

吃苦是磨炼，享福是消福

刘淑霞◎著

吃苦才是 幸福

CHIKU CAISHI XINGFU



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

吃苦才是幸福

吃苦是磨炼，享福是消福

刘淑霞◎著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃苦才是幸福 / 刘淑霞著. -- 南昌 : 百花洲文艺出版社,
2013.11

ISBN 978-7-5500-0821-2

I.①吃… II.①刘… III.①幸福—通俗读物

IV.①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第261817号

吃苦才是幸福

刘淑霞 著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	刘 云 游灵通
封面设计	阿 正
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座9楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	江西人民政府印刷厂
开 本	170mm×240mm 1/16
印 张	17.5
字 数	287千字
版 次	2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5500-0821-2
定 价	29.70元

赣版权登字: 05-2013-372

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwyy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

前言

PREFACE

古人曾语重心长地告诉我们：“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”。它教育人们应该有乐于吃苦的精神。但现代社会中的很多人似乎被欲望冲昏了头脑，急功近利，好逸恶劳，早将古人的教诲抛到了九霄云外。殊不知，要想追求幸福、快乐的生活，“吃苦”是必须经历的阶段。苦难就像是人们走向幸福黎明前的黑暗，只有吃得苦，才能享得了福。对于苦难，人们不但不该逃之夭夭，更应该迎难而上，敢于直面它，战胜它，把苦难当成一种考验，并将其转化为一种动力。

苦难显才华，好运藏天资。人生的历程正是有了苦难的考验才能铸就非凡的成就。风雨过后，曾经灰暗的天空才能显现出不一样的澄澈、湛蓝，生命只有经过苦难风雨的洗礼才能变得更加美丽和精彩。

“苦”不仅是一种味觉，还是一种心理感觉，苦到极点甚至会让人产生生理不适，有如人们常说的“锥心之痛”。以慈悲为念的佛教，认为众生的痛苦可以分为三种，即人生无法避免的病苦，世事无常的变故之苦，以及生时为乐、坏时逼恼身心之苦。人生在世是苦的，但佛陀并未对此持消极态度，而是以“苦”字为谛，让人认识苦，知道苦，进而从苦中解脱。

生老病死，爱恨离别，每一种事情的发生都伴随着无可名状的苦楚，所以人们憎恨它，拒绝它。但不幸的是，很多时候人们并不能摆脱苦难。或者，当苦难来敲门时，人们还没有做好心理准备，赤膊相对以至于伤痕累累；或者，当人们身临苦难之境时，大多数人无力反抗，连本能的挣扎都成了没有回音的绝响；又或者，在对苦痛的惧怕和诅咒中，人们迷失了自己，精神的压抑使他们背离了自己的初衷，在拒绝苦难的同时，也拒绝了自己。无论是哪一种，相信谁都不愿看到。

要想有所作为并获得成功，就绝对不能坐享其成。现代社会竞争如此激



烈，若没有吃过苦，就不可能获得成功。成功和失败是一对孪生兄弟，相辅相成，苦难和幸福也是一样。老子早在几千年前就曾告诫过世人：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”天下没有从天而降、毫无缘由的幸福，也不会有受不尽的苦难和无边的痛苦。正如长者常教导我们：“人只有享不了的福，没有吃不了的苦。”

一切的苦难终究是会过去的，当一切过后，蓦然回首，人们便能发现，那些被岁月打磨过的苦难，都能变成一粒粒璀璨夺目的珍珠，那才是人们一生中不可多得的宝贵财富。

被苦难吓怕了的人们渐渐变得谈“苦”色变。但是，人们真正了解苦难吗？到底需要承受多少次苦难，才能看清它的实质？为什么不试着从另一个角度去看待苦难呢？人们总是希望尽快到达目的地，并且为终点的遥远而忧心忡忡，却忘记自己已经在前行的路上。既然在路上，就要做好吃苦的准备；前行，就不能怕磨难和苦痛。

“玉不琢不成器，人不学不知义”、“不经历风雨，怎能见彩虹”……这些都是人们耳熟能详的话语。但是，真正理解“吃苦才是幸福”，真正能吃苦、愿吃苦、会吃苦、能苦中作乐、能在吃苦中感觉到幸福的人又有多少呢？又有多少人能够做到把苦当成上帝的礼物，怀着一颗感激之心来接纳呢？很多人都说吃苦才是幸福，却从来没有人想吃苦，一如人们总说不要抱怨生活，却很少有人停止过抱怨一样，是做不到，还是从心底里不认同呢？

苦难与幸福当然不是等价的，即便现实生活中所说的吃苦是一种修行，但人们也绝不是为了吃苦而吃苦。人们渴求的东西是幸福，生活的目的也是为了获得幸福，这一点从来没有改变过。可是，如何才能达到这个目的，实现这个愿望呢？那就是“吃苦”。“吃苦”本身并不幸福，但人们能从吃苦中得到的生命感悟、情感体验以及多元的人生经验，这些都是幸福的前奏。苦难不只是灰暗色调，幸福也并非单一的情感色彩，苦难与幸福其实是不同色彩编排形成的意象符码。从苦难到幸福，其实只有一步之遥，那就是学会“吃苦”。没有苦，哪有甜？没有尝过苦的滋味，哪里懂得幸福的感觉？不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？但是，如何吃苦？吃什么样的苦？以怎样的方式吃苦呢？这些都是我们要思考的问题。因此，“吃苦”是一门学问，而且是人们生活中必不可少且应该弄懂的学问。



通过本书，编者希望能和广大读者一起探讨“吃苦”对于人们追求幸福生活的意义，让那些对于吃苦仍抱着逃避态度的人，正视生活中的苦难，与大家一起面对困难，追求属于自己的真正的幸福。

目 录

CONTENTS

》》》 第一章 《《《

苦中作乐，自得其乐

——把吃“苦”当吃“补”

1. 苦难里也有斑斓世界 / 002
2. 苦难是上帝的礼物 / 005
3. 应当警惕趋利避害的天性 / 009
4. 苦中作乐化解人生不如意 / 011
5. 豁达，苦难的橡皮擦 / 014
6. 慈悲心一颗，能渡万般苦 / 016
7. 学会宽恕，就能拥有快乐 / 020

》》》 第二章 《《《

吃得了苦才能享得了福

——一时苦不是苦，一世福才是福

1. 享福消福，吃苦了苦 / 024
2. 吃得一时苦，拥抱一世福 / 027
3. 苦难是幸福的铺路石 / 029
4. 走过苦难就是幸福 / 033
5. 苦难：幸福的引领者 / 036
6. 一时苦不是苦，一世福才是福 / 039
7. 先存吃苦之心，再思甘甜之果 / 042

》》》 第三章 《《《

苦难是一笔巨大的财富

——凡人贵从吃苦中来

1. 你战胜了苦难，苦难就是你的财富 / 048
2. 只有经历困难才能得到财富的沃土 / 050
3. 凡人贵从吃苦中来 / 053
4. 用积极的心态去战胜苦难 / 055
5. 无法抵抗风雨的压力 / 057

就是在不断流失宝贵的财富 / 057

6. 在生活中磨砺自己，在苦难中成就辉煌 / 059
7. 不战胜苦难，苦难就将你碾碎 / 061
8. 最苦的树总是开最香的花 / 063
9. 苦难成就非凡人生 / 066
10. “吃苦”的意义 / 069

》》》 第四章 《《《

同甘共苦，一起幸福

——学会享受一起吃苦的幸福

1. 和心爱的人在一起，就算吃苦也是一种幸福 / 074
2. 爱是战胜苦难的内在力量 / 076
3. 勇于担当方为夫，同甘共苦才是妻 / 078
4. 同甘共苦，享受相爱的幸福 / 081
5. 爱从未走远，有爱的地方就是家 / 084
6. 患难与共，情真意切 / 087
7. 患难夫妻，老来福 / 090
8. 幸福来敲门 / 092

》》》 第五章 《《《

忍苦难，得大道

——苦难是光明前的黑暗

1. 人生是一种苦的修行 / 096
2. 邪恶的欲望是苦难的来源 / 098
3. 执念太多，终会将自己逼入苦海 / 100
4. 苦难是光明前的黑暗 / 102
5. 苦难是一种财富 / 105
6. 梦想是人生的甜果或苦果 / 107
7. 千淘万漉虽辛苦，吹尽黄沙始到金 / 109
8. 苦难中我们依然可以前行 / 111
9. 面对人生的逆流，你要学会迎难而上 / 113
10. 不要被心中纠结的网所缠绕 / 116
11. 有梦想就一定可以飞翔 / 118
12. 要漂亮地活着 / 120

》》》 第六章 《《《

最苦的树总是开最香的花

——先尝苦中苦，才知苦后甜

1. 苦字当先，度得超然 / 124
2. 先尝苦中苦，才知苦后甜 / 126
3. 吃苦也是一种幸福 / 128
4. 苦难可以锻造第二次生命 / 130
5. 原来快乐那么简单 / 132
6. 战胜困苦，是获取幸福的唯一办法 / 134



》》》 第七章 《《《

先苦后甜，忍字当先

——像喝咖啡一样处理热和苦

1. 动心忍性，小忍才能大成 / 140
2. 忍一时之气，成一世之功 / 143
3. 忍让的过程是痛苦的，结果却是美好的 / 147
4. 红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方 / 149
5. 小不忍则乱大谋 / 152
6. 忍耐痛苦才能破茧成蝶 / 156
7. 忍让的限度等于幸福的尺度 / 159
8. 心中能容忍，幸福自敲门 / 163

》》》 第八章 《《《

苦难多大爱，家贫出孝子

——教会孩子吃苦就是给孩子幸福

1. 吃苦是孩子成长的一剂良药 / 168
2. 过度的呵护反而会适得其反 / 170
3. 再富也要“苦”孩子 / 172
4. 幸福的孩子苦着教 / 175
5. 挫折是孩子成长的必修课 / 178
6. 屈膝是为了跳得更高 / 181
7. 让孩子带着独立上路 / 184
8. 给孩子一些苦难实践 / 187



》》》 第九章 《《《

设身处地，不讨苦吃

——运气不好才会“一帆风顺”

1. 吃苦是人们通往幸福的捷径 / 192
2. 对“苦行僧”说“不”
——学会苦中作乐 / 196
3. 不强化挫折困境，不弱化自己的能力 / 199
4. 不羡慕别人的幸福
——羡慕就是自讨苦吃 / 203
5. 放下曾经的苦难，不自讨苦吃延续苦难 / 206
6. 走出怨恨，内心之苦自会消减 / 209
7. 量力而为，认清自我 / 213

》》》 第十章 《《《

经历了苦难才有幸福的人生

——人怎么活才能不痛苦

1. 苦乐皆由心生 / 218
2. 战胜了苦难，苦难就是你的财富 / 221
3. 苦难是人生必须经历的一课 / 224
4. 苦难是幸福的源泉 / 226
5. 吃苦也是在享福 / 229
6. 用正确的态度正视苦难 / 231
7. 向苦难索取披荆斩棘的钢刀 / 235

》》》 第十一章 《《《

再苦也要笑一笑

——以笑声面对挫折的命运

1. 不经历风雨，怎能见彩虹 / 240
2. 每天给自己一个希望 / 242
3. 没有人注定不幸 / 244
4. 人要学会知足常乐 / 246
5. 乐观创造奇迹 / 248

》》》 第十二章 《《《

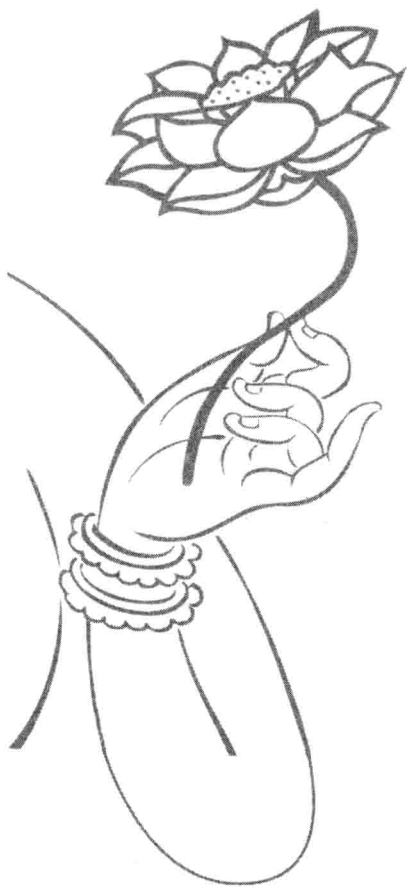
苦日子，甜着过

——把苦日子过甜

1. 祸福苦乐 生世相续 / 250
2. 莫让比较之苦迷了你的心 / 252
3. 幸福其实离我们很近 / 254
4. 痛苦和快乐只在一念之差 / 256
5. 看轻压力，并在压力中找寻乐趣 / 258
6. 接受苦难，生活本身已是最高赏赐 / 260
7. 去感恩绊倒你的石块 / 263

》》》 第一章 《《《

苦中作乐， 自得其乐 ——把吃“苦”当吃“补”



不同的人对苦难的定义不一样，不同的心情对苦难的品味也不一样。苦难并不意味着灾难，不能只用拒绝、逃避的态度对待它。苦难或许是前进的绊脚石，或许是光明前的暗夜，因此苦难也可以说是成功的云梯，也为世界的缤纷发挥着它独有的颜色。既然，苦难不能拒绝，不能逃避，那么只有面对，只有从另外一个角度享受苦难——苦中作乐。苦中作乐虽是一种无奈之举，但也显示了一种达观态度。如果说在苦中作乐，并且自得其乐，是一种修养，那么，把吃“苦”当吃“补”，在艰难中修身养性，则是一种历练，所体现出的是那种“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的精神。

1. 苦难里也有斑斓世界

苦难并不总意味着灰色，它的深处是色彩斑斓的世界。

在许多人眼里，苦难是一个灰色的词语，常常令人望而生畏，因为苦难往往意味着挫败、创伤，意味着生离死别，意味着无可名状的痛苦之感。但是，当人们不幸落入苦难中而自怨自艾或怨天尤人时，却往往忽略了苦难中的色彩。其实，苦难里也有斑斓世界，那是个人意志的衍生物，是乐观豁达的人眼中的一抹光亮。因为有苦难，人们才会清醒，用清醒的头脑来自我反思；因为有苦难，人们才会有破釜沉舟的勇气，才能创造绝处逢生的奇迹。

“丢掉我们大部分的装备，轻装前行！”脸色枯黄、却目光矍铄的罗伯特大叔果断地对同行登山的朋友们说。

可话还未说完，立即遭到大家的质疑和反对。霎时间，原本静悄悄的山坡上沸腾了起来。

那是1978年的春天，英国探险家罗伯特一行八人相约攀登中国的珠穆朗玛峰，当时，中国大部分地方已经绿意盎然，但在这海拔大约6000米高的珠穆朗玛峰山坡上，到处都是茫茫白雪。更为不幸的是，刚才的一场雪崩，令两个队员的腿受了伤。而且现在天快黑了，又起了风，盘旋在上空的秃鹫总是冷不丁朝他们冲下来又掉头飞去，让人疼得慌。不仅如此，这时山陡路滑，天气恶劣，说不准还会有别的灾难。这八个人本来都是萍水相逢，因为相约爬山才走到了一起，虽然相处了几天，但彼此的了解并不是很多。所以，当遇到麻烦时，大伙儿的话更少了，个个都十分沮丧。

他们当中，有的因为伤重，行动不便，坚持天亮了再走；有的因为背囊重，加上先前的惊吓，实在走不动了；有的因为酷爱登山，不想在逼近

山顶时却步，要接着向上爬……但富有经验的罗伯特知道，接着向上爬是肯定不行了，现在不但不能向上爬，还必须以最快的速度下山，否则必定会损失惨重。所以，他提出了自己的建议。但是，这一建议没有得到响应。

“我的朋友们，爬山机会多的是，成功不在于登上山顶，而在于平安地领略独特风景。生命是最重要的。因此，我们要快速撤退，否则将面临更大的灾难。而唯一的方法就是扔掉行囊，留下少量食物，这样我们才有力气下山。”罗伯特说得十分诚恳。他的朋友们开始相信了他的分析，但还不是十分放心。

“可是，我们行动不便，你们会不会弃我们于不顾？”一个受伤的队员起了疑心。

“我不同意扔掉我行囊里的一些食物，万一我们下不了山，也断了食物，怎么办？”一个大胡子担心地说道。

“我们的体力不如你，说不定，只有你才能走出去。”另一个队员揶揄道。

“不，在苦难面前我们是一体的，一个都不能少。麦克的腿伤了，可他的方向感好，他得帮我们探路；爱丽丝体力差，但她观察力强，可以帮我们避难。我很棒，但是我一个人就会被秃鹫吃掉。”罗伯特说。

“不错，我和马尔克斯练过摔跤，我们来扶这两个瘦家伙，一点问题也没有。”

“是啊，没有爱丽丝清脆的笑声，晚上走路我会犯困的。”一个年轻小伙子挤着眼睛说。

“对，扔掉多余的东西，没有退路，就会更有力气前进。”那个大胡子边说边从背囊里往外取东西。

就这样，在相互搀扶鼓励中，大家有说有笑，仿佛忘记了白天的苦难，不断前行。即便又乏又累又痛，也没有一个人抱怨，因为他们都知道不能打击团队的士气，否则就永远也下不了山。而令大家欣慰的是，只用了一个晚上的时间，他们就下到了3000米的高原上，这种速度简直是奇迹。

后来，罗伯特坐在摇椅旁回忆，他说经过了那次登山，他们八个人成了真正的好朋友，以后每隔几年都要聚一次，哪怕在世界的另一端，也要赶回来，因为共患难的情谊是无价的，是刻骨铭心的。生死一线之际生发的团结，让他们知道了友情的力量；不期而至的苦难，让他们贴心地走

到了一起。

是啊，苦难让人感受到了痛苦和不幸，感受到了绝望和孤独，但再往深处看，苦难中也有斑斓的色彩。看得深了，看得远了，就会看见许多的支持和祝福，看见满含期待的目光和无比感人的深情。这些远方朋友们的牵挂和惦念，也为苦难镀上了亮丽的色彩。正是因为他们的存在，苦难中的人才能从绝望和孤独中走出来，才感受到了温暖，拥有了动力。所以说，苦难虽然是灰色的，但它也有斑斓的色彩，只是需要人们用心去体会。

人生哲思录



看问题要从不同层面思考，换一个角度，换一种方法，可能会有不同的发现。苦难不是单色调，而是七彩线谱。蜷缩在苦难里面，只能被灰色的阴霾包围，只有走出来才会发现其斑斓色彩。在苦难中保持清醒，在清醒中审视苦难，只有勇敢智慧的人才能最终安享这斑斓世界的幸福。



2. 苦难是上帝的礼物

那些让我们避之不及的苦难，放在面前是陷阱和创伤，但若把它们看成礼物，微笑着去打开，可能会发现里面隐藏着上帝的恩赐。

百炼方能成钢，千锤才可砺刃。上帝似乎比我们人类更懂得这一点，所以当人们在祈祷人生旅程一帆风顺的时候，它会时不时地把灾难降临人间，给人更多磨炼的机会。但是，很多人并不领情，他们诅咒上帝的盲视，抱怨连天，却不付诸行动；而另外一些人在选择接受的时候，对命运奋起抗争，把苦难当成补药，把挫折和灾难当成锻炼的机遇，最终成功地走出了苦难。

如果你有幸能去英国剑桥大学，你可能会看到这么一个人：他骨瘦如柴，无力地斜躺在电动轮椅上，但可以自己驱动轮椅；看书时必须依赖于一种翻书页的机器，读文献时必须靠人帮忙，把每一页平摊在大书桌上，但他不停地在阅读思考。

他甚至不能与人直接交谈，只能靠仪器传达意志，但他仍不懈地追求科学真理，进行大量的物理研究。他是一个可怜的人，21岁时不幸患上肌肉萎缩的卢伽雷氏症，被“判刑”为终身禁锢在轮椅上，只有两根手指可以活动；43岁时，因患肺炎做了穿气管手术，被彻底剥夺了说话的权利。但就是这样一个人，创作了《时间简史》、《时空本性》等科普巨著，还证明了黑洞的面积定理，成为了继爱因斯坦之后世界上最著名的科学思想家和最杰出的理论物理学家。

这个人就是被称为“宇宙之王”的史蒂芬·威廉·霍金。