快乐、很轻松。

人应该爱自己的全部，那样你才会感到自身的魅力。

一旦你看上去既美丽又自信，就会发现周围的人对你刮目相看了。

正如美国歌坛天后麦当娜所说：“我的个性很强，充满野心，而且很清楚自己想要什么。

就算大家因此觉得我是个不好惹的女人，我也不在乎。

”而事实上，并没有人因此而讨厌她，相反，人们更加着迷于她的优美歌声和独特个性。

一切均由爱自己开始，爱，首先从自己开始，只有学会爱自己，才能学会爱他人、爱世界。

爱自己不是一种自私行为，我们这里所说的爱并不是虚荣、贪婪、傲慢、自命不凡，而是一种善待自己，对自己无条件接受的行为。

如果你能够认识到自己是一个有自尊心的综合体，如果你能够注意养生，保持自己的身心健康，那你就已经学会爱自己了。

我们应该懂得，我们有足够的理由爱自己：一是只有自己才是属于自己的；二是只有热爱自己，才能热爱他人，热爱世界。

我们没有蓝天的深邃，但可以有白云的飘逸；我们没有大海的辽阔，但可以有小溪的清澈；我们没有太阳的光耀，但可以有星星的闪烁；我们没有苍鹰的高翔，但可以有小鸟的低飞。

每个人都有自己的位置，每个人都能找到自己的位置。

## <<内心强大的秘密大全集>>

我们应该相信：正因为有了千千万万个“我”，世界才变得丰富多彩，生活才变得美好无比。

认认真真爱自己一回吧——这一回是一百年。

著名心理学家雅力逊指出，人要先爱自己才懂得去爱别人。

因为只有视自己为有价值、有清晰的自我形象的人，才可以有安全感、有胆量去爱别人。

爱自己，或称自爱，是与自私、以自我为中心不同的一种状态。

自私、以自我为中心是一切以私利为重，不但不替别人着想，更可能无视他人利益，为求达到目的不择手段。

爱自己，就要会照顾和保护自己、喜欢自己、欣赏自己的长处，同时也要接受自己的短处，从而努力完善自己。

在这种心态之下，我们会学会不少自处之道，更可活学活用于人际关系之中。

在接受自己之后，便开始会有容人的雅量；在懂得欣赏自己之后，便会明白如何欣赏别人；在掌握保护自己的方法之后，亦会悟出“防人之心不可无，害人之心不可有”的道理，也许这就是推己及人的真谛。

一个不爱自己的人，是不会明白爱别人以及接纳别人的。

因此，一切均得由爱自己开始。

心理学家伯纳德博士说：“不爱自己的人崇拜别人，但因为崇拜，会使别人看起来更加伟大而自己则更加渺小。

他们羡慕别人，这种羡慕出自内心的不安全感——一种需要被填满的感觉。

可是，这种人不会爱别人，因为爱别人就要肯定别人的存在与成长，他们自己都没有的东西，当然也不可能给予别人。

” 每个人都有缺点，要想与人建立良好的人际关系，就必须首先接受并不完美的自己。

谁都不可能十全十美，所以我们必须正视自己、接受自己、肯定自己、欣赏自己。

一个人如果不爱自己，当别人对他表示友善时，他会认为对方必定是有求于自己，或是对方一定也不怎么样，才会想要和自己为伍。

这种人会不断地批评自己，从而使别人感到他有问题而尽量避开他；这种人越是害怕别人了解自己就会越不喜欢自己，所以在别人还没有拒绝之前，其潜意识里就会先破坏别人的好感。

总之，不爱自己会导致各种问题的发生。

当一个人觉得自己很差劲时，周围的人也会跟着遭殃。

因此，在开始爱别人之前，必须先爱自己。

世界就像一面镜子，人与人之间的問題大多是我们与自己之間問題的折射。

因此，我們不需要去努力改變別人，只要適當轉變一下自己的思想，人際關係就會有所改善。

## <<内心强大的秘密大全集>>

### 编辑推荐

内心强大的人能够于红尘万丈中，始终保持一种高洁淡雅的志趣，以平和的心态来看待世间的功利得失，宠辱不惊、贫贱不移。

内心强大的人，自有其浩然的气度，他们是芸芸众生中的中流砥柱，他们以坚定不移的信念、豁达随和的处世态度，赢得了世人永恒的敬重，也为自己的生命收获了一份高贵的尊严。

成为内心强大的人对于我们每个人一生的成败都有着至关重要的意义，为此，《内心强大的秘密大全集》深入挖掘了现代人内心弱小的根源，全面揭示了内心强大的秘密，帮助读者塑造一个全新的自己，拥有一颗强大的内心，勇敢地开启自己新的人生之路。

本书由德群编著。

<<内心强大的秘密大全集>>

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>