

改变命运的人生智慧



受挫一次，对生活的理解加深一层；失误一次，对人生的醒悟增添一阶；

不幸一次，对世间的认识成熟一级；磨难一次，对成功的内涵透彻一遍。

从这个意义上说，想获得成功和幸福，想过得快乐和欢欣，首先要把失败、不幸、挫折和痛苦读懂。

感谢折磨你的事儿

王龙泉◎著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

改变命运的人生智慧



受挫一次，对生活的理解加深一层；失误一次，对人生的醒悟增添一阶；

不幸一次，对成功的内涵透彻一遍。

从这个意义上说，想

次，首先要把失败、不幸、挫折和痛苦读懂。

感谢折磨你的事儿

王龙泉◎著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢折磨你的事儿 / 王龙泉著. - 北京: 金城出版社, 2009.1
ISBN 978-7-80251-136-1

I. 感… II. 王… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 197836 号

感谢折磨你的事儿

作 者 王龙泉
责任编辑 梁一红
开 本 680 × 980 毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 130 千字
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-136-1
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchenghuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

卢梭是18世纪法国的启蒙哲学家和社会政治思想家。一次，有人问他毕业于哪所名校，卢梭的回答出人意料且又引人深思，他说：“我在学校里接受过教育，但最令我受益匪浅的学校叫‘逆境’。”

“在逆境中受益匪浅”，这就是卢梭的回答。从这句话，我们可以看出，他是一个懂得感谢折磨自己那些事儿的人。为什么？因为对折磨过自己的事儿，他不是抱怨、憎恶，甚至逃避，而是从中大有收获，并充满感激。

为什么总有很多人去抱怨折磨过自己的那些事儿呢？因为他们不但从中一无所获，而且还被它们掠走了快乐、幸福等各种美好的感觉，并在其中吃尽了苦头。

事实上，没有人能躲得开逆境的折磨。在人生的某个时刻，每个人都会发现，自己陷入了始料未及的困境。当我们发现自己走到了一个未曾料到的地方，碰到了未曾料到的阻碍，感受到了未曾料到的困难时，说明我们已经身陷逆境之中了。

当我们身陷逆境，并心生困惑，对生活现状无可奈何时，我们要么无计可施，只是在不停地抱怨，要么积极寻找答案，努力思考解决问题的办法。当我们明白生活中每个人都是在逆境中前行时，在逆境中便能心平气和，坦然面对。

“逆”是生命的常态，因为人生的一切突破和改变，都是在逆境中进行的。生命的所有价值和意义，也都是在逆境中实现的。为什么

要感谢折磨自己的那些事儿？当我们战胜了困难，迎来现状的改变或心灵的解放时，当我们克服了障碍，获得人生突破时，就会感觉到，一切困难，都是为我们成功而发生的。

每个人都会在逆境中思索、寻找，至于到底要寻找什么，并不是每个人都非常清楚。也许我们最终寻找的是一种积极的生命状态，在这个状态中，可以驾驭自我，可以体验幸福，可以让思考更畅行无阻，可以让行为更加自由。

无论是从普通到优秀，还是从弱小到强大，也许人们真正想获得的只是一种证明。为此，我们在逆境中寻找生活出路，并甘于经历生活中的各种折磨。如果只经历磨难，且从磨难中无所收获，或不知道如何去发现问题，我们就无法正确理解它，更无法感谢它。

为走出逆境，摆脱挫折，我们首先要学会用一种积极的态度，面对逆境中那些折磨我们的事儿，并从中找出问题关键及解决办法。为解决这个问题，本书将分别从 10 个方面展开论述：

1. 坦然面对自己遇到的一切

无论是顺境，还是逆境，都不过是人生的一种暂时处境罢了。一种处境不可能持续保持不变，它们总会由一种处境过渡到另一种处境。不管目前的处境是好还是坏，它都充满着各种变数。在面对人生变化时，保持一种淡然的态度，并积极为自己创造改变的条件，才能使变化更趋向于自己的内心期望。

2. 必须走出思维怪圈

无论职位高低，也不管年龄大小，每个人都会陷入一种自以为是的思维怪圈之中。一种错误思维可以使一个人在错误的沼泽中越陷越深，而消极的自我心理暗示更是让陷入困境中的人难以自拔。当我们在不觉中受制于一种思维定式后，如果不进行积极的自我超越与改变，就很难使自己获得突破，迎来更好的发展。超越束缚是一种向前的勇气、信念，即使坎坷前还是坎坷，沙漠外还是沙漠，森林边还是森林，我们都应该不懈地走下去。

3. 如何在失控中学会驾驭

情绪是魔鬼，一旦情绪失控，轻则会使人做出幼稚的荒唐的事情，重则会使人看不清生活的真相，以致使自己在理想与现实的落差中迷失。你是健全的人，却不一定能发现内心里的自己。尤其在这个快节奏时代，我们更容易尝到迷失之苦。很多时候，我们的行为不受自我支配，所以我们需要驾驭自己、做真实的自己。

4. 怎样在痛苦中把握幸福

人的一生是在痛苦和快乐的交织中度过的。我们憎恶痛苦、渴望快乐，可惜痛苦总是挥之不去，快乐却是久觅不得。特别是在当今社会，人们的孤独感越来越严重，痛苦的体验让很多人难以忍受。如果你正在经历心灵困惑，那么本章一定不能错过。阅读本章，你不仅可以认识幸福的真谛，同时还可以修正自己的幸福观。

5. 塑造一个更强大的自己

在激烈的竞争中脱颖而出，是很多人的共同心声。每个人都想让自己变得强大，然而深植骨髓的自卑，盲目的攀比，让很多人背负着沉重的压力。对于如何找到一个更强大的自己，应该是很多人梦寐以求的事。然而我们不可能超过所有的人，也很难成为天下第一。对每一个人来说，今天比昨天好才是最重要的。

6. 是什么在阻碍你前行

为了拥有更高的生活质量，为了实现更辉煌的人生理想，每个人都希望在自我发展的道路上一帆风顺，走得更远。而事实是，总有一股力量在阻碍人们的前行。这股力量到底是什么？相信逆境中每个人心中都会不断反复问自己这个问题。有什么心态，就有什么选择。面对那些折磨自己的事儿，我们与其绝望，不如给自己一个希望。生活中最可怕的就是绝望，而人生的路也总是被自己堵死的。绝望与希望也是一只手的正反面，乐观的人总能用微笑面对生活，让心中藏有一个希望。

7. 你为什么会陷入泥潭

人是一种具有反思性的高级动物。无论是工作，还是生活，一旦我们陷入难以自拔的泥潭，就会促使我们思考：为什么会陷入泥潭？让一个人陷入泥潭的因素很多，而最难发现，破坏性最大的，恐怕非习惯莫属。坏习惯是一种可怕的力量，它不仅可以在无声无息中将一切颠覆，而且还很难被人觉察。人生逆境局面的形成，和不良习惯脱不了干系。所以，走出泥潭要从养成一个良好习惯开始。

8. 你的做事效能为什么很低

如果缺乏科学的时间管理方法，不仅会使人们的办事效能大大降低，而且还可能使人们的生活秩序发生混乱。面对混乱，真的是事情太多了吗？时间管理始终都会是一个受到普遍关注的热点话题。而如何把事情做到最好；管理好你一天的 24 小时；掌控时间，一切皆有可能等对于帮助我们纠正时间观念大有帮助。

9. 如何让自己变得优秀

现代社会是一个大鱼吃小鱼，快鱼吃慢鱼的时代。在激烈的社会竞争面前，每个人都希望自己变得优秀，而至于如何让自己更优秀，并不是每个人都深谙此道，特别是那些处于弱势的人，更是显得无可奈何。每个人都无法做到完美，但也不要因此而觉得自己一无是处。我们应该发现弱势中的强势，重新找回迷失的自己。

10. 如何成为真正的强者

一个真正的强者往往给人以普通的感觉。他们不会让人觉得自己高不可攀，不会轻易贬低他人，不会高高在上、得意忘形。而生活中，很多人一直梦想着自己有一天能成为强者，当问到他们什么是强者时，很多人的回答常常令真正的强者啼笑皆非。想做强者的人很多，至于如何做一个强者，这是一个困扰很多人的难题。真正的强者不仅仅在于他拥有多少财富，多少知识，而是如何做人。因为可以支撑起强者获得更大发展的是“把人做好”。

当我们对以上 10 个问题有了一个全新的认识后，在逆境中，在

面对折磨自己的那些事儿时，才会有所发现，有所收获。也只有此时，我们才可能获得觉悟和智慧，才可能正视那些折磨自己的事儿，并由衷感谢那些折磨自己的事儿。

本书是一本引导广大读者在逆境中寻找出路，在困惑中获得清醒，在焦虑中使心态变得平和，在失控中得到解决方法的智慧之书。

书中所选内容多是当今社会受到普遍关注的热点话题。阅读本书，可以让人在一定程度上校正自己的人生观、价值观，可以启迪广大读者从正确的角度思考人生中所遇到的各种问题，并逐渐对那些曾经折磨过自己的事儿产生感激之情。

目 录

绪 论 感谢折磨你的那些事儿

伤害，让我们学会面对	1
挫折，让我们懂得思索	5
困惑，让我们不停寻找	9
失败，让我们突然醒悟	12
学会感谢那些折磨你的事儿	15

第1章 坦然面对自己遭遇的一切

面对生活困惑的反思	19
是改变生活，还是被生活改变	22
为什么说“人人都在逆境中”	25
顺境逆境只是一种状态	28
压力状态中的逆境生存智慧	32
在逆境智慧中释放你的潜能	37
总结：感谢生活中的那些逆境	40

第2章 必须走出思维怪圈

给自己一股敢于向前的勇气	45
--------------------	----

马太效应与逆境突破	48
积极的心理暗示	51
不会改变难成功	54
制定一个可行的人生目标	58
总结：感谢那些思维怪圈	61

第3章 如何在失控中学会驾驭

什么时候，人最易失控	65
掌控了情绪，就掌控了一切	69
不要回避生活的实质	72
在理想与现实间迷失	75
主动是驾驭，被动是驱使	79
在坠落中长出翅膀	83
总结：感谢那些失控	87

第4章 怎样在痛苦中把握幸福

快乐是痛苦后的精神升华	91
有我即地狱，无我便天堂	94
人为什么会感到痛苦	97
痛苦都是学来的	100
孙悟空的逍遥与烦恼	104
真正的幸福，别人无法拿走	107
总结：感谢那些痛苦的经历	110

第5章 塑造一个更强大的自己

自卑会压抑你的自身潜能	115
发现优势，弥补不足	120
在反思中不断前进	123

最难超越的是自己	126
无法成为别人，只能成就自己	129
总结：感谢那段迷失的路	132

第6章 是什么在阻碍你前行

有什么样的心态，就有什么样的生活状态	135
困扰我们的并不是问题本身	138
有一种神奇力量叫“满怀热情”	141
绝望还是希望，因人而异	144
总结：感谢那些消极心态	147

第7章 你为什么会陷入生活泥潭

习惯是一种巨大的力量	151
太极心法中的习惯作用	154
把有助于成功的好习惯坚持下来	158
走出生活泥潭，从今天开始	161
不要忽视身边的小事	165
总结：感谢那些坏习惯	168

第8章 你的做事效能为什么很低

真的是事情太多了吗	171
时间周而复始，自己日新月异	175
如何把事情做到最好	179
管理好每天的24小时	182
掌控时间，一切皆有可能	186
总结：感谢那些虚度的光阴	189

第9章 如何让自己变得优秀

发现弱势中的强势	193
将你的长处变为优势	198
把每一个机会都当成救命草	201
每一个弱者都可以成功	204
积极忍耐，并时刻准备着	207
总结：感谢那段艰难历程	210

第10章 如何成为真正的强者

强者是努力做真实自己的人	213
强者最不想看到什么	218
强者如何看待别人	221
强者最易丢失什么	225
强者最需要懂得什么	229
总结：感谢那些错误观念	233

学生搭乘的，其他人一律都不能用，更不能当货梯运货，你必须爬楼梯上去。”

这让他愣住了，爬楼梯上去？他简直不敢相信自己的耳朵，心想这么多书，从楼梯扛上去还不把自己累死啊？想到这儿，他就赶忙向保安解释：“这么多书，我一个人从楼梯送到七楼怎么受得了，何况这些书是你们订的啊！”

保安面无表情，瞥了他一眼，说：“这我不管，总之乘电梯是不行的。怎么爬上去是你的事。何况你本来就是送个送货的，爬个楼梯对你来说又算得了什么。难道爬楼梯上去还委屈了你不成？”

一听这话，他顿时火冒三丈，愤愤地说：“你不就是个看门的吗？牛气什么？老子从前也是当兵的，少在我面前抖威风。”听到这话，保安也是气不打一处来，死活不让他乘电梯上去。就这样两个人你一句我一言争吵了起来。

两人在电梯口争吵半天，保安就是不让他乘电梯。面对保安的无理刁难，他不愿让自己在保安面前丢了面子。最后，他心一横，把所有的书都放在了电梯旁，空手乘电梯上了七楼，告诉收书的老师，书已经运到了楼下，你们派人收一下。

回到家后，他将自己关在屋里。想着刚刚被保安刁难的那一幕，他觉得自己的尊严受到了极大侮辱。他心想，自己怎么说也是个高中生，为什么一定要做这样的工作？最后，他下定决心，辞去工作，回到学校好好读书，一定要考上大学。这样才能让自己找个像样的工作，将来才不会让别人瞧不起。

对于那个年龄的他来说，作这个决定是需要很大决心和勇气的，也是将自己置身于无路可退的地步。读书过程中，每次当他想偷懒、懈怠时，脑子里就会想起保安不准他乘电梯的事儿。于是，他就马上打起精神，继续用功学习。后来，他终于如愿以偿，考上了某大学的医学院。

现在的他成了当地的一位著名医生。说起当年那件一直折磨他的

事儿，他已经不再气愤难平。文章最后，他说：“当时，要不是受保安无理刁难、歧视的伤害，我又怎么能有今天的成绩呢？现在，我应该感谢那个保安，是他成就了我不平凡的人生。”

工作中，上司的无理刁难可能会让我们的工作举步维艰，每天不加班，工作任务就很难完成，每次不全力以赴，问题就一直得不到解决。也许对于我们工作中的失误，上司会对自己毫不留情面，甚至当着同事的面将自己骂个狗血喷头。你心里曾一千次咒骂他，而将自己能力的大幅度提高仅归功于自己的勤奋、努力。

对于现实中的伤害，新东方总裁俞敏洪老师说：

人的生活方式有两种，第一种是向草一样活着，你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟是一棵草，你吸收雨露阳光，但是长不大。人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦而让他产生痛苦。人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们根本就没有看到你。

所以，我们每个人都应该像树一样成长，即使我们现在什么都不是，只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，让自己成长起来。

事实上，每个成功的人都不免会遇到一些伤害。当伤害降临到自己头上时，我们可能会对那个使自己受伤的人恨之入骨，怨恨、报复、打击都可能落在他们头上，即使没能如愿以偿，我们也多会对他们怀恨在心，甚至一直在寻找机会以牙还牙。

伤害我们的事儿有很多，如一个轻蔑的眼神，一次咄咄逼人的责难，一次直言不讳的训斥，一顿突如其来的拳脚……如果我们专门用一个笔记本记录这些事情，相信我们一定会感到生活的沉重和命运的坎坷。然而正是这些事儿，让一个个凡夫俗子变得卓越不凡，让那些碌碌之辈变成人们崇拜的偶像。

勾践为什么卧薪尝胆？司马迁为什么受到宫刑后更加努力撰写《史记》？面对伤害，他们化悲痛为力量，更加执著、坚定、义无反顾。伤害，激发他们身体中的潜能，让他们获得前所未有的力量和勇气。从某种意义上说，是伤害成就了他们的人生，让他们变得不平凡。

通常，遇到针锋相对的竞争对手，我们可能会恨不得把他一脚踢开，这样自己才能尽享太平。殊不知，正是因为有了竞争对手的存在，我们才会勤勤恳恳，一刻也不敢懈怠。

现在，想一想我们受到伤害时，又是如何面做的呢？是对那些事儿耿耿于怀，怀恨在心，还是若有所得，虔诚感谢？

挫折，让我们懂得思索

挫折是人生路上不可避免的事儿。是好事儿，还是坏事儿，应分人而论。有人在挫折中思索，有人在挫折中退缩，有人战胜了它，有人在它面前倒下。战胜挫折的人感谢它，畏惧挫折的人憎恶它，你又属于哪一种人呢？

有一个关于乞丐和富翁的故事。一个乞丐和一个富翁同时迷了路，并走进一片森林，几天之后，富翁饿死了，乞丐却依然活着。

这令很多人大为不解。后来，有人问乞丐其中的奥妙，乞丐笑笑说：“秘密很简单，那就是我对饥饿已经习惯了，在森林找不到吃的，我就会用些草根充饥。而富翁和我不一样，他平日都是大鱼大肉的，哪会想到草根也能充饥呢？所以，他饿死了，我还活着。”

人生中有挫折并不是什么坏事。如果一个人总是养尊处优，那他将会逐渐失去应对挫折的能力。生活中，如果一个人总是一帆风顺，那么一旦遇到逆境，他将显得比别人更脆弱。

有一位动物学家对生活在一条河两岸的羚羊群进行过研究。他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸的强，奔跑速度也要比西岸的羚羊每分钟快13米。而这些羚羊的生存环境和种类都是相同的，饲料来源也一样。

在接下来的研究中，他找到了答案。他在东西两岸各捉了10只羚羊，然后将它们送往对岸。结果，运到东岸的10只羚羊一年后繁殖了14只，运到西岸的10只则变得懒惰萎靡、体弱多病，最终只活下来3只。