

《示弱的力量》

图书基本信息

书名：《示弱的力量》

13位ISBN编号：9787201084923

10位ISBN编号：7201084925

出版时间：2014-1-1

出版社：天津人民出版社

作者：杨程程

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《示弱的力量》

内容概要

《示弱的力量》：一本大智慧的心灵成长书，可以帮你告别被迫害妄想症，用示弱的智慧与世界和谐相处。

焦虑、忧郁、愤怒、抱怨等负面情绪，传达的都是被伤害后的本能性自卫反击。很多人之所以那么粗暴，不是因为不愿意温柔，而是不知道如何才能免于受伤；不是与周围人难以相处，而是深陷于彼此粗暴伤害的恶性循环里，忘了其实可以温柔相处。所以，请改变心智模式，终止与世界彼此伤害的恶性循环，学会与自己和解，与世界和解。

所谓的幸福能力就是终止伤害本能而被动地循环下去的能力，如果我们可以主动温柔地与世界相处，世界将对我们报以温柔。

示弱所蕴藏的智慧中包涵着你想象不到的力量，拒绝对立，拥抱优雅，你或者用逞强输掉人生；更可以用温柔得到世界。

《示弱的力量》

作者简介

杨程程：

心理咨询师。

疗愈世界的新锐力量。

她，也曾是孤独的刺猬，因为路过了你的世界，所以懂得如何抚慰你的渴望与孤独。

她，相信幸福的能力可以通过学习得来，而在痛苦中亦可修炼出属于每个人的智慧与从容。

书籍目录

序 我们可以，彼此温柔相待

第一章 你的温柔胜过你的坚强

稳稳的幸福，你可以拥有

1. 亲爱的，从现在开始，我们可以这样和世界相处 / 003
2. 你若过分计较，他人即是地狱 / 007
3. 不制造、不迎接那些伤害 / 013
4. 没有谁会真的刁难谁 / 019
5. 别在无意中当了一辈子刺头 / 025
6. 示弱，是对人生的经营 / 031

第二章 人生忽如寄

与自己和解，与世界和解

1. 生命是场独自之旅 / 041
2. 各自选择，独立承担 / 046
3. 你不必伪装全能 / 053
4. 以心为镜，不要羡慕我们不想成为的人 / 058
5. 开启我爽模式，与世界和解 / 063
6. 一切皆理所当然，接受，才能改变 / 068

第三章 与世界和解

一路相见，一路遇见

1. 吃亏是福？真的！ / 077
2. 重说以德报怨的逻辑 / 082
3. 爱自己，亦接纳他人的幸福 / 089
4. 强者才有饶人力 / 095
5. 世界需要我们的示好，人类需要我们的爱 / 102
6. 像就要离开那样对身边人好——有一种温柔，是我先对你好 / 106

第四章 自己靠谱，别人随意

你其实可以放下一些控制欲

1. 你想看见什么，就会看见什么 / 117
2. 控制欲会把爱变成伤害 / 124
3. 别让过度管束之爱毁了孩子 / 131
4. 控制他人，不如学会爱自己 / 136
5. 若是不理解，我们还可以尊重 / 143
6. 学会诚实，接受自己是一个普通人的设定 / 147

第五章 与世界温柔地相处

让心智模式进入良性循环

1. 心智模式决定了你过什么样的生活 / 157
2. 模式可以切换，心智可以改变 / 164
3. 你的妄自猜测多半是错的 / 169
4. 语言暴力，你的恐惧，你的冷漠 / 176
5. 因为懂得，所以慈悲，别把自己的求认可欲当成了骄傲 / 181
6. 有时候，幸福需要拐点弯儿 / 189

第六章 生活偏爱主动的人

你若对世界温柔，世界将对你温柔

1. 因为脆弱，所以不肯示弱 / 199
2. 真正的幸福是你有能力终止相互伤害 / 205
3. 最好的报复，是幸福给伤害过你的人看 / 214
4. 那些不合理，其实理所当然 / 220

《示弱的力量》

5. 如果你主动，你就不会选择困难 / 226
6. 我们自己的命运巫师 / 233

《示弱的力量》

精彩短评

- 1、这本书当时在书店看到就立刻买了，对我来说很有帮助！非常适合我！
- 2、隔壁拿的样书，非常好
- 3、习惯自己强势的情况下，有时候示弱不丢人，示弱恰恰是以退为进的一种表现。
- 4、非常好的一本书，让心灵宁静的书
- 5、鸡汤式的文章，举例，论证，总结，教育。虽然整体的流程比较老套，但书中不乏有些观点例子确实还是有所启发。另一方面，有些内容、观点确实有些主观性太强的因素，让读者看来，前后的观点相互矛盾。看一次就可以了。
- 6、翻了翻内容，再看看前面的介绍，果然是个女人写的书，细腻柔情的劝诫
- 7、比较有意思呵，虽然只是普通小读本，但作者有其自身的独特，很思辩呢.....

1、鸡汤式的文章，举例，论证，总结，教育。虽然整体的流程比较老套，但书中不乏有些观点例子确实还是有所启发，有些观点很新颖，会让读者看到一些从来没有看到的想到的思想。另一方面，有些内容、观点有些主观性太强的因素，让读者看来，前后的观点相互矛盾，前后不一。这种鸡汤的书本，适合在人生遇到困难挫折迷茫或者处于低谷期来看，应该效果不错。但如果处于正常的生长生活模式，心智状态良好的情况下，看这些书，难免会觉得无聊或者胡扯。低谷期拿来一看吧。

2、所谓的幸福能力就是终止伤害本能而被动地循环下去的能力，如果我们可以主动温柔地与世界相处，世界将对我们报以温柔。你或者用逞强输掉人生；更可以用温柔得到世界。所谓的幸福能力就是终止伤害本能而被动地循环下去的能力，如果我们可以主动温柔地与世界相处，世界将对我们报以温柔。你或者用逞强输掉人生；更可以用温柔得到世界。

3、我最近迷上了湖南台的《变形记》，变形记的开头有这样一段开场白：“如果有一天我的理想被风雨淋湿，你是否愿意回头扶我一把？如果有一天我无力前行，你是否愿意陪我一个温暖的午后？如果我问你什么，你是否想到妈妈梦中的惊起？如果那是一个你不熟悉的家，你会不会把善良当做路牌？如果这是一个国家的未来，你是否让他酣睡不再彷徨？”对，这就是来自远方的呼唤，它也是一遍又一遍再诠释着感恩的力量。喜欢看心灵鸡汤类的书是因为每个人心中都有抱怨和彷徨，当你无法释怀的时候，总希望有一种力量能够把你重新拽回到轻松、快乐的时光，而心灵鸡汤类的书籍往往就能起到这样的作用。《示弱的力量》就是写给在迷茫中不断受伤的人，很多时候，一味逞强，未必就代表着你强大，有时候温柔，也是一种力量。其实我很赞同作者杨程程的一个观点，她说：“主动终止伤害的人，无疑要先承担更多的伤害，但多挨一刀，为的是少挨继续纠缠下去而得来的十刀百刀。”这句话不仅仅是告诫大家，一个人与另一个人示弱的问题，有时候一个国家与另一个国家也是如此。我们现实中总会遇到各种各样的不如意，甚至是迈不过去的坎，可是每当回过头来再去看时，却发现其实很多的不如意、伤害，甚至是谩骂、中伤又都是出于那么幼稚的误解，当然这里面也包含着想不开，或者是羡慕嫉妒恨。前两天一位高三的小女孩因为临近高考一模考试不理想，与父母吵了几句嘴，想不开跳楼自杀了。当我听到这个消息时真是震惊了。一次模拟考试的压力都承受不了吗？高考真的会决定人的命运吗？为什么父母与孩子之间就不能解开相互理解的结？是谁伤害了这个小姑娘？答案其实我们每个局外人都能想得清楚，因为我们是局外人，能够很客观、很理性去分析爱的沉重，但是反过来，我们可以解开自己内心中那个结吗？似乎真的很难。《示弱的力量》里有很多事例就是我们身边经常发生和正在发生的事实，比如去超市买东西时，会发现结账时因为少了一毛钱而“斤斤计较”。再比如一个工作能力强的人处处逞强好胜，却落得没人理喻。张爱玲说：“因为懂得，所以慈悲。”那是因为懂得世界非我所愿，却理所当然，于是接受了世间的万变，或好、或坏，或悲、或喜；因为懂得生而为命的我们为何那么在乎自己，于是不再认为那些与自己无法好好相处的人是故意为难自己；因为懂得在最深的红尘里的所有爱恨悲喜，永远都会以或聚或散的方式不断地生起、陨灭，不会因为谁有不甘而有丝毫改变，这就是人生。因为一毛钱而“斤斤计较”，肯定不是因为一毛钱本身的价值，而是因为这一毛钱中包含了“清白”，此刻这一毛钱就变得无价了，一个人要是不被信任或者找不到被信任的感觉时，他就会为一毛钱“斤斤计较”。一个出类拔萃的人却一直得不到别人的理解，也不被重用，甚至被同事定义为性格古怪，不好相处，这或许就是中国国情，一个人无论你多有才华，也都仅仅是冰山一角。这个世界不会因为你的离开而消失，相反如果你的咄咄逼人遇到了集体抵制的时候，反而是你应该反思了，为何这个世界容不下一个多才多艺的你？是别人太笨拙了吗？还是你不会示弱呢？我想一定是后者。《示弱的力量》其实就是告诉你，当你遇到一些不如意、不顺心的事时，一定要先冷静下来看看自己是不是还不完美。有些时候，示弱也是一种强大。敢于示弱的人才不会惧怕别人的伤害，他的内心是强大的。敢于示弱的人才会拥有不一样的明天。假如有一天你感受到了示弱的力量，那说明你一定具备了超凡的能力，你拥有了把粗暴而坚硬的态度化为温暖而坚定的力量。

4、你若对世界微笑，世界便对你微笑，你若与世界为善，世界也对你温柔。这个道理，我想大多数人早就明了了，只是做起来却不那么容易，因为思维里的那堵墙不会被轻易拆掉。人人都怕吃亏，人人都不愿自己吃亏，即便是芝麻粒大的小事；一旦遇到吃亏，都会像躲避瘟疫那样避之唯恐不及。我们很多人都以为，不可以吃亏，不可以受人欺负是做人的头一条。随着年龄增长，很多人越是坚持这样的观念。我们处处防备，随时准备攻击，殊不知，外表的悍然，体现的只是内心的惶惑。近来媒体

《示弱的力量》

经常报道医患纠纷事件，医护人员被打已成常有之事，其实追根究底，有些事根本不必发生，就说最近两件案例，都是病人要求加号，医护人员让稍等一下，结果病人及家属就对他们拳打脚踢，甚至在得知对方已怀有身孕的情况下，更是变本加厉。这样的恶劣行径为什么一直屡见不鲜？他们表现出的狰狞、粗暴其实也在伤害自己，强者之强，不在于表面有多坚强，而在于能否把粗暴而坚硬的态度化为温暖而坚定的力量。那些人也许从未想过一位逞强，不如示弱；有时温柔，也是力量！可能很多人对“示弱”存在误区，认为示弱等于懦弱。心理咨询师杨程程便给迷茫中不断受伤的人们讲述了《示弱的力量》。我们在工作、生活中何不学会示弱，学会与一切和解，不要太多计较得与失，不要过于纠结工作中付出与收获的失衡。当你工作时间、工作量超过他人时，明智的老板是看在眼里的，“吃亏是福”自有它的道理。如果你为一个见识短的老板打工，也不必大动干戈，你要收起愤怒的表情，学会保护自己才是上策，你会慢慢地发现“示弱的力量”有多强大。当你怀有善意，遭遇恶意，抱有真诚，遭到怀疑，呈现柔软，面对刻薄时，不必对这些耿耿于怀，你要内心笃实，放下对得失的计较。要知道，别人无法代替我们思考，也无法代替我们感受。同样，我们也无法代替他人思考与感受，我们不洗希望被误解、被曲解、被冤枉，我们也不要对他人的行为表现过度揣测，我们希望别人对自己温柔，首先，自己要先温柔起来，与其外表坚强，不如内心强大，与其外表张牙舞爪，不如内心平静。学会示弱，你会得到更多。

5、“你当温柔，却有力量；你虽示弱，但必坚强。”很喜欢这句话。受伤，不是内心不够坚强，而是表面太过张狂。不必张牙舞爪地面对这个世界，我们可以温柔地与世界相处。浮华天地，狂躁世界。粗暴是笼罩了周遭的PM2.5。我们渐渐习惯针尖对麦芒，在貌似冷酷的世界里拼命展示自己的“坚强”，秀出我们的“坚定”，用“强大”来作为让自己免遭伤害的盔甲，以为这样就会让我们像一头狮子般凛然，使人不敢冒犯。但是，过量的坚强不知什么时候变成了过分的逞强，攻击、呼喝，却让我们渐渐变得敏感、易怒。原来，盾牌、盔甲的作用，只是保护柔弱的躯体，真正的强者，既有单刀赴会的慨然，也有以柔克刚的智慧。只是，有那么多人看不清这一点。记得有一次，和朋友徜徉在夕阳下，她指着一丛绿油油的叶子对我说，那是薄荷的叶子，老家的房子旁边遍布着这种植物，我时常摘下一片嚼嚼，那清凉的味道，会消灭口中的味道，更能驱赶一切烦恼，你试一下。于是，我试着摘了这样一片叶子放入口中，也想体会一番。但是，口中感觉的味道却酸中有涩，苦中带呛，不是想象中的那样爽口，我疑惑地询问朋友，她怔了一下，随即大笑着道了歉：对不起，亲爱的，我好像是认错了！我略带着恼怒吐掉了口中的苦叶子，不料此刻口中，却真有一股清凉的回味涌上来。就像是《示弱的力量》这本书的感觉，文中的犀利让我屡屡想合上书页，仿佛这样就能逃避揭破自己，但却转眼便能感受到一种温柔的抚摸。是的，面对，才往往是解决问题的唯一正确姿态。这本书，让我看到了孤独和渴望，更感受到了希望和力量。

6、限字数：重复发两遍！每一种痛苦的深处都有一种渴望被关注的呐喊，每一种伤害的宣泄背后都包含着深深的对爱的渴求，我们的焦虑、忧郁、愤怒、抱怨等负面情绪，传达的都是被伤害后的本能性自卫反击。每一种痛苦的深处都有一种渴望被关注的呐喊，每一种伤害的宣泄背后都包含着深深的对爱的渴求，我们的焦虑、忧郁、愤怒、抱怨等负面情绪，传达的都是被伤害后的本能性自卫反击。

7、看到这本书的封面，就能想到，这是一本有些低调、不事奢华的书。没有夸张的色彩，没有高调的宣传，不曾“傍大款”。作者在图书中，讲自己的故事，讲身边人的故事，讲新闻中的故事，讲古人的故事，讲国外的故事，通过一个个故事，向读者传递：“示弱：用柔韧的智慧，让坚硬的世界与你温柔相处。”这本书在内容的编排上，显得很平淡，没有跳跃的节奏，从头至尾，就像小说那样，简单地排下去。读者不深入进去读，走马观花地看，发现其中的精华并不容易。细细读完这本书，给我的总体感觉是，作者试图用心灵鸡汤的方式，跟读者沟通，让大家相处起来少些冲突。其中有许多故事，就发生在身边的普通人身上，从这些故事中，或多或少能找到自己的影子。书中说，我们可以停止攻击，不再暴烈地与世界相处。人生的困惑只需简简单单的几个字：计较、依赖。并且，作者指出，你若过分计较，他人即是地狱。如何达到良好的境界？这本书在说人与人如何相处之时，用了较多的笔墨说明伤害、攻击所带来的危害。在作者看来，很多人都患有被迫害妄想症。于是，伤害、攻击成了家常便饭，带来无穷无尽的烦恼。如果我们留意一下，会发现这样一个有意思的现象，多数时候，我们只会攻击那些可以与之抗衡的对象。有一些伤害，我们可以不制造，有一些伤害，我们可以不迎接。别让自己的冷漠伤害别人，也别让他人的冷漠伤害自己。如果你不想被他人伤害，那么就不要再伤害他人。这些话谁都懂，却不是每一个人都能做到。细细品味其中的含义，或许在处理人际关系上会更轻松一些。有时候，主动示弱，主动先温柔地对待对方，我们就能终止

《示弱的力量》

那个彼此伤害的恶性循环，当然，它需要我们放下一点儿所谓的自尊。这恰恰是很多人难以做到的。我们常常为了所谓的面子，被“人要脸、树要皮”的思维束缚，就想争口气，导致不必要的对立。

关于怎么看待自己，作者说，接纳自己，是我们的义务，发现自己，是我们的责任；很多人终其一生，都用“别人爽——我不爽”的模式活着。这些话没有什么新意，但是，对许多人都是受用的。

中国众多爱之深、责之切的父母陷入了一种扭曲的严是爱的认识中。作者指出了危害：一个嘴巴毒辣的妻子会毁了丈夫，一个嘴巴毒辣的母亲，则会毁了孩子的前程，因为她会深陷与身边的人相互伤害的恶性循环里。有句名言说得好，世界上只有两件事最难：一是把自己的想法装进别人的脑袋里；二是把别人的钱装进自己的口袋里。很多时候，家长在做无用功，却自我感觉良好。而对孩子而言，却是在刁难自己。这种认识同样跑偏了。作者和一个看上去特别刺头的人的交往让其发现，其实，没有谁会真的为了刁难谁而去刁难谁。心安的归宿，稳稳的幸福，你可以拥有。这是作者的祝愿，也是带给读者的最有价值的话。

《示弱的力量》

章节试读

1、《示弱的力量》的笔记-第25页

很多人有意无意地当了刺头而不自知，却感觉全世界都在针对自己。记得一个人事部经理曾经向我抱怨说，自己在公司干了三年，一个朋友都没有交上，感觉公司的人都不好相处，所以特别想离职。刚开始，我不以为然，觉得如果一个人比较内向的话，是比较不容易交上朋友的，这也不算什么事。毕竟人生不只有一种活法，有的人对朋友的需求强烈，有的人对朋友的需求较弱。后来，通过一段时间的观察，我发现，不是别人难相处，而是他自个的性格太让人硌应了。

比如公司有人才推荐机制，员工推荐的人如果被录用，推荐人会有200块钱的奖金，如果被推荐的人转了正，推荐人会有500块钱的奖金。那阵子，他正为人难招而焦头烂额，四处倾诉。于是我们部门有个同事便向他推荐了一个人，无论这个人的资历还是作品，都证明那个被推荐者至少是值得面谈一下的。同事小王把简历发给这位人事经理，他只是瞄了一眼就没下文了。后来小王问他是否需要与那个被推荐的人面谈一下，他却面色凝重地说：“我看了下他的简历，他是理工科的，恐怕不适合我们这种需要大量创意思考的工作。”

我悄悄地问他：“我记得你说过，其实理工科的逻辑思维更强。而且策划这活靠的全是勤奋和天赋，与学什么的关系不大。”他却说：“唉，我只是随便找了理由打发他。你想，我们都是熟人，如果我招他推荐的人，别人会觉得我收了他啥好处。而且万一做得不好，或者出点儿啥事，就更说不清了……”

我说：“怎么会呢，公司不是有人才推荐奖吗？”

他却说：“你看小王那个人，平时总是一副自以为很会看人的样子。成天没事干就在背后嚼我的舌头，说我防备心太重……说不定他收了啥好处，才这么上赶着，要万一出点啥事儿，回头又赖我……”

我听得发晕：“本来是件很简单的事儿，你却弄得这么复杂。成天用被迫害的心思去揣测别人，处处算计提防，生怕别人这儿伤了你，那儿害了你，你一点真心和热情都不肯付出，这就是你为什么交不着朋友的原因。”

很多人都患有被迫害妄想症，他们不是处处提防别人，成为人见人恶的刺头，便是为自己曾经受过的苦寻找一个外界的承担者，成为一个四处寻找认可的倾诉狂。这个同事，就是无意中当了刺头的那种人。并且，如果他不反省，永远不会认识到自己究竟哪儿有问题。也许，岁月的磨砺，生活的锤炼能让他们慢慢地反省，也许，他们就这样下去，做一辈子四处扎人的刺头，或者做一辈子永远抱怨的倾诉狂。机缘、自身福慧以及个人的自主性，决定了他们能否跳出惯性思维的怪圈。

<原文开始></原文结束>

《示弱的力量》

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：www.tushu111.com