# 做一个内心强大的女子

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-06-12

*第一篇：做一个内心强大的女子做一个内心强大的女子无论做什么，如果记得是为自己而做，就会毫无怨言。痛苦与快乐并不在于外在物质的有无，而在于自己心境的修养。人生没有绝对的公平，但有相对公平。你得到的越多，也比别人承受的越多。在人生的任何时候都...*

**第一篇：做一个内心强大的女子**

做一个内心强大的女子

无论做什么，如果记得是为自己而做，就会毫无怨言。

痛苦与快乐并不在于外在物质的有无，而在于自己心境的修养。

人生没有绝对的公平，但有相对公平。你得到的越多，也比别人承受的越多。在人生的任何时候都不要怕从头再来，因为每一个看似低的起点，都是通往更高峰的必经之路。

让自己更平和一点，更豁达一点，对于别人的过错，也让自己更宽容一点儿。作为女孩子，首先要经济独立，然后才有资格谈争取什么。

坏事虽然总是不断发生，但要相信困难总有办法解决。即便面对困境，也不要悲观厌世。失去的东西，其实从来未曾真正属于你，所以不必惋惜。

浪漫是一种自我修养，不管在什么年龄，都要保持一种少女一般的浪漫情怀。生命的乐趣是要自己寻找的，谁也没有义务为你做什么或者讨好你什么。爱情很美好，但是生活永远比爱情要长，而生活需要更多的智慧。幸福不是因为得到的多，而是计较的少。

《庄子》里有句话叫做“夏虫不可语于冰”，意思是说对于夏天的虫子，无论你怎样与它谈论冬天的冰雪，它也不会明白。同理，当我们总是责怪别人无法理解自己时，要清楚我们都是彼此眼里的夏虫，因为双方的思维限制，很难达成共识，随意不要太强求。

为了梦想努力拼搏，回头看时，你会发现那些苦难，后来都成了你的人生财富。有得有失，才是人生。做人最忌无休无止的自怨自艾，会讨人嫌。爱自己，就如同朝阳升起。

人生短短数十载，最要紧是满足自己，而不是讨好他人；更没必要急于向别人证明什么，生活得更好，乃是为你自己。

**第二篇：做一个内心强大的女子人生哲理**

无论是什么样的女生，平凡的，突出的都应该做一个内心强大的女子，想要钱，自己赚;想要房车，自己买;想要男人，自己找。

可能是从小受到亚洲文化的熏陶，总觉得女生属于弱势的一方，所以需要更多的照顾和疼爱。二十多年以来一直觉得找个人品好，家庭好，事业好，身体好，相貌好的五好男生是一个成功女人的标准，是一个女人幸福的指标。不巧的是大学毕业之后来到欧洲留学，而且是来到女人很彪悍的德国来留学，让我的信仰彻底的翻天覆地。

我记得我走之前，我爸告诉我，他觉得一个有理想的女人就应该去德国发展，那里才有真正的男女平等，德国的女人们很强势，但是并不意味着德国男人们是弱势群体，是扶不起来的的阿斗，需要德国女人强出头的。这种强势是德国女人自由发展起来的，德国男人真心承认并尊重的，默克尔就是个很好的例子，德国的男人允许一个女人做上总理的位置，允许一个女人在政界呼风唤雨。而在中国，仅有的几个女性在国务院里只有点缀的作用。

来到德国之后，我从敬佩到渴望甚至到嫉妒德国女人的强大，也许他们从未有性别差异这个概念。就拿篮球来说，一般在国内，就算人手不够，男生也不会和女生一起玩篮球的，因为他们觉得女生就一定不会打篮球，哪怕他们自己也是一群菜鸟，他们觉得女生在篮球场上的任务就是在旁边呐喊助威的。就算迫不得已一定要和女生玩，他们也根本不信任女生，让女生在球场上像个傻乎乎的木偶。

但是在德国，我们常常在体育馆和男生一起打篮球，只要你够拼，会站位，努力体现自己在这个队伍里的价值，你就有的玩，大家都不会因为你是女生而不传球给你。

真正的平等，不在于男人一定要帮你先开门，而在于男人平等的对待女人，甚至说大家在一起从未感到过性别的差异，大家都有平等的机会去做一样的事。当然渴望平等也是有代价的，你不能指望既像古代女人一样不愁养家糊口，又像现代女性一样平等独立。想平等，就不能依附男人，就要经济独立;还不能向某些居心叵测的社会舆论低头。

世界上没有两全其美的好事，拥有了平等独立，也许我要自己打拼，也许我没有大房子和车，但是我开心，至少我想做的任何事情都是随我的性，合我的意。我不会因为钱嫁给我不爱的人，也不会因为钱而离开我爱的人，人活着最重要的就是，痛痛快快的做自己想做的事。

把男人和家庭当作自己毕生事业而忘掉自己的女人，我觉得有点悲哀。事实告诉我们，一个人爱你，是应该爱你这个人，如果你连自己都丢掉了，别人不会爱你的躯壳。也许他的身体没有离开你，因为感恩;但是他的心早已经不知道到哪儿去了。

不知道是不是我呆在国外，脑子坏掉了。我觉得，女的一定要找一个有房有车有存款，工作收入稳定的男人和男人一定要让女人生孩子，生几个，生男还是生女一样不可理喻。首先，大部分适龄的男人其实和女人一样，咱都大学毕业，咱都工作没几年，咱都普通爸普通妈，凭啥我就要比你多出这么多东西呢?其次，有点生物常识的人都知道，生男生女，生几个这可不是女人决定的，大部分是男人本身精子质量加一点概率的问题。

如果一个女人把自己幸福的筹码都压在了一个男人身上，这也太不靠谱了。我回家的时候，总有一些三姑六婆的让我早点结婚，大了就嫁不出去了，为什么我大了就嫁不出去呢?难道我只有年轻可爱的时候才有人爱吗?如果一个男人只是因为我年轻可爱而爱我，那么他的爱很快就会转向另一个年轻可爱的。我并不是说，女人年轻可爱不值得爱，而是这个筹码真的太廉价了。

还有更可笑的就是，有些人居然对我说，如果嫁不出去，读那么多书又有什么用?我一直奇怪结婚和读书有什么联系，对于我不高的智商来说，我真的只能把他们分开来看。结婚，我觉得不是用来查漏补缺的，如果一个男人结婚是为了让这个女人为他做后勤生孩子，那么他可以找个保姆，再买几个试管。而如果一个女人结婚是为了从此过上衣食无忧的生活，那么我要看看她是不是发烧了，别人的始终是别人的，他能给你，也能拿走，还能给别人。

婚在这个一切变的简便快捷的年代反而复杂了，以前是为了结婚，我要怎样怎样。现在是有了这样这样，我才能结婚。到底是两个人的结合，还是房车和生育工具的结合呢?结婚这个单纯又美好的事情，就变的如此的复杂和悲哀。我觉得，咱不谈神圣的，结婚至少是两个人说，我们结婚了，要住一起，所以要为房子问题发愁。

而不是，男的说，我要有房我才能结婚;女的说，你要有房，我才和你结婚。这哪里是结婚，分明是买卖儿女。更有夸张的，相亲时，男的张嘴就说我有房有车，咱们可以结婚，我想你丫能炫耀的也就这房和车了吧。也有相亲时，女的惊闻男的没房没车就敢来相亲拂袖而去的，这还真是有够自贬身价的，有个房有个车，你就能把自己一辈子给卖了。

而读书真的真的不一样，这不是说明我是个书读得多么好的人，我也没有向居里夫人一样为科学孜孜不倦研究的精神。我只是觉得，如果你足够强大，你就不会把幸福押在别人身上，你会自己创造幸福或者能给别人带来幸福，而变得强大的途径，就是学习，就是读书。就是学一切东西，读任何想读的书。

不平等的深刻根源虽然很大程度上来自于男性，但是女性也摆脱不了干系。很多男人把女人当作附属品和家庭用品让人很郁闷，但有些女生的“等，靠，要”观念也真的让人很无奈。

我和一个女生聊天，关于找男朋友的问题，首先我们都认为，一个优秀的女人其实在很大程度上男人给她扣上剩女的帽子是出于一种恐惧，而这种优秀的女人当然不仅仅是物质条件富足，更是精神强大。男人觉得她们才是难追到手的，金钱她不缺，爱好她不少。于是出于某种目的给这种女性扣上剩女的帽子，让社会舆论踩死她。

女人有多需要男人?女人肯定是需要男人的。但是女人有多需要婚姻?这个就很难说了。要看婚姻是什么，婚姻是两个人在一起，携手共进，在这个道路上，当然两个人总不可能一直势均力敌，总有互相扶持的需要，但是这个互相扶持是建立在婚姻之后的，而且也是互相，并且是我们基于爱的基础达成了同盟的协议之后，互相扶持。而不是一开始我就奔着你的钱，你就奔着我的色来了。

或者说一方一味的付出，一方一味的收获，根本不会有这样的事，这让那些整天就知道瞎想胡编乱造的女性编剧们又失望了，有时候我都不知道这帮编剧是不是脑子被门挤了，你有时间编这些不靠谱儿的狗血剧情，还不如踏踏实实的记录社会民生。别再误导年轻无知的少女们了，以为女人天生就该有啥有啥的。如果一个人想要有啥有啥，要么继承，要么奋斗。如果小姐你没有个好父母，那你就努力奋斗吧。别等着一大堆有钱有才有貌的好男人一个劲儿的就往你家门前跑，一个劲的就让你虐他，就爱为你付出。都是爹妈生的，你不心疼这男人，想想以后你的儿子若碰到这种女人，你会作何感想。

有一句挺著名的话叫做，男人征服世界，女人征服男人，我不敢苟同，这句话的结果貌似女人是完胜，又有了男人又有了世界。我觉得写这话的一定是个男人，居心叵测，女人到底能在多大程度上拥有一个征服了世界的男人呢?古往今来，是没有。

而一旦女人撕开面纱去征服世界了，舆论的脏水就铺天盖地了。比如武则天，她是个成功的政治家，但大家都不在乎她的成功，只在乎她的恶毒，且不说她杀死自己的孩子这件事真实性有多大，就她那点小手段比起历史上的男性政治家来说真的是小巫见大巫了。而舆论从来对男人都有一将功成万骨枯的宽容，对女人只有一着不慎全盘皆输的挑剔。

其实骨子里男性倒是希望女人变成等，靠，要，这个样子，因为这样便于控制。如果一个男人和女人同样强大，男人能打动女人的唯一途径就只有付出真心，那还要女人看著有眼缘的男人的真心，而如果女人能被一些物质化的东西打动，那么就很容易控制。这个世界上，物质化的东西都有价，汤臣一品的房子再贵也有价，而真心无价。所以说，当女人不要钱，只要真心，男人可能真的给不起。而当男人愿意给你真心，那又是多么不容易的一件事。而互相真诚相待的基础，又必须建立在男女平等之上。

无论是什么样的女生，平凡的、突出的都应该做一个精神和物质很强大的女子，想要钱，自己赚;想要房车，自己买;想要男人，自己找。而不是无赖的等待别人给你钱，和傻乎乎的等待男人来找你。如果自己不想像商品一样被人挑来捡去，恣意玩弄的话，就从货架上跳下来，可能会受伤，但至少是一个受伤的人，而不是一个完整的商品。

最后，我老爸给我的忠告，应该是一个男人给一个女人最诚实的忠告，女人的幸福是掌握在自己手上的，是自己努力奋斗而来的，如果想依靠男人得到幸福，那是根本不可能的，我最爱你老妈的一点就是，钱、舒适的生活根本打动不了她，她就是钢铁般的无产阶级女斗士，我的糖衣炮弹都在她面前都是炮灰。

**第三篇：做一个内心强大的人**

做一个内心强大的人

一个人，唯有内心强大，才能真正的无所畏惧。做一个内心强大的人。

一个内心强大的人，对社会，对世界，对人生有自己完整的看法，同时具有坚定的信念。这种信念并非口头上的，而是发乎心灵深处。也不仅仅是意识或是知识层面上的，而是穿插着丰厚的情感、丰富的人生阅历及广阔的视野。这样的人往往会很自信，而他的自信源于深刻的认识到自己的浅薄和拥有开放的心态。

为此，对于任何不同的声音，他都能够认真倾听，然后在脑中反复咀嚼。对自己自信的东西他持有一份警惕，但不会拒绝去听一听，想一想不同的声音。也不会一听到不同的声音就焦虑不安，就立即改变自己的想法，而是在不同的声音面前，学会用逻辑、常识、常理、直觉、经验及科学的方法再重新检验一次。

内心强大的人，是真正有思想的人。这样的人，即使身处世俗逆境中，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。

丹麦思想家戈尔凯廓尔一生一贫如洗，生命也很短暂，但是，一生充满快乐。这样的人的幸福，是一般人所难以理解的。他意识到其肉体生命的有限性，同时也意识到思想生命的无限性。他知道怎样摆正的自己肉体生命与自己的思想世界之间的关系，也能够认识到世俗世界的物质标准与自己精神世界的另类坐标。一切灾难与痛苦，都早在他的生命中思量过了，甚至丰富真切地体验过了。他向死而生，因此，一切的变故都不再让他感觉世界突然被颠倒，人生会变得面目全非，他始终保持平和。

一个内心强大的人，他的生命不是焦急地等待，而是坚定地行动，他的行动标准是内在的，而不是外在的。他相信人生中任何经验，包括那些不幸所带来的感受，都将化成他人生中独特的体验。而这些经验都将化成他的思想智慧，成为他内心更为强大的材料。他相信，人的肉体是这个宇宙中最为脆弱的东西之一，但是，精神世界却坚不可摧。他还相信，在这个世界，他的生命感受是唯一的，没有人可以替代。

生命的觉醒，使得他爱人如已，同时如朝阳升起般爱自己，然后用自己灿烂的光辉去感召这个社会。他懂得珍惜自己生命中的每寸时光。他有自己的生活主题与生命意义。在生命意义上，他坚信，天上地下唯我独尊。并且相信每一个人的生命都有这个权利，他自尊，更懂得尊重别人，他作选择，更懂得尊重他人的选择，他追求幸福，更懂得尊重他人的幸福。

痛苦与快乐不在于外在物质的有无，而在于内心的修养。人生没有绝对的公平，你得到的越多，也就比别人承受更多。让自己更平和一点，更宽容一点，对别人的过错也更豁达一点儿。蚍蜉撼大树告诉我们，真正强大的不是肉体，而是内心。人们追求的强大不应只是身体的强壮，某一形式上的成功，也应是内心的强大，做一个内心强大的人。

**第四篇：做一个内心强大的人**

做一个内心强大的人

人有很多种，有的人表面强悍，实则内心很脆弱，有的人表面怯懦，实则内心很强势。

有的人只会仗势欺人，是走狗；有的人却是丧家犬，成了疯狗，见人就咬。

没有实力，没有势力，不要紧，做自己的强者，做一个内心强大的人最为重要。没有势可以依靠，你可以做你孩子的大伞，护佑着他们健康茁壮的成长最重要。

人都有私心，孩子还是自己的亲，父辈没有本事，只能靠自己，为了自己，也为了自己的家庭，为了自己的孩子，我们要努力的活着，活着就是一种幸福，活着就是更好的为自己的孩子创造一个美好的明天。

当然，强势的人他也有老去的一天，当你对于别人没有用的时候，想象一下，这是多么可惜的一件事情啊。所以，做一个内心强大，不与人争执，这是一件多么快意的事情啊。毕竟山外有人，天外有天，没有哪个人一辈子就是个弱者或者是强者，相安无事最好，平安是福。

这是一个而立之年的人的一个感悟，你觉得可信吗？的确，我就是处在而立之年，我没有大伞在头顶，但我一直在努力做我孩子的大伞，期盼她健康快乐的成长。

**第五篇：做一个内心强大的人散文**

内心强大的人是指一个人的精神境界达到了一定的级别！以至于让人们折服！

世界上有这么一种人，似乎特别得到老天爷的偏爱——他总是有自己的理想，并且总是努力去做，最重要的是，老天爷每一次都会帮他取得成功。是不是很令人羡慕？其实，我一直以为，与其说每个人有自己的命盘，人生各不相同，倒不如说我们自己打造了自己别样的人生。

内心强大的人是指意志坚定，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，都心无旁鹜，依然固守着内心那份坚定，是一种理想化的心理状态。

内心的强大，才可能让我们的生活是丰实而非空洞的；生活的丰实，才可能让我们的人生是精彩而非轻佻的。内心的强大帮助你积聚来自外界的能量的前提。试问，一个内心空虚乏物的人，如何凝聚力量来实现自己的愿望？

内心强大是心中的安定与平静。强大，不是霸道，不是要将别人的所有占为己有，恰恰相反，内心的强大带给我们的是宽容和谦让。正是因为内心的安定与平静，我们才明白自己真正需要什么，才明白如何才能得到快乐。

内心的强大，是不纠缠、不羁绊的状态。所谓“心轻上天堂”，就是说无牵无挂、不计较、不被琐事烦扰的心灵才可以接近天堂。

内心的强大，是对未来充满希望。当我们内心强大到可以战胜一切恐惧与悲观的时候，其实已经无所谓希望了，因为我们在哪儿，希望就在哪儿。

内心的强大，是人生目标的清晰。因为清晰，所以我们可以坚定地走下去；因为清晰，我们才不会跌跌撞撞却不知身在何方；因为清晰，我们才可以知道什么是对的，什么是错的。

那么，怎么做，才可以让自己的内心强大起来呢？拥有强大的内心的前提包括：如何接纳自己、激励自己，如何拥有积极的心态。每个人通过自强、追求成功去实现自身价值，但是必须首先明确自己的人生观，价值观。只有树立了正确的目标，我们的内心才会找到方向，不再迷失。

通过调节情绪、拥有行动力的很多具体方法，让我们的生活比较阳光，比较健康。拥有良好的心态才可以感受到更多的来自内心的力量。

如果想让自己的内心强大起来，人们可能希望得到针对问题本身的很具体的办法，但是很抱歉，没有人能告诉你具体的操作步骤。没人能说得清：第一步应该怎么做，第二步应该怎么做。

人们只能在人生的道路上，不断磨练自己，不断积累，不断思索，不断调整，逐步将自己培养成为内心强大的人，不经历风雨怎么见彩虹？

在这个过程里，更多的是我们对自己生活的探索。没有固定的线路和模式。也许需要付出比别人更多的经历和时间，那又有什么关系呢？重要的是，我们必须学会主动地澄清自己内心的真实想法。

不要用世俗的标准去衡量它们。不要给他们标记上“对”或者“错”。我们必须看清楚它们究竟是什么。如果听到自己的心说“我要挣大钱”，也不必觉得难以启齿。在道德标准范围内，任何想法都完全可以心安理得。我们应该做的，只是让他们变得明朗化。不要让内心积聚太多的冲突。

也许有的时候，我们根本不知道自己的目标是什么。没有关系，需要的，也许正是这样一段期间里的无欲无求。纵使不是无欲无求，也不用觉得懊恼，我们生活的过程正是不断澄清自己的过程。生命的使命之一就在于认识我们自己。即使现在我们还是困惑之中，也是不要紧的。这是我们生命的过程。

生命不仅仅是一个等待的过程。不要让自己在等待自由，等待明天的过程里慢慢地衰竭掉。你可以做的事情其实很多。不要让生活的平淡把你的内心也变得空洞起来。也许我们暂时无法左右我们的生活，但是我们的内心就在我们自己的躯体里面。屋子可以是黑漆漆的，但是我们的内心依旧可以光亮。

我们也许会暂时变得一无所有。空空的手心并不意味着空空的内心。卷土重来的英雄故事我们听得太多了。一切只关乎内心的强大。

我们可以苦闷、可以失落，但是不可以内心空虚。必须明白，环境是什么并不重要，记得让自己的内心强大起来。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找