

气度点亮人生

林文力、编著

感谢折磨你的人

伟大是“磨”出来的

写给那些正在为追求梦想而打拼煎熬的人
人是在“折磨”中炼就的“宇宙精灵”

世界短篇小说之父契诃夫说：“困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。”



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

气度点亮人生

感谢折磨你的人

伟大是“磨”出来的

林文力/编著

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人 / 林文力 编著. — 武汉 : 华中科技大学出版社, 2014.3

(气度点亮人生 / 林文力 主编)

ISBN 978-7-5609-9407-9

I. ①感… II. ①林… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第233841号

感谢折磨你的人

林文力 编著

责任编辑：焦娜娜

封面设计：柏拉图创意机构

责任校对：孙倩

责任监印：张贵君

出版发行：华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编：430074 电话：(027)81321915 (010)84533149

印刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本：670mm × 960mm 1 / 16

印张：17.5

字数：211千字

版次：2014年3月第1版第1次印刷

定价：29.80元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

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，每天都充满快乐、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，也在成全了你，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艰苦的历练，成就了多姿的人生的案例，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，人是在种种“折磨”中炼出来的“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。

感谢折磨 你的人

CONTENTS 目录



第一章

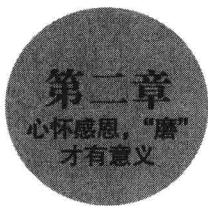
日子越难过，
越要好好好

第一节 在苦难中成长 / 002

1. “吃苦”是人生的第一课 / 002
2. 穷人的孩子早成才 / 006
3. 日子越难过，越要好好过 / 010
4. 超越人生的苦难 / 013

第二节 培养不怕吃苦的精神 / 017

1. 主动用苦难磨炼自己 / 017
2. 穷养儿子富养女的启示 / 021
3. 征服苦难需要勇气和能力 / 025
4. 用苦难铸就优良品质 / 027



第一节 “磨”的力量 / 032

1. 玉不琢不成器，人不磨不成才 / 032
2. 一切磨难都是为了让我们的更强大 / 035
3. 把自己切磨成一颗钻石 / 038
4. 人生要经得起折磨 / 041
5. 在磨难中看到恩赐 / 044

第二节 学会感恩 / 047

1. 感恩无处不在 / 047
2. 感恩的力量 / 050
3. 帮助别人等于帮助自己 / 052
4. 在宽容在学会长大 / 056
5. 懂得感恩，“磨”便有价值 / 059



第三章
生活并不完美，
我依然快乐

第一节 活在当下 / 062

1. 感恩生活，善待每一天 / 062
2. 内心选择幸福，人生才会阳光明媚 / 066
3. 适者生存，积极适应环境 / 069
4. 走出失败的阴影 / 072
5. 努力做好今天的功课 / 075

第二节 活出全新的自己 / 079

1. 你不勇敢，没人替你坚强 / 079
2. 追求美，但不苛求完美 / 082
3. 用心感知，就能看到世界 / 085
4. 自己选择的路，跪着也要走下去 / 089
5. 相信自己是个强者 / 092
6. 坚持，撞到南墙也不回头 / 096

第四章

敞开胸怀，
直面心灵折磨

第一节 近人情 / 102

1. 人情不是“关” / 102
2. 尊重他人是对生命的一种感恩 / 105
3. 拆除冷漠的心墙，心灵便充满阳光 / 108
4. 理解是座舒心桥 / 111
5. 放开胸怀，得到的是整个世界 / 113
6. 记住别人的好处，忘记别人的坏处 / 116

第二节 因为爱 / 120

1. 爱的种子撒在哪里，哪里就会开花 / 120
2. 感恩父爱 / 124
3. 失恋是成长的一门功课 / 128
4. 为了爱，彼此多担待点 / 132
5. 真爱就在平平淡淡中 / 136

第五章

攥紧双手，命运就
掌握在自己手中

第一节 命运由自己掌控 / 142

1. 你就是自己的上帝 / 142
2. 坚守自己的信念 / 145
3. 自救永远胜于他救 / 148
4. 打好自己手中的牌 / 150

第二节 创造机遇 / 154

1. 命运，无法预言 / 154
2. 做好失败的心理准备 / 156
3. 命运不是机遇，而是选择 / 159
4. 行动创造机遇 / 162
5. 改造命运，活出自尊 / 166



第一节 做事先做人 / 170

1. 立德方能立身 / 170
2. 人在屋檐下，该低头时便低头 / 173
3. 别总认为自己“怀才不遇” / 175
4. 当不了领头羊，就先躲在羊群里 / 178

第二节 多琢磨事，少琢磨人 / 181

1. 以责人之心责己 / 181
2. 老实做人，聪明做事 / 183
3. 职场没有绝对的公平 / 186

第三节 做更多的事，做更强的人 / 188

1. 和自己的工作谈一场恋爱 / 188
2. 压力越大，承受力越强 / 192
3. 感谢斥责你的人 / 194
4. 为自己工作 / 197
5. 让自己沸腾 / 201

第七章

伟大的成功，
来自伟大的敌人

第一节 宽忍的力量 / 206

1. 宽容比怨恨更具威力 / 206
2. 邀千百人之欢，不如释一人之怨 / 210
3. 多一个朋友不如少一个敌人 / 212
4. 嫉恨是万劫之源 / 216
5. 以德报怨，把伤害留给自己 / 218

第二节 有竞争才有进步 / 222

1. 没有敌人比没有朋友更可怕 / 222
2. 把对手当成最好的老师 / 225
3. 化敌为友，多为自己开条路 / 228
4. 学会与对手合作 / 230



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 / 234

1. 志当存高远 / 234
2. 坚持，哪怕只是小小的理想 / 237
3. 欲望是人生的发动机 / 240
4. 把梦想交给自己 / 243

第二节 你的未来不是梦 / 246

1. 把希望化为前进的力量 / 246
2. 永不放弃梦想 / 249
3. 抵达罗马的路只有一条 / 252
4. 总有一条道路适合你 / 255

第三节 看淡得失，去留无意 / 258

1. 不要跑丢了自己的灵魂 / 258
2. 看淡人生得失 / 261
3. 功过是非都付笑谈中 / 262

第一章 日子越难过，越要好好过

人的一生若要活得尽可能完美，就要以一种积极的态度去面对人生中必然经历的苦难。一个无痛的时代，缺少“吃苦”这一课，会给我们留下很多缺憾。

苦难是一所学校，它教给我们无畏与坚强，让我们的心灵快速成长，赋予我们战胜一切艰难险阻的信心和力量。苦难这所大学发给我们的那张无字却无比过硬的文凭，无疑将使我们受益终生。

第一节 在苦难中成长

1. “吃苦”是人生的第一课

所谓折磨，就是挫折和磨难，也叫“吃苦”或承受苦难。那苦难又是什么呢？苦难是“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的无奈；苦难是“兵革既未息，儿童尽东征”的悲惨；苦难是“辛苦遭逢起一经，干戈寥落四周星”的苦闷；苦难是“国破山河在，城春草木深”的悲凉……

人生在世，或多或少都要经历一些磨难，承受一些苦难。中国人过去生孩子时，有个习俗：孩子生下来，大人第一口喂给他的是世上最苦的东西——黄连。几乎没有人不认为，孩子是这个世界上最美好的希望。可是，孩子的亲生父母，为什么却要在他降临到这个世界上的第一时间里，用最苦的东西来迎接他的到来呢？是父母心肠太狠，还是有其他的寓意？

有一个故事正好可以诠释其寓意。

鉴真和尚刚刚剃度入空门的时候，寺里的住持安排他做了谁都不愿做的行脚僧。每天风里来雨里去，吃苦受累不说，化缘时还常常遭受白眼，被人讥讽挖苦，成绩一点也显现不出来。鉴真为此感

到愤愤不平，产生了抵触情绪。

一天，日上三竿了，鉴真仍旧睡着不起，住持感到纳闷，便亲自去了他的房间。推开门，一股臭味顿时扑鼻而来，住持向里面看了看，原来鉴真的床边堆了一大堆破破烂烂的芒鞋。住持叫醒鉴真，问道：“你今天不外出化缘，堆这么一大堆芒鞋在房间做什么？”

鉴真打了个哈欠，满怀怨言地说：“别人一年一双芒鞋都穿不破，可我刚刚剃度一年多，就穿烂了这么多鞋子，我是不是该为寺里节省些鞋子了？”

住持听了鉴真的话，马上就明白了他的心思，微微一笑说：“昨晚寺里下了一场大雨，你随我去看看吧。”

鉴真虽然不知道住持要做什么，但还是跟着住持到了寺前的大路上。由于是黄泥路，路面经过一夜雨水的冲刷，变得坑坑洼洼，泥泞不堪。这时，住持开口问鉴真：“你是愿意做一天和尚撞一天钟呢，还是想做一个能光大佛法的名僧？”

鉴真说：“我当然希望能光大佛法，做一代名僧，但我一个人人都瞧不起的苦行僧，凭着一双脚和一大堆烂鞋，如何去光大佛法？”

住持问道：“你昨天是否也在这条大路上走过？”

鉴真说：“当然！”

住持问：“你能找到自己的脚印吗？”

鉴真摸着脑袋不知所然地说：“昨天这路又坦又硬，小僧哪能找到自己的脚印？”

住持反问道：“那今天我俩来此走一趟，你能找到自己的脚印吗？”

住持的反问一下子便让聪明的鉴真领悟了其中的禅机：那些一生碌碌无为的人，不经风、不淋雨，没有经历人生起落，不就像是一双脚踩在又坦又硬的大路上吗？脚步抬起，什么也不会留下。而

那些经风淋雨的人，他们在苦难中不停跋涉，不正像一双脚行走在泥泞里吗？表面看起来，住持是“折磨”鉴真的人，但这一课却让鉴真真正懂得了“吃苦”的价值与意义。脚印印证着生活的坎坷磨难，也印证着人生的价值。

从此，鉴真端正了自己的态度，凭着坚定的信念，踏遍了弥漫着樱花醇香的扶桑泥土，最后终于成为了一名令世人景仰的佛教名僧。

人生大抵如此：只有在泥泞里行走，生命才能留下深刻的印痕。苦难，可以丰满我们的人生！

一般情况下，苦难是一所没有人愿意上的学校，但从那里毕业的都是强者。

大漠上，某位财主拥有大量的马匹和羊群，一个牧童显然不够，于是他又找了一个穷人家的孩子。主人安排穷人家那个瘦弱一点的孩子放羊，原来那个强壮一点的孩子牧马。可是，主人离开后，强壮的孩子逼迫瘦弱的孩子跟自己交换工作。因为马的食量大得惊人，牧马要跑很远的路，而且马的性子又暴烈，牧马显然比放羊艰难。瘦孩子迫于压力只好答应了。从此，瘦弱的孩子每天要跑近百里的路到草原牧马。为了看好马群，他被马踩伤过，从马背上摔下过，被暴雨淋湿过，饿肚子更是家常便饭。正是在这样艰辛的日子里，原本瘦弱的孩子一天天健壮起来，骑马的技能也越来越炉火纯青。日子飞快流逝，牧马的孩子因为在马背上身手矫健，被主人相中做了护卫。再后来，他投身军旅，成为闻名一时的纵马驰骋的将军，以前吃的苦终于换来了好收成。而与他交换去放羊的同伴，到死都只是一个为主子放羊的羊倌。

这个瘦弱的孩子就是成吉思汗的御前虎将——哲别。由此可见，学会吃苦是走进人生大课堂的第一课。