

在  
微笑

痛苦深处

在  
艰难的  
世界里尽力而为

孙郡锴 编著

一个人能否在痛苦中成长，  
并非取决于苦难的悲惨程度，  
而是取决于他对苦难的态度。



尽力而为

如果你  
受苦了，

感谢生活，

那是它

给你的一次考验；

如果你受苦了，

感谢上苍，

说明你还活着。

中国华侨出版社

在  
微笑

痛苦深处

在  
艰难的  
世界里  
尽力而为

孙郡错 编著

尽力而为

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在痛苦深处微笑, 在艰难的世界里尽力而为 / 孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5113-5814-1

I. ①在… II. ①孙… 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 (2015) 第291203号

●在痛苦深处微笑, 在艰难的世界里尽力而为

---

编 著/孙郡锴

责任编辑/叶 子

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/223千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5814-1

定 价/32.00元

---

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成达厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



## 前言

破茧成蝶，是撕掉一层皮的痛苦，如果没有撕心裂肺的痛，丑陋的虫子成不了美丽的蝴蝶。

功成名就，是血与汗的历练，如果没有历经九九八十一难，唐僧取不到真经。

买茶叶蛋，人们多会选择蛋壳破裂最多的，因为这样的茶叶蛋才入味。

同样的，人生经历愈丰富，挫折愈多，也就是生命皱褶愈多的人，才愈有味道。但是，也有很多人，苦是受了不少，却无法成长或是受益，这又是为什么？

原因很简单，一个人能否在痛苦中成长，并非取决于苦难的悲惨程度，而是取决于他对苦难的态度。如果你一直把自己定位成不折不扣的受害者，认为一切都是别人或老天的错，那么很抱歉，你虽受了苦，却学不到功课。

人生最大的成长来自于在受苦的时候，我们始终保持着信心和信念，怀揣着愿望和希望，把苦难的考验当作功课来做。

事实上，每一个优秀的人都经过这种考验，都有一段痛苦的时光。那一段时光，付出了多少努力，忍受了多少孤寂，他们不曾抱



怨，也不曾诉苦，个中心酸只有他们自己知道，可当日后说起时，他们都会为之感动。

面对苦难，如果没有这样一个积极、健康的态度，那么那些苦你真的就白受了。如果在被苦难撕掉一层皮的时候，还能微笑，你会发现，你的内在空间扩大了，内在力量增强了，这个时候，你对自己和这个世界的信心会空前饱满，而接下来的快乐和自在也是你无法想象的。

透过这些你便会懂得，成长的过程，必然要伴随着一些阵痛，在这个过程中，或者经历过一些挫折，或者百转千回，又或者惊心动魄，最终总会让你明白——所有的锻炼不过是再次呈现我们还没学会的功课。所以说我们要学着与痛苦共舞，这样我们才能看清造成痛苦来源的本质，明白内在意义。更重要的是，它能让我们学到该学的功课。

所以，如果你受苦了，那么，请你感谢生活，那是它给你的一份历练。



## 目 录

### 1. 生活的磨砺，只是为了让你明白人生的道理

人类从呱呱落地的那一刻起，就开始了最辛苦也是最美丽的生存之路。生存和竞争都是我们必须面对的，然而既然你已经来到了这个世界上，你就必须遵守生存的法则。

物竞天择，适者生存 / 2

浪花淘尽，闪光的是金子 / 5

温水煮青蛙：在昏昏沉沉中死去 / 7

职场不相信泪水 / 9

有价值，才有立足之地 / 12

跌倒了就要自己爬起来 / 14

你不成长，没有人会等你 / 16

世上没有免费的午餐 / 18



## 2. 那些让你痛苦的，必是让你成长的

痛苦是一种对人生很有用的经历，它看起来有点像牡蛎，虽然会喷出扰乱我们心绪的沙子，但体内却隐藏着一颗颗可以让我们迈向成功的珍珠！在痛苦面前，要么你被它击倒，要么你把它踩在脚下。

不经风霜，生意不固 / 22

不经磨砺，无以成器 / 24

痛苦的时候，正是成长的时候 / 26

很多时候，厄运甚至是一种幸运 / 29

忍超常之痛，才会有超常的收获 / 31

天才的辛苦，只有他们自己明白 / 33

问题不是发生了什么，而是你如何面对它 / 36

凡是不能打败你的，最终都会让你变强！ / 39

## 3. 人生求胜的秘诀，只有那些失败过的人才清楚

人在成功的时候往往并不能学到多少东西，但在失败时不一样，因为失败是血淋淋的教训，是最深刻的，是最真的。

- 失败，只不过是暂时输了一场比赛 / 44
- 障碍与失败，是通往成功最稳靠的踏脚石 / 46
- 对于不屈不挠的人来说，没有失败这回事 / 48
- 面对失败低头，就无权在胜利面前仰首 / 50
- 百折不挠，便是成功 / 52
- 上帝只能掌握我们命运的一半 / 55
- “吃一堑”就要“长一智” / 57
- 懂得利用失败，就能从失败中获利 / 60

#### 4. 每一份漂亮成绩的背后，都少不了一段久历风尘的坚守

撑不住的时候，可以对自己说声“我好累”，但永远不要在心里承认“我不行”。前面的路还很远，你可能会哭，但是一定要走下去，一定不能停步。

- 生活就像海洋，意志坚定的人，才能到达彼岸 / 64
- 成功往往源于坚持 / 66
- 99%成功的欲望不敌 1%放弃的念头 / 68
- 再试一次，结果也许就大不一样 / 71
- 坚持一下，成功就在你脚下 / 73
- 磨难，并不是你中断梦想的理由 / 77
- 含泪坚持的人一定能够有所收获 / 79





## 5. 别人看不起你，很不幸，你看不起自己，更不幸

不管你如何尽心尽力，都有可能不被欣赏；总有人认为你不够好，关键的是，你认为自己够不够好？一个人的成败取决于他是否自信，假如这个人是自卑的，那自卑就会扼杀他的聪明才智，消磨他的意志。

你原本就很好，别让自卑感中伤了你的生活 / 84

没有卑微的命，只有卑微的心 / 86

就算别人看不起你，你也不能看不起自己 / 89

自我定位，决定着你的大人生光景 / 91

物质缺乏不可怕，可怕的是心灵贫瘠 / 94

永远不要看低自己 / 97

这个世界上，你最该欣赏的是自己 / 100

只看我所拥有的，不看我所没有的 / 102

无论命运多么残酷，相信自己，你能创造奇迹 / 105

## 6. 生命有缺陷不是问题，思想有缺陷才是真正的残疾

当你面临着夭折的可能性，你就会意识到，生命是宝贵的，你还有许多事情要做。无论命运有多坏，人总应有所作为，有生命就有希望。身体和精神是不能同时存在缺陷的。

小疵又何妨？那些缺陷根本无须在意 / 110

生命里的缺憾，是悲，亦是喜 / 112

成功不会因你有缺陷而远离你 / 115

你没有别人好看，但可以比别人活得精彩 / 117

残缺掩盖不住你的光芒 / 119

如果你是别人眼中的笨鸟，就先飞 / 122

没有伞的孩子，必须努力奔跑 / 125

即使没有行李，依然可以带着梦想上路 / 127

## 7. 生命中的红线，并不仅仅只有一条

恋爱是一次已完成的选择，失恋面对的是即将到来的选择。在以后的日子里，只要有一个能与你心心相印的人，我们就可以回头对岁月说：“谢谢，我庆幸那次失恋。”真的别



那么伤心，或许那个真正给我们幸福的人，正在不远处等待我们。

不是每段恋曲，都有美好回忆 / 132

聚散随缘，何必太执着 / 134

值得你流泪的人不会让你哭 / 137

真正的爱情，是两情相悦 / 140

一个人痛，就足够了 / 142

合适的，才是最好的 / 144

下一个他，或许更适合你 / 148

## 8. 让你痛苦的人，才是真正成就你的人

生命是一次次蜕变的过程，唯有经历各种各样的折磨，才能使人生得到升华。如果你已经取得了一些成绩，只要回想一下就会发现，真正促使你进步、成功的，不单是你自己的能力，不单是朋友和亲人的鼓励，更多的是生命中那些折磨过你的人。

鞭笞你的人让你痛苦，但同时也是在鞭策你前进 / 152

如果没有那些批评的声音，你人生的高度不会得到提升 / 154

每经历一次伤害和打击，你就会迎来一次成长 / 157

如果不是当初的羞辱，或许你还在原地踏步 / 160

对手，成就你的另一只手 / 163

让你痛苦的，才是真正成就你的 / 166

## 9. 对于曾经伤害你的人，最好的态度是宽恕

记恨最大的坏处，是拿痛苦来继续折磨自己，把人格弄得越来越扭曲。而拥有宽容，能使你拥有别人所不能拥的东西。当宽容成为一种品性时，生命算是达到了极致。

深藏于心的恨，最终报复的是自己 / 172

有一种默默无闻的高贵，叫宽容 / 175

如果有人伤害了你，请一如既往的善良美好 / 178

容人所不能容，才能得人所不能得 / 181

朋友间多一分和气，便多一分喜悦 / 184

一念之间的宽容，可以化祸患于无形 / 186

人之毁我，与其能辩不如能容 / 188

以德报怨，恕敌之过，是为难能可贵 / 192



## 10. 所谓孤独，只是在花些时间检阅自己

当一个人独处之时，才能对生活以及现状进行更加清晰的思考。这样的情景，在别人看来是孤独，其实只有自己知道，面对别人的时候触及的是他们的生活，审视自己的时候才能触及到自己的灵魂。

引领时代的风骚源于一份清纯高远的孤独 / 196

别奢望人人都懂你，你只需做好你自己 / 198

知己难求，故不必刻意强求 / 201

在纷乱的世界里，学会做一个孤独的散步者 / 203

静下心来，住进窄门里去 / 206

宁受一时之孤独，毋取万古之凄凉 / 208

感谢那些年的孤独时光 / 211

于孤独中学会升华自己 / 214

## 11. 在痛苦的深处微笑，你得做自己的英雄

如果生活不靠谱，我们就得让自己更靠谱。痛苦能够毁灭人，然而受苦的人也能够把痛苦消灭！我们要做自己的英雄！

如果你不坚强，没人替你勇敢 / 218

告别痛苦的手只能由自己来挥动 / 220

美好的东西值得你去抗争 / 223

一旦心瘫痪，人生也就瘫痪了 / 226

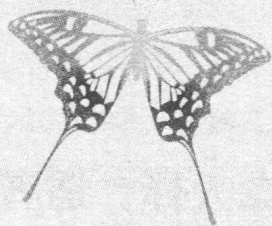
除了自己，没人可以把你赶上绝路 / 229

在痛苦的深处微笑，你得做自己的英雄 / 232

将痛苦抖落脚底，踩着它跳出人生的枯井 / 234

生活并没有夺走我们选择快乐和自由的权利 / 236

在残酷的现实面前常做快乐的思考，便是人生的成熟 / 239



# 1.

## 生活的磨砺， 只是为了让你明白人生的道理

人类从呱呱落地的那一刻起，就开始了最辛苦也是最美丽的生存之路。生存和竞争都是我们必须面对的，然而既然你已经来到了这个世界上，你就必须遵守生存的法则。



## 物竞天择，适者生存

世上的万事万物都在不停地变化着，自然法则要求一切生物都必须适应环境。现实是残酷无情的！自地球上出现生命以来，不知多少生物因为不能适应环境变化而被淘汰出局，乃至灭绝。而那些生存下来的，关键就在于它们学会了生存，学会了适应新的环境，有了一套生存的本领，才有了生命的繁衍不息。

谁都知道，深海里氧气稀薄，为了生存，很多海洋动物不得不根据深海环境来进化自己：它们尽量减少活动或者干脆不动，长期蛰伏在一处，以减少身体对氧气的需求，所以尽管深海里环境恶劣，但还是有不少动物顽强地生存了下来。

近年来，美国海洋生物研究人员发现，在南加州海域，深海动物的数量及种类正在逐渐减少。难道是深海之中出现了什么巨变？还是有什么庞大的物种正在吞噬着深海中的生命？海洋生物学家克雷格·麦克莱恩博士在经过细致的科学研究以后给出了一个令人大跌眼镜的答案，深海动物渐渐减少的原因，竟然是因为氧气的增多！

在南加州海域，人们为了改善深海动物的生存环境，大量种植了一种造氧量是普通海藻 100 倍的含氧海藻，没想到好心却办了坏事。



按理说，增加海水含氧量对海洋动物来说应该是一件有益的事情，但长久以来，这些深海生物已经适应了缺氧环境，这时突然有大量氧气注入，便容易发生氧气中毒。避免氧气中毒的方法只有一个，就是马上改变原有的生活习惯，改静态为动态。只有不停地游动，才能够加速呼吸，让过量的氧气排出体外，这样，过量的氧气不但对它们构成不了威胁，反而会让它们更加具有活力。

所以，生活在深海中的动物很快就分为两种：一种因为无法改变自己的惰性而变得无所适从，逐渐死去、消亡；而另一种一改往日的“懒散”，快速行动起来，因为适应了由大量氧气注入的新环境而变得“如鱼得水”。

克雷格·麦克莱恩博士最后得出结论：不是氧气害了那些深海动物，而是它们自己的惰性使然。

变以应生，不变则亡。要生存者，必定要适应环境，遵循生态发展的规律。为了能适应环境，能够采取的最好方法，便是改变自己。改变是相对的，但却是永恒的。改变的途径虽然有多种，但结果无非两种：一类生存，一类死亡。能生存者，为适者。

人类生存的过程，也是在各类不同方式改变的过程，只有适者，才能生存，才能向前，反之则被淘汰。

当年孔子到吕梁山游览，那里有一道几十丈高的瀑布，飞流直下，溅起水花无数，甲鱼、鳄鱼以及鱼类都不能游动。却见一个男子处于水中。孔子以为他要寻短见，忙叫弟子沿着水流去救他，他却在水中游了几百步，然后登上岸来，披散着头发，唱着歌，在河堤上漫步。

孔子赶上去问他：“先前我看你在水里，以为你有什么事情想不开要寻死，便让学生去救你。你却在这鱼都不能游的水中穿梭自如，