

■ 李文勇 著

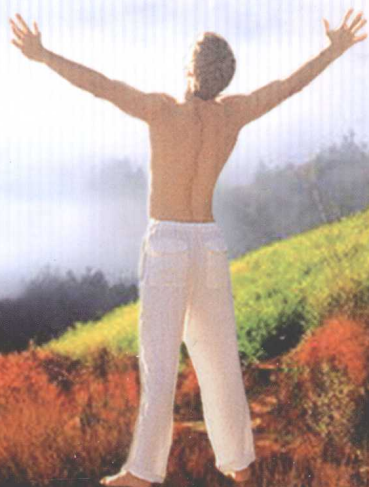


学会感谢

——改变命运的生存智慧

感谢挫折
让我们取得更大的成功
感谢嘲笑
让我们更加理性和从容
感谢贫穷
让我们明白什么是富有
感谢病痛
让我们体验生命的真谛
.....

困难和挫折使我们在逆境中得以锤炼，
让自己在人生旅途中不断完善，
使我们的生命之花开得更加绚丽多姿！





学会感谢

改变命运的生存智慧

李文勇 著

 天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会感谢——改变命运的生存智慧 / 李文勇著. -天津:
天津古籍出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-80696-723-2

I. 学… II. 李… 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(2009)第140017号

学会感谢——改变命运的生存智慧

李文勇 / 著

*

天津古籍出版社

(天津市西康路35号 邮编300051)

<http://www.tjabc.net>

E-mail: tjgjcbs@163.com

精美彩色印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

开本 787×1092毫米 1/16 印张 14.75 字数160千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数 1—8000

定价: 28.80 元

目录

上 篇

上天赋予我们的一切

第一章 感谢贫苦，它让我们彻悟折磨的价值

- 1 感谢贫苦，才能领悟人生的价值 / 3
- 2 贫苦让人知道自强自立的重要 / 6
- 3 自卑和自信仅一步之遥 / 8
- 4 财富≠幸福 / 11
- 5 真正的宝藏就在你的心里 / 13
- 6 金钱只是“工具” / 16
- 7 欲望越小，幸福越大 / 18
- 8 接受失败，但不要放弃希望 / 21

第二章 感谢不聪明，它让我们更早知道脚踏实地的好处

- 1 尺有所短，寸有所长 / 24
- 2 从失败中学到的东西更深刻 / 27
- 3 及时修复“被打碎的玻璃” / 29
- 4 “傻”人真的有“傻”福 / 32
- 5 感谢磨练你的人，他们让你更聪明 / 34
- 6 换个角度，一切都会变得美好 / 36
- 7 不要让恐惧扼住你的灵魂 / 37
- 8 忘掉失败，失败就不会存在 / 41
- 9 做人本来就很难，干吗还要为难自己 / 44
- 10 每个人都有自己的精彩 / 46

第三章 感谢不漂亮，它让我们懂得如何衡量自己

- 1 平常帮助你远离浮躁 / 48
- 2 别人更容易发现你的存在 / 50
- 3 将关注的焦点放在更有意义的事情上 / 51
- 4 要懂得如何在低调中成长 / 53
- 5 机会是无穷的 / 55
- 6 命运取决于你如何看自己 / 57
- 7 感谢不完美 / 59
- 8 学会热爱自己 / 61
- 9 不要和自己对着干 / 63

第四章 感谢病痛，它让我们体验到生命的真谛

- 1 让身体与心灵的免疫力都变得更强 / 65
- 2 体味来自周围人的关心与爱护 / 67
- 3 健康是福，平安是福 / 71
- 4 点燃希望，不再消极过活 / 73
- 5 我们不能选择命运，但我们能改变命运 / 75
- 6 奇迹宠爱每一个坚强的人 / 77
- 7 每一次患难都是一颗珍珠 / 80
- 8 化渺小为伟大，化平庸为神奇 / 82
- 9 活着就有希望 / 84

第五章 感谢压力,它让我们知道机会不会凭空降临

- 1 老天爷很公平,压力与机会总是对等 / 86
- 2 正确面对自己的缺点 / 88
- 3 不要被压力吓倒 / 90
- 4 从失败中获取经验 / 92
- 5 顺势而为,运气才会光临 / 94
- 6 错误往往是成功的开始 / 96
- 7 改掉拖延的坏习惯 / 98
- 8 失去是孕育智慧的摇篮 / 101
- 9 战胜压力,成功就在眼前 / 102
- 10 当你面临绝境的时候,你会怎样? / 104

第六章 感谢失去,它让我们懂得什么是真正的拥有

- 1 人生需要“退而求其次” / 107
- 2 放下也是一种获得 / 109
- 3 用微笑把痛苦埋葬 / 112
- 4 成与败只是一种临时的结果 / 114
- 5 坦然面对得到和失去 / 115
- 6 有一种坚强叫放弃 / 118
- 7 退才能更好地进 / 120
- 8 先舍弃才能到达 / 122

下 篇

来自周围的人与事

第七章 感谢对手，他让我们更清醒地认识自己

- 1 感谢你的对手吧 / 127
- 2 学会尊敬你的对手 / 130
- 3 要学会原谅你的对手 / 133
- 4 要善于处理“模糊地带” / 135
- 5 有效应对搬弄是非的同事 / 137
- 6 学会求同存异 / 138
- 7 心有多大，舞台就有多大 / 141

第八章 感谢背叛，它让我们明白，没有他，生活依然精彩

- 1 不要从内心去恨一个人 / 144
- 2 豁达是做人的一种高尚品德 / 146
- 3 学会理性面对背叛 / 148
- 4 不要踏上朋友的“贼船” / 150
- 5 以诚交益友，以智拒损友 / 152
- 6 要懂得如何与小人相处 / 154
- 7 不要事事都计较 / 156
- 8 含蓄是一种智慧 / 158

第九章 感谢嫉妒，它让我们知道自己原来很“富有”

- 1 嫉妒是丑陋的 / 161
- 2 极端自私是嫉妒产生的祸根 / 163
- 3 摒弃攀比，保持心理平衡 / 166
- 4 怨恨心理有损身心健康 / 169
- 5 不要让嫉妒之火燃烧 / 170
- 6 少些抱怨，多些感恩 / 172
- 7 少些冷漠，多些同情 / 176

第十章 感谢嘲笑，它让我们更加理性和从容

- 1 不要被别人的嘲笑击倒 / 178
- 2 关怀别人，才能让你赢得尊重 / 180
- 3 上帝不会宠爱没有作为的人 / 182
- 4 把握住改变命运的武器 / 184
- 5 自信的人能战胜一切 / 186
- 6 用实力封住别人的嘴 / 189
- 7 认清自我，才能接受自我 / 190
- 8 说到做到，才能赢得别人的尊重 / 193
- 9 为了梦想而努力，就能获得尊重 / 195
- 10 相信自己，把梦想付诸行动 / 197

第十一章 感谢不喜欢，它让我们明白自己的缺陷

- 1 不要因为别人不喜欢而鄙视自己 / 199
- 2 做个多才多艺的人更受欢迎 / 201
- 3 让我们学会赞美自己吧 / 202
- 4 认清谁是真正的朋友 / 204
- 5 学会让自己快乐起来 / 206
- 6 重拾你的童心吧 / 207
- 7 快乐是一种责任 / 209
- 8 最顽固的敌人是自己 / 211
- 9 每个人都是独特的自己 / 214

第十二章 感谢欺骗，它让我们懂得好好保护自己

- 1 为什么受骗的总是我 / 216
- 2 经一事，长一智 / 218
- 3 不良朋友能给我们带来灾难 / 220
- 4 跳出思维的定势，才能一往无前 / 222
- 5 欺人不成反自欺 / 224
- 6 任何时候都不要放弃自己 / 227

上篇

上天赋予我们的一切

人们希望得到上天的格外眷顾：希望得到更多的财富，希望自己一生事事如意、天天开心，希望自己聪明、漂亮、快乐、健康，永远都无忧无虑、心想事成！

这种愿望原本都是好的，可是拥有这些愿望的人却像是一个稚气十足的孩子——这种想象当中的“完美人生”根本就不可能存在！而且拥有这种“完美人生”的人与被上天宠坏了的孩子无二——集上天的万千宠爱于一身，不懂得人间疾苦、不晓得生活的艰辛，也不懂得世态的万千变化。世事变迁、生活突变之时，养尊处优惯了的人又该何去何从？

生活永远都不会像人们想象中的那般完美，它有各种各样的缺憾需要去弥补和完善。当我们无法改变生活的时候，也不能对生活苛求太多。其实生活已经给予我们很多，也许我们眼前看上去有些东西是不好的，或者说不是我们所希望看到的，但是经历过之后你就会明白，恰恰是这些看似不好的东西，能为我们带来别样的人生财富。我们会因为拥有这些而更加积极奋进，更加独立自强，更加成熟睿智——我们的生命也因此更有意义！

第一章 感谢贫苦，它让我们彻悟折磨的价值

1 感谢贫苦，才能领悟人生的价值

感谢贫苦吧——只有这样，你才能领悟成功的真谛。

生活在这个错综复杂的世界里，有太多的人因为生活贫苦而失去人生的目标，退出走向成功的那一场竞赛。其实，贫苦虽然会折磨你的内心，但同样也会磨练你的意志。

法国启蒙思想家伏尔泰说：“人生布满了荆棘，我晓得的唯一办法是从那些荆棘上面迅速踏过。”

人生的道路永远不会一帆风顺，这正说明生命需要磨炼。“燧石受到的敲打越厉害，发出的光就越灿烂。”正是这种敲打才使燧石发出光来。因此，燧石需要感谢那些敲打。人也一样，学会感谢生活中的贫苦，你就是在感恩命运赐予你的磨练。

生命就是一次次蜕变的过程，只有经历各种各样的磨难，才能增加人生的厚度。也就是说，只有通过无数次与各种折磨握手，历经无数个回合的较量，生命之花才能在这个过程中日积月累，不断丰富。

当你选择了一条平坦的大道，你可能拥有一个舒适而享乐的生活。有得必有失，在你舒适的同时，你就会失去很好的历练机会。所以说，当你选择了在贫苦的生活中去提高自己的时候，你的人生才会更加绚丽多彩，因为这条路上

的艰辛正是提高智慧的温床，这些艰辛将使你的人生真正地充实起来。

在现实生活中，几乎所有的成功人士都经历了挑战贫苦这条路。

在美国有这样一个大学生，他每到学校过礼拜或放假时，就赶到父亲开设的工厂去上班——他要用打工得来的工资去偿还父母为他垫付的学费和伙食费。

在工厂里，他要和其他工人一样打卡上下班，在每个月的月底凭车间给他评定的质量分数和完成工作量的情况来领取工资。有一回，他因汽车晚点迟到了两分钟，当月应得的奖金就被扣除了一半。

他终于熬到了大学毕业，认为自己可以接管父亲的公司了。可父亲不但不让他接管公司，反而对他的要求更加苛刻。他失望了，也伤心了，觉得自己肯定不是父亲的亲生儿子，要不然父亲干嘛这么对待他呢？！于是他想离开这个伤心之地，决心去外面闯荡一番，以证明自己的实力，做给父亲看。

他去银行贷款做生意，可父亲坚决不做他的担保人。没有担保人，他就没有办法向银行贷到一分钱。于是，他只好去给别人打工。因为涉世未深，他很快陷入复杂的人际关系中，被人排挤下岗。失业后，他利用打工攒的一点钱开了一家小店。由于他的努力经营，小店的生意很红火。但他并不满足，依旧执着追求自己的梦想，小店终于变成了公司，慢慢又变成了大公司。

过了不久，令他万分难过事情发生了——公司因为经营不善倒闭了。

他想过自杀，可实在不甘心就这样离开人世。他对自己的过去进行了认真的思考，分析父亲为什么这么冷酷无情地对待自己，分析自己在打工和经商中为什么会屡遭惨败。从这些不幸的事情中，他想通了很多道理，决心咬紧牙关，挺起胸膛，重新开始。

就在他打起精神准备再干一番事业的时候，父亲突然出现在他的面前，并张开双臂紧紧地拥抱了他。父亲告诉他，决定让他来接管自己的公司。他对父亲的突然决定很不理解，问道：“我现在一无所有，一个事业上惨遭失败的人，你为什么让我来接管你的公司呢？”父亲说：“不，孩子，你虽然跟几年前一样依然没有钱，但你却有了一段宝贵的经历。这段经历对你来说虽然是一场艰苦的磨炼，但却是非常难得的。如果我前几年就将公司交给你，你很难把公司管理好，也可能会失去公司，最终变得一无所有。现在，因为

你有了这段宝贵的经历，你就会珍惜公司，并且会把公司经营好，还会让它不断发展壮大。孩子，不管干什么事情，不经受一番磨炼是很难干好的。”

果然，他真的不负父亲的期望，将这家规模不大的公司渐渐发展成为一家令全球瞩目的大公司。

这个人就是伯克希尔·哈撒韦公司的总裁，被誉为“美国股神”的沃伦·巴菲特，现在资产仅次于比尔·盖茨。他的父亲叫霍华德·巴菲特。因为受父亲的影响，沃伦·巴菲特的一生都很节俭，做事也很谨慎。如今的沃伦·巴菲特尽管穿的西服是旧的，皮包是旧的，汽车是旧的，甚至住的房子也是旧的，但他确实是个真正的富翁。

从沃伦·巴菲特的故事中我们可以看出，人生遭遇一些挫折，经历一些贫苦，经历一些磨炼，并不见得是坏事。当然，也并不是说不经历贫苦、不经历磨炼就不能获取成功，但只有历经贫苦、磨难才能更加坚强，更热爱和珍惜自己的事业，更懂得如何做人与处世，懂得如何经营自己的人生。贫苦和挫折对你的人生弥足可贵，是你人生之路不可多得的财富。

所以，请怀着感恩的心，去学会感谢那些让你走向成功的贫苦经历吧——唯有贫苦，你才会领悟到幸福来之不易，才能体会到贫苦的经历对你的人生多么有价值！

美国独立企业联盟主席杰克·弗雷斯出生在一个普通的家庭。因为家境贫困，他从13岁起就开始在自己家开办的加油站工作。这时候的弗雷斯很想学修车，但他父亲却让他去前台接待顾客。无奈，他只能听从父亲的安排，做那些枯燥而无聊的事情——当有汽车开过来时，弗雷斯必须在车子停稳前就站到汽车跟前，车子停稳后，检查汽车的油量、电量、胶皮管、传动带和水箱。

平日里，弗雷斯总是尽量多干一些其他杂事，帮助顾客擦去车身、挡风玻璃和车灯上的污渍。有一段时间，每周都有一位老妇人开着车来这里清洗和打蜡。这辆车车内的脚踏板凹陷得很深，很难打扫，而且这位老妇人性格怪癖很难相处。每次当弗雷斯把车清洗好后，她总会找出各种各样的理由让弗雷斯重新打扫，直到清除掉每一缕棉绒和灰尘她才满意。

终于有一天，弗雷斯忍无可忍，不愿意再侍候这个麻烦的老太太了。这时，他的父亲告诫他说：“亲爱的孩子，你要记住，这就是你的工作！尽管这不是

一份体面的工作，但因为家里需要钱，你必须要做这份工作。无论顾客对你说了什么或做了什么，你都要做好你的工作，并以应有的礼貌去对待你的顾客！”

父亲的话让弗雷斯深受震动，这些话影响了他的一生。

弗雷斯回忆说：“正是因为童年的贫苦生活，让我懂得了奋斗的重要；正是加油站的那份工作，使我懂得了什么是严格的职业道德，同时也学会了应该如何对待顾客。这些东西在我以后的职业生涯中起到了非常重要的作用。”

弗雷斯后来的成功与他懂得感谢贫苦有着莫大的关系。正所谓“穷人的孩子早当家”，那些让你遭受痛苦折磨的人正是你“早当家”的外界因素。你为什么不对这些人心存感激呢？学会感谢那些贫苦经历吧，这样，你就离成功越来越近了。

2 贫苦让人知道自强自立的重要

当我活着的时候，我要做生命的主宰而不做它的奴隶。

“自古寒门出才子。”从贫苦的磨砺中走出来的都是能成就一番事业的人，在贫苦的磨砺下成长的人都具有吃苦耐劳的精神，在贫苦中崛起的人都有一颗坚强的心。

面对贫苦，有些人泄了气，而有些人却迎难而上；有些人将它视为一种打击，而有些人却将它视为一种磨砺。同样是一件事，用不同的眼光看待，便产生了不同的结果。因此有些人在贫苦面前败下阵来，而有些人却视其为通往成功的阶梯。

一个经历过贫困的人，会变得更加成熟。一个人如果没有经受过贫苦，就像温室中的花草禁不起任何的风吹雨打。所以，对我们来说，贫苦就是一笔财富。

举世闻名的国际巨星席维斯·史泰龙，在成名之前，身上的现金曾经还不到100美元，唯一值钱的东西就是一部老旧的甲壳虫车，他总是将车子停在通宵营业的超市门口，因为那个车位是不用付钱的，晚上就睡在车里。

但史泰龙没有被艰苦的生存环境所击倒，他一直坚持着心中的理想——成为电影明星。他挨家挨户地拜访好莱坞的所有电影制片公司，以寻求实现梦想的机会。

好莱坞大约有500家电影公司，史泰龙几乎全都拜访过，但没有一家电影公司愿意接受他。在经历了近500次冷酷的拒绝之后，毫不灰心，回过头来，从第一家电影公司，重新挨家挨户地进行自我推荐。在第二轮的自我推销中，又有多少家拒绝他呢？依然是500家，依然没有人肯录用他！

但史泰龙并没有气馁，还是满怀自信地坚持自己的人生目标，将这上千次的拒绝当作是人生绝佳的经验，这一信念鼓舞他又从第一家电影公司开始进行自我推销。这一次他不光争取做演员的机会，同时还带着自己苦心撰写的电影剧本。

带着剧本拜访好莱坞电影公司的史泰龙结果怎样呢？答案没有变——依然是500次拒绝！

就这样，史泰龙经历了无数次残酷的拒绝，无数次冷嘲热讽，最后总算有一家电影公司愿意用他的剧本，并聘请他担任自己剧本中的男主角。

这部片子就是至今依然让人津津乐道的《洛基》。

自从拍完这部片子之后，史泰龙的每一部电影几乎都能够卖座，从此奠定了他国际巨星的地位。

就是靠着这种坚持不懈的精神，史泰龙从一个一文不名的穷小子，成为一个片酬超过2000万美元的超级巨星。

大部分人在贫苦的经历中选择了放弃，这只能让他更加贫苦。其实，贫苦的经历是命运对你的考验，所有的不解、抱怨、愤怒都解决不了问题，只有自强自立，持之以恒，把自己的能力完全表现出来，才能争取到成功的机会。

我们自己有什么样的选择，就会拥有什么样的生活。你心里想成为一个什么样的自我，你就能成为一个什么样的人——这是一种积极的心理暗示。好好地运用这种暗示。适时地抓住属于你自己的机会，最终才能摆脱贫苦的境地，塑造出一个独特的自我，精彩的自我。

人生就像一部电影，每一个经历都是其中的解说，每一个点滴都是它不可或缺的剧照，而贫困就是这部电影的精神支柱。因为贫困，你才会拥有矢

志不渝的人生理想；因为贫困，你才懂得坚韧不拔的生活意义；因为贫困，你才能让生命之火熊熊燃烧。同样，因为贫困，你才能自强自立。

3 自卑和自信仅一步之遥

所谓自卑，就是轻视自己，自己看不起自己。

在心理学的范畴中，自卑属于性格问题，常常表现在一个人对自己的能力、品质等做出较低的评估。也就是说，自卑是一种瞧不起自己的消极心态。

丹麦有一个寓言。国王的御花园中，种植了各种花草树木。有一天，国王来这里散步，发现园中的花草树木都枯萎了。

国王很纳闷，就问梧桐为什么无精打采。梧桐回答说：“我不如松柏那样不畏严寒，四季常青，不想活了。”

国王问松柏为什么枯萎。松柏说：“我不如桃李那样花色艳丽，果实累累，活着没意思。”

国王又问桃李为什么不开花结果。桃李说：“我长得没有松柏那样挺拔，也没有葡萄那样婀娜多姿，我身姿太丑了，活够了！”

国王又走到葡萄跟前，问葡萄为什么毫无生气。葡萄说：“我没有依靠的东西就直不起腰杆，太丢人了！”

国王又询问了许多植物……兰花哀怨自己没有梨花的繁茂，荷花抱怨自己只能待在水里，牡丹自责没有茉莉的芬芳……满园的花木都在自怨自艾。

这就是自卑。

在现代社会中，生活节奏越来越快，竞争也越来越残酷。有人成功了，过上锦衣玉食的生活；有人失败了，依然生活在贫穷里。如果因为自己贫穷就瞧不起自己，就会永远停留在原来的位置而不能使人生大放异彩。即使再次踏上起跑线时，也会因为对手的强大而停滞不前，放弃对终点的冲刺，自然也就永远无法成功。