

## <<做内心强大的自己>>

### 图书基本信息

书名：<<做内心强大的自己>>

13位ISBN编号：9787510428258

10位ISBN编号：7510428254

出版时间：2012-6

出版时间：新世界出版社

作者：（美）卡耐基 著，孙晶玉 编译

页数：244

字数：230000

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;做内心强大的自己&gt;&gt;

## 前言

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。

只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。

林肯的一生是在接踵不断的磨难中度过的：他出身贫寒，9岁时母亲去世，15岁才开始读书；24岁时，他与人合伙做生意，因经营不善而倒闭，并因此负了15年的债；25岁时，他的未婚妻安妮因病去世，这使他悲痛万分，此后经常出现抑郁情绪；32岁时，他与玛丽·托德小姐结婚，婚后因妻子脾气暴躁而经常有家不归；35岁时，他开始竞选公职，几乎输掉了每次的重大竞选；52岁时，他当选为美国总统，结果南北战争很快爆发，内战整整打了4年，令林肯饱受煎熬；56岁时，南北战争终于结束，可他却

在福特剧院看戏时被人刺杀……挫折是林肯人生的主旋律。面对接踵而至的生活不幸和烦恼，林肯是如何坚强地活下去，最终成为美国历史上最伟大的总统之一呢？

因为林肯的内心强大。

一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。

卡耐基在《林肯传》中发现林肯心理结构的四个特点：一是林肯在遇到挫折时，并不觉得自己软弱无力，相反，他总是觉得自己能掌握自己的命运；二是林肯从不夸大困难，在他眼里，困难总是暂时的、有限的、局部的；三是林肯从不认为挫折是自己造成的，但总是愿意承担起改善困境的责任，不推卸责任，但也不过分自责；四是林肯有幽默感，他最擅长运用自嘲与调侃来调节内心的负面情绪。

对于这种心理结构，卡耐基将之描述为史上最强大的内心。

真正的强者在于内心的强大、对生活的热爱。

内心强大是敢于担当责任，有坚定的意志和饱满的情绪，有战胜怯懦的勇气，有敢于冒险的精神，意志坚定，不受外界影响的人。

内心强大的人，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

卡耐基发现，对许多人来说，在生命的早期已经确立了无助感，这种无助感让人们失去了信念和信心，让人们止足不前。

而内心强大的人永远觉得自己有无穷的力量，哪怕在外在世界屡屡受挫，也不会影响他内心的判断。

一个内心强大的人不会陷入这种无助感而无法自拔，内心强大的人即使身处世俗世界里的所谓逆境，他的内心也是平和的、自信的，且是充满快乐的。

因为，他的世界不再只是世俗世界，他还有自己独有的完美的内心世界，在这个世界里，他有自己的幸福标准与快乐标准，在这个王国里，他享受着别人无法享受也无法理解的幸福与快乐。

内心强大的人是有着自己坚定信念的人，他能够追随自己的内心，主动澄清自己内心的真实想法，不会用外在的、世俗的标准去衡量它们，更不会给它们标记上“对”或者“错”，让自己的内心处于矛盾犹豫之中。

在自己的道德标准范围内，任何想法都完全可以心安理得。

应该做的，只是让它们变得明朗化，不要让内心积聚太多的冲突。

内心强大的人是心境平和的人，心境平和意味着内心没有丝毫的内耗，一切都为取得巨大成就做好了准备。

每个人的心理都潜藏着巨大的心理能量，一旦正确使用这种能量，就能成就丰功伟业。

相反，如果这种心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的内耗，足以让人一生一事无成。

例如，遇事总是怨天尤人，对未来过度地焦虑，不是去追求成功，而总是设想失败；或者因为恐惧失败而去躲避那些与成败有关的情境与任务，整天埋头做一些无关紧要的琐事；或者常常过度自责，做决定时总是犹豫不决，对自己没有足够的自信。

诸如此类，这种内耗没有任何意义，只会带来更多的困顿和失意。

世界上有这么一种人——他总是有自己的理想，并且总是努力去做，最重要的是，老天爷最终都会帮他取得成功。

这种人就是内心强大的人。

<<做内心强大的自己>>

## <<做内心强大的自己>>

### 内容概要

生活中，我们常常会被环境所支配，也会被他人的评价所影响。我们觉得生活得很辛苦，精神也愈发的迷茫。我们在不断追求物质利益的同时，忘记了精神上的供给。

人这一辈子，要受到多少次来自外界的质疑，又有多少次不为其所动。一个人如果必须通过外界的评价来证明自己，这只能说明内心不够强大，只有不再需要依赖外界对自己的评判，自己就能证明自己的时候，内心才是真正强大无比了。

真正的强者在于内心的强大。一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。也只有内心的强大，我们在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

<<做内心强大的自己>>

作者简介

作者：(美国)卡耐基 (Garnegie.D.) 编译：孙晶玉

## <<做内心强大的自己>>

### 书籍目录

第一章 内心强大，从改善自己的心智开始  
心智成熟，从真正了解自己开始  
承担责任是走向成熟的第一步  
爱自己，悦纳一个不完美的自己  
保持个性，坚持做自己最快乐  
懂得爱，才算得上是心智成熟  
活在当下，赢在当下，享受在当下  
第二章 内心强大，源于心灵的宁静与淡定  
心态决定一切，思想能够改变命运  
摆脱消极想法，才能避免恶性循环  
懂得了宽恕，才算是个内心强大的人  
了解人性，不要指望别人知恩图报  
学会感恩，吸引更多的正能量  
爱和慈悲让你的心灵变得更强大  
第三章 内心强大，不抱怨、不纠结、不烦恼  
不要抱怨，人生随时可以重新开始  
不再纠结，先做好最坏的心理准备  
积极生活，用忙碌驱逐心中的忧愁  
学会乐观，多数担忧都是多余的  
顺应自然，接受命运安排的一切  
第四章 内心强大，让逆境和挫折锤炼你的意志  
把握止损点，别把负面情绪扩大化  
勇敢地承担责任吧，但不要自责  
谷底反弹，情况只能由坏转好  
学会正面思维，你可以反败为胜  
战胜困难，走出痛苦的人生沼泽  
保持乐观，激发内心无限的潜能  
第五章 内心强大，无须外界的评价来证明自己  
不因别人的批评而影响自己的心情  
面对批评，练就一笑而过的豁达心态  
别害怕犯错误，只要你做到知错能改  
不要害怕批评，批评声中必有一定道理  
不要抵制批评，批评让你头脑保持清醒  
克制愤怒，冷静应对对方的无礼攻击  
第六章 内心强大，让自己保持精力充沛  
避免疲倦显然也能避免心烦意乱  
化解疲倦，让你的心灵变强大  
别让心太累，学会放松自己  
放宽心，别为鸡毛蒜皮的事烦恼  
留好退路，让自己有个安全归宿  
第七章 内心强大，坚信自己的人生价值  
保持信念，依据自己的意念行事  
培养主见，在原则问题上不要妥协  
保持谦虚，自大反倒是心虚的表现  
弱者寻求他人帮助，强者帮助他人

## <<做内心强大的自己>>

拥有爱心的人，能看到人性的善良

第八章 内心强大，明确自己的人生目标

超越自我，从追求更高理想开始

不断地眺望前方，才能不断地前进

通过小成功可以一步步培养自信

敢作敢为，敢于践行自己的想法

汲取他人的建议，但要自己作决定

第九章 内心强大，得益于人生的历练成长

通过不断学习，保持开放的心态

读一些好书，可以滋养你的心灵

拒绝孤独，孤独容易让人堕落

关注内心，追求心灵上的宁静

给自己时间，别害怕人生重新开始

第十章 内心强大，挑战自己、超越自己

克服缺陷，用意志力征服一切

扬长避短，别让缺陷成为绊脚石

幸或不幸取决于你的应对方法

改掉“招人烦”的病态性格

告别软弱，摆脱被人操纵的局面

## <<做内心强大的自己>>

### 章节摘录

版权页：心智成熟，从真正了解自己开始心灵成熟的过程是一个不间断地发现自我的过程。

只有我们了解自己时，才会理解别人。

有一点非常重要：喜欢别人要像喜欢自己一样。

只有心智成熟的人，才会去欣赏别人的潜在能力。

每个人的生活都是独一无二的。

尽管人们都是由同一种物质构成的，但每个人的生命都很奇妙地与他人区分开来，自成一家。

心灵的成熟过程，是持续不断地自我发现、自我探险的过程。

我们只有先了解自己，才能去了解别人。

我们的事业能否成功，其中很重要的一个因素就是我们是否有热情，热情就是促使我们前进的动力。

我是一位园丁，我对这种工作很有热情，我设计了一个玫瑰园，我和我的夫人从这个园子里得到了不少乐趣。

一天，我们一块儿欣赏我们的玫瑰时，我的夫人对我说：“也许看上去所有的玫瑰长得都一样，对不对？”

其实它们是不一样的！

你仔细看看，就是一样的品种，颜色也一样，但每株玫瑰开的花都有不一样的地方。

比如生长的速度、花瓣儿的卷曲程度、颜色的均匀程度都不一样，它们都有自己的独特之处。

”人类社会比自然界丰富多了。

阿瑟·基思爵士曾担任过英国科协主席，他对古人类很有研究，因而十分有名。

他说：“无论是过去、现在还是将来，从没有人与别人一样有相同的人生经历……每个人都有一段独特的生命历程。

”没错，每个人都有一段独特的生命历程。

尽管我们看上去没什么区别，但每个人都是独一无二的生命个体。

如果我们想成熟、想增长智慧，我们必须明白这样一个事实。

它是沟通人类生活的桥梁。

只要我们认识到，对方和我们同样都是普通人，我们就能伸出手去，与别人建立有意义的沟通。

这听起来似乎很简单，可做起来就难了。

我们经常说，美国没有阶级概念，事实上，美国社会仍旧等级森严。

我们发明了一种专有名词，我们用这些专有名词把人以数字的形式表现出来，或是在调查报告中区别开来，这种行为反映出我们并不尊重每一个生命个体。

“普通人”“中上阶级”“中下阶级”“流浪者”“白领”“蓝领”“灰领”等等，所有这些名词都反映出我们不愿意把他人看成是独特的个体，我们宁愿把人们看成一类人里的一个，面目模糊，只有代号而已。

我们陷入这种分类的泥沼中不能自拔。

人的生命的每个阶段均清清楚楚地反映在调查信息里。

社会工作者们掌握着这些信息，他们知道我们所有的事：我们喝多少咖啡，我们拥有什么样的车，我们愿意看什么电视节目，我们喜欢听什么广播，甚至每年以什么方式做爱多少次等等。

社会总是强调“适应”“群体意识”和“社会化流动”。

淹没自己的个性、服从整体意志的人被当成精英，而有强烈个性的人则被看成另类。

我们是一个独立的人，可我们经常迷失自己的意志。

当我们的想法、行为与别人不同时，我们就会充满恐惧。

现代人没有这样的意识，我们应意识到自己应该做一个独特的人，让自己拥有一个与众不同的个性。

尽管要承受别人异样的眼光，要忍受着步调一致的束缚，但每个人的心里还是藏着一个秘密：他知道自己是与与众不同的，他也希望与别人有所区别。

我们渴望个性的张扬，这种渴望却把我们送进了心理医生的诊所、精神疾病研究中心。

我们酗酒、吸毒或者做其他无谓的事，这些徒劳无功的努力只会让我们更加迷失自己。

## <<做内心强大的自己>>

哪里才有解药？

我们如何能更明白自己？

我们怎样才能回归自我？

我们要怎样才能成熟长大？

下面是几个建议：首先，学会独处可以静静地找回自己。

紧张的生活使我们找不到机会与自己交流，我们需要找个机会独处。

每个人都有自己的独处方式。

一个人告诉我说，他以在大街上散步的方式来思考问题，他让自己淹没在人群中。

他说：“我丝毫不会分心，我就这样，直到想明白了为止。

”我住在纽约时，习惯去附近的教堂。

教堂能使我放松自己紧张的神经，使心灵得到净化，使自己振作起来。

我喜欢的独处方式是把自己投入到大自然中去。

我没时间长久地散步，也没时间长久地做户外活动，我只是在自己的院子里走走，不时地抬头看窗外的树木和天空。

季节如神迹般发生着奇妙的变化。

即使在一小块土地上，也可以窥见大自然的美景。

通过这种方式，我融入了大自然。

还有人喜欢在安静的房间里独处，或是与外界隔绝。

无论怎样，每天都给自己留出一点空闲时间，不接电话，拒绝干扰。

独处必不可少，它对思考自己的内心世界和生活方式、树立自己的信心、约束自己的行为都很重要。

独处的价值曾经得到许多伟大的哲学家、思想家的肯定。

耶稣、佛陀、笛卡儿、蒙田、班扬等人都发现，他们在独处一段时间后变得更有力量了，在之后的工作和生活中，他们热情十足。

挣脱习惯和惰性的束缚是第二种回归自我的方式。

我们习惯地过着习惯的生活，我们感到十分苦闷。

只有强烈的愿望才能把我们释放出来。

每天，我们中间的大多数人都在疲惫地拖着身体过日子，人们在习惯和惰性的束缚下单调而乏味地过着每一天。

在我的演讲班里有一个俄克拉何马州的学生。

她给我讲了一个故事，那是关于她和丈夫如何冲破习惯的束缚的故事。

她说：“我和我丈夫都爱看电视，每天下班回家的第一件事就是把电视打开，一边吃饭一边看电视，到睡觉时关掉它。

我们不拜访朋友，不读书看报，也不出去玩，就怕错过好的节目。

朋友们来家里拜访我们，我们也是不安稳，总是想着那些节目。

一天中午，在和几个老朋友吃午饭的餐桌上，我发现我们已经无话可说了，我为此很难过。

我哪里也不想去，什么书都不读，只想看电视，把自己最好的岁月都浪费在电视面前。

“回家后，我对先生说，别人都能把毒瘾戒掉，我们为什么不把电视瘾戒掉呢？

他也赞同我的想法。

就这样，我们开始着手给自己找点事做，不再一直看电视。

我们报名参加了夜校的成人班，如果晚上有空，就去保龄球馆，要么就去朋友那里，或者去图书馆借书，然后给朋友大声朗读。

最后，我们彻底戒掉了电视瘾。

我们的生活在离开电视的日子里得到了更多的乐趣，我们的工作和婚姻都得到了改善，我们相亲相爱，和朋友接触也更频繁了。

”他们的个性在这种不良习惯中被消磨得所剩无几，终于，他们在自己的努力下摆脱了这种困境。

寻找生活中最让自己满意之处是第三种回归自我的方式。

1878年，心理学家威廉·詹姆斯曾就这个问题在给他妻子的信中写道：“我时常在想，如果一个人遇

## <<做内心强大的自己>>

见某种机会时突然变得十分激动，热血沸腾，那么，这个人的个性、道德观、世界观就会在这时很好地展现出来。

此时，人们的内心深处喊着：‘这才是真我！’

’”也就是说，高涨的情绪让人浮出水面，感觉到“十分激动，热血沸腾”，这就是兴奋。

也许，我们在为一种思想而兴奋，为某个人或者某件事而兴奋。

这都无所谓，重要的是，兴奋刺激我们远离苦闷的情绪，让我们冲破习惯的束缚，思想上放轻松，做真正的自己。

兴奋在某些工作中是成功的最基本条件。

兴奋点燃我们的热情，让我们竭尽全力。

诺贝尔奖获得者、伟大的物理学家爱德华·阿普尔顿爵士曾说：“我之所以能在科学研究上有所成就，重要的是，我不仅有工作技能，还对自己的工作充满了热情。

”很明显，爱德华爵士不是说工作技能不重要，他的意思是说，工作热情能激励人们去学习掌握工作技能。

我教了44年的公众演讲学。

我发现，演讲者本人对其演讲内容的兴奋程度决定着演讲的效果。

无论演讲者是讲H导弹、讲他岳母还是讲埃塞俄比亚的降雨量，他对演讲的内容是否感兴趣都决定着他能影响听众的程度。

每个人的个性都有待发掘。

我们要摆脱不良习惯，拒绝恐惧、迟疑、迷惘、怯懦，去发掘我们个性的潜在力量，去探究为什么我们会与众不同。

究竟哪些东西束缚了我们个性的发展，使我们看不清别人，更看不清自己。

兴奋是点燃真我的火焰，它能敲开我们个性的硬壳。

兴奋的形式有很多种。

对有些人来说，爱打开了人内心最深处世界。

电影《马丁》中，爱为一名妓女和一个孤零零的人展开了一个新世界，爱改变了他们的命运。

对另外一些人来说，某种创作、工作或活动让他们兴奋。

耶鲁大学教授威廉·莱昂·范波斯曾写过一本名为《兴奋地教书》的书。

在书中，他描述了他从自己的职业中得到的欢乐。

危机也能带来兴奋，使人们发现自己隐藏已久的个性。

在战争、洪水、地震这种非人力的灾难中，总会出现许多英雄。

所以，人们常常在面临危机时才能全力发挥出自己的能力。

这种能量与品格还体现在一些小事上。

比如，很多老人退休后都跟孩子一起住，老人们觉得自己已经一无是处了。

可当家庭出现危机时，比如疾病或者突然的打击，顷刻之间，他们的能力就会像灯塔放出的光明一样耀眼。

我们可以用下面的三种方法认清自己的个性：1、每天都让自己有时间独处。

2、摆脱不良习惯的束缚，认识真实的自我。

3、用自己的兴奋和兴趣找到真正的自己。

心灵成熟的过程是一个不间断地发现自我的过程，我们只有在了解自己的时候才能了解别人。

苏格拉底说，智慧的起点就是“了解你自己”，而“只有你像你自己”正是这句格言的现代版。

## <<做内心强大的自己>>

### 编辑推荐

《做内心强大的自己》编辑推荐：20世纪早期，世界范围内的战争纷乱和经济萧条，让人们丧失了对美好生活的憧憬和信心。

卡耐基有鉴于此，独辟蹊径地开创了以心理学为基础人际关系学和心灵励志学，帮助我们更好地生活和工作。

《做内心强大的自己》是卡耐基写给人们的修炼心灵能量、唤醒内心潜能的经典巨作。

卡耐基认为，世上最宝贵的财富不在别处，就在陪伴我们一生的心灵之中。

唤醒内在的强大力量，激发正面思维的能量，是我们一生的心灵修炼。

卡耐基教你修炼强大的内心，教你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的生活走向平坦，使你的人际关系迈向积极、顺畅。

让这本影响世界半个多世纪的心灵励志经典，带你追寻内心深处的圆满与富足！

<<做内心强大的自己>>

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>