

怕吃苦 一辈子

PSYCHOLOGY MAKES
YOU STRONGER

马云、罗永浩、李敖等

成功者一直推崇的

成功法则！

王树平 著

现在的你，决定将来的自己，
学会吃苦，才是让你告别幼稚走向成熟的必经之路。
亿万青年人都应该好好读一读，认真想一想！

今天不吃苦，
明天有苦吃！

王树平 著

怕吃苦
吃一辈子

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

怕吃苦，吃苦一辈子 / 王树平著. — 北京：电子工业出版社，2016.1
ISBN 978-7-121-27858-7

I. ①怕… II. ①王… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第301395号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：9 字数：186千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序

人生是一场吃苦的旅行

20岁出头的时候，我和大
多数的年轻人一样，也曾懒惰
和迷茫过很长一段时间。我从
清华美院毕业之后，在北京的
798艺术区做过创作，在学校
教过美术，也在大公司里带过
团队。在北京生活，对我来说，
其实并不困难，拿着不菲的薪
水，出入高档写字楼，在别人
眼里或许我很滋润。

其实，人的本性都是懒惰
的，都是追求安逸逃避痛苦的。
这没有什么不好意思承认的，
想想看，如果没有人催你，也
不需要上班，或许你连早晨叫
起的闹钟都懒得上一个。我说
得没有错吧。

但问题在于，当我们过得
安逸的时候，就很难去想着改
变自己。我们还会在原来的地
方停留，我们不进则退，只不
过年龄在不断地增长。

在那段时间里，我和大多
数年轻人一样，躁动不安，找
不到方向。我厌倦工作，憎恨
那些给我制造困难的人，虽然
日子过得毫无压力，但我却找
不到存在感。

直到有一天，我想起了一
段往事。那是我14岁的时候，
我一个人离家出走，从老家兰
州一路搭车去了西藏，现在依
然记忆犹新。于是，我放下工
作，再一次一个人驱车去西藏，

重走少年时的路，我发现自己找回了人生的方向。

我狂热地迷恋上了西藏的文化艺术，这一次我找到了自己的恩师，我变得不那么浮躁，回到北京，我创建了自己的公司。我把文化带给了都市里的人，我得到了他们的支持，这让我找回了存在的意义。

每年我都要一个人去西藏，为朋友们寻找可以寄托的文化，这比你想象得要艰苦得多。我去过海拔5000米且鸟无人烟的阿里，我也在青藏线上翻过车，还曾差一点病死在路上。但是有时候人就是这样，当你找到方向之后，你就再也不怕吃苦和困难了，因为目标感会让你充满力量，而且你看世界的角度也会发生变化。

多年过去，我已经从浮躁的毛头小伙子变成了一个安静的创业者，和快乐的文化传播者，我拥有了数以万计的朋友，他们遍布全国各地，甚至北美、欧洲，我们拥有共同的信仰，这让我感

到温暖。

朋友们总是说，树平啊，你的人生很精彩，写本书吧，让我们学习一下。我想了想，写点什么呢，如果是讲我擅长的西藏和佛教文化，我的资历还不够，我的恩师尚无开示之作，我怎能妄自写书传道呢。如果是讲我自己的故事，每个人的成长经历也不同，未必对各位有太多的借鉴性。

我想如果让我写一本送给年轻朋友的书，那我最想写的就是关于“吃苦”这件事。索达吉堪布大师曾经写过一本书《苦才是人生》，写得非常好，根据我自己的经历，我觉得人生就是在一个“享受”痛苦和磨难的过程，但这个过程是值得体会和拥有的。

身边的朋友经常向我诉苦，其实他们也就经历了很小很小的一点挫折，我就和他们讲：“你连一点苦都吃不了，还能做什么呢？苦就是考验，挫折就是机会，千万不要畏惧啊。”

其实真的是这样，你经历得

越多，越容易发现这个世界的真理——越怕吃苦，越有苦吃。那些真正心灵富足的人，其实都是不怕吃苦的人。

我很喜欢李敖先生的那句话：“怕吃苦，吃苦一辈子；不怕苦，吃苦半辈子。”这句话其实蕴含着两个道理：

其一是人生本身就是一场与痛苦并存的旅行，并不像很多人想象得那么轻松，从生下来的那一天，我们就开始了人生的修行，无论你生长在怎样的家庭，你都会面临人生的各种难题。

其二是，不要怕吃苦，如果你不能战胜痛苦和挫折，你这一生终将一事无成。仔细想想，当你习惯了那些安逸的生活之后，你会惧怕改变，你不愿受苦和面对挫折，懒惰的种子在心里滋生，你的人生也终将不会有太大的起

色，很可能你会在未来面对更大的苦难，因为你年轻的时候逃避了。

所以，我写了这本书，这本书里有很多我多年来阅读过、很喜欢的小故事，也有一些别人的经历、我个人的感悟在里面，希望每个正在迷茫和彷徨的人阅读之后，都能够有所收获。

希望各位明白的是，人生是一场吃苦的旅行，你没有什么可惧怕的，也不要轻易放弃自己的梦想。当你找到自己的方向的时候，耐住心里的寂寞，多吃一点苦头，多经历一些挫折，熬出来了，你就不再感到苦了！

王树平

2015.12

人生那么长，吃点苦又何妨

卷一

人生那么长，吃点苦又何妨

人生那么长，吃点苦又何妨

人生那么长，吃点苦又何妨

人生那么长，吃点苦又何妨

人生那么长，吃点苦又何妨

目录

Contents

1

卷一 人生那么长，吃点苦又何妨

我们来到人世间应该明白——苦，是人生的必经过程。
怕吃苦的人，等于放弃了自己的人生。你要知道，现在吃的苦，
其实是以后享的福。怕吃苦的人，往往是吃苦一辈子的人啊。

- 吃得苦中苦，万事皆不难 /2
- 困境就害怕意志强大的人 /6
- 抱怨帮不上你什么忙 /10
- 勇敢地去经历逆境吧 /14
- 让内心接受不可改变的事实 /18
- 没有失败过的人生不完整 /21
- 额外的付出其实并不亏 /25
- 吃苦并不等于蛮干 /29



2

卷二 熬，才是定力

很多人向往成功，也不畏惧失败，但却受不了寂寞的苦，他们一天一个想法，总幻想自己一步登天，结果到头来发现，现实并不像理想那样丰满。因为他们内心深处缺乏定力。

耐住寂寞，等到繁华 /36

“得失心”不如“平常心” /41

有自信的人生不寂寞 /45

你是否还拥有“初学者”的心态？ /49

任何年代，知识都是无价宝 /53

想成功，慢慢来 /58

等一等，机会就敲门 /62

学会接纳不完美与不公平 /66



3

卷三 年轻人，别怕吃苦

涉世尚浅的年轻人，难免会遇到各种各样的挫折，受各种各样的苦，以至于很多年轻人对社会、对生活产生了挫败感。其实，大可不必这样，年轻，多吃一点苦是人生的大好事啊。

- 年轻人，别太把自己当回事 /72
- 任何工作都有它的价值 /76
- 任劳任怨并不代表你平庸 /79
- 不急躁，用心就能做好 /83
- 柔和，比强硬更有能量 /87
- 成不揽功，败不诿过 /91
- 真正的好汉不会去“逞英雄” /95
- 随便露出锋芒，多半会刺伤自己 /98

4

卷四 苦与甜，就在一念之间

你的心境决定你的处境。如果你把眼前的苦视为日后的甜，你会发觉它也没有那么难以下咽。在人生的低谷中积蓄能量，体会逆境中的那种苦。苦与甜，其实就在你的转念间，心若开，人生路就会打开。

- 幸福在脚下，不在山顶上 /104
- 今天你有多苦，后面就有多甜 /108
- 苦不吃尽，哪会有甘来？ /111
- 为什么说逆境是上天的礼物？ /114
- 从逆境走出的人更强大 /117
- 在人生的低谷中积蓄能量 /120
- 心若开，路就开 /123
- 何必让自己活在压力之下 /127
- 幽默是对人生的顿悟 /130

5

卷五 人生需要持久力

你每年换十件事做，连续做十年的成果，远不如十年时间只做一件事的成就大。活在当下，大多数人之所以找不到方向，并不是因为他们不努力、不聪明，而是因为他们总换方向，缺乏持久力。

- “冷板凳”也能坐热 /136
- 笑到最后的人笑得最好 /140
- 不放弃，就不会有不如意 /144
- 越坚定，越有为 /148
- 浅尝辄止等于“零” /152
- 事事尽力，方能尽兴 /156
- 妒忌别人不如先超越自己 /160
- 始终保持“真我”的本色 /164
- 平时修炼“内功” /168

6

卷六 低头是为了什么

学会低头并不是因为你做错了什么，也不是因为你不如别人，而是为了让你获得更大的空间，赢得更好的关系，保护好你自己。人与人之间，越占上风的人往往越孤单，也会越来越感到疲惫。

- 总会有人看你“不顺眼” /174
- 蹲下，是为了跳得更高 /179
- 聪明的人不爱较真 /183
- 适当装傻，并不为过 /187
- 做人做事要懂“分寸” /191
- 做到视而不见、听而不闻 /195
- 话说多了和不说都是错 /199
- 做人太敏感，心累，身体也累 /203
- 忍住脾气，保存关系 /208



卷七

舍与忍，人生的修行

你紧紧抓住不放的、不舍得丢掉的东西，或许并不是真正你需要的，也或许是拖累你前进脚步的。人生的修行，在于明白什么该舍，何时该忍。

- 松开自己紧握的双手 /214
- 有所为而有所不为 /218
- 有失才有得，因果法则 /221
- 不要被小利益所诱惑 /225
- 要舍得放下昨天的成就 /229
- 不怕吃亏的人往往不吃亏 /232
- 为小事生气“划不来” /235
- 感谢伤害过我们的人 /239



卷八

在苦海中改变自己

人生需要苦来磨炼自己，但并不等于你要一成不变。通过经受各种苦难和挫折，改变自己，让自己走向成熟，这才是为何吃苦的根本啊。

- 世上无绝境，却有绝望 /246
- 在别人帮你之前先帮自己 /249
- 犯错不可怕，可怕的是下回再犯 /253
- 远离“黑暗情绪” /256
- 浪费优势等于浪费生命 /260
- 找回失去的信心 /264
- 恐惧是“纸老虎” /267
- 得意时不张狂，失意时不消沉 /271

“男人，就应该对自己狠一点。做一个骑士
吧，时刻保持冲锋的姿态。”

——俞敏洪

吃得苦中苦，万事皆不难

我 国民间有一个习俗，给新生儿先喂以大黄，然后喂以甘草汁，之后才是正常喂食。另外，白族人民独特的待客之道就是著名的“三道茶”，第一道：苦茶；第二道：甜茶；第三道：回味茶。

大黄略带苦味，甘草微甜，如此“先苦后甜”与三道茶一样，包含着一定的人生哲理。那就是做人做事要先吃苦，然后才能吃到甜。

在生活中，在学业、事业上，在人生的旅途中，大凡

成功者，谁不是先吃“苦”，然后才会获得“甜”的？所以，能吃“苦”就是一种资本，一种保证今后能够得到甜的资本。

你知道老鹰是如何学习飞翔的吗？其实，老鹰之所以能够自由地在天空中翱翔并不是天生的，而是在这成功的背后，需要付出许多汗水。在老鹰生出小鹰之后，往往会把它们带到悬崖边，小鹰站在悬崖边往下看时，老鹰就会在这时做出极其狠毒的

动作，它会轻轻地靠近小鹰，然后将小鹰往悬崖下一推，当小鹰知道自己要掉下去摔死的时候，它们就会使出看家本领拼命地扇动翅膀往上飞，一心想保留自己的性命，可是有人会问：小鹰如果飞不起来的话，不是会摔死吗？放心，老鹰早在下面铺好了一层厚厚的“毯子”，这样，就能够保证小鹰摔下去的安全，就这样如此重复地循环，小鹰的翅膀就会逐渐变得有力了，这样它们才能在天空中自由自在地飞翔，捕捉一些猎物。而这时的老鹰才会在真正意义上成长为那个搏击长空的伟大生灵。

在奋斗的道路上，我们是需要付出汗水的。上天是很公平的，你付出了多少，获得的成果也就有多少。当今世界上，有哪个人是不需努力而获得成功的呢？如果以前没有人去为中国革命事业付出血汗，为此奋斗，那么中华人民共和

国也不会成立；如果没有人们为“四化”而奋斗，付出汗水，那么也不会有我们现在的幸福生活；同样地，如果现在不努力地奋斗，将来的你也会难有大成就。

也许你没听说过朱骏，但你可能玩过，或者至少听过《传奇》和《魔兽世界》。也正是因为魔兽，让朱骏的第九城市在纳斯达克成功上市，在上市之后，朱骏立即从美国网民那里成功圈进了超过1.03亿美元的资金。但是这位精英男，也有着坎坷心酸的成长历程。

他小时候家里很穷，那时候他还曾经为了贴补家用和几个同学跑出去骑黄鱼车帮别人运货。大热天，装得满满的一车子货，火辣辣的太阳，劳累自然不必说。让朱骏印象最深的是，有一次一辆黄鱼车上装了两个冰箱，上面还叠放了好几个其他家

电，路坑坑洼洼的。眼看着经过一个大坑，车轮一歪，如果车上的彩电、冰箱滑落下来，他们可得倾家荡产啦，全部都是穷得叮当响的学生，赔那么多电器要赔到什么时候啊？于是，在一边“护航”的朱骏甩开自行车就用肩膀顶了上去，“感觉和黄继光似的，”就这样，一路泥水地到达目的地，所得的报酬就是 168 元。

骑黄鱼车只能算得上是干体力活，朱骏第一次涉足商圈，要追溯到他还在读大学的时候。那时候他和几个同学进了 5 件夹克衫，每件 20 块，他们在淮海路边上摆摊，每件卖 25 块。几个同学在马路边上使劲地吆喝，衣服是全部都卖出去了，但是到最后却发现手里的钱还是只有 100 块。每件衣服 25 块，五件衣服就应该卖掉 125 块啊，后来左算右算他们才发觉，原来有一件衣服在混乱中被

别人给偷走了。在外面忙了一天一分钱没赚到，全部在给小偷打工，还要自己出公交车车票钱。但是，这次经历也不是一点好处没有。

通过这件事情，朱骏学到了一条非常重要的经商之道：“无论干什么，管理都非常重要，那个时候正是因为我们只把眼睛盯在了简单的卖东西上面，盯在了钱上面，才会疏于管理，才会让小偷有可乘之机，由此可见，无论干什么都要将管理放在第一位，没有好的管理就不可能出来好的效益。”

也许朱骏没有想到，自己的第二次经商不仅连钱都没有赚到，反而还赔了老本。第一次是在街边卖夹克衫，后来他就直接飞跃到卖桑塔纳了。卖掉一件夹克衫的利润只有 5 块，但是如果卖掉一辆桑塔纳，可以直接捞进 2500 块。于是他就开始找地方卖车子。

你瞧，成功绝不是偶然的，背后所付出的代价和辛苦常是不为人知。真正的成功一定是累积而来的，一定曾经尝过一些不足为外人知道的苦涩。

每一名白手起家的精英都有着一部心酸的历史。但正是那份磨难，给了他们克服困难的执着，给了他们勇往直前的毅力。否则，单靠一个聪明的脑子他们也不一定取得成功。

为了得到更大的成就和幸福，约翰·班扬甚至说：“如果可能的话，我宁愿祈祷更多的苦难降临到我身上。”因为他懂得，只要能经受住苦难的考验，那么万事皆有可能。每个想成功的人，都要有吃苦耐劳的品质，不要轻视它，而要欣赏它。当我们获得成功时，你就会明白，原来吃苦耐劳对人生来说是多么重要。

既然要卖车子，当然就要找一些高档的地方去找客户，后来他就找到了花园饭店一楼的咖啡厅，当时就想那里的有钱人多，于是他在那里混了足足一个月。一个月下来，朱骏在那里喝咖啡的花销超过了500块，但是车子依旧是一部都没有卖出去。

朱骏后来回忆说：“想想自己也真是傻得可以，住在宾馆里的人不是到上海来旅游的，就是到这里来出差的，谁会在这里买一辆车呢？”

这次做生意的经历又让朱骏明白了一个道理：不管卖什么东西，一定要找准客户群，否则的话，东西卖不出去，做的同样是无用功。

就这样，在一次次的教训中，朱骏磕磕绊绊地走上了自己的成功道路。当初骑黄鱼车的穷小子，最后终于成为了一个真正的亿万富豪。