

# 内心强大比什么都重要



[内心强大比什么都重要\\_下载链接1](#)

著者:[美]埃米·莫林

出版者:中信出版社

出版时间:2017-7

装帧:精装

isbn:9787508659138

你的内心够强大吗？何为内心强大，怎么才能练就强大内心？

内心强大并不意味着压抑自己的情绪、做个无坚不摧的人，更不意味着把自己当成恒定运转的机器。内心强大的意思是，当问题出现，我们能够根据当下的实际，泰然面对自我的局限，理智思考解决办法，不被情绪牵着鼻子走。

就像通过锻炼身体能够增强体魄、塑造身材，每个人的心灵承受力也有提升空间，通过持续的训练能够强化你的“心理肌肉”，提升心理力量。《内心强大比什么都重要》中，作者将自己的观察与研究注入一个个鲜活案例，每章深入一个话题，帮助读者找出思维缺陷，反思生活现状，走出行为误区。通过有意地培养与练习，我们完全可以摆脱玻璃心，提高成功概率和幸福指数，让生活更有方向感。

不论境遇多糟糕，不论人生境况有多变幻莫测，你都可以满怀希望和力量地去生活。好运气、坏运气，是自我主宰还是被动选择，读者在《内心强大比什么都重要》中会得到最佳答案。

作者介绍：

埃米·莫林 (Amy Morin)

认知行为专家、精神治疗医师、大学心理咨询师，拥有执业临床社工执照，TEDx演讲者，在全球心理诊疗行业具有非凡影响力。她的文章常发表在福布斯网、《今日心理》《时代周刊》《ELLE》《Cosmopolitan》《快公司》以及Business Insider网、福克斯新闻等媒体上，是福布斯网站点击量最高作者之一。

2013年，莫林以一篇文章《内心强大者不会做的13件事》（13 Things Mentally Strong People Don't Do）在福布斯网站上获得了5000万的阅读量。这本《内心强大比什么都重要》已经被翻译成25种语言，影响着全世界的读者。

莫林个人经历特殊，其本人便是内心强大的最佳案例。母亲去世后的第三个忌日失去了丈夫，年纪轻轻接连遭受丧母与丧夫之痛，一度堕入绝望深渊。然而，莫林凭借强大的内心从中爬出，克服了生活的不幸。她不仅未被巨大的伤痛击倒，还利用自己的知识和经验，为他人提供心理服务，帮助他人养成健康的认知和行为习惯，进而达成目标。

目录: 前言 我的故事

引子 什么是强大的内心

第一章 - 自艾自怜是自我杀伤力最大的一种情绪

第二章 - 不把自己开心或沮丧的权力交给别人

第三章 - 害怕改变的心理机制

第四章 - 你的控制欲从何而来

第五章 - 为什么我们总想取悦他人

第六章 - 如何衡量风险，做出理性决策

第七章 - 与过去和解

第八章 - 为什么我们会犯同样的错误

第九章 - 忌妒心

第十章 - 逃避失败的人也在逃避成功

第十一章 - 可怕的孤独感

第十二章 - 世界并不亏欠你什么

第十三章 - 不是每件事都有立竿见影的功效

结语

致谢

· · · · · (收起)

[内心强大比什么都重要](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

人生

埃米·莫林

中信出版社

2018

灵修

中信书院

## 评论

有一句很戳心，不要老是想取悦别人，每个人都有能力处理自己的情绪，不用在意别人对你的失望。恩对！

---

膜拜这位大神级心理学学者，句句击中心脏。

---

动人的案例

提出一些建议，加上自己的经历，算得上有说服力。

还是有一点启发的

当问题出现，我们能够根据当下的实际，泰然面对自我的局限，理智思考解决办法，不被情绪牵着鼻子走。想做到这一点，需要思维、行为和情绪三者共同产生作用。1缺少耐心

虽然我们生活在一个快节奏的世界，但我们不可能立刻得到我们想要的每一件东西。不论你是希望改善自己的婚姻，还是想要开创自己的企业，如果你希望这些马上实现，那么这种想法就很可能会带领你走向失败。2为什么会期待立刻见效？因为我们只看到了事情的结果，并没看到这些人在过程中所付出的努力，3关注长期目标4晚一点享受满足感。

始终把目光聚焦在最后的奖励上。时刻牢记你的最终目标，这能帮助你在想要放弃时保持活力。· 在向目标迈进时，每达成一个阶段性目标就庆祝一下。 · 制订计划抵制诱惑。你总会碰到想要屈服、想要及时享乐的时候。

Warfalcon shared

问题点的都spot on可是解决方法都是废话系列

优点在于焦点集中，不至于像很多低端鸡汤一样纠缠于常见的情绪和should do；缺点在于过于简单。书中的“研究表明”和“理论表明”毫无出处，很难经得起追问。“孤独感”一节的描述有些意思，再深入更好。

书中的金句都说到我心坎里去了。

陆琪读书

很棒。虽然确实有点啰嗦，但是所述的内容都让人非常舒服，没有太多术语和生硬的概念，有女性作家独特的细腻，让我改变很大。

老生常谈了 没啥新意而且实用性不高 随便看看即可

最喜欢“沉溺于往事并不能让过去的伤痕愈合，只有活在当下才能抚平昨日的伤痛”

作者的说话方式让人感觉读起来感觉很温暖，确实是触及到了真实存在于人身上的一些问题，读完我都在怀疑自我，我毛病究竟是有多少。

但总的来说，只是一本宽泛的自助类书籍，适用于你真的下定决心改变自己的时候。书中针对每个问题都提出了解决方法，但却有并没有具体到详细的实施上，所以，少年，当你真的下定决心的时候，就跟着书里，制定自己的详细计划好好改变吧，而不是像我看了大概明天就忘了。

所有人都可以依靠自己的努力去改变自己先天所拥有的东西 真正的强者只有两种  
一种是哭着吃饭的男人 一种是哭完后化妆的女人

鸡汤书，信息密度低

列举了13种不好的行为，并且分析了他们的坏处和如何改正。整体说来有一点粗糙，但是有一定的实操性。

鸡汤类型文学

正念是指在不进行评判的情况下培养一种对于当下正在发生的事情的精确感知。

[内心强大比什么都重要](#) [下载链接1](#)

## 书评

很多时候，我们哭闹、哀怨、愤怒，只是因为内心不够强大。

美国作家艾米·莫林的《内心强大比什么都重要》，详细的讲述了我们应该如何锻炼内心，让内心变得更加强大。

一些内心太脆弱、太玻璃心的人，很容易因为别人的一两句话而怀疑、否定自己。这些人没有自信，不相信自己。 ...

为大家推荐这本书《内心强大比什么都重要》！人不吃饭只喝水存活的世界记录是40天；如果滴水不进的话一般活不过3天。！（温馨提示：切不可好奇作着去模仿）美国斯坦福大学心理学家曾经指出：人在身体极度逆境中求生欲最强，绝对不会自沙，你看二战时得国集中营里的犹太人每天都...

本书看着与一般励志书无异，不过的确让自己更清晰地了解自身的问题，光看书肯定没有用，更重要的是你真的在生活中去应用去做出改变，慢慢养成好习惯。  
我看完给自己的总结是，要有自己清晰的原则，要知道自己情绪的界限，要有独立的价值观也就是知道自己要什么。这样才能避免书...

[内心强大比什么都重要](#) [下载链接1](#)