

换个角度
看人生
世界更美好

每一次流泪， 都是一次成长

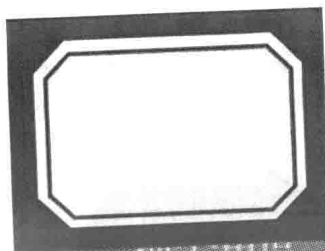
成长，是从不断地流泪和失败中得来的

马利
编著

感谢那些让我们流泪的人和事，
他们在折磨我们的同时，
也促使我们成长、成熟和成功！

人是在种种“折磨”中炼就的“宇宙精灵”

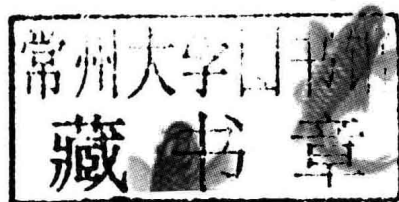




换个角度
看人生
世界更美好

每一次流泪， 都是一次成长

马利 编著



图书在版编目 数据

每一次流泪，都是一次成长 / 马利编著. — 呼和浩特：远方出版社，2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5555 - 0215 - 9

I. ①每… II. ①马… III. ①成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153779 号

每一次流泪，都是一次成长

著 者 马 利

责任编辑 胡丽娟

装帧设计 柏拉图

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

(电话：0471 - 2236466 邮编：010010)

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/16

字 数 220 千

印 张 16

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1—6500 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5555 - 0215 - 9

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题 请与出版社联系调换

前言

有人说人生如棋，其实这是很不确切的。因为弈棋双方是平等的，子力相当，规则也对双方都有效。而人生就不同了，首先起跑线可能不同，条件也不同，你可能会比别人少一个马甚至少一个车，这些我们无法选择。但是，这也不意味着我们一定会输。因为我们完全可以选择自己的生活态度，选择自己的成长与成功之路。一个人有什么样的心态，有什么样的选择，就会有什么样的人生。

芸芸众生，尤如蝼蚁一般，一生都匍匐在大地上劳作，备受折磨，如学业不顺、婚姻破裂、事业失败……即使你一切都称心如意，没有任何坎坷，也终会受到最大的考验——死亡。在面对种种磨难和折磨时，有些人听天由命，最后平庸度过一生。但也有些人，他们不向生命妥协，他们超越了一切，每天都过得快乐、幸福，并将这种情感传染给身边的每一个人，甚至世界的每一个角落。每一个人都要遇到挫折，挫折是成功的必经之路，挫折让强者更强、弱者更弱。一个人如果积极进取，喜欢挑战，自信乐观，那他就成功了一半。法国启蒙思想家卢梭说过：“在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的情感，这些情感为我悲痛的心灵的创伤抹上香膏，仿佛将痛苦化为快感。”是的，人不经过挫折，怎知道生之艰难？不经过创伤，怎知道命运之真谛？只有当生命与苦难结缘，才知道苦难其实也是一笔丰厚的财富。

成功，是从不断的挫折和失败中建立起来的，它不仅是一种结果，

而且是一种不怕失败、在磨难中永不屈服的能力。生命是一次次的蜕变过程，唯有经历各种各样的折磨，才能使人生得到升华。如果你已是一个成功者，只要回想一下，就会发现真正促使你进步、成功的，不单是你自己的优越条件，不单是朋友和亲人的鼓励，更多的时候，是生命中那些折磨过你的人激发了你的潜能，促使你不断进步。因此，你应该感谢那些折磨你的人，不管他们是善意的还是恶意的，他们在折磨你的同时，也成全了你，正是他们让你成长、成熟、成功。

我们生活在感恩的世界里。“感谢折磨你的人”正是这样一个哲学命题。感谢折磨你的人，关键不在于受到什么折磨，而是被折磨之后得到什么。在本书中，引用了许多名人在他们生活的年代里饱受苦难、最终成就多姿人生的案例，给读者带来意料之外又属情理之中的人生领悟；阐述了“物竞天择，适者生存”的自然法则，充分说明人是在种种“折磨”中磨炼出来的“宇宙精灵”，生命中的每件事或每个人都给我们一个提升能量、演进自己、使自己向更高和更远处发展的机会。并试图以此来激励读者，不要惧怕挫折和抱怨苦难，为了心中的那份执着你可以更勇敢；不要丧失信心，不要轻言放弃，只要你的心中梦想尚存。怀着感恩之心坚定前行吧，一定能让你登上人生辉煌之巅！

每一次流泪， 都是一次成长

CONTENTS 目录

第一章 生活并不完美，我依然快乐

第一节 活在当下 / 002

1. 感恩生活，善待每一天 / 002
2. 内心选择幸福，人生才会阳光明媚 / 005
3. 适者生存，积极适应环境 / 007
4. 走出失败的阴影 / 010
5. 努力做好今天的功课 / 013

第二节 活出全新的自己 / 016

1. 你不勇敢，没人替你坚强 / 016
2. 追求美，但不苛求完美 / 019

-
3. 用心感知，就能看到世界 / 021
 4. 自己选择的路，跪着也要走下去 / 025
 5. 相信自己是个强者 / 028
 6. 坚持，撞到南墙也不回头 / 031

第二章 日子越难过，越要好好过

第一节 在苦难中成长 / 036

1. “吃苦”是人生的第一课 / 036
2. 穷人的孩子早成才 / 039
3. 日子越难过，越要好好过 / 043
4. 超越人生的苦难 / 046

第二节 培养不怕吃苦的精神 / 049

1. 主动用苦难磨炼自己 / 049
2. 穷养儿子富养女的启示 / 053
3. 征服苦难需要勇气和能力 / 056
4. 用苦难铸就优良品质 / 058

第三章 敞开胸怀，直面心灵折磨

第一节 近人情 / 062

1. 人情不是“关” / 062
2. 尊重他人是对生命的一种感恩 / 065
3. 拆除冷漠的心墙，心灵便充满阳光 / 067
4. 理解是座“舒心桥” / 069
5. 放开胸怀，得到的是整个世界 / 072
6. 记住别人的好处，忘记别人的坏处 / 074

第二节 因为爱 / 077

1. 爱的种子撒在哪里，哪里就会开花 / 077
2. 感恩父爱 / 080
3. 失恋是成长的一门功课 / 084
4. 为了爱，彼此多担待点 / 087
5. 真爱就在平平淡淡中 / 090

第四章 伟大的成功，来自伟大的敌人

第一节 宽忍的力量 / 096

1. 宽容比怨恨更具威力 / 096
2. 邀千百人之欢，不如释一人之怨 / 099
3. 多一个朋友不如少一个敌人 / 102
4. 嫉恨是万劫之源 / 105
5. 以德报怨，把伤害留给自己 / 107

第二节 有竞争才有进步 / 110

1. 没有敌人比没有朋友更可怕 / 110
2. 把对手当成最好的老师 / 113
3. 化敌为友，多为自己开条路 / 115
4. 学会与对手合作 / 117

第五章 心怀感恩，“磨”才有意义

第一节 “磨”的力量 / 122

1. 玉不琢不成器，人不磨不成才 / 122
2. 一切磨难都是为了让我们的更强大 / 124
3. 把自己切磨成一颗钻石 / 127
4. 人生要经得起折磨 / 130
5. 在磨难中看到恩赐 / 132

第二节 学会感恩 / 136

1. 感恩无处不在 / 136
2. 感恩的力量 / 139
3. 帮助别人等于帮助自己 / 141
4. 在宽容中学会长大 / 144
5. 懂得感恩，“磨”便有价值 / 147

第六章 别抱怨工作，让工作成为乐趣

第一节 做事先做人 / 150

1. 立德方能立身 / 150
2. 人在屋檐下，该低头时便低头 / 152
3. 别总认为自己“怀才不遇” / 154
4. 当不了领头羊，就先躲在羊群里 / 157

第二节 多琢磨事，少琢磨人 / 160

1. 以责人之心责己 / 160
2. 老实做人，聪明做事 / 162
3. 职场没有绝对的公平 / 164

第三节 做更多的事，做更强的人 / 167

1. 和自己的工作谈一场恋爱 / 167
2. 压力越大，承受力越强 / 170
3. 感谢斥责你的人 / 172

4. 为自己工作 / 175

5. 让自己沸腾 / 178

第七章 攥紧双手，命运就掌握在自己手中

第一节 命运由自己掌控 / 182

1. 你就是自己的上帝 / 182

2. 坚守自己的信念 / 185

3. 自救永远胜于他救 / 188

4. 打好自己手中的牌 / 189

第二节 创造机遇 / 193

1. 命运，无法预言 / 193

2. 做好失败的心理准备 / 195

3. 命运不是机遇，而是选择 / 198

4. 行动创造机遇 / 200

5. 改造命运，活出自尊 / 204

第八章 会被嘲笑梦想，才有实现的价值

第一节 天生我材必有用 / 208

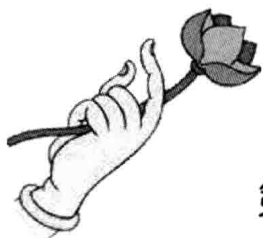
1. 志当存高远 / 208
2. 坚持，哪怕只是小小的理想 / 211
3. 欲望是人生的发动机 / 214
4. 把梦想交给自己 / 217

第二节 你的未来不是梦 / 219

1. 把希望化为前进的力量 / 219
2. 永不放弃梦想 / 222
3. 抵达罗马的路只有一条 / 224
4. 总有一条道路适合你 / 227

第三节 看淡得失，去留无意 / 230

1. 不要跑丢了自己的灵魂 / 230
2. 看淡人生得失 / 233
3. 功过是非都付笑谈中 / 234



第一章 生活并不完美，我依然快乐

拥有过的东西会失去，想追求的还那么遥远，生活总是让我们饱尝悲欢离合、成败得失的滋味。

生活不完美，但依旧很美。对生活心怀感恩，我们才会快乐，并从中磨砺自己的心志，增长自己的才干和智慧，丰富生活的底蕴，生命将因此而充满灿烂的阳光。

第一节 活在当下

1. 感恩生活，善待每一天

人都有这样一个特点，就是总想比别人富有，总想比别人过得好。然而，自己有了车，别人却有了好车；自己有了房，别人却有了两套房；自己有了楼房，别人却有了别墅……人不能没有欲望，但是，欲望应该是有限的。城里人一个个活得像骆驼，最后一根稻草也会把自己压垮。所以，很多人有时活得很累，不知为啥活着，不知道怎样活着，更不知道要如何活着才对得起自己的一生。

其实，生活应归属于快乐，而不是嘈杂与烦乱，用一颗平常的心看待得失荣辱，让生命的真实在希冀中获得一次畅快的呼吸，就是充实而幸福的生活。

甘地夫人说：“当一个人只有很有限的时间供自己支配时，他自然会花在最需要的地方。”

约翰下班回到家已经很晚了，他的工作压力很大，心里也有点烦，他想休息一下，而这时，他发现自己5岁的儿子正靠在门旁等他。

“你有事吗，儿子？”“爸爸，我可以问你一个问题吗？”“什么问题？”

“爸爸，你一小时可以赚多少钱？”“为什么问这个问题？”约翰问道。“我只是想知道，请告诉我，你一小时能赚多少钱？”儿子哀求道。“我一小时赚20美元，这有什么问题吗？”约翰没好气地说。“哦，”儿子低下头，接着又说，“爸爸，可以借我10美元吗？”约翰有些生气了：“别想拿钱去买那些毫无意义的玩具，给我回到你的房间并上床去。你为什么这么自私呢？我每天都在辛苦地工作，这你根本无法体会，我没有时间和你玩小孩子的游戏！”

儿子安静地回到自己的房间并关上门，约翰生气地坐在客厅里。过了一会儿，他心里平静了下来，觉得刚才对儿子太凶了——或许儿子真的很想买什么东西，再说他平时很少要钱。

约翰走进儿子的房间，发现儿子正躺在床上。他悄悄地问道：“你睡了吗，孩子？”“爸爸，还没，我还醒着。”儿子回答。“对不起，我刚才对你太凶了。”父亲边说边把钱递给孩子，“这是你要的10美元。”“爸爸，谢谢你。”儿子欢叫着从枕头下面拿出一些被弄皱的钞票，慢慢地数着。“你已经有钱了，为什么还要？”约翰又有些生气了，他不知道这个孩子今天是怎么了。

“因为在这之前不够，但我现在够了。”儿子回答道，“爸爸，我现在有20美元了，我可以向你买一个小时的时间吗？明天请早一点回家——我想和你一起吃晚餐。这是我盼望已久的事情，可以吗？”

为什么一个孩子能把与父亲一起吃晚餐看作是最重要的事呢？因为孩子的心灵是洁净的，没有世事纷扰，只有最纯粹的快乐。

凡夫俗子的生命是一团欲望，欲望得不到满足时痛苦，满足后又无聊，人生就在痛苦和无聊中摇摆不定。如今的社会太现实、太残酷，我们要工作，要挣钱，更要吃饭，要为物质而活着。我们的一生似乎都在应付吃、穿、住、行，生、老、病、死，在为满足自己的欲望不停地拼搏着，为的是谋一份稳定的职位，每月拿着固定的工资，每周有充裕的休闲时间，和喜欢的人去吃饭，和所爱的人过舒适的生活，顺顺当当地奔上小

康，顺理成章地结婚生子养育下一代……这确实是一种不错的生活，但过上了之后，我们依然有抱怨、有烦恼。这是因为，我们很多时候把为自己活着放在第一位，为自己的欲望活着，活着就很累。但每当某种欲望得到满足的时候，那种欣喜的满足感又成了我们活着的重要动力。这是我们人生的一个误区。

那到底要怎样活，才能无愧于自己呢？也许每个人的回答都不尽相同，因为各有各的人生，各有各的活法，各人有各人的领悟。

不管你的回答是什么，你都应学会善待自己。只有善待自己，才能让自己过得好一些，才能让生活丰富一些。活着就要快乐，活着就要有活着的意义，活着就是一种幸福，不是吗？

但我们总是妒忌别人，谁谁赚钱怎么那么容易，谁谁运气怎么那么好，谁谁占了便宜……其实，我们都不愿意承认，自己的不幸，往往是因为自己懒惰、怯懦、贪图享乐、患得患失、意志薄弱。因此，我们要设法让自己适应现状，而不是设法让一切适应自己的欲望。

著名的盲人女作家海伦·凯勒从小就树立了“善待每一天”的生活理念，她从不为自己身处逆境而气馁、烦恼、颓废，相反，她自感每天都活得很“滋润”。

海伦·凯勒在《假如给我三天光明》中说“我们要感恩生活，善待每一天”。这位盲人作家设想了她如果有三天的视力将如何支配的实施方案。她说，她要看那些老师和朋友的脸，要到树林中散步，看黑夜如何变成白昼，要参观艺术博物馆，通过艺术的欣赏来探索人类的灵魂，最后还要看看世俗人们的活法。海伦·凯勒将视觉当作让生命更加充实的手段，虽说她几乎是先天性地失去了这一“手段”，但是，因为她“感恩生活，善待每一天”，所以，自感“内心总是一个光明的世界”。

生命是一段匆匆而过的旅程，只有把握好每一天，像海伦·凯勒那样善待每一天，让生活充满欢声和笑语，充满爱心和情趣，充满遐想和回味，才能让自己不枉此生，才能拥有一个实实在在的美好人生。