

常常为难你，看似与你为敌的人，实际上往往是你的贵人，如果你与之为敌、对视、仇恨，那你就是自己最大的敌人。

第②版

感谢 折磨你的人

自己是最大的敌人

● 郑一 / 编著

刀不磨不锋利
人不磨不争气
能够正视自己的人
折磨无处不开怀

- 只有经历过地狱般的折磨，
才有
征服天堂的力量，
- 只有流过血的手指，
才能
弹出世间的绝唱。



G a n x i e Z h e m o N i D e R e n

常常为难你，看似与你为敌的人，实际上往往是你的贵人，
如果你与之为敌、对视、仇恨，那你就是自己最大的敌人。

第②版

感谢 折磨你的人

自己是最大的敌人

● 郑一 / 编著

刀不磨不锋利
人不磨不争气
能够正视自己的人
折磨无处不开怀

- 只有经历过地狱般的折磨，
才有
征服天堂的力量，
- 只有流过血的手指，
才能
弹出世间的绝唱。

内 容 提 要

人生在世,不可避免的磨炼是成长、成熟的催化剂,感谢折磨是一种积极的心态,那些常为难你,看似与你为敌的人,实际上往往是你的贵人。如果你与之为敌,对其抵触、怒视、仇恨,那你就是自己最大的敌人。

本书强调心态对于各种磨难、挫折的积极意义,指导读者将各种折磨看成对自己能力提升的锻炼,让你从全新的角度审视自己,摆正心态,激发潜能,在折磨中调整情绪,充满动力地实现事业的成功和人生的幸福。本书犹如心灵的止痛片,帮你从人情世事的折磨中走出来,当你迷茫、无助时,给予你鼓励;在你痛苦时给予你奋起的力量。

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人:自己是最大的敌人/郑一编著

—2版. —北京:中国纺织出版社,2016.3

ISBN 978-7-5180-2295-3

I. ①感… II. ①郑… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第015954号

责任编辑:闫 星 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:222千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

人生苦短,须臾间即逝,我们可以拒绝很多事,却无法拒绝成长,成长的过程就是心智不断磨练成熟的过程。所以成长是残酷的,我们每个人都免不了遭受苦难。苦难出现的形式有很多种,要么是无法抗拒的天灾、人祸,比如地质灾害、突如其来的生命危险、我们至亲的人离去等,也有可能是我们人生中的重大挫折,比如事业失败、失恋、婚姻破裂等。也许一些人会说,自己在这两方面的运气都很好,没吃过什么苦头,家庭幸福、事业顺利、双亲健在,但即便如此,你还是无法避免要承受最后一大苦难——死亡。为此,有人说,人从呱呱坠地开始,就已经在承受磨难了。此话不假,只不过一些人在成长的过程中,能摆平心态、勇敢面对,超越了磨难,在他们的脸上,总是挂满笑容,然而,也有一些人,面对折磨听天由命,最终消极疲惫地度过一生。那么,你想做哪种人呢?

的确,我们所处的世界就是如此,如果我们无法改变世界,就要学会接纳,并改变自己的心态,这样,我们的眼里就会呈现出完全不同的景色。

我们每个人都渴望幸福,都不希望人生路上遇到苦难,都害怕遇到折磨,但折磨并不是应该被我们完全否定的事物,要知道,折磨正是历练我们的一把利器,能唤醒我们的灵魂,能让我们更坚韧,所以,正是因为折磨的存在,我们人生才会更完满。

当然,真正让我们受折磨的来源并不一定是事物,还有人,比如我们的竞争对手、敌人等,其实,我们也应该感谢折磨我们的人,正是因为他们的存在,才会让我们认识到发展自我的重要性,并且,他就犹如一面铜镜,能照出

你自己的特征,也能激励你去不断学习,不断发展。

所以,面对折磨我们的人,我们不要认为他是个威胁,而是激励我们的伙伴,抱着这样的心态对待,那么,我们就能不断成长和进步。

所以,我们可以说,他人的折磨对于我们来说是成长,是成熟的催化剂,感谢折磨是一种积极的心态,在工作和生活中那些常常为难你甚至看似是你的敌人的人,其实是你人生路上的贵人,如果没有摆正心态,对其进行打击、抵触、仇恨的话,那么,你就会成为自己最大的敌人。

我们编写本书的目的就是强调心态对于面对各种磨难、挫折的重要作用,以此来指导读者朋友们将人生路上的磨难看成历练自己的一剂强心针,让你能从更高层面去审视自己的人生,进而帮助你摆正心态、激发潜能,在折磨中调整情绪,重新获得动力,冲向人生的顶峰。

编著者
2015年6月

每个人的生命都是独一无二的,每个人的生活都不是一帆风顺的,在大千世界中行走,我们会遇到各种各样性格迥异的人。然而也正是因为有了他们的陪伴,我们的人生旅途才不会过于孤单,无论他们曾带给我们怎样的伤害和折磨,我们都应该真诚地感谢他们。

就像一首诗中所说:

感谢伤害你的人,因为他磨炼了你的意志;感谢绊倒你的人,因为他强壮了你的双腿;感谢欺骗你的人,因为他增进了你的智慧;感谢嘲笑你的人,因为他激发了你的自尊……

是的,我们应该学会看到事情美好的一面,学会看到别人带给我们的积极影响。人在一生之中,难免会遇到坎坷,难免会遭受折磨,每当这些时候,我们是放纵自己,让内心仇恨的火焰燃烧,还是轻轻一笑,感谢磨难呢?

有人说:“光明使我们看见许多东西,也使我们看不见许多东西,假如没有黑夜,我们便看不到天上闪亮的星辰。”那些曾经带给我们痛苦和折磨的人,在让我们看到黑夜的同时,也让我们知晓了星空的魅力。因此,我们没有理由去怨恨。痛苦和折磨让我们意志更加坚定,思想更加成熟,心态更加沉稳,目光更加长远,也让我们不停地激励自己,去奋斗,去学习,去成长。

我们就像一棵棵刚刚把根植入土中的树苗,需要风雨的折磨来使我们茁壮成长。我们要感谢痛苦磨砺了我们的心智,感谢失败坚定了我们的信心,感谢折磨我们的人,使我们终有一天成为参天大树。

有句话说:当我们拿花送给别人时,首先闻到花香的是我们自己;当我

们抓起泥巴想抛向别人时,首先弄脏的是我们自己的手。同样,如果始终以怨恨的心态去面对带给我们折磨和痛苦的人,首先被伤害的不正是自己的心灵吗?

感谢伤害我们的人,是他们让我们学会了不去依赖任何人,学会了自强自立;感谢他们给予我们的伤害,是伤害让我们从一个任性、脆弱、不懂事的孩子成长为一个有能力在天地间自由行走的勇敢的人。

我们要学会感谢,感谢折磨过你的人,当时固然是痛苦的,但苦楚的进程也是自己逐渐成熟的进程。面对曾经一度使我们难以承受的痛苦和磨难,我们没有办法使他们消失,但我们可以决定处理它的方法和态度,假如你的眼睛始终看着星星的美好,心灵就不可能被黑暗吞噬。当苦楚变成往事时,自己将会庆幸,正如不经历风雨哪能见彩虹一样,有时磨难真的是一笔财富。在经历了心灵的阵痛后,我们得到的是对人生的思考,是心灵的升华。

俗话说:我不能决定生命的长度,但我可以控制它的宽度;我不能控制天气,但我可以改变心情;我不能改变容貌,但我可以展现笑容;我不能控制他人,但我可以掌握自己。希望通过本书对折磨的深刻剖析,可以让你理解到人生的真正意义,看清真实的自己,从而使自己在人生的道路上能够更加从容、快乐地行走!

编著者
2010年5月

Q 目 录

CONTENTS

上篇：战胜自己，不折磨不争气

第 1 章 人生中最大的敌人是自己 / 3

最折磨你的其实是你的内心 / 4

惧怕折磨，人生中就只剩下“逃避”二字 / 6

重要的不是折磨本身，而是被折磨之后得到什么 / 9

出人头地，你必须调整自己的消极想法 / 11

一个人最糟糕的就是庸庸碌碌地度过一生 / 14

经历过折磨的痛苦，才能体会到获得的喜悦 / 16

每个人都要给自己一片危崖 / 19

有新的开始，才有机会修正错误 / 21

拥抱痛苦，更能体会幸福 / 24

别为了面子而丢失自己 / 25

每一种折磨或挫折，都隐藏着让人成功的种子 / 28

第 2 章 常常为难你的人其实是你的贵人 / 31

一个人的潜能会因为折磨而被激发 / 32

感谢伤害，它让你的心志得到磨炼 / 34

感谢跌倒，你的双腿得到了强化 / 36

感谢藐视，它让你的自尊心得以觉醒 / 38



感谢
Thanks
10...

折磨你的人 (第2版)

——自己是最大的敌人

感谢欺骗,你的智慧得到了增进 / 40

感谢遗弃,它让你学会了独立行走 / 42

感谢斥责,批评就是一面镜子 / 44

感谢羞辱,羞辱促人迅速崛起 / 46

感谢施压,压力越大成长越快 / 49

感谢中伤,它砥砺了你的人格 / 51

跳下悬崖,才能长出翅膀 / 54

第3章 刀不磨不锋利,人不磨炼不成器 / 57

微笑面对折磨,拓展生命厚度 / 58

让折磨带来一次次心灵的蜕变 / 60

处变不惊,迎接不幸才是大幸 / 62

面对折磨,摆正心中的指南针 / 65

一切困难都是为我们成功而存在的 / 67

折磨孕育成功,希望就在前方 / 70

恐惧终须面对,逃避无济于事 / 72

强者总是选择走泥泞的路 / 74

成功的捷径是勇敢地走最艰辛的路 / 77

最不幸的那个人不会是你 / 79

把折磨当财富,泥泞的路上才会有脚印 / 81

第4章 不怕被利用,就怕你没用 / 85

被成功者支配其实是经验的索取 / 86

感谢他人的利用,微笑面对世事 / 88

和上司对弈,被利用而不被欺骗 / 90

利用要忍,但役使决不可忍 / 92

多听取他人意见,但不能没有主见 / 95

你的价值有时候体现在被利用上 / 97

大智若愚,在被利用中卧薪尝胆 / 99

做人保持警惕,别让人抓住把柄 / 102

可以被利用,但不要被身边的人欺骗 / 104

第5章 世事多有不公,少抱怨多改变 / 107

把抱怨别人的心情,化为上进的力量 / 108

年轻人少斗气,多争气 / 110

不要急于辩解,真相自然明了 / 112

错过花朵,你将收获雨滴 / 114

待遇不公,更要奋发向上 / 116

跌倒了,请爬起来再哭 / 119

当你抱怨时,幸运已经转身 / 120

压力是促使你成长的养料 / 122

抱怨是最无力的自虐 / 123

与其抱怨别人,不如改变自己 / 126

下篇:非凡人生,愈折磨愈奋进

第6章 愈折磨愈睿智,沉住气才能成大器 / 131

遇事沉住气,分析利与弊 / 132

忌鲁莽行事,忌猛冲猛打 / 134

忌优柔寡断,忌婆婆妈妈 / 136

做事要刚柔相济,外圆内方 / 138

低调行事,大智若愚 / 141



感谢

折磨你的人(第2版)

——自己是最大的敌人

韬光养晦,在折磨中隐藏锋芒 / 143

关键时刻,能伸能屈 / 146

清晰的思维,正确的战略 / 148

看清楚形势,别做无用功 / 150

遇突发情况,冷静并自制 / 152

有思路才会有出路 / 155

为人处世要善于变通 / 158

第7章 愈折磨愈放下,用大度接受一切事实 / 161

把仇恨轻轻写在沙滩上,学会淡忘 / 162

不要总是仇恨别人而忽略了自己的生活和人生 / 164

痛苦是一种折磨,也是幸福来临的转机 / 166

不能忍一时之痛,痛苦将是长久的 / 169

忍字头上是把刀,有度量才能有前途 / 171

向过去学习而不停留于过去 / 173

放下争执的烦恼,广修善缘 / 175

放开忧虑,与不安说再见 / 178

放下紧张,保持轻松 / 181

气度决定人生高度 / 184

偶遇尴尬事,自嘲一下又何妨 / 186

第8章 愈折磨愈舍得,放长线才能钓大鱼 / 189

小利面前要淡然,大利面前要淡定 / 190

失时不患得,得时不患失 / 192

看清舍与得,能舍才能得 / 194

遇事沉住气,别贪图小利 / 196

- 懂进退者才能成大事 / 198
- 非常时刻“舍财”以“保命” / 200
- 有大气度更要有大智慧 / 202
- 不要急功近利,心急吃不了热豆腐 / 204
- 懂得放长线才能钓大鱼 / 206

第 9 章 愈折磨愈成熟,成长比收获更重要 / 209

- 宽容自己不可能宽容的人 / 210
- 感谢你的敌人 / 212
- 专注结果,更要享受过程 / 214
- 成功之前先接受失败 / 216
- 风雨之后总会见彩虹 / 218
- 没有过不去的事,没有跨不过的坎儿 / 220
- 珍惜朋友,学会感恩 / 222
- 感恩,能化解一切怨气 / 224
- 时常感恩,在人生的低潮积蓄能量 / 226

第 10 章 愈折磨愈看开,幸福生活要自己展开 / 229

- 学会忍耐,感谢折磨你的人 / 230
- 每一个坎坷,都是一次历练 / 231
- 好事要淡定,别乐极生悲 / 234
- 想开一点,走出情感的漩涡 / 236
- 日子难过,但也要认真地过 / 238
- 用欣赏的眼光看待折磨你的人 / 239
- 在看不到希望时,不颓废要准备 / 241



感谢

Thanks to...

折磨你的人(第2版)

——自己是最大的敌人

别让斤斤计较夺走你的幸福 / 244

不要抛弃你的家人,即使他们抛弃了你 / 247

爱的谎言要糊涂听 / 249

再苦也要笑一笑 / 252

每天对自己说些鼓励的话 / 254

职场折磨,低头方能出头 / 257

参考文献 / 260



上 篇

战胜自己,不折磨不争气



第 1 章

人生中最大的敌人是自己

在这个世界上,最了解你的人就是你自己,人生中,最大的敌人同样也是自己,一切困难的产生都源自我们的内心。当我们明白所有的折磨和障碍全部是自己制造的时候,我们就有机会真正地克服它、战胜它。人生最大的敌人是自己,只要战胜了自己,就跨过了你人生中最大的障碍。面对人生中那些不可避免的痛苦折磨,我们要学会正视自己的心灵,不断清扫心灵,才会让自己更清醒,更坚强,得到更多欢乐,收获更多喜悦。



感谢
Thanks
10...

折磨你的人 (第2版)

——自己是最大的敌人

■ 最折磨你的其实是你的内心

恐惧源自于想象,折磨源自于内心。相较于其他,对现实的恐惧,对未来的绝望,更能折磨一个人。世界上自杀率最高的人群是诗人、画家、哲学家,并不是因为他们面对了更多的折磨,而是他们感知折磨的心最敏感。内心不敏感,就不足以捕捉生活中的异相从而成就作品;内心过于敏感,就更容易感知痛苦与折磨,更容易厌世。

折磨分为两个方面,一方面是你肉体、心灵实际受到的折磨,一方面是你的内心对这种折磨的感知程度。我们内心的屈辱、恐惧、绝望就是一个放大镜,他会让你受到的实际折磨无限扩大,直到觉得无法承受。一个人最大的敌人就是自己,最大的折磨,就是内心的感知。这并不是要我们麻木无知,而是要我们锻炼心理的承受能力。既然折磨是我们人生中不可缺少的一部分,那就让自己享受折磨,在折磨中变得更加坚强,更加沉着和成熟,收获更加坚韧丰富的人生。

因此,我们面对折磨要有宽广的心胸,俗话说“心底无私天地宽”。我们也要有更加宽广的心胸,才能够更加客观地看待生命中的折磨。知晓它是每个人的生命中必定经历的,不可缺少的,我们就能够更加坦然地去面对它。

著名诗人食指曾写下《相信未来》,尽管他也经历了那样特殊的年代,但依然对未来充满无限希望,相信历史不会永远扭曲。最终他等来了生命中的春天。在他的另一首诗《我从冰天雪地中走来》中,他写道“人生就是场冷酷的暴风雪,我从冰天雪地中走来”,他写到自己面对折磨的心路历程,“化雪时冷得令人出奇地清醒,清醒明白得叫你说不出话来,哆嗦得下齿止不住地磕碰上牙,乖乖顺从了大自然作出的安排。雪化后的泥泞使你向前迈一步都一身大汗却是寸寸相挨”。少有诗人有这样的勇气,敢于直面惨淡的人生,绝不逃避。这一切仅仅因为他内心坚韧,对未来充满无限希望。

