

# 如何成爲一個內心強大的人？

弱者普遍易怒如虎，而且容易暴怒。強者通常平靜如水，並且相對平和。一個內心不強大的人，自然內心不夠平靜。內心不平靜的人，處處是風浪。再小的事，都會被無限放大。一個內心不強大的人，心中永遠缺乏安全感。

如何成爲一個內心強大的人？不夠強大，意味着很容易受到外界的影響，通常表現爲：要麼特別在意別人的看法，要麼活在別人的眼目口舌之中。從而失去獨立的判斷能力，變得搖擺不定和坐立不安。

要想成爲一個內心強大的人，需要具備至少以下六大品質特徵：1)高度自律和自黑；2)必須經歷絕望；3)培養獨處的能力；4)不設限的思考；5)需要一個信仰；6)BE YOURSELF(做自己)。

## 1. 高度自律和自黑

爲什麼不說自信呢？不自信的人，普遍內心比較脆弱。一個自信的人，對自己充滿信心，做事往往帶着積極向上的力量，並時刻充滿激情。所有的盲目自信，和空虛自信，都是自以爲是。心中要有真才實學，哪怕在不斷的試錯，但終究能到達攀登高峰的那一天。

人的自信到底從何而來？以及如何培養自己的自信？高度的自信，從高度的自律而來。自律又是什麼？自律就是自己管理自己，自己約束自己。這是一個很重要的能力。先學會克制自己，用嚴格的日程表來控制生活，才能在這種自律中不斷磨練出自信。自信也代表着對事情的控制能力，連最基本的時間都控制不了，談何自信？

除了自律以外，自黑的能力也相當重要。世界之大，什麼鳥都有。等你哪一天稍微做出點成績，很多認識或不認識的人便在背後，唧唧歪歪的議論是非。從最開始的吐槽，到斷章取義的論斷甚至無趣的黑你。

自黑就是自己嘲笑自己，自己黑色幽默自己。自黑是一種溝通方式，也是一種境界，更是一種另類的修養。自黑不是等到有人說你時才出現，而是從頭到尾都需要有的能力。你必須看透那些無聊惡俗的人，要比他們還會擅長黑自己，待他們自知無趣後，便會羞愧的退場而去。

## 2. 必須經歷絕望

經歷絕望的意思，就是已經走過這段歲月。也許你還未曾絕望過，並不意味着你不堅強，但一定沒有經歷過絕望的人堅強。未絕望過的人生是不完美的人生。絕望可能是情感、事業抑或無法面對的孤獨等等。

「必須」是一個前綴詞，一個重要的狀態。「必須」並非主動選擇，而是做好充分的心理準備。當絕望來臨時，坦然無懼的接受它，即使當下極其痛苦，甚至失去了自我。在絕望中尋找希望，才是值得體驗的一種人生。

強大的人不是徵服什麼，而是能承受什麼。一些事情，祇有經歷過了，才能明白其中的道理，和懂得人生的真諦。絕望並不可怕，可怕的是失去勇氣和激情。經歷絕望，但不要被絕望吞噬。相反你要勝過它，如同戰勝黑暗，迎接光明一樣。

## 3. 培養獨處的能力

孤獨和獨處並不是一件事，是兩碼事，而且經常會被混淆。人們往往把交往看作一種能力，却忽略了獨處也是一種能力，並且在一定意義上是比交往更爲重要的一種能力。如果說不擅交際是一種性格的弱點，那麼，不耐孤獨就簡直是一種靈魂的缺陷了。

要耐得住寂寞，不隨波逐流。孤單是一個人的狂歡，狂歡是一群人的孤單。所謂的成熟，就是你越長大，越能學會一個人適應一切。在獨處的時光中，找到自己真正熱愛的，並培養自己獨立的判斷能力。

人祇有先學會愛自己，才有能力愛他人。如果你不學着與自己對話，便更難和別人交流。越能獨處的人，越能面對和理解困境，也越能與他人相處。因爲能瞬間换位思考，更能設身處地爲對方着想。

## 4. 不設限的思考

你的眼光要比別人遠，你的心胸要比他人寬廣。天天算計的人生，未來遲早也會被人生算計。除此以外，還活在各種小心眼和小格局之中。

人生如同開車一樣，當你比別人快30碼，你體會到的感受別人無法感知。人生又如同開飛機，當你比別人高30000英尺，你看到的視野自然不同于他人。意思就是，當你在追求更高更遠的美景時，也就不必在意他人短視的眼目。一切自然雲淡風輕，不再受影響。

寬闊之後，就不會受狹隘主義的捆綁。自由之後，就不會受形式

主義的限制。

## 5. 需要一個信仰

人實在太有限，不論你信仰什麼，總歸要有一個信仰，否則和動物無任何區別。

在這個時代，幾乎人人都有信仰，祇是各自的信仰不同而已。有人信仰權力，有人信仰金錢，有人信仰自我，有人信仰愛情，有人信仰幸福，有人信仰美食，有人信仰黨派，有人信仰制度，有人信仰無神，有人信仰有神，有人信仰多神，有人篤信基督……

不管什麼樣的信仰，都令人值得尊重，而且任何信仰都需要深入了解並相信，才能稱之爲信仰。任何一種信仰，如果是稀裏糊塗的信，都稱不上信仰，屬於迷信，包括基督教在內的所有宗教信仰。

智慧和真理，有着天與地的距離。學會渴慕真理勝過追求智慧。真理能使人更有智慧的來看待世間萬物，寬容的態度面對錯綜複雜的人際關係，無比堅定的信念奔走人生之路，從容淡定的直面人性的黑暗和世間的悲劇。

## 6. BE YOURSELF(做自己)

JUST BE YOURSELF。不要試圖取悅所有人，現在做不到，未來也做不到。

人不可能面面俱到。每個人應該會有自己最在乎的人，他們才是你生命中最寶貴的財富。倘若他們對你所做的事有誤解或質疑，值得你花時間去回應和解釋。

以下是個人最在乎的三類群體，僅供參考：1、家人(親戚不算在內，一年到頭祇見一回，并不清楚

你的人生定位)；2、人生知己(爲數不多的真正摯友，一切都知根知底)；3、牧師或導師(屬靈上的導師，和職場中的前輩引領者)。

他們的評價/意見/建議，則會認真的聆聽。若存在不理解時，一定會充分的解釋和回應。祇有真正在乎的人相對全面了解你，其他人大部分是片面的認知。在生活中也沒有特別的交集，有的祇是道聽途說或僅僅是幾面之緣而已。

不必回應那些熟悉的陌生人，他們并不一定真正關心你，更多的祇是好奇寶貴。時間如此寶貴，無暇顧及這些，也不在解釋的義務範疇。你的人生并不需要活在他人的言語中，還有很多更重要的事等着去做。

內心強大的人，很少在意他人的看法，包括熟悉的陌生人。就像積極的人很少關注消極的信息，即便看到，也自動瞬間被屏蔽或消化。他們很清楚自己的定位和追求。

遇到了障礙，會想盡一切辦法鏟除。遇到了挫折，也不輕易放棄倒下。克服了困難，便擁有了力量。解決了問題，便擁有了智慧。走出了黑暗，便擁有了希望。對他們而言，這些僅僅是人生的必經之路。

真正內心強大的人，一定有一顆平靜的內心，有一顆溫柔的心腸，有一顆智慧的頭腦。一定經歷過狂風暴雨，體驗過高山低谷，也見識過人生百態。惟願我們在人生的道路上，不論何種境遇都能充滿智慧的剛強壯膽，成爲內心強大的人。

# 感恩生命中所有的遇見

篇一：感恩生命中所有的遇見  
秋日，收獲的歌，靜秋，藍天一般的燦爛。輕輕道一聲：秋日安好，遠方的你亦安好如初！此刻，我仿佛聽見窗外的風呢喃着心事，九月天的浪漫，正踏過我的指尖，一幅生命的靜美圖，在燈火闌珊的夜，溫暖而璀璨地鋪展開來。

又一個任思緒飛揚的夜晚，記憶帶走了我無法入眠的睡意，走出窗門仰望天空，夜空中閃爍的星星，能否知道那仰望的人，心底的孤獨和嘆息，想起你曾與我同行，消失在風裏的身影，我是多麼希望能擁有一顆透明的心靈和一雙會流淚的眼睛，每當我找不到存在的意義，每當我迷失在黑夜裏，夜空中都仿佛有一顆最亮的星指引我找到你。

突然想寫一封信，給我最思念的你，看着你這麼多年對困苦的無畏懼，一股傻樣的倔強，有時真的憐惜。又是一個無眠的夜裏，無聲眼淚驚天動地，我牽挂你，爲何如此堅強和執迷，半夢半醒之中，回想着你說過，再多打擊，也不放棄，祇要我們心是思念的，再多困難險阻，也不畏懼，祇要我們走在一起。

回想這些年，也曾失望傷過心，你總相信，那片心靈的烏雲會散去，從沒變得孩子氣，常讓我生氣而變得放棄，那些年，就算冷眼傷了你，可你也從不曾逃避，堅信，我會守護你那顆熾熱的心，永遠不分離。

你曾說，夢和現實的差距，有的時候，讓你感到灰心，覺得世界無情，可我說，祇要你記得我在這裏等着你，陪着你，我們一起走下去，一起笑着看沿途的風景，最想念的你，最真實的一句，永遠守着愛着對方，帶着夢想前進，珍惜那最初熾熱的心，努力在路上，美好的都是

先苦澀而後甘甜的，相信彼此，感情會努力去經營着，縱使這份情不完美，也不後悔我們一路走來經歷的風風雨雨，感謝那些凋零的黑夜，是爲了證明黃昏的日出無限美好。

時光悠悠，花一開一落，在漫長的等待之中，縱使你的容貌也隨之漸漸老去，若何，在這個“城”中——東風不來，柳絮不飛，我的思念就不會消散，傍晚的小街已無人迹，門扉緊掩，街上傳來達達的馬蹄聲，這聲音給極度失望的我們又帶來新的希望，這希望不是一個“美麗的錯誤”，盼望的歸人，也不會是一個過客。

我寧願所有痛苦永遠都留在心裏，也不願忘記你的眼睛，帶着傻傻微笑的眼睛，給予了我再去相信的勇氣，穿過過時光去擁抱你，每當山峰沒有棱角的時候，當河水也不再流，當時間停住，日夜不分，當天地萬物都化爲虛有，我還是不想和你分手，不能和你分開，那種溫柔是我千萬次失去後仍再堅持的守候。

其實，生命本生是一場大的遇合，在洲渚的風草間遇見關關之鳩，于是便有了愛。牛郎遇見織女，便留下了一場惻惻的愛情，和年年夏夜，在星空中再版又再版的不褪色的神話。

一個遇見，美麗那些傳說，給了千百年來人生多少故事，曹雪芹遇見了紅樓夢，留下了千古不朽的傳奇巨作；徐悲鴻遇見了馬，那心領神會的靈感，觸發了他永不褪色的大師佳話；諸葛亮遇見了劉使君，于是一見如故的他道出當世三分天下的時勢，成就了一代三國赫赫有名的丞相孔明。

不是嗎？每個人生命中都有一剎相遇，一旦相遇，人生從此不再一樣。求學路上，遇見了一個給

予你人生和生命航標的良師；愛情路上，你遇見了一個讓彼此夢回千轉似曾相識心靈相通的伴侶，于是我們纏纏綿綿地走進了婚姻的殿堂；事業上，我們遇見一個知遇賞識的上司，于是平凡的工作便成了人生偉大的事業。于是，我們要感謝命運，感謝這些若有若失的遇見，努力去珍惜，別讓幸福從身邊悄然失去。

你知道嗎，愛你并不容易，還需要很多勇氣，你相信嗎，這一生遇見你，是上輩子我欠你的。也許輪回裏早已經注定了，今生就該我還給你，一顆飄來飄去的心，都是爲你。

一路上有你，苦一點也願意，就算這是爲了重逢才與我分離；一路上有你，痛一點也可以，就算這輩子注定要與你分離。

篇二：感恩生命中所有的遇見  
很多記憶是藤科的植物，繞着你是因爲還有寄托。

話是朋友說的，她說：你應該放下你該放下的東西。比如，記憶。

我不知道可不可以，是不是你想放下了，就可以忘掉。可是，一些人，他們深深印在你腦子裏，你會不會選擇忘記？很久以前，郭敬明說，那些你費盡思想要忘記的東西有一天真的被你忘記了，你該難過還是悲哀呢。可是，爲什麼我會在一大群朋友中突然就沉默，在人群中看到一個相似的背影就難過，在秋天看見樹木瘋狂的掉葉子就忘記了說話，在夜晚的十字路口看見前方昏黃的路燈就停歇了脚步。

我希望我的朋友都能在他們各自所在的城市裏安靜而滿足的穿行而不是一臉張皇的站在十字路口迷失了所有的方向。

我并不迷郭敬明，祇是認爲他些許的文字可以表達人的心情。至于韓寒麼，迄今爲止，我還沒看懂過結局，祇知道他似乎在倡導我們保護環境。

我們這個年紀說得最多的是，我們的路在哪裏，我們該怎麼走呢。我們……該怎麼結尾。

90後，被灌輸最多的詞就是頹廢和非主流。最怕吃苦的一代。但如果有選擇，我還是要生在這一代。雪災，地震，奧運會，臺風，建國六十年……

生在這一代，我們注定不凡。我們看到了一個民族的凝聚力，我們會以生在中國而驕傲。我們可以單純的爲了一個小笑話笑到肚子疼，可以爲一個陌生人的生死離別悲哀很久……可是，我們唯一不習慣的，就是孤獨。我常常在想，我的童年是怎麼過來的，如果沒有他們，我會怎麼辦。一個人的時候，我會習慣性的沉默，發呆，我不可以一個人解決孤單，沒辦法，如果可以，我希望我的媽媽可以給我生個姐姐或哥哥。

可是，可是沒有如果，如果有，那什麼都是真的了。

這世上有太多的無可奈何，神都有無能爲力的時候，這是誰都無法左右的。注定了有的人會離開，有的人會留下。

突然有一天，某某(這裏就不點名了啊)說，你太好騙了，別人一唬你就信了，你能不能仔細想想問題。

我記得我當時就石化了，我真的沒想過，這世上還有種手段叫忽悠呢，是不是因爲是朋友，我就信了。

我感謝你們陪我走過那些雲淡風輕的日子，那是一種發自內心的穩重和踏實。

我真的看到了自己在成長，在獨立，但是，會不會因此而變得冷漠，沒有了人情。

我好像不懂得什麼，其實很多東西我不說并不代表我真的不曉得，有人說我會被突然的心緒砸的措手不及。

感謝一直都有你，一直都是你在帶着我獨立，那些小紙條是我們的曾經，最珍貴的曾經，大多時候在我眼裏你都是很強悍的(絕對褒義)，有自己的思想，內心強大，不像我和弟弟，湊到一起就要鬧翻天了，什麼煩惱啊，日白談枯一下就過去了，什麼內心啊，都無視了。後來才知道那叫沒有內涵。可是，總覺得你不開心，我們之間，沒有秘密的，特別在今天，哦不，應該是昨天，我真的覺我很脆弱，需要大塊大塊的安慰去填補空洞。

不說了，我的話還未說完，却已經寫不出了。

我篡改絲絲在那段話劇中的一句臺詞：給我一年時間，我還你一個故事。可現在故事出來了，時光却不再來了。

可以選信紙的，可我還是選了最簡單的，純白的背景，黑色的文字。你看了會有何感想呢。

