

Thanks to Someone
Who Hurts You
感谢折磨你的人全集
Complete works

陈南 编著

**绝版
精华本**

中国本土优秀的心灵励志读本
改变命运的人生智慧 终身受益的成功指南

折磨是成功的阶梯，折磨是人生最好的老师。一个人只要在折磨中看到积极的一面，他就会在折磨中走向成功。

——世界著名成功学大师 拿破仑·希尔

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

绝版
精华本

Thanks to Someone
Who Hurts You
感谢折磨你的人
全集

中国本土优秀的心灵励志读本
改变命运的人生智慧 终身受益的成功指南

陈南 编著

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人全集:绝版精华本 / 陈南编著. —北京:

中国画报出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80220-791-2

I. ①感… II. ①陈… III. ①挫折(心理学)—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065502 号

感谢折磨你的人全集:绝版精华本

出 版 人:田 辉

责任编辑:张光红

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话:88417359(总编室), 68469781(发行部)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱:cpbh1985@126.com

印 刷:北京金瀑印刷有限责任公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:20

版 次:2010 年 6 月 第 1 版

印 次:2010 年 6 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-791-2

定 价:26.80 元

版权所有 违者必究

把折磨化为前行的动力（代序）

折磨就是一种精神上的压迫，它像一根鞭子，鞭策你鼓足勇气，奋然前行。

生活的玩笑有时开得很离谱，许多人都曾遭受过它的捉弄。比如当你春风得意、事业恢宏自觉前途无量时，一场风暴袭来，会将你冲撞推搡得找不着北。这时你痛苦，你无奈，你心灵的空间布满着愁云，为此你竟一蹶不振了，从而迷失了自我。

那么，在饱受生活的折磨的时，该如何拓展心灵的空间呢？也许，相声大师侯宝林在遭遇厄运时的一段轶事会对你有所启发。

上世纪六十年代末的一天，侯宝林被造反派拉去批斗。批斗现场设在大礼堂，台下密密麻麻的人群都想见识一下台上这位一流的幽默大师如何应付这样的场面。

“说，你向人民隐瞒了什么历史问题？”造反派煞如凶神。

“我，我向人民隐瞒了一个重大的个人问题，我还有一个名字叫侯太宝。”

“交待重大问题！”

侯宝林装出一副老实认罪，悔不欲生的模样：“我万恶不赦，我罪大恶极，我犯过一件全世界人民都不能饶恕的罪行。”

众人几乎都屏住呼吸，要听他交待什么罪行。只见他极为认真地说：“希特勒是我的内弟，我们俩一起发动了第二次世界大战。”

台下爆发出哄堂大笑。

造反派头头挥手喝止：“肃静，肃静，不要听他胡说！”

侯宝林仍是一本正经，学着造反派挥手：“肃静，肃静，真的，法西斯的总头头盖世太宝(保)就是我。”

笑声更为激烈，连造反派也忍不住笑起来。

大师却在笑声中直起腰，理理头发，回家了。

侯宝林若不是有个自由的心灵空间，在那个年代的非常时期，在倍遭欺辱的艰难时刻，是不会说出这么一段“供词”的。换了别人，厄运当头还能幽默得起来吗？

记得一位先哲说过：“无论怎样学习，都不如他在受到折磨时学得迅速、深刻、持久。”折磨，可以成为泯灭一个人理想之火的冷水，也可以成为鞭策一个人发愤成功的动力。

韩信是为刘邦打天下立下了汗马功劳的一位将军。可在他很年轻，还没有练成剑法的时候，一天，一个无赖拦住了他，非要和他决斗，不然的话就要韩信从他的胯下钻过去。这对一个武士而言，是莫大的耻辱，然而韩信是一个胸怀大志的人，他觉得为了和一个市井无赖拼命而使自己的事业发生转折是一件不值得的事。于是韩信不顾人们的嘲笑，从那无赖的胯下钻了过去，然后，大踏步地走了。

正是因为有这种忍一时之辱的勇气，才使他成就了自己的千秋大业。

遭受折磨是坏事，但也能变成好事。心理学家认为：人有三大精神能量源——创造的驱力，爱情的驱力，压迫、歧视的反作用驱力。折磨就是一种精神上的压迫，它像一根鞭子，鞭策你鼓足勇气，奋然前行。

当然，要把折磨变成成功的动力，并不是件容易的事，这需要你有开阔的心灵空间，能容纳那些不可容之事。就是说要有宰相肚里能撑船的大度和气量，还需要高悬理想的明灯，树立起坚强的精神支柱，抡起行动的巨斧。惟如此，才能步入成功之旅。

学会对折磨抱着一种积极的态度，受到打击和嘲笑，不是愤恨难消，而是借着打击来锻炼自己的心性品格。

朋友，庆幸自己曾经遭受过磨难吧，因为这正是你脱颖而出的动力！感谢折磨你的人吧，谢谢他们给了你锻炼自己、提升自己的机会——正是他们使你变得伟大和杰出！

即为序，以奉读者诸君。

2 感谢折磨你的人全集

目 录

第一章 生活的缺憾,让你修炼出良好的心态 /1

生活的缺憾,往往会让我们的心境烦乱不已,可能你会对这个烦躁的世界充满埋怨,埋怨让你不满意的那些人或那些事,殊不知,正是这些生活的缺憾让你领悟到人生的可贵,并修炼出一个成功的心态。

缺憾是你的另一种美 /3

雾后往往是晴天 /5

承认残缺就能获得快乐 /7

承受孤独的折磨是一种境界 /10

生活简单,就能远离折磨 /13

内心富足才是你的福气 /16

平凡中藏着珍贵的幸福 /18

感谢非议,让你走好自己的路 /21

“笨”人有福 /24

寂寞人生恰似水 /27

完美主义是自己折磨自己 /29

远离名利换得健康一生 /32

第二章 小事成就事业,感谢让你做琐事的人 /35

有些人不愿意负责一些小事,认为让你做小事就不是器重你,还认为做那些小事,势必会忽略掉更为重要的大事,甚至会让许多机会偷偷溜掉。其实,小事决定大业,我们应该感谢让你做琐事的人。

烦心的小事是成功的必修课 /37

不起眼的小处是解决难题的入口 /40

小事的折磨是你成功的台阶 /43

躬身小事就是拥抱成功 /46

抠细节才能防漏洞 /49

小事是磨砺自己最好的工具 /51

琐碎的细节决定人生的成败 /54

“小麻烦”带来大创新 /57

在细节中能找到成功 /60

聚焦小事,升华你的人生 /63

第三章 无畏失去,才能让自己得到更多 /67

在失去之后,当你换个角度,或等一段时间再看,你会发现,自己在失去的同时往往会有更大的获得;或者是自己的巨大成功,正是源于当初的失去。所以,我们不要因为暂时的失去而懊恼,应该感谢让你失去的那些人和事。

欲望越小越幸福 /69

舍去名利你会活得更从容 /72

庆幸自己有一颗容易满足的心 /75

懂得了放弃,就学会了选择 /78
舍得也是一种幸福 /81
知足的日子有快乐相陪 /84
少拿一分,能赢一生 /86
要有所得,先要有所失 /88
退却是进攻的第一步 /91
有所失才能有所得,有所拒才能有所取 /93

第四章 在苦难中挣扎,锻造出成功的特质 /97

不要回避苦难,更不要总仇视给予你苦难的人。古人说得好:
“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”苦难是对成功者最有效的磨炼。

未经十灾八难,终难成人 /99
自虐,有时是必须的 /102
今天的折磨就是明天的财富 /105
顺境、逆境都是走向成功的过程 /108
沉得住气才能负得了重 /111
希望往往就在绝望之后 /113
坚忍使成功变为可能 /115
一丝坚忍换来十分幸福 /117
压力是一本“点石成金”的秘籍 /119
泰然面对尘世中的苦与乐 /121
贫困的折磨是你人生的机遇 /124
立身者当经受艰苦的折磨 /126

第五章 把你挤在夹缝的人,就是给你机会的人 /129

你或许会被人挤在夹缝中苟延残喘,告诉你,你的机会来了!因为在夹缝的那边,或许就是一片桃花源。只要你挤出夹缝,你就会拥有广阔的事业天地。

让“敌人”成为你的动力 /131

冒险和收益是孪生兄弟 /133

推翻“不可能”,你就会获得机会 /135

独木桥“宽”于阳关道 /137

万分之一的机会就是好运气 /140

冷门里有大发展 /143

身后的悬崖让身前的路更宽广 /145

怨天尤人使命运更加灰暗 /148

拥有对手,你才能强盛 /151

现实中的风险正是实现梦想的转机 /153

先无后路才有出路 /156

第六章 学会忍气吞声,才能委曲求全 /159

越王在屈辱中成功复国,韩信在屈辱后成为将帅,正所谓委曲求全。我们要感谢给予你屈辱的人,因为屈辱往往会变成一种激励,成为你成功路上的动力。

低调能为人世奠基 /161

蛰伏会裂变出更坚强的你 /164

凌辱是对信念的洗礼 /166

饱满的谷穗都是下垂的 /168

让步才能进步 /171
低头之后才能出头 /173
宽容之人,王者之心 /175
吃亏不是绝对的坏事 /178
为了不“折”,弯一下腰又何妨 /181
压低自己,才能获得真正的尊贵 /184
适当赞美对手,就会得到帮助 /186
以德报怨又何妨 /189

第七章 情感的折磨,让你明白幸福的真谛 /193

久经风雨,你就会企盼晴空;脚踏泥泞,你就会期望坦途。生活中情感的煎熬,会让人发现生活的美好,会让人更加珍视当下的幸福。所以说,风雨过后,才会看见美丽的彩虹;痛过之后,才会明白幸福的真谛。

心上人是“等”来的 /195
婚姻本就是平淡的生活 /198
和“不完美”的人相爱 /200
怕老婆是男人的美德 /202
好丈夫是女人调教出来的 /204
婚姻就是在琐碎中寻找幸福 /207
婚姻需要“小假” /210
爱需要空间 /212
容忍痛苦让婚姻幸福 /214
在勤与懒的“对抗”中幸福着 /216
孩子不是浪漫的终结者 /220

第八章 失败的折磨,可以换取成功的经验 /223

失败可以锻炼自己,丰富自己,完善自己,使自己更强大,更稳健;失败让你学会如何从困境中爬出来,从而不再重蹈覆辙。成功者往往是从失败中找到成功的路,所以,我们不仅不要害怕失败,还要直面失败、感谢失败。

不幸的开始,成就幸运的成功 /225

失败是人生的一部分 /228

你把失败当机会,失败就会远离你 /230

败兮胜所伏 /233

问题能转化成机遇 /236

失败的折磨让你在下一站成功 /239

在失败中能找到成功 /242

胜利者就是能在失败中坚持的人 /244

失败也是一种幸运 /246

失败让你找到适合自己的路 /248

失败,人生的另一种财富 /250

第九章 上下求索,才能找准自己的位置 /253

很多人难以找到满意的职场去安放自己,这时,往往会怪罪于老板的苛刻。其实,在职场我们应该感谢拒绝你的人,因为不断的选择会让你找准自己的位置,发挥出自己的价值。

正确评估自己的实力 /255

挖一口属于自己的井 /258

服从也会有快乐 /260

用你自己的方式做事 /262
辨清自我才会精确定位 /265
天生我材必有用 /268
走自己的路,才能自信自立 /270
确立人生之旅的航向 /272
选择自己擅长的工作 /275
不要犯眼高手低的毛病 /278
失业了,你也可以继续辉煌 /281

第十章 感谢忙碌,有行动才会有成功 /283

很多人抱怨生活的忙碌,渴望自己有一份清闲。殊不知,一个无所事事的人,根本不会有成功的人生,试想,谁能不劳而获呢?一切成功靠行动。忙碌,说明你正走在通往成功的大道上。

勤奋可以创造成功 /285
忙碌的折磨能充实生活 /288
早起的鸟儿有虫吃 /291
要想主宰未来只有主动出击 /293
等待无法创造奇迹 /295
闷声大发财 /297
贪图安逸是懒人的生存哲学 /299
世界上没有免费的午餐 /302
多一分准备,少十分麻烦 /303

第一章

生活的缺憾，让你修炼出良好的心态

生活的缺憾，往往会让我们的心境烦乱不已，可能你会对这个烦躁的世界充满埋怨，埋怨让你不满意的那些人或那些事，殊不知，正是这些生活的缺憾让你领悟到人生的可贵，并修炼出一个成功的心态。

缺憾是你的另一种美

完美往往让我们失去很多美好的东西，或许正是缺憾才成就了人生的精彩。

一个被劈去了一小片的圆想要找回一个完整的自己，到处找寻着自己的碎片。由于它的不完整而滚动得非常慢，也因而领略了沿途鲜花的美丽，它和虫子们聊天，它充分感受阳光的温暖。它找到了许多不同的碎片，但都不是原来那一块。它坚持着找寻……直到有一天，它实现了自己的愿望。然而，成了一个完整的圆后，它滚得太快了，错过了花开的时节，忽略了虫子……当它意识到这一切时，它毅然放弃了历尽千辛万苦找回的碎片。

完美往往让我们失去很多美好的东西，或许正是缺憾才成就了人生的精彩。这就像天有阴晴、月有圆缺一样，正是有了缺憾，才造就了一个多彩多姿的自然世界。所以，我们应该感谢折磨自己的人。

庄子讲过一个故事：有一个叫支离疏的人，脸部隐藏在肚脐下，肩膀比头顶高，颈后的发髻朝天，五脏的血管向上，两条大腿和胸旁肋骨相并。替人家缝洗衣服，足可过活；替人家簸米筛糠，足可养十口人；政府征兵时，他摇摆游离于其间；政府征夫时，他因残疾而免去劳役；政府放赈救济贫病时，他可以领到三斗米和十捆柴。

“支离疏”意即形体支离不全。庄子写这个人时没有提到他的名字，想必是因为这个人的真名在当时就已经被人遗忘，而保留下“残疾人”这个绰号了。在我们眼里，这个人是很惨的，可庄子却告诉我们说，残缺也许是福——因此，我们要用感谢残缺的心态对待自己的不足。

人活在世间，不如意事十常八九，谁能事事顺心呢？其实人生从来不曾完美，人生就是这样子，永远是缺憾的。佛学里把这个世界叫做“娑婆世界”，翻译过来就是能忍许多缺憾的世界。本来世界就是缺憾的，而且不缺憾就不叫做人的世界，

人的世界本来就有诸多缺憾，不完美才是完美，太完美了就是缺陷。我们总是生活在种种缺憾中，缺憾是与生俱来的，没有缺憾就意味着圆满，圆满也意味着停滞，到达了终点。因为圆满，会使人失去了“咬牙切齿”奋斗的劲头。如此，圆满反而成了一个最大的缺憾了。失去断臂的维纳斯，她的美不仅征服了西方也征服了东方。曾几何时，多少艺术家绞尽脑汁，想为她重塑双臂，然而，欲成其美，适得其反。许多悲剧之所以那么耐人寻味就在于它的缺憾，留给观看的人很大的思考余地。正如狄德罗所说：“如果世界上一切都是十全十美的，那便没有十全十美的东西了。”月亮因为有阴晴圆缺，所以才那么丰富多彩。卓越、出色者并非完美，奇才常常有大缺憾。著名影星玛丽莲·梦露，有人说她脸太短，身体则丰满得有点偏胖，然而她却被评为20世纪最美的女人。美国伟大的总统林肯，形象丑陋，不修边幅，嗓音粗哑，但他却是历史上最优秀的演说家。

在美国，《独立宣言》是广受尊重的历史文件，其地位也许仅次于《联邦宪法》。《独立宣言》的原件珍藏于华盛顿国家档案馆，是美国的无价之宝。然而这样一份神圣的、庄严的文件，有谁能料到，其中竟有两处“缺憾”。原来，当初这份文件成稿以后，大家发现遗漏了两个字母，没有人认为应该重新抄写一遍，只是在行间把这两个字母加了上去，并打上了“^”的脱字符号。在上面签字的56名美国精英，并未因此认为这有辱这份赋予国家自由的文件的圣洁。《独立宣言》文字简约，篇幅不长，重新抄写得工整漂亮并不难做到。别说这样重要的文件，就是一份普通的公文也有多少官僚为之而斤斤计较，但这种细枝末节的完美于问题的实质有无影响呢？值不值得把宝贵的时间精力花费在这上面呢？56名胸怀全局、不拘小节、务实而又浪漫的精英们签下自己的大名，就迅速去为文件的内容而奋斗了。世界上完美无缺的文件很多，但成为国宝的有几件呢？形式上的细枝末节再完善，也不过是个形式而已，内容如何、执行的情况如何才是一份文件的价值所在。

你的生活中是不是也有缺憾呢？还在为它而烦恼吗？要想寻求到快乐，就必须学会放弃完美，感谢残缺。人生的真谛，往往不是寄予“歌舞升平”的繁华，也非蕴于“平步青云”的惬意，更不在乎“儿孙满堂”的完美，从某种意义上说，一个完美的人是可怜的。他永远无法体会有所追求、有所希冀的感受，他无法体会他所爱的人带给他一直追求而得不到的东西的喜悦。没有缺憾，人生将变成一个痴迷、狂欢的舞台。一个有勇气放弃他无法实现的梦想的人是完整的，因为他们抵御了利欲的冲击。综观历史五千年，其间无怨无悔的，唯有屈原、杜甫、司马迁等有限几个罢了，但正是缺憾成了他们的无憾，使他们在历史长河中熠熠生辉。

雾后往往是晴天

大自然的雾消散很快，生活上的雾，在好心态的驱逐下，一样停留不了多久。

雾挡住了太阳，模糊了我们的视野，使人的心情也像雾一样灰暗不明。许多人都因一大早见到雾而郁郁寡欢，但也有的人见到雾反而兴奋不已，因为他知道大自然的雾，日出便消散，雾后是晴天。

同样是雾天，不同的是人的心态，乐观的人看到是雾后的天，悲观的人只见雾、不见天。

其实，换一种心情去看雾，你会减少许多的忧愁和不必要的郁闷；换一种心态对待生活，你会收获许多的快乐。当我们因昨天与朋友闹一场误会而心头茫然时，应该立刻运用沟通的手段，让和解的阳光尽早出现。打个电话、发个短信或电子邮件、送一件表示歉意的礼物……你的所作所为都是天晴前的浓雾，慢慢地雾散了，朋友又回到了你身边。那种愉悦无以言表。

因此无论何时都应该想到雾只是薄薄一层，它后面有个好太阳，又亮又温暖，它会把雾收去，交给世界一个好晴天。所以，我们应该感谢折磨自己的人。

只有拥有阳光般的心态，才会拥有阳光般的生活。

一个人在工作或者生活不开心的时候，内心比较脆弱，所以很容易对他人产生不当的期待。我们时常在这种情绪低落的时候，把我们见到的每一个人都当成是我们的朋友，向他倾诉我们的不幸，并渴望获得安慰与同情。你的每个朋友都愿意听你诉苦吗？

对于每个人来说，随时遭遇无法预料的危机，本身就是一件非常平常的事情。家里小孩生病、至爱亲友死亡、婚姻亮起红灯等，这些大大小小的问题都会使我们压力倍增，心力憔悴，精神疲惫，进而影响我们的情绪，从而使烦恼剪不断、理还乱。