

智慧经典

LOVE YOUR
ENEMIES



感谢折磨你的人，感谢他们的存在，
使得你的生命充满了激情和挑战，充满了机遇和收获。

感谢折磨
你的人【大全集】

梁文静等◎编著

折磨你的人比提拔你的人更值得你感谢

你应该感谢那些折磨你的人，不管他们是善意还是恶意，因为，在折磨你的同时，
他们同时也在成全你。正是他们让你成长、成熟、成功！
宽恕别人，心怀感恩，不论他有多坏，甚至曾深刻地伤害过你，你一定要放下，才
能得到真正的快乐。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

智慧经典

LOVE YOUR
ENEMIES

感谢折磨 你的人

【大全集】

折磨你的人比提拔你的人更值得你感谢



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人：大全集 / 梁文静等编著. — 北京：新世界出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5104-0955-4

I. ①感… II. ①梁… III. ①成功心理学 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 077099 号

感谢折磨你的人：大全集

作 者：梁文静等

责任编辑：连 慧

封面设计：青华视觉

版式设计：魏 敏

责任印制：李一鸣 杨 军

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：889 × 1200 1/10

字数：600 千字 印张：44

版次：2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-0955-4

定价：28.80 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010)6899 8638



那些让你感到不舒服的人，在你的生命中川流不息，让你应接不暇，他们像一根根尖锐的刺扎在你的皮肤里，让你隐隐作痛，让你暴跳如雷，甚至怀恨在心。

你的亲人，你的敌人，你的老板，你的同事，你的爱人，你的对手，他们有的是满怀善意，有的是心怀鬼胎，这些让你又爱又恨的人们，在你的生命中设置了一个又一个障碍，让你不得不打起精神，拼尽全力赶路，然而，当疲于应对的你仍然追赶不上他们的速度，无法满足他们的要求时，你难免焦虑抱怨，甚至感到痛苦万分，你的人生为何充满了挫折和无奈？甚至，你觉得这些让你不舒服的人应该统统消失。

是的，这些让你不舒服的人是你人生路途上预示着磨难的危险信号，他们会让你感到羞愧愤怒、让你咬牙切齿甚至痛不欲生。然而，终有一天，当你站在人生的下一个站台回望，所有曾经承受的委屈和压力都将释然，你会发现，他们是你发挥潜能、全力以赴的动力，让你一次又一次地突破自我，让你的人生拥有了更多的可能，他们才是你最应该感激的人。

面对生活中的种种不快，面对各色各样“刁难”自己的人，我们应该怎么办？是抱怨吗？印度诗人泰戈尔说过：“不让自己快乐起来是人最大的罪过。”而抱怨，就是自己跟自己过不去。一个不懂得改变现状而只知道在怨天尤人中虚度人生的人，注定不会快乐，也得不到幸福。所以，还是将那些抱怨、悔恨放下吧，与其跟别人怄气，倒不如自己争气；与其张着嘴等着天上掉馅饼，倒不如为属于自己的馅饼而努力；与其在哭诉中消极度日，倒不如改变心态，活得积极一点；与其为着难以企及的完美苦闷不已，倒不如试着用欣赏的眼光去看待这个并不完美的世界。人生很短暂，我们没有那么多时间去抱怨。

感谢折磨你的人，正是由于他们的存在，才使得你的生命充满了机遇和挑战，充满了转折和收获，当你能够用这样成熟的心态来面对生活中的起起伏伏，那么，你不再是一个面对苦难掩面哭泣的人，而将成长为一个战无不胜的勇士。

有的人在绝望中听到希望的召唤，有的人在幸福中感受失落的凄凉，你看待问题的态度，决定了你生活的质量。

其实，折磨你的人无法真正地打败你，就像没有人能够承认你真的失败了，除了你自己。那些折磨你的人没有你想象的那么可怕，可怕的是你像玻璃一样脆弱的心，把自己推入无法拯救的深渊中，却仍然在抱怨生活给了你太多的磨难。

本书将和你探讨如何用另一种眼光看待这个世界，娓娓道出存在于你心中的那些困惑和烦恼，为你打开那些始终纠缠不清的心结，告诉你该用怎样的方式对待那些折磨你的人，如何才能把人生路上的绊脚石变成垫脚石。

本书信息量大，涵盖了生活中可能遇到的各种各样的问题，让你无论在成功还是失败、机遇还是风险、顺境还是逆境当中，都能拥有超常的智慧，让你从折磨你的人那里汲取力量，大步前行。



第一章 少一分抱怨，多一分快乐

“命运真是太不公平了，为什么他一生下来就锦衣玉食，衣食无忧，而我却得每天为了养家糊口而满世界奔波呢？”

“我是个堂堂的大学生，我干吗要承受那样的委屈？”

“别人的人生都那么顺利，可我呢，什么都没有……”

在生活中，你常常能从别人口中听到类似的抱怨；而当自己陷入困境的时候，你也难免会这样抱怨人生、埋怨周遭的人或事……抱怨，到底是一种什么样的情绪，为什么会无声无息地潜入人们的生命中呢？

1. 堵塞在抱怨里的人生 / 002
2. 怨天尤人不可取 / 004
3. 抱怨，失败时最可笑的借口 / 005
4. 抱怨，负面情绪的放肆宣泄 / 007
5. 少一分怨恨，多一分快乐 / 009
6. 最苍白的沟通是向上司抱怨 / 010
7. 少些抱怨，心才能贴在一起 / 012
8. 抱怨，是搬起石头砸自己的脚 / 015
9. 剔除抱怨，才是快乐生活的第一步 / 017
10. 不要养成抱怨的习惯 / 020

第二章 刀不磨不锋利，人不磨不成器

受到上帝眷恋的时候，你要相信自己是幸运的，受到上帝捉弄的时候，你更要相信自己是幸运的。因为，上帝是换了另一种方式去磨炼你的意志。生活

中，不管发生什么事情，换一个角度去想，尽量为自己找一个快乐的理由，我们应该尽量去笑，而不是哭。不要埋怨任何人，因为任何事情的选择权都在自己的手上，选择了，不管是对与错，都要面对。

1. 每处伤疤都代表着成长 / 024
2. 想要少受折磨，先要自我折磨 / 026
3. 不是逆来顺受，而是主动承受 / 029
4. 翻手为“胜”，覆手为“负” / 032
5. 煮沸的水唤醒咖啡的香 / 035
6. 把挫折视为最佳机遇 / 037
7. 爱上困境中的自己 / 039
8. 不要让苦难支配生活 / 041
9. 在困境中反思自己 / 043
10. 吃“苦”是福 / 045

第三章 没有敌人，比没有朋友更可怕

有时候，仇敌会对你更好些，朋友反倒对你更坏些。从来，只有在和别人的角逐和较量中，我们才会收起所有的懒散和借口，全力以赴地对待别人的挑衅，从而表现出超常规的毅力和智慧，甚至达到自己都难以相信的境界，这些都离不开对手的存在，是我们的敌人让我们发挥出无限的潜能来。敌人并不可怕，没有敌人才更可怕。

1. 感谢你，让我不舒服的人 / 050
2. 感谢对手 / 052
3. 对手激发你求胜的信念 / 053
4. 敌人越强大，成长越迅速 / 055
5. 把敌人当成最好的老师 / 058
6. 让“假想敌”成为“助燃气” / 060
7. 挺起腰板迎接新的挑战 / 063
8. 最强的敌人住在你心里 / 065
9. 打不倒的敌人就是朋友 / 067

第四章 接受不公平的爱

爱一个人，也许会有绵长的痛苦，但他带给你的快乐，也是世上最大的快乐。于是，为了那其中短暂的快乐，我们倾其所有，像一只被囚禁在爱情牢笼中的鸟儿，即使那份快乐早已变了味道，依然不肯张开翅膀飞走。爱情来了，给我们带来了最甜蜜的体验，同时，也让我们感受到最深切的疼痛。然而，时间是最好的良药，它能冲淡一切的记忆，无论是苦的还是甜的。

1. 先爱自己，别承诺永远 / 072
2. 你的爱情伤口为何不愈 / 075
3. 爱或不爱，又何必追究 / 077
4. 爱错了人，请转身离开 / 080
5. 恨，并不是爱的反面 / 082
6. 被你排除掉的那类人 / 084
7. 如鱼饮水，冷暖自知 / 087
8. 将自己从别人的鉴定中解放出来 / 089
9. 能力才是成功的保障 / 092
10. 让自己独一无二 / 095

第五章 承受越多折磨，越应感谢上天

我们总是过度关注得到的是否值钱，而往往忽略放弃的东西是否可惜。当幻想和现实必须面对时，总是痛苦的，或者你被痛苦击倒，或者你把痛苦踩在脚下。在幸福的岁月里，看到黑夜的是智者；在失败的痛楚中，看到太阳升起的是强者。人的一生，必然要经历无数的苦难，只有这些苦难，才让你有机会去展示生命的可贵与不凡，让你拥有坚强的生命力，让你知道生命的难得与珍贵。

1. 每一次苦难，都可能是一种收获 / 098
2. 折腾你，进步的良方就全了 / 100
3. 出身并不能影响成功 / 102
4. 摆脱情感这个顽固的敌人 / 104
5. 磨难才是你最好的情人 / 106
6. 尘埃中开出花朵，苦难中看到恩赐 / 109

7. 日行一善而非善行一日 / 111
8. 施恩的水种出感恩的花 / 113
9. 感恩之心带我成功 / 114
10. 造物主赐予生灵最美丽的礼物 / 115

第六章 忽略收获，只要还在成长

很多时候，我们完全可以忽略我们的收获，只要我们还在成长。而大部分的人，在遭遇到不公平的待遇，或者被人迎头打击了一次之后，就丢掉了自己的雄心壮志，不再为自己坚持的目标而努力，心甘情愿地混迹在芸芸众生之中。其实，你完全有可能收获的更多，这都是因为太过在乎一时的得失，而让你停止了继续成长的可能。

1. 待遇不公，更要奋发向上 / 120
2. 跌倒了，请爬起来再哭 / 122
3. 抱怨时，幸运已经转身 / 124
4. 别让放弃成为你的遗憾 / 126
5. 失望走开，希望才上门 / 129
6. 在折磨中你会学到更多 / 131
7. 一切皆有可能 / 134
8. 能力改变境遇 / 136

第七章 释放心灵的重重禁锢

我们的生命恰如一个重门深锁的城堡，站在城堡大门前的你或许会感到茫然不知所措，发现自己如此的渺小，根本无法窥视这庞大的城堡中到底容纳了多大的空间，里面是如何的场景布置。那些让我们深刻体会到痛苦的折磨在生命中的意义或许就是，当我们没有钥匙打开城堡的时候，硬着头皮想尽办法一定要将它打开的过程。

1. 自己才能拯救自己 / 140
2. 你在天堂还是地狱 / 142
3. 别让欲望泛滥成灾 / 144
4. 换一个角度去思考 / 147
5. 还差一点点就够了 / 149

6. 放下才能真正收获 / 152
7. 智慧来自磨难之后 / 154
8. 你知道你有多幸福吗 / 156

第八章 别把自己太当回事儿

人生最大的敌人是自己，最大的失败是自大。生命短短几十年的时间里，没有谁会比谁得到的更多一些，也不会有谁会比谁拥有的更少一些。然而，人们并不满足，有人想要名垂青史，有人想要尽享荣华，然而，无论你做了什么，在历史的长河里，不过是一瞬间，实在没什么值得骄傲的。摆正自己的心态，别太把自己当回事儿，别人才可能把你当回事儿。

1. 顾及面子，但不是自己的 / 160
2. 不“舍”不“得”，不“得”不“舍” / 162
3. 叫醒耳朵，不让它沉睡 / 164
4. 把自己当“泥巴” / 167
5. 审视你真正的需要 / 169
6. 把杯子放在茶壶下 / 171

第九章 唤醒你心中的巨人

我们的心灵感知了太多的起起落落，生活让我们承受的东西实在是太多太多，那么面对每一次跌倒后的再次前行，我们又该如何轻装上阵呢？除了以开阔的心胸面对人与事，实在是再无其他了。只要你的心胸开阔起来，你的人生道路也会越走越宽。当我们无法改变这些命运转折的时候，我们能够做到的就是安然接受现实，用一颗强大的内心等待希望的到来。

1. “心盲”是最可怕的事情 / 176
2. 对于你，一切皆有可能 / 178
3. 行动是生命真实的体验 / 181
4. 迎着阳光才能背对阴影 / 183
5. 知之者易，行之者难 / 185
6. 卸下痛苦才能轻装上阵 / 187
7. 聪明人绝对不会钻牛角尖 / 190
8. “想”多美好，你就有多美好 / 192

第十章 改变，从心态开始

对中伤你的人计较，你不过是在伤痛上再添一道疤痕，错误是如此的明显，不需要喋喋不休的辩论，既然代价已经付出，又为何要夜以继日地深陷其中让原本的代价增倍呢？恨一个人，对他最大的惩罚是忘记他。在对与错的世界里，宽容更是一种美德，对中伤你的人报以微笑，你便多收获了一份真情。

1. 调整心灵的空间 / 198
2. 健全成熟的人格 / 200
3. 增加缓行的余地 / 203
4. 放弃憎恨的可能 / 206
5. 选择微笑地面对 / 208
6. 淡泊才能长远 / 210
7. 世上本无事，庸人自扰之 / 212
8. 学会支配自己的欲望 / 213
9. 为生活量体裁衣 / 215
10. 透过镜子看笑脸 / 218

第十一章 换一种看待世界的眼光

即使想要爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。有时候，可能我们的内心孕育着无数个梦想，然而，当我们夸夸其谈的时候，却总是忘记如何迈出第一步，或者你只是感到畏惧，或许你忽略了那些小细节，你只看到前方胜利的召唤，却不愿意为你的梦想付出实际行动。当你抬头看天的时候，不如专注走好脚下的每一步路。

1. 抬头望天不如低头看路 / 222
2. 为人生寻找另一个起点 / 224
3. 换一种看待世界的眼光 / 227
4. 用你想得到的方式对待别人 / 229
5. 降低对人要求，提高对己标准 / 231
6. 看准拒绝背后隐藏的机会 / 233
7. 无法逆转局势，那就改变心情 / 235

8. 单方面的优势并不是绝对优势 / 238

第十二章 在坠落过程中学会飞翔

每个人的一生都是在为着自己的目标，经受着路途中种种艰辛和折磨。其中有些人跌倒在半路上，从此就再也没有起来，还有一些人虽然爬起来朝前走，可是等他们到达目的地的时候，早已是精疲力竭，或者已经是遍体鳞伤了。即使人生的旅途会如此的艰辛，事实上人类却并没有因此停步，原因正是因为人生充满了艰难，奋斗才因此而显示出它的意义来。

1. 翅膀背负起梦想的重量 / 242
2. 左手阴影，右手光明 / 244
3. 小问题会变成大麻烦 / 247
4. 态度将决定你的高度 / 249
5. 坚守信念不轻易屈服 / 252
6. 没人能决定你的命运 / 254
7. 学会从不幸中获得新生 / 256
8. 不在绝境中绝望 / 259
9. 困境中的勃勃生机 / 260
10. 感谢折磨你的人 / 262

第十三章 宽容是一种大智慧

从高峰跌入谷底的时候，愚者选择了怨恨，而智者则会选择包容。

包容的人能得到他人的尊重和帮助，包容的人会以谦和的姿态避免沦为别人的攻击目标，包容的人有着更为和谐的人际关系，从而使自己的工作、生活、学习无往而不利。

1. 给他人留余地，便是给自己留“生路” / 268
2. 宽恕别人，救赎自己 / 269
3. 宽容他人就是释放自己 / 270
4. 宽恕比仇恨更有力量 / 272
5. 与人为善就是与己为善 / 273
6. 不报宿怨，以和为贵 / 274
7. 在别人困难的时候伸出援助之手 / 276

8. 容人之人方被人容 / 277
9. 宽容别人就是善待自己 / 279
10. 宽容是一种大智慧 / 281

第十四章 克己是智 量大是福

包容是一种美德，它可以使你的人格得到升华，让你的心灵得到净化！包容是一种境界，人要达到这种境界，就必须拥有博爱的心、博大的胸襟，还要有一份坦荡、一种气概！

包容是一种幸福，能够包容别人是一种幸福，让别人心存感激更是一种幸福！

包容确实是一门精深的艺术，只有领略到了其中的滋味，行包容他人之举，真正地拥有那份广阔的心胸，那份坦然，那份自然，才是活出了真正的人生！

1. 善于运用忍耐的智慧 / 284
2. 予人佳酿，馈我酒香 / 286
3. 有时退让方显博大胸襟 / 287
4. 沉默也是一种智慧 / 288
5. 三省吾身，以求大成 / 290
6. 有时韬光养晦是制胜的不二法门 / 291
7. 学会克制 / 293
8. 柔韧处世方成大价之身 / 294

第十五章 得到与舍弃都是生活

春秋战国时期，吴越两国为了争夺霸权连年开战。公元前494年，越国被吴国打败，在战败后，越王勾践面临着两个选择：是该凭着一腔热血和吴国血战到底，还是苟且偷生、忍辱负重？越王勾践做出了明智的选择——

他不仅率领所有臣民向吴国称臣，还主动向吴王请缨要给他做奴仆。越王勾践忍辱负重、卧薪尝胆了十几年，在积蓄了足够的力量之后，起兵反攻，终于将吴国一举剿灭。

激流勇进是勇者，逆流勇退是智者，前进和后退，是一种选择，也是一种人生智慧。

1. 懂得放弃才能抓住幸福 / 298
2. 勇于不如人 / 299
3. 退一步海阔天空 / 301
4. 有一种智慧叫韬光养晦 / 303
5. 能拿得起，也要能放得下 / 305
6. 选择富足 / 307
7. 勇敢地重新开始 / 309
8. 放开手，风筝才能飞起来 / 311
9. 完美并不美 / 313
10. 吃亏并不亏 / 315

第十六章 寸有所长 清浊并容

包容源自强大的自信，“处事”的关键是“为人”，包容让我们能够更好地看清自己，也使我们能够排除干扰，对自身价值做出更加客观的判断。同时，包容的过程也是不断健全自己人格的过程。包容得越多，收获也就越多；越能容得下，越能输得起，越能给自己一条走向新生的道路。

每个人都应该计量一下自己人生的容量：我们是否能够包容失败？是否能够包容伤痛，是否能够包容忏悔？能容人所不能容，恰恰表明你有足够的信心去面对所有的挑战，去承担所有的后果，走出一个大写的“人”字。

1. 用人不要一味盯住缺点不放 / 320
2. 合作才有竞争力 / 321
3. 人至察则无徒 / 323
4. 以短掩长是用人的大忌 / 324
5. 用人要有气度 / 325
6. 对有才能的人要甘于放下身份去请 / 326
7. 戒戴有色眼镜看人 / 327
8. 取人之长，优势互补 / 329

第十七章 不近人情，不尽的情意

人生在世，要谋求人生更大的发展，需要多种智慧。有一种智慧，其重要性却往往被大多数人忽略，究其原因，大概是没有它也照样能生活罢，而一旦拥有了它，就如同为自己的人生插上双翼，使自己的生命得到升华，这种智

慧，就叫做包容。

犹太人说：“人生下来就是为了承受苦痛。”人的每一次成长都必须付出代价。人生在时刻充满了希望的同时，也到处有看不见的陷阱。也许每一件美好的事情都有它不为人知的阴暗面，也许此刻的繁荣背后又隐藏着潜在的危机，也许最好的朋友会成为伤害你最深的人，也许……

1. 善于倾听 / 332
2. 学会分享 / 333
3. 学会有修养地竞争 / 335
4. 不要对别人妄加评论 / 337
5. 骄横是个人修养的大敌 / 338
6. 摒弃以自我为中心的意识 / 340
7. 善待他人也有益自己 / 342
8. 直面他人的批评 / 343
9. 清高是做人处世的大忌 / 345
10. 给下属发表意见的机会 / 346

第十八章 成功与失败都是财富

成功与失败是人生中两种永远都不会交汇的客观形态，它们是人生的两种极致，因此，很多人便倾其一生地去追求前者，而又竭尽全力避免后者出现在自己的生命里。

但生活中的很多事情并不是以个人的意志为转移的，成功和失败就像是一对孪生兄弟，总是形影不离……你觉得别人因为成功而收获了金钱、名誉和地位；你觉得自己在失败中只有苦楚、落寞和不甘。如果真的这样想的话，你就彻彻底底失败了！因为成功和失败都是一种财富，只有善于发现的人，才能从中发掘人生的智慧。

1. 做一个成功的失败者 / 350
2. 在自省中提升自我 / 352
3. 化抱怨为抱负 / 355
4. 没有绝对的成功，只有相对的完美 / 357
5. 看淡曾经失去的，珍惜现在拥有的 / 359
6. 害怕失败才是最大的失败 / 362
7. 人生没有假如 / 365

第十九章 生气不如争气

你大发雷霆地抱怨着上司如何不信任你，然后，上司就会信任你了吗？不会！

你蹙着眉头抱怨同事瞧不起你，然后，同事就会看得起你了吗？不会！

抱怨不会改变眼前的状况，也不会带来任何利益，所以，与其伤神劳力地因为那些“不平”与“不满”与别人吵闹、抗争，倒不如给自己争口气，潜心修炼，等待让众人刮目相看的那一天……

1. 嫉妒，生命中不可承受的怨气 / 370
2. 你才是问题的根源 / 372
3. 生气，就是拿别人的错误惩罚自己 / 374
4. 事情真的值得你大发雷霆吗 / 376
5. 烦躁的富人与快乐的穷人 / 378
6. 如仙人掌那般积极 / 380
7. 你在为自己奋斗 / 383
8. 对爱人多些理解 / 385
9. 像毛毛虫那样破茧成蝶 / 387

第二十章 感恩生活 从容处世

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智能。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、旷达地处理。英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！

感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀有一份感恩的心情，则能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。

1. 你回报社会，社会也就回报你 / 392
2. 感恩那双温暖的手 / 393
3. “她是我最好的朋友” / 395
4. 知己难觅，知音难求 / 397

- 5. 朋友为你善意的提醒 / 399
- 6. 心灵的美化师 / 400
- 7. 每个人都会成为好学生 / 402
- 8. 激励改变孩子的一生 / 404

第二十一章 感恩你身边的人

“感恩”是一种钦佩。这种钦佩应该是从我们血管里喷涌出的一种钦佩。

“感恩”之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心；“感恩”之心，就是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露，一刻也不能少。无论你是何等的尊贵，或是怎样的看待卑微；无论你生活在何地何处，或是你有着怎样特别的生活经历，只要你胸中常常怀着一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然地，你的生活中便有了一处处动人的风景。

- 1. 刻骨的爱铸就铭心的情 / 408
- 2. 玫瑰虽艳，爱情更美 / 410
- 3. 廉价而又无价的爱 / 412
- 4. 回归纯粹的爱情 / 415
- 5. 爱情像花儿一样需要浇灌 / 418
- 6. 爱，还在那个地方等你 / 420
- 7. 父母教你生存的本领 / 422