

<<10天打造强大内心>>

图书基本信息

书名：<<10天打造强大内心>>

13位ISBN编号：9787543065857

10位ISBN编号：7543065851

出版时间：2012-4

出版时间：武汉

作者：韩垒

页数：216

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>

<<10天打造强大内心>>

前言

强大内心是这样养成的 台湾著名作家三毛，曾写过一篇散文《天梯》，讲述了她在撒哈拉沙漠考驾照的经历：入门时的报名、体检，到科一、科二、科三……这是一级一级的梯子，像天梯。

经过了学车的时间被安排在中午十二点半的残酷，经历了“气温高到五十度以上，汗湿透了全身，流进了眼睛，沙子在脸上刮得像被人打耳光，上课才一刻钟，狂渴和酷热就像疯狗一样咬着我，不放”的经历，终于，在文章的最后，三毛用了这句话结尾： 日复一日，我这只原本不是生长在沙漠的“黑羊”，是如何努力有声有色地打发这漫长而苦闷的悠悠岁月。

——天凉好个秋啊—— NBA著名球星诺维茨基，常规赛的MVP，经历了勇士队炮制的“黑八奇迹”之后，为了能够躲避世俗的尘嚣，顺便理清思绪，他和几个朋友远赴澳大利亚，过上了“苦行僧”式的生活。

“我在澳大利亚、新西兰和塔希提岛，像苦行僧一样行游了五个星期。

”活着是一种修行，行走沙漠更是一种痛苦的修炼。

他说：“苦行僧一样的生活，让我觉得每一位正儿八经做事的人，都是好样的！

苦行僧一样的生活，更让我见识了什么是内心的强大！

” 在过去的20年，我们的生活节奏变得越来越快，工作时间越来越长，交通情况越来越拥堵，住房、食品和医疗成本越来越高，信用卡严重透支…… 所有这些，对于每一个人而言，只是现代生活给予我们的压力。

不管是男人还是女人，都在经受前所未有的压力，我们的健康也正在遭受严重损害，我们采用了各种办法试图使局面变好，但是却总是越来越糟。

幸运的是，心理学家梅奥告诉我们，建立在一颗强大的心脏的基础上，我们可以在当前的社会中过得好，最起码比别人好。

只要具备强大的心脏，心里就会开出花来，脚下即使不是坦途，步子也一样坚定！

<<10天打造强大内心>>

内容概要

一个人的内心像一个气球，内心强大的人伸缩的范围就大，内心弱小的人伸缩的范围就小。对于同样的坎坷，内心强大者比内心弱小者更能从容淡定地去面对和处理。

本书从对人内心的分析、内心强大与弱小的不同表现、内心强大的训练等方面进行了全方位的解读，指导读者塑造强大的内心。

具备强大内心的人，脚下即使不是坦途，步子也一样坚定！

<<10天打造强大内心>>

书籍目录

第一章 你的内心是否足够强大？

人，需要一颗强大的心脏
强大的内心促进与人交流
心理强大的标准
每个人的内心都有一道坎
是什么在操纵我们？

简单的玩具，不简单的价值

第二章 弱小的内心让人所得无几

内心弱小的人更卑微
内心弱小的人容易被击倒
心理与年龄是两条没有交叉点的直线
内心不够强大容易一叶障目
内心弱小的人无法获得自己想要的
拥有心理优势才能感觉到自己强大

第三章 消除导致内心不够强大的因素

优柔寡断是心理弱小的体现
虚荣心让人失去最美丽的亮点
害怕寂寞的人是被宠坏的孩子
不自信是心理强大的绊脚石
急功近利是这个时代的浮躁病
知识的匮乏无法撑起内心的强大
自私是脚踝上的枷锁
拖拉是恐惧感最直观的体现

第四章 确认自我的存在及存在的价值

角色定位，脱掉衣服大家都是动物
要建立强大内心就要打破世俗
别让情绪左右自己的行为
念旧世俗的人永远占不到制高点
找准自己的定位

第五章 不要被群体的认同感所左右

社会群体并不需要存在一个领袖
求同心理让人们交出了自我
破除集体认同感
情绪的传染离不开人的认同焦虑
内心强大的敌人是“假自我”
阻止他人的语言和行为进入你的内心
了解自我才能正确地估量

第六章 消除内心对事物追逐的确定性

寻求确定性是人的天性
不要害怕没有确定性
知识可以用来消除不确定性
强大的内心需要一些“不确定”
如何克服“不确定性”

<<10天打造强大内心>>

适当的锻炼能让内心强大

第七章 克服内心的恐惧

克服恐惧强化心理素质

敢于直视面临的恐惧

认清自我才能正确地克服内心恐惧

将内心的恐惧具体化

不惧死亡才能不惧一切

吼出你的恐惧情绪

正确的人生让人放下恐惧

第八章 内心强大的素质训练

从内心消除掉别人强大的错觉

不畏惧竞争才能内心强大

用认知改变心理结构

静坐常思的人遇事冷静

学会心理博弈

用自信的心态去观察一切

<<10天打造强大内心>>

章节摘录

每个人的内心都有一道坎 戴尔·卡耐基认为，人活着就是一场场跟合伙人、跟事业、跟生命的谈判，而谈判是双方相互妥协的艺术。

这种妥协不是保守、不是消极，而是一种积极的进步。

想实现这种妥协，需要手段，更需要一颗强大的内心去支撑这种手段。

然而，对于很多人来说，由于心理不够强大，在这种与合伙人、事业、生命谈判的过程中，不能正确地对待妥协，一直奔波在心理的黑暗深处，看不到妥协背后的光芒，结果产生一系列消极的情绪。

这是因为缺乏必要的认知，缺少一个能够正视一切的强大的心脏。

缺少一个正视一切的大心脏，是因为人的心理有一道坎，这道坎阻碍了很多人的前行。

一个人的心理，主要由“动物性”、“社会性”、“个人性”三种心理组合而成，动物性充斥着野蛮，社会性则是建立在“双赢”的基础上，是一种维持秩序的需要，至于个人性，则是一种特殊的感情，属于心灵的产物。

“动物性”、“社会性”、“个人性”三种心态，有着很大的差别，动物倾向于野蛮，社会性倾向于集体，个人性则倾向于善良。

从“动物性”过渡到“社会性”，再从“社会性”过渡到“个人性”，每次过渡都有着—道界限分明的坎。

以生活中的布料为例，一块黑白颜色、界限分明的布料，单纯地看，黑色和白色有着本质的区别，中间有一道明显的分界线，似乎黑色与白色之间，有一道再分明不过的坎。

事实上并不是如此。

从微粒的角度来说，黑色与白色之间会有一片你中有我我中有你的区域，这片区域连接着这块布料，从黑布跨到白布上，需要迈过黑布与白布之间的区域，这片黑白不分的区域，就好比心理的那道坎。

人的“动物性”与“社会性”之间有一道坎，“社会性”与“个人性”之间，同样有道坎，能不能跨过这道坎，则是考验很多人的重要因素，尽管这道坎属于心理层面的一个部分，就好比黑布与白布之间的界限，也属于这块布的一部分。

来说一个故事：一个无所事事的年轻人，整天念叨着自己一无所有，抱怨自己不是富二代，没有一个有亿万财富的爸爸。

这天，他碰到了一位智者，智者听完年轻人的抱怨，问年轻人想要多少钱才满足，年轻人说最少要一千万。

智者听后说，我现在给你一万砍掉你一只手，你愿意吗？

年轻人说当然不行。

智者又说那我给你一百万砍掉你的一只胳膊，你愿意吗？

年轻人以不容商量的口吻说，绝对不可能。

智者接着又说，我给你五百万砍掉你一条腿，你愿意吗？

年轻人急了，说智者在他开玩笑。

智者笑了，最后说：“这样吧，我给你一千万，你把命给我留下得了。”

年轻人一听大怒，吼道：你疯了吗，我的命才值一千万？

这时智者微微一笑说道：年轻人，我给你一千万你都不肯成交，也就是说你不只有一千万，那你还天天抱怨什么呢？

一无所有与一千万之间是如此接近，而人的心理却无法跨过这道坎。

这是心理弱小的表现，容易被眼前的一片树叶挡住目光。

很多人都有这种感受：当自己意气风发、大展身手之时，便会感觉到生活是如此的美好。

甚至自己一无所有，却看到了成功时的自己；而一旦遇到困境、举步维艰之时，就觉得生活失去意义，甚至感到世界末日即将来临，即便身处金字塔的顶部，内心却已经跌入万丈深渊。

这是心理弱小的最直观的体现。

<<10天打造强大内心>>

在人的潜意识中，他们希望被重视，希望发挥自己的作用，体现自己的价值。

然而，潜意识与现实世界之间的那道坎，挡住了很多人。

如果你忽略潜意识，你就永远无法发挥它们的作用。

潜意识就好比是一无所所有的人，发挥作用就好比是自己身上的各处器官，器官可以随时发挥作用，无奈却因为跨不过心理的那道坎，器官能够转化为财富的作用也就无法得到体现。

生活中，能不能跨过这道坎在很大程度上影响和改变着人们的生活和事业。

内心弱小的人，总觉得自己一无是处，一无所有。

一无是处是你在心里将自己定位为一无是处，一无所有是你将自己的躯体定格为一无所有。

一旦确定了基调，你就已经徘徊在一无是处、一无所有的怪圈中了。

从外界因素来说，每个人心中的一道坎，可能在外界因素的影响下，会认为那个坎是越不过去的。

比如，一叶障目中，一片小小的树叶，居然挡住了所有的可能实现的希望。

同样，在现实中，仅仅2米高的一堵墙，在心理弱小的人眼中，却是高不可攀的险峰。

的确，在别人看来微不足道的小事对内心弱小的人来说，就有可能是那座难以逾越的坎。

事实上，这道坎在每个人心中都是不一样的。

在有些人的心中可能是蟑螂、老鼠之类的，一见到就失声尖叫；又或者是高处的地方，一到就会两腿发软，浑身无力。

在外界某些因素的影响下，那堵墙变得那样高不可攀，那么陡峭险峻。

渐渐的，我们自己都开始不相信自己，放弃了。

在那样微不足道的一堵墙面前，内心弱小者完全禁锢了自己。

消极的心理与积极的心理同样属于情绪的一种，两者之间存在着一道坎，越过这道坎，你就走进了一片崭新的天地。

比如，消极的另一面是积极，消极与积极之间有着很深的联系，就像白布与黑布一样，你中有我我中有你，一旦跨过那条界限，消极就会被积极取代，进而在积极的心理下，产生强大的精神动力。

美国著名社会学家泰勒经过研究，得出的结论是：我们每个人拥有90%的积极情绪因子，而只有10%的消极情绪因子。

然而，这10%的消极情绪产生的影响要远远大于90%的积极情绪。

也就是说，消极的心理容易遮住所有的快乐，在消极心理的作用下，原本快乐的心情会全部消失。

消极的对面就是积极，尽管都处于一道坎的两边，但效应却是完全不同的。

可悲的是，我们很少有人能够跨越这道坎。

……

<<10天打造强大内心>>

编辑推荐

这个世界，和平与纷争共存，美好与险恶同在。
面对变化多端的世界，你需要内心强大。

<<10天打造强大内心>>

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>