

改变命运的人生智慧

想要改变我们的人生，首先要改变我们的心态

感谢 折磨你的人

全集

GANXIEZHEMONIDE
RENQUANJI

陈·南○编著

庆幸自己曾经遭受过磨难，因为这正是你脱颖而出的动力！
感谢那些折磨你的人，因为正是他们使你变得杰出和伟大！

中国轻工业出版社

最新修订本

终生受益的成功经典

感谢 折磨你的人

全集 GANXIEZHEMONIDE
RENQUANJI

陈南◎编著
中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人全集 /陈南编著.-北京:中国戏剧出版社,2008.11

ISBN 978-7-104-02876-5

I. 感… II. 陈… 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 170892 号

感谢折磨你的人全集

责任编辑:左灿丽

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真:010-58930242 (发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:三河市和达印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:22

字 数:300 千

版 次:2008 年 11 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02876-5

定 价:28.00 元

版权所有 违者必究

折磨是人生的炼金石

(代序)

在生活中，你常常会遭遇很多不快和打击：对手对你的攻击、世事对你的刺激、上天对你的不公……这些时时不在使你的内心受着折磨。但是，不可否认，成功者往往会都是在巨大的折磨中诞生的，他们把折磨当做一种历练，把折磨当做一种激励，把折磨当做一种教训……可以这么说，折磨是人生的炼金石。

一个人往往是先被折磨，在折磨中获得成功的经验，然后才会有人生的辉煌。

爱因斯坦小时候显得十分木讷呆笨，学习成绩很差，孩子们私下里经常嘲笑他，认为他是一个“差劲的落伍生”，老师也认为小爱因斯坦是一个笨蛋，甚至对他的母亲说：你的儿子是个傻子，你把他领回去吧。最后是母亲成了爱因斯坦的启蒙者，使他成了世界上最伟大的科学家。

童第周在效实中学成为三年级的一个大龄插班生。由于他基础差，在第一学期，他的成绩是全班倒数第一，校风严厉的学校却要他退学或留级，同学们嘲笑他是个超级笨蛋。但他那“一定要争气”的干劲，不仅使他在中学时的成绩后来居上，就是在国外留学期间也作出了让人刮目相看的研究成果。后来，他成了中国了不起的科学家。

李嘉诚在茶馆里当过跑堂，每天天不亮就开门迎客，面对三教九流、达官贵人的冷眼和漠视，他还要强颜欢笑，迎来送往。但正是在这茶楼里他练出了

识人的眼力，一个人从事什么职业的，什么性格、什么习惯、为人怎样，一见面就能猜出个八九不离十。这样的本领，对他后来的事业都起到了很大的作用，使他最终登上了香港首席大富豪的宝座。

.....

毫无疑问，一个人能在折磨中成功，往往取决于在遭受折磨时的生活态度。爱因斯坦在伤害中没有放弃，童第周在嘲笑中争气，李嘉诚在苦难中历练自我……他们能正确地对待自己遭遇的折磨，同时，又是折磨涨发了他们成功的品质。

艾柯卡曾是美国福特汽车公司的总经理，后来又成为了克莱斯勒汽车公司的总经理。他的座右铭是：“不怕遭遇折磨，往往是折磨让你奋力向前。”

1946年，同每一个刚刚走向社会的人一样，年轻的艾柯卡在福特汽车公司只是一名普通的员工，后来他凭借自己的能力当上了福特公司的总经理。但是，几年之后，他就被妒火中烧的大老板亨利·福特开除了。当了8年的总经理、在福特工作已32年、事业一帆风顺的艾柯卡，突然间失业了。昨天他还是英雄，无数的人对他顶礼膜拜，今天却好像成了传染病患者，人人都远远避开他，原来的同事、一向要好的朋友都抛弃了他，这是他生命中最大的打击。这种打击对艾柯卡来说无异于从珠穆朗玛峰坠入万丈深渊，几乎置他于死地。妻子气得心脏病发作，女儿埋怨他无能。他愤怒、彷徨、苦闷，甚至想到自杀。但他最终没有向命运屈服，相反，他是一定要“活出样儿来，给那些人看看我的能力和价值”。艾柯卡是这么说的，最后也是这么做的。他勇敢地站了起来，接受了一个新的挑战：应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。

上任后的他大刀阔斧地对企业进行了整顿、改革，并以超群的智慧从政府那里取得了巨额贷款，使这个即将走向死亡线的企业重振了雄风。1983年8月15日，艾柯卡把面额高达8亿1348万多美元的支票，交到银行代表手里。至此，克莱斯勒还清了所有债务。而恰恰是5年前的这一天，亨利·福特开除了他。

艾柯卡的成功有很多假如，假如亨利·福特不开除他，假如同事和朋友不

抛弃他，假如妻子、女儿不埋怨他……假如当初艾柯卡在遭遇无情解雇后不能勇敢地站起来，而是一味沉浸在悲痛和绝望之中，在巨大的打击面前一蹶不振、偃旗息鼓，那么也许历史上将不会出现辉煌的克莱斯勒汽车公司。

很显然，一个人在饱受折磨的背后隐藏着未来的成功，折磨也是人生需要的，它和成功一样有价值。因此，在生活中，当我们遭受批评、伤害、欺负、背叛、欺骗、责罚、讽刺等等这些折磨时，我们不要愤恨、抱怨，更不要以牙还牙，相反，我们要感谢那些折磨你的人。因为伤害你的人，是他让你变得坚强；欺骗你的人，是他让你学会了辨别；欺负你的人，是他让你明白了抗争；批评你的人，是他让你有了进步；讽刺你的人，是他让你有了动力……

感谢那些折磨你的人，这不是阿 Q 的精神胜利法，这是一种成长；这不是一种退缩，这是一种成熟；这也不是一种残酷，恰恰相反，这是成功最好的催化！道理很简单，伤害你的人往往会磨炼你的意志。当你想放弃时，你会抱着坚持下去的信念，面对很多挫折，你会有更多不服输的精神……所以，如果说对你好的人是在“帮你成功”；那么折磨你的人是在“逼你成功”。只要在折磨中看到一个积极的一面，一个人就会在折磨中走向成功。折磨是成功的阶梯，普通人会在折磨中成长。

目 录

第一章 遭遇折磨:要守住好心态 1

在生活中,有些人会在烦心的琐事中练就一副好心态,就此成就自己的人生,而有的人却让不良心态毁了自己。所以,著名文学巨匠狄更斯曾说:拥有好心态,比拥有一百种智慧都更有力量。这句让世人耳熟能详的至理名言阐释了一个真理,即有什么样的心态,就有什么样的人生!我们应该拥有好的心态,更感谢给你折磨,使你练就好心态的那些人。

受折磨着,也要微笑着 /3

失败让你认识好心态的无限价值 /6

危机从心态结束 /8

不埋怨折磨,只同自己较量 /10

折磨你就是在激发你的潜能 /13

得与失,淡然面对就快乐 /16

平和地迎接不幸是大幸 /19

遭遇荣与辱,处变不惊 /23

比上不足,比下常乐 /26

世事多纷扰,看淡心自宁 /29

年华自逝去,心态仍依然 /32

第二章 忍字头上是把刀:有肚量才能有前途 39

岁月的沧桑练就出一个人的城府,遭遇更多的折磨会让一个人看淡爱恨情仇。宽容对于人而言,是一种更广阔的财富空间。学会宽容,看起问题和处理起事来也会比别人更加透彻,更加有效;懂得宽容,你便是真的领悟了人生的内涵,便能站到比别人更高的位置去获得更大的成功。

气度决定人生高度 /41

偶遇尴尬事,自嘲一下又何妨 /44

遇到无理之人,忍让体现智慧 /46

忽视别人的过错,那是宽容别人 /49

宽容和豁达是智者的大度 /52

气量是一种修养 /54

宽容不是懦弱,是一种博大 /56

感谢伤害过我们的人 /58

感谢你身边的每一个人 /61

懂得感恩让生活更美好 /64

成功需要感恩之心 /67

心胸宽广,容人者得人 /70

不为小事生气 /73

第三章 在折磨中韬光养晦:知屈伸才能做大事 77

活在世间,人心的险恶让我们小心翼翼,韬光养晦。深知做人的屈伸之道,这样的人会蓄势待发。一个甘愿处于次要位置的人,一个谦卑的人,一个懂得择时而动的人,最后会赢得大家的

尊重和爱戴，更会赢得自己人生的极大成功。

真正有才华的人不会自以为是 /79

进退结合乃做人之真谛 /82

入乎其内，出乎其外 /84

刚柔相济，方圆无碍 /87

有时候要大智若愚 /89

锋芒不要太露 /91

能屈能伸才是大丈夫 /93

“忍”是一种高尚的姿态 /95

怀着一份坚忍上路 /97

忍者无敌 /100

坚忍有助于你走出困境 /102

变通，能解决很多问题 /105

少斗气多争气 /108

第四章 约束也是一种折磨：约束可化作福心根本 111

人往往总是浮躁的，但受到的打击多了，他的棱角就会慢慢地失去，知道并掌握情绪调控的一些有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，能够较理智地调控自己的情绪。不可否认，只有意志坚强、有文化思想修养、对自己行为表现具有社会责任感的人，才能用理智的力量去抑制感情的冲动。

难受时要控制好情绪 /113

消除愤怒让心情平静下来 /115

理智行动，冷静做事 /118

戒除浮躁，脚踏实地 /121

骄傲自满要不得 /124

留下可信赖的形象 /127
自省,让你的内心更丰富 /129
善于控制情绪,造就良好人际关系 /132
慎独是自我修养的一种方法 /135
每天总结自己 /137
成大事者皆自律 /140
以人为镜常审视 /143

第五章 在困难中执著:在执著中寻找出路 147

所有的成功者,都是自我品质提升的结果,而其动力,来源于他内心深处的某种执著。而执著,其实就是他对自身潜能的认可,是对自身价值的重新定位。执著的力量在于即使身处逆境,亦能帮助你扬起前进的风帆;执著的伟大在于即使遭遇不幸,亦能召唤你鼓起生活的勇气。执著是半个生命,自暴自弃是半个死亡。面对人生旅途中的挫折与磨难,我们需要有清醒的头脑,更需要有坚强的信念。

坚持才是硬道理 /149
放弃,意味着没有机会 /151
不要听任脆弱的意志摆弄 /153
唯有埋头,乃能出头 /155
事情往往欲速则不达 /157
耐心地等待下一个春天 /159
坚韧中守住阳光 /162
积蓄奋战的力量 /164
承受生命之原 /166
不幸面前要坚持 /168

第六章 苦难不全是悲惨:苦难让你掌握成功的法则 171

人生总会遇到种种曲折和坎坷,如突如其来的挫折、生活的艰辛、失足的懊悔,还有嫉妒和压抑等等。任何成功都是战胜困难而取得的,要想不经过艰难困苦,不付出极大努力,轻而易举取得成功,乃是痴心妄想。正所谓“不经历风雨,怎能见彩虹”?苦难能磨砺一个人的心智,苦难让人掌握成功的法则。

不幸是所最好的大学 /173

失败孕育着成功 /175

挫折和失败,让懦夫变强人 /177

做自己的救世主 /180

在困难面前要勇于进取 /182

在逆境和挫折中崛起 /184

正确对待失败 /186

做一个不断拼搏的进取者 /189

困境中能坦然面对 /192

苦难是上帝的礼物 /195

第七章 特立独行:个性才是财富的资本 199

一个人要想事业上取得成功,成为财富的主人,一定要有鲜明的个性。对于个性,我们无法下结论说,什么样的个性一定好,什么样的个性一定差。但对于一个人的个性而言,它往往是在折磨中形成的。个性是财富的资本,西方有句名言:“性格即命运。”我们也可以说个性决定财富。个性鲜明的人,往往有所专长,成就不凡的事业。

人需要一点个性 /201

个性,改变命运 /203
不听摆布,做自己的主宰 /205
热情,事业的第一推动力 /207
不拘小节才会成大器 /210
在缺憾中彰显不屈的个性 /213
没退路才会有破釜沉舟后的胜利 /215
不知成败时,行动第一 /217
把低谷当做人生中的一幕 /220
有信念就有点燃成功的火焰 /222
人人喜欢自信的脸 /225
敢想敢做 /228

第八章 被富人使唤:把眼前的富人当做成功的模板 231

穷人被富人使唤就是一种折磨,穷人还会因为不如富人而自惭形秽。生活实践的经验告诉我们:一个社会的财富规则对于每个人都是公平的,每个人生下来的时候都是相同的。富人之所以富,是因为他们掌握了致富的秘诀。因此,一个有智慧的穷人,他不会嫉妒富人的富有,而是以富人为榜样,向富人学习,从而摆脱贫穷的枷锁。

熟悉富人的交往法则 /233
把“命中注定”变成“创造生活” /236
向富人学习“发明财富” /239
甩掉空想,用行动获得财富 /241
重视机会,藐视障碍 /244
再难也要去做 /247
放下架子,多和成功者在一起 /250
不被“问题”折磨倒 /253

短暂的失意会换来长久的得意 /256

对方也赢最正常 /259

舍得投资,才能有回报 /261

低头向富人学管理 /264

多对自己“不满” /267

制订你的财富宣言 /272

第九章 职场多有苦痛:汗水造就职场达人 277

没有任何人可以随便成功。任何成就的取得都是积极努力的结果。工作同样如此。你以什么样的态度对待工作,工作就会以什么样的结果回报你的付出。所以,不要抱怨你目前的工作处境,任何时候都应该最先反思自己的错误,反省自己是否曾经付出过应付的代价,是否完成了自己该完成的任务,这才是正确对待工作的态度。

批评多了,进步的良方就全了 /279

折腾体现自己的价值 /281

忠诚不等于低贱 /284

在艰苦的工作中培养兴趣和热情 /288

不轻松,才能做出成就 /291

让你学习,是在提高你的能力 /294

劳心地工作是尊重价值的体现 /297

事情严要求,事情才能做到位 /300

负责到底会使你成为团队的核心 /303

让你检讨,才会有很好的改进 /307

抱怨解决不了任何问题 /309

忠诚是员工的第一美德 /312

第十章 人情消得人憔悴:在和谐的人际关系中把生意做大 315

中国的历史传统造就了中国人讲人情、重关系的习性，办事要讲关系，成功要靠人脉。没有人脉就会处处碰壁，在社会上站不稳、吃不开。在更多的时候是强作欢笑地维护着人际关系。不可否认，人脉就是财脉，没有关系就没有及时有效的信息，没有关系就没有独有的物质资源，关系是一笔无形的财富，它常常可以帮助我们做到一些用金钱办不到的事情。所以，一个人只有懂得了中国特有的人情世故后才能做好生意。

承认错误不等于低人一等 /317

对事不要对人 /322

留些余地给朋友,就是给自己留空间 /324

赢得人缘能成功 /326

忍得怨气,生得财气 /328

低头,为你的个人形象加分 /331

精力花得越多朋友也就越多 /333

第一章

遭遇折磨：要守住好心态

在生活中，有些人会在烦心的琐事中练就一副好心态，就此成就自己的人生，而有的人却让不良心态毁了自己。所以，著名文学巨匠狄更斯曾说：拥有好心态，比拥有一百种智慧都更有力量。这句让世人耳熟能详的至理名言阐释了一个真理，即有什么样的心态，就有什么样的人生！我们应该拥有好的心态，更感谢给你折磨，使你练就好心态的那些人。

受折磨着，也要微笑着

一个人亲切、温和、洋溢着笑意，远比他穿着一套高档、华丽的衣服更引人注目，也更受人欢迎。

在真诚的微笑中，人们可以更多地感悟到生活中的真、善、美，也可以更深刻地体会到微笑者的人格魅力。人们都期待着更多的微笑，那么，我们每天就不妨给他人多一些发自内心的真诚的微笑。微笑，不仅是一种情态，更是一种心态，是现代人的情感意识和相应智能的综合。

既然懂得笑，就要学会笑，利用笑调节我们心理和生理，让笑来产生积极的作用，使我们生活愉快、学习进步，使我们一步步地走向成功。

几年前，底特律的哥堡大厅举行了一次巨大的汽艇展览会，人们蜂拥而至，在展览会上人们可以选购各种船只，从小帆船到豪华的游艇都可以买到。

在汽艇展览会期间，一家汽艇厂有一宗巨大的生意跑掉了，而另一家汽艇厂却用微笑把顾客挽留了下来。

事情是这样的：一位来自中东产油国的富翁，他来到一艘展览的大船旁对站在他面前的推销员说：“我想买艘汽船。”这对推销员来说，可是求之不得的好事。那位推销员很周到地接待了富翁，只是他脸上冷冰冰的，没有一丝笑容。

这位富翁看着这位推销员那没有笑容的脸，里面似乎藏有什么心机，然后走开了。

他继续参观，到了下一艘陈列的船前，这次他受到了一位年轻推销员的热情招待。这位推销员脸上始终挂满了欢迎的笑容，那微笑像太阳一样灿烂，使这位富翁有宾至如归的感觉，所以，他又一次说：“我想买艘汽船。”

“没问题。”这位推销员脸上带着微笑答道，“我会为你介绍我们的产品。”