

感谢你生命中的狼，
让你做了一只只有成就的羊！



20 几岁要**感谢** 折磨你的人

健硕的羚羊都是狼群追出来的

20JISUIYAO 韩明媚/编著
GANNIE ZHIMO
NIDEREN

20几岁，奋斗的黄金期，决定着你的未来！

20几岁，你应该找到10个折磨你的人。

你一定要相信，低潮的存在预示着高潮的到来，他人的打击是你强大自己的机会，也是你命运的转折！

那些让我们活得不够好、工作得不舒服的人，正是他们当初交相的“成全”，使你有了过另一种生活的机会，所以，我们要心怀感谢！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
www.phei.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁要感谢折磨你的人/韩明媚主编. —北京: 新世界出版社, 2010.2

ISBN 978-7-

I .2… II.韩… III. IV.

中国版本图书馆 CIP数据核字(2009)第 号

20 几岁要感谢折磨你的人

作 者: 韩明媚

责任编辑:

责任印制:

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 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: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 300千字 印张: 13.5

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7

定 价: 00.00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

前言

人有着无法估量的能力，这种能力可以帮助我们登上月球、火星、甚至太空的任何一个角落。几乎每一个人都有着与众不同的能力，但是这种能力大多数时候都沉睡在我们的身体内，顺境和优越，朋友和亲人，都无法唤醒它，而真正能唤醒这一巨大潜能的往往是那些可以置我们于死地的打击、挫折以及我们生意中、职场上、生活中的竞争对手。

这是一本相关人际关系的书，也是一本困境中如何历练自己的书，它相关我们的成功与失败，相关我们的尊严与责任，相关我们一生一无所有还是硕果累累。谨以此书送给以下三个人群。

二十几岁

这是一本主要写给二十几岁人看的书，告诉他们我们的生活会遭遇很多折磨你的人，面对这些人，你不是以牙还牙，以其人之道还治其人之身，也不是接受别人的打

压，从而一蹶不振，而是如何积极地将对方施加给你的压力转变成魔力，让自己奋斗的目标更明确，成功的欲望更强烈，并能积极付出行动，以成功为终极目标。

职场人员

这也是写给职场人员的一本书。身处职场，我们免不了要跟不同的人打交道，如果关系处理不好，很容易自己的工作、事业带来障碍，弄不好还会遭遇失败、失业的风险。而本书为你找出了职场中可能遭遇的对手，提出了他们针对你的原因，给出了最中肯的解决办法，帮你化解人际关系坚冰的同时，也让你明白，低潮的存在预示着高潮的到来，他人的打击是你强大自己的机会，也是你命运的转折！

三十几岁

这也是写给三十多岁，人际关系一团糟，一无所有，还在不断遭遇失败的人看的书。也许你的失败跟你周围的人有关，更确切的说跟你不会处理人际关系有关。你也许从未意识到自己哪里出了问题，或者自己处理问题的方式方法是否正确，却还在一味地埋怨他人。

如果到现在你还在怨天尤人，那活该你三十却难以立。

二十几岁是处理人际关系的关键期。

都说三十岁前不努力，三十岁后更辛苦！

三十而立！三十岁像是人生的一个分水岭，它的到来预示着人们已经告别了幼稚、浮躁、失败、失意，步入了成功、稳重、成熟、收获的阶段。二十几岁你可以叫穷喊贫，可以堂而皇之地遭受失败，但是三十几岁后你还一事无成，甚至贫困不堪，那便是一件羞于启齿的事情。更要命的是，三十岁的生活像是未来生活的一个定式，三十岁没出息，未来肯定也不会有大作为，除非交上狗屎运。

于是，二十几岁就像是人生的风雨期，经历任何风风雨雨都是应该的，迎接风雨，勇敢面对，练就百折不挠的精神，那么三十岁后的人生定会进入彩虹期，风和日丽，阳光璀璨。如此看来，三十岁前的所有时光，似乎就是为这三十岁后的一蹴而就做准备。

但是，人与生俱来有一种惰性，一种安于现状，得过且过的心理。尽管我们有很多欲望，比如有了房子，想着有车子，有了汽车，想着开自己的公司，有了公司，想着上市，上市了想着国际化，钱赚得越多越想做世界首富等等。但是，这所有的欲望都必须有一个前提，那就是不是想想而已，而是真正付诸行动。但是，大多数情况下，我们会告诉自己，目前的生活状态挺好的，收入还可以，房租也能支付，爱情很甜蜜，这样就够了，追求那么多，多

累。偶然看着别人过着优越的生活，也会心乱如麻一下，但短暂的摇摆后，我们的状态又会反弹到原始状态，于是，我们总听到有些人喊着要赚大钱，实现各种理想，却没有真正的行动。

很多时候，人们只有品尝了成功的滋味，才会想着品尝第二次，第三次，甚至更多。但是我们第一次的成功，总是在满足现状的安乐心态中迟迟不肯到来，如此，我们获得成功的期限越拉越长，等到了三十而立的年岁，可能依旧一事无成。所以，我们需要一种动力，一种推助力，这种力量也许让我们很痛苦，不好受，但只要它出现，我们会努力地奋斗，振臂高飞，从而攀上成功的枝头。

那么，这到底是一种怎样的力量？那是一种来自他人的力量，更确切的说，是来自你受到折磨的力量。因为真正促使我们成功的，真正激励我们昂首向前的，不是顺境和优越，不是朋友和亲人，而是那些可以置我们于死地的打击、挫折以及我们生意中、职场上、生活中的人。

也许用“敌人”来代称跟你有对立观点想法，事事想与你一争高下，从不把你放在眼里，或者以压制你为乐，甚至欺骗你、陷害你、背叛你的人并不合适。但是，正是这些让我们活得不顺畅，工作的不舒服的人，在他们言语、行为、举动的棒槌下，我们选择的不是坐以待毙，而是奋力奔跑，以致最终远远地将他们甩在身后。如果没有

他们投掷来的棒槌，我们可能还在安乐窝里睡大觉，或者满足现状，没有目标、没有成功欲望，没有动力地过一天算一天。

从我们懂事那天开始，我们便开始受到折磨，尤其在我们二十多岁茁壮成长的年岁，我们受到的折磨更多。这个阶段我们还很单纯，考虑问题总是欠缺周全，做事也是莽莽撞撞，与人交往，少了一份事故，心里怎么想就会怎么做，从不会考虑这样做会不会得罪他人。正是这天不怕地不怕的青葱岁月，为我们引来了不少“敌人”，他们可能是嫉妒你能力、家庭背景、权利的人；可能是不愿让你的才能得到施展打压你的人；可能是仗着你的弱点欺骗你的人；可能是冲着某种利益出卖你的人；可能是不守承诺背叛你的人；也有可能是事事都看你不顺眼仇视你的人……对于这些人，你要么从不放在眼里，要么以极端地手段以牙还牙。

然而，都说天时地利抵不上人和，我们前进的道路上，多出几个朋友，会让我们少走很多弯路，一旦多出几个敌人，就会羁绊我们的脚步，甚至将我们打入失败的深渊。于是，化敌为友，将敌手施加的压力转变成动力，给自己一个奋斗的理由和目标，并以获得最终的成功为目的，成了三十岁有所作为的关键。

我们并不赞成片面夸大逆境的作用，但是逆境造就英才这是不争的事实。那些做出惊天业绩的人，往往都是历尽坎坷而最终没有向命运低下头颅的人。



那么，二十几岁，在你接受和学习一切新事物的年里，以正确地态度对待你受到的折磨，从别人的打压中看到自己的优势，从他们的嫉妒中看到自己的特长，从他们的否决中看到自己的不足，从他们的背叛中读懂誓言，从他们的仇视中学会善良，从他们的陷害中明白风险……

目 录

前言

第一章 感谢背叛你的人：

让你懂得什么是信守誓言

1. 最后的晚餐 2
 2. 背叛是一把双刃剑 6
 3. 你只有一分钟伤心的时间 11
 4. 化仇恨为力量 16
 5. 学会原谅和感恩 21
 6. 感谢背叛你的人 26
- TIPS：记忆小档之你身上的背叛之事 30

第二章 感谢仇视你的人：

让你知道什么是宽容

1. 你到底亏欠了TA什么？ 32

2. “仇富”心理人皆有之	37
3. 仇视的眼神凸显你的优势	41
4. 别让“破窗”情况恶化	44
5. 那就“打一架”吧	48
6. 感谢仇视你的人	52
TIPS: 记忆小档之你的仇人仇事	56

第三章 感谢践踏你的人：

让你知道什么是意志坚定

1. TA 凭什么糟蹋你?	60
2. 与其痛恨不如寻找 TA 的优势	65
3. 你的面子由你自己来给	68
4. 屈辱是一种力量	71
5. 学会冷静和思考	74
6. 感谢践踏你的人	79
TIPS: 记忆小档之你所遭遇的屈辱	82

第四章 感谢嫉妒你的人：

让你知道什么是心灵毒药

1. 想想 TA 到底嫉妒你什么?	86
2. 别跟吃不到葡萄说葡萄酸的人较劲	89
3. 主动付出是医治红眼病的良药	93

4. 切记：嫉妒心理越强大越容易成功	100
5. 感谢嫉妒你的人	103
TIPS：记忆小档之嫉妒你的那些人事	108

第五章 感谢打压你的人：

让你懂得什么是百折不挠

1. 为什么 TA 总想着把你埋在地底下	112
2. 反抗是愚蠢的行为	115
3. 寻找机会一蹴而就	118
4. 学会下定决心	122
5. 千里马一定要主动找伯乐	126
6. 感谢打压你的人	129
TIPS：记忆小档之总是打压你的人	132

第六章 感谢陷害你的人：

让你知道什么是人心险恶

1. 每个人都有可能在你背后挖一口陷阱	136
2. 有一口陷阱是你自己挖了往里跳	139
3. 只有事情可靠才能找到可靠的人做	142
4. 一定要怀疑一切	146
5. 争取清白，名扬千里	148
6. 感谢陷害你的人	152
TIPS：记忆小档之陷害你的人事	156



第七章 感谢欺骗你的人：

让你知道什么是免费的代价

1. 你的一切为何如此好骗? 160
 2. 别让自己的情感流于廉价 164
 3. 与其为打碎的鸡蛋哭泣，不如赶快挽救损失 ... 168
 4. 请防患于未然 172
 5. 感谢欺骗你的人 175
- TIPS：记忆小档之欺骗你的人事 179

第八章 感谢否决你的人：

让你知道什么是不是与差距

1. 让人自卑又消极的“否决” 182
 2. 成功者在他人打击中自强，失败者
在他人打击中沉沦 185
 3. 让自己的劣势转化为强大的优势 190
 4. 成为一枚煮不熟捶不破的铜豌豆 192
 5. 感谢否决你的人 195
- TIPS：记忆小档之从不承认你能力的人事 199

第1章



感谢背叛，

给你重新选择的机会

有些言不能随便说，说了就不能更改，那就是誓言。之所以有人撕了誓言，毁了承诺，原因无非有两个，要么订立的誓言不可靠，要么立誓的人不靠谱。每个人的内心，总因经不起诱惑滋生背叛的念头。只是有些人的抗欲能力强，有些人的抵欲能力差罢了。感谢那些背叛你的人，是他们承托了你的光辉，修饰了你的可靠性，宣传了你的始终如一，也使你有了一次重新选择的机会。都说低潮的存在预示着高潮的到来，一定要相信，旧的不去，新的不来。



1. 最后的晚餐

犹大是耶稣的十二门徒之一，他帮耶稣掌管钱财，是耶稣最得力的弟子，其他门徒也很信赖他，一致认为他悟性最高，聪明能干，其在众人心目中的地位仅次于耶稣基督。当然，犹大对自己的聪明也是深信不疑，他觉得自己能审时度势，有追求，有奋斗目标，而其他门徒不是太老实，就是太愚钝，他们追随耶稣，对其言听计从，整日地只知道跟穷人、死囚、妓女、病患者在一起，为他们解除肉体 and 心灵上的痛苦，却从未有过更为高级的追求。在犹大看来，追随基督的人这么多，门徒们完全可以凭借此力扶持基督建立一个伟大政权。于是，他曾多次跟耶稣提出这样的想法，但是耶稣告诉他那并非是他所追求的。

犹大很失望，他本人并不想一直奔波在底层，为他人排忧解难，他更想伫立在一个巨大的权利顶端，以第二把手的身份过神圣而体面的生活。

很早前，当耶稣在教堂、贫民区、海边、山坪上传教时，犹大就看到很多患病的、缺胳膊少腿的、瞎眼的、犯

罪的人从不同的城市，远道而来，听基督的教诲。当基督为患病的人解除身体的病痛，让濒临死亡的人通过救治获得新生后，犹太坚信追随基督，无论是个人的品格还是生活都会得到改善。但是，他不像其他教徒，一旦追随便把自己的一切都交予基督，而是保留了自己的想法和追求。于是，当追随基督的人越来越多时，犹太想着的不是如何救苦救难，而是借用这些人的力量满足自己对权利和财富的欲望。

那个时候，反对基督，反对其礼教的祭司势力依旧很强大，他们一直想着消灭基督，只是一直未能得逞。在这之前，基督的一个弟子约翰，被祭司们抓获，以妖言惑众的罪名斩首。之前，犹太曾主张用众人的力量，与祭司们抗衡，救出约翰。但是耶稣认为用暴力和流血的方式救出约翰并非明智之举。约翰被斩首后，传教的一干人马反而躲到了乡下。从这一刻开始，原本保留了自己主张和想法的犹太，开始怀疑基督是否真的是上帝的儿子，如果他真是上帝的儿子，他完全可以用自己的神力救出约翰的，但直至约翰死去，基督的神力也未见体现。

祭司们已经看出了犹太的动摇，对于当初加入基督，做出的忠于教会的承诺，犹太本人也打算撕毁了。所以当祭司们找到他，给他三十个银币后，他便决定将耶稣交到对方手上。

逾越节当天，耶稣已经知道犹太背叛了他，所以，当

十二门徒跟其一起用餐时，耶稣说道：“你们当中有人将会背叛我！”其他门徒惊慌失措，极力地想要澄清自己的清白，而只有犹大躲在黑暗里默不作声。

晚餐结束后，耶稣对犹大说：“你所作的快作吧！”其他人并不明白这句话是什么意思，但犹大知道耶稣指的是什么。此时如果他能收手一切还来得及，基督不会被钉上十字架，他自己也不会千夫所指，成为千古罪人。不过，犹大并没有在最后一刻刹住车，为了那已进入口袋的三十个银币，他把自己的教主出卖给了祭司们。

就像是赌博一样，犹大似乎此时还在测试耶稣是否会动用神力，成功逃脱。但是，当耶稣抱着视死如归的念头走向刑场时，犹大才开始后悔，他扑向祭司，希望对方能放过耶稣，并匍匐到耶稣面前忏悔。耶稣用他的大爱最终原谅了犹大的罪过。

当然了，祭司们是不打算放过基督的，犹大的悔恨显然为时已晚，他被祭司们当众踢下了审判台，绝望而悔恨的他在耶路撒冷城郊自缢身亡。他的尸体在荒郊野外风吹日晒数日后，终于有祭司用他出卖基督换来的三十个银币买下了其尸体所在的那块地，将其草草埋葬。

聪明反被聪明误。犹大自认为聪明绝顶，懂得变通，审时度势。所以，他要求耶稣能按照他所想的，建立一个庞大的宗教政权。当他的目的达不到，欲望落空后，他的聪明就变得愚钝不堪了，为了三十个银币，他出卖了自己

的灵魂、信仰和良心。可这三十个银币他无福消化，还未在口袋捂热，就成了一口要命的黑色棺材，他的名声也就像他那丢在荒郊野外无人认领发臭的尸体一样，几百年过去了，依旧被人们钉在最可恶背叛者的十字架上。相反被他出卖的耶稣却得到了永生，追随他的人更加虔诚，其身上的光辉也被犹大这个人衬托得光亮无比。于是，背叛者就成了一介草根，卑微地任由他人践踏；而受害者则成了走过天寒地冻的大树，得到了永生。

几乎跟犹大一样，所有的背叛者都因为某种欲望背叛了自己最亲最近的人，他们自以为聪明绝顶，懂得变通，能跟上时代步伐。在他们眼里几乎没有人能比得上自己。这样的人其生活充满了变数，他们常常因为有自己的主张和想法而改变主意，他们也从不把承诺和誓言当回事，尤其发觉自己的欲望和目的跟做出的承诺相背时，他们就更容易撕毁誓言，丢弃承诺。

有句话说得好，不去背叛，并非真的不想背叛，而是背叛的筹码不够。其实不光是犹大，几乎所有的人都会因某种欲望产生背叛的念头。可最终出现背叛者、信守诺言者这样两种人，是因为第一种人利欲熏心，他们在诱惑面前很容易失去判断，不去估量背叛付出的代价跟背叛得到的筹码孰轻孰重。就像小偷看见了黄金一样，是否坐牢是其次，拿到黄金才是关键。信守诺言的人，他们也会受利益的诱惑，但面对诱惑他们会会有一个判断，不会轻易用背