



郭宝胜◎编著

人生要经得起苦痛

成为人上人一定要吃的**12种苦**

苦是人生必然会尝到滋味之一，既然无法避免，我们就要学会用“甜”的心态、“笑”的姿态去面对。心苦则苦比黄连，心甜则苦尽甘来。而吃苦是一个人获得成功的必要条件，对于绝大多数无资本无后台的人来说，尤其如此。那些成功的人都不怕吃苦，甚至自找苦吃，这些对他们各方面的成长有着莫大的滋补作用。吃苦能够增强我们的免疫力，吃多少种苦，我们就会在多少艰难困苦的环境下免疫，并自动获得抵抗力。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



郭宝胜◎编著

人生要经得起苦痛

成为人上人一定要吃的**12**种苦

图书在版编目(CIP)数据

人生要经得起苦痛 / 郭宝胜编著. —北京: 新世界出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5104-1496-1

I. ①人… II. ①郭… 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(2010)第 240563 号

人生要经得起苦痛

作 者: 郭宝胜

责任编辑: 连 慧

封面设计: 青华视觉

版式设计: 魏 华

责任印制: 李一鸣 秦光中

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 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: 北京密云红光印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 230 千字 印张: 16

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1496-1

定价: 32.00 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

PREFACE

我们经常听人说：“苦难是人生最大的财富。”高尔基也曾经说过：“苦难是人生最好的大学。”一提到吃苦，很多人尤其是年轻人可能会马上皱起自己的眉头，脸上现出厌恶的表情。甚至还会有人恐惧地摆摆手说：“吃苦的事儿？我可不想干！”

但是，不想吃苦就等于不会吃苦吗？当然不是。其实吃苦是每个人在生命过程中必然要经历的。既然如此，我们还要说不想吃苦之类的话，有什么用处呢？

吃苦其实是吃补。一个懦弱的人，会因为困苦的洗礼而变得坚强；一个懒惰的人，会因为困苦而变得勤快；一个喜欢抱怨的人，会因为困苦而变得理性；一个眼高手低的人，会因为困苦而变得学会面对现实。

每一个人都有自己的缺点，而缺点这种东西，不是谁想改掉就能够改掉的。但是，困苦就能够做到这一点。许多经历过一番苦难的人，都会改掉身上的一些坏习惯，让自己具备一些自己之前并没有的美好品质。而正是这些品质，才最终促成了他们的成功。

苦难是人生最好的大学。它可以让一个人在不断经历困苦的同时，学到一些在其他任何地方都学不到的东西。它能够传授给一个人其他任何地方都得不到的经验。这所大学之所以是最好的，是因为，世界上任何一所大学都不可能教会一个人成熟；教会一个人如何在逆境中保持斗志；教会一个人如何在艰难中坚持自己的梦想；教会一个人什么才是真正的现实。但是苦难却能够做到。苦难成为一个人最好的大学的前提是，这个人能够经受住苦难的考验，而不是

最终被苦难打垮。

苦难是人生最大的财富。古往今来，那些在各行各业取得成功、得到世人承认和爱戴、积聚到广博财富的人，绝大部分是经历过一番困苦的。天下没有不要钱的午餐，令人羡慕的名气和值得骄傲的财富，不付出是不可能得到的。苦难变成财富是有条件的，就像美国的著名汽车商约翰·艾顿曾经说过的那样：“这个条件就是，你已经成功战胜了苦难。只有在这个时候，苦难才是你值得骄傲的人生财富。”

苦难可以毁灭一个人，更可以塑造一个人。许多成功者都是因为经历了一番困苦，才找到自己的人生真谛。有一些品质，只有经历过苦难的人才会有。这是苦难给这些人的贵重礼物。

吃苦其实是吃补，它补的是一个人坚强的毅力，一个人永不放弃的精神，一个人在艰难中依旧怀揣理想的品质。要想实现自己的理想，就必须经过一番困苦。要想达到自我实现的目的，就必须在困苦中学会如何勇敢和坚强。因为只有经历过苦难之后，一个人才能够真正地实现自我，才能够达到更高层次的人生境界。正如约翰·艾顿说过的那样，只有真正战胜了苦难，你才算是实现了自我。

不要把苦难武断地视为洪水猛兽，不要为自己现在的处境而怨天尤人。我们不能改变自己的出身，但是可以改变自己的命运。我们不能选择自己的家境，但是能够选择自己的奋斗方向。我们不能在困苦的时候过上理想的幸福生活，但是完全可以通过自己的努力来改变现状，收获美好的明天。而你取得成功的力量，完全可以通过在苦难中的历练而激发出来。

屠格涅夫说过一句话：“你想成为幸福的人吗？但愿你首先学会吃得起苦。”



目 录

CONTENTS

第一章 苦难是人生最大的资本

我们每个人都希望远离苦难，但是苦难却如影随形。没有谁会一帆风顺，所以我们真正要做的就是正视苦难，把绊脚石变成垫脚石，让苦难为我所用。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”金子都是炼出来的。不经历风雨，不能见彩虹。想要看到人生最美丽的风景，就先要经过激流险滩。细数古今中外我们能叫得出名字的人，哪一个不是经过一番苦难才最终取得骄人业绩的？在人生路上，不能害怕苦难，而应该用苦难来磨炼自己。当你勇敢面对时，苦难的积极影响就会很明显地超过消极影响。苦难是人生最大的资本，它可以加快一个人成功的步伐。

1. 正视苦难才是真 / 003
2. 吃得苦中苦，方为人上人 / 006
3. 现在吃苦是为了将来幸福 / 009
4. 苦到底补了什么 / 012
5. 困苦让人保持理智和斗志 / 015
6. 学会爱上自己的困苦 / 018
7. 苦难育出甜果实 / 021

第二章 培育吃苦的意识，做好吃苦的准备

既然苦难在我们每个人的人生路上都会出现，那么我们就做好吃苦的准备。就像某个哲人说过的：“成功地到达终点依赖于良好的准备。”一个人从呱呱坠地开始，就踏上了他人生的旅程。在这个过程中，当他慢慢地长大时，就会逐渐地意识到，自己需要准备一些东西在路上用，其中一个不可或缺的行囊，名字就叫做“吃苦”。吃苦需要勇气，用来面对人生当中各种未知；吃苦需要自知，因为本来一些苦就是无法避免的；吃苦需要选择，并不是所有苦都要吃，怎样做到不该吃的不吃，这也是一个“技术活儿”。在苦中锻炼自己，在苦中完善自己，做好准备，随时出发，不管前面是“苦山”，还是“难海”。既然肯定要吃苦，就要吃出一个未来。

1. 把幸福建立在吃苦的基础上 / 027
2. 学会“自讨苦吃” / 030
3. 有些苦我们可以避免 / 033
4. 苦难面前相信自己 / 036
5. 让苦吃得更有价值 / 039

第三章 第一苦 痛苦蜕变：从幼稚走向成熟

脱开蝉蜕，蝉才能伸展出自己的翅膀。想飞翔，就要经历痛苦的蜕变。没有谁天生就是成熟的，一个人需要通过历经苦难来达到磨炼自己的目的，让自己更加坚强，更加沉稳，也更加自信。哪怕出身再不好，那也只是在起跑时慢了别人一步。只要愿意付出辛勤的汗水不断地练跑，就会后来者居上。一个人不怕青涩，就怕一直青涩下去；不怕幼稚，就怕对蜕变过程中产生的痛苦逃避，从而使这个人终究不能够成熟。是的，很多中外先哲都认为，我们都要保持一颗童心。但是，这样的童心必须是建立在已经成熟的基础上的。我们没有必要对一个儿童说：“你要保持一颗童心。”我们



只会对一个成熟的人说这样的话。人逐渐成熟是必然的过程，而经历苦难则是必须的过程。既然如此，我们除了勇敢地拥抱这种成长中会出现的痛苦，别无他法。

1. 梦想需要丰满的翅膀去背负 / 045
2. 苦难促成蜕变 / 048
3. 拥抱成长的痛 / 051
4. 克服恐惧 / 054
5. 成熟需要资本，成长离不开学习 / 058

第四章 第二苦 负重致远：压力是最大的动力

我们每个人不一定会在嘴上抱怨生存压力大，但是很多人必定会默然地在心里赞同这一点。是的，我们生存在一个充满压力的社会。但是，难道这要怪社会吗？只会抱怨而不会抗争的人，注定要被压力压垮。而原本非常明了的事实就在这些人的眼中变成了透明玻璃——不用手触摸，不用心体会，他们永远不知道它的存在。这个事实究竟是什么呢？其实问题的答案没有一点创意，也是很多人一直以来都明白的：“无论生活在哪里，都会有压力。”还有句很相似的话，就是“有生存，就会有压力”。即使是一棵小草，它可能还要面对压在自己身上的石头，更何况一个活生生的人！我们不应该抱怨压力的存在，而应该在承认压力存在的同时，把它变成自己向前冲的动力。压力是客观的，它没有自己的好恶，只是在人们眼中它才变得好像有了感情色彩——一些人把压力当作命运跟自己作对的工具，另一些人，则把它当成了考验。前者更多的是慨叹命运不公，而后者则在压力中汲取不竭的动力，在压力中成长，在苦难中前行，最终到达成功的顶峰。

1. 正视压力 / 065
2. 在压力中学会积极 / 069
3. 压力让你充满力量 / 072
4. 压力之下出转机 / 075

5. 用严格的标准要求自己 / 079

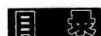
第五章 第三苦 经受磨砺：刀不磨不锋利，人不磨不成器

一把刀，在磨刀石上经过一番磨砺之后才会变得锋利；一个人，只有在生活中不断接受挑战，在千难万险中不断锻炼自己，才能取得最后的成功。做大事的人都明白这个道理。他们不怕苦难，只怕看不到未来的方向。只要能有一个美好的明天，他们不在乎现在有多么黑暗。他们明白，生活就是如此捉摸不定，各种苦难让你防不胜防。但又不是完全不确定——只要咬紧牙关，愿意通过自己卓绝的努力来获得明天的幸福，愿意通过披荆斩棘来改变自己的未来，那么，生活必定会在最终给你一个满意的答案。

1. 生活是一块磨刀石 / 085
2. 自古英雄多磨砺 / 089
3. 把折磨当诗意 / 093
4. 要对自己够狠 / 097
5. 伤疤上面写着成长 / 101

第六章 第四苦 咬牙坚持：守得云开见月明

任何事情都不是一蹴而就的，有时候需要我们咬紧牙关坚持下去。就像我们在运动场上练长跑，只有咬紧牙，才能坚持到最后一圈，跑到终点线。只要有足够的耐心，只要愿意鼓足勇气坦然面对，任何苦难都会变成暂时的。一个人可能正在经历着挫折，可能有些事情已经给他造成很大的打击。但是，这就是结束吗？这个人的经历，就像是月亮被乌云遮住了。本来还是银白一片的夜色，忽然变得伸手不见五指。他以为自己掉进了万丈深渊，以为这辈子再也不能够重见光明。可是我们都明白，他如果愿意咬牙坚持，等来的肯定不会是这样的结果。的确，乌云会经常遮住月亮，



但这都是暂时的。世界上没有哪片乌云会永远地挡在月亮前面，就像一个人的一生永远不可能遇到长久的苦难一样。所以，面对困苦艰难，要学会坚持，要能忍耐。坚持到最后的，就是取得胜利的人。

1. 机缘未到要忍得 / 107
2. 面对困苦要坚持 / 111
3. 自信让你更坚强 / 116
4. 信念不可缺少 / 119
5. 咬紧牙关得胜利 / 123

第七章 第五苦 忍痛割爱：明于选择，敢于放弃

每个人都应该做自己的主人，因为人生终究是自己的。过于患得患失，不仅容易错失机会，更有可能让自己陷入困境，甚至毁掉自己的一生。敢于选择，就是敢于追求和放弃，追求本属于自己的，放弃不属于自己的。敢于选择，需要智慧。在智慧中找到自己真正想要的，在智慧中明白之前的轻狂，在智慧中重新找到真正适合自己的方向。每个人都有自己的优点，生下来就是“天生我材必有用”。关键是怎么找到自己的优点，了解自己的长处。其实这个过程是艰难的，许多人都要历经一些磨难才会慢慢看清自己。不过不要因此而灰心丧气，几乎每个人都会有这样的经历。关键是敢于推翻以前迷惘的自己，最后找到真正的自己，那些苦就没有白吃。很多人觉得痛苦，就是因为不敢选择，或者害怕放弃。其实没必要这样，因为有选择才会有方向，有放弃才能腾出地方来，留给真正属于自己的梦想。

1. 敢于选择，做自己的主人 / 129
2. 有舍才有得 / 132
3. 适当的妥协并不是苦难 / 135
4. 放弃的智慧 / 139
5. 重新开始不等于自我否定 / 143
6. 懂得放手，才会飞得更高 / 147

第八章 第六苦 感谢挫折：挫折让成功更接近

人生之中，挫折在所难免。挫折有大有小，而人的承受能力也有大有小。挫折可以毁灭一个人，当承受能力差的人遇到挫折时，他消沉萎靡，充满失望；挫折可以塑造一个人，当意志坚强的人遇到挫折时，他奋发向上，越挫越勇。挫折本来没有好坏之分，只是在不同的人那里，才变得似乎有了这种分别。有人把挫折当做洪水猛兽，避之唯恐不及。有的人把挫折当做自己向上的阶梯，因为他们明白，彩虹都是雨后才会出现的。欲获得美妙的人生体验，就要经历一定的挫折。其实，只要拥有积极的心态，在挫折中调整自己，不断地完善自己，挫折才会成为一个人加快成功的助推器。憎恨挫折的人，那么他的憎恨会有一辈子那么长。他们想极力避免挫折，但是谁都明白，这是不可能的。除非他们改变自己，否则，他们的人生有多长，这种憎恨就有多长。感谢挫折的人，他的感谢也会有一辈子那么长，在成功之后，曾经经历的挫折无论大小，在他心里的感觉都是那么的回味无穷。成功是没有捷径可以走的，而如果非要找一条出来的话，那么，这条捷径的名字就叫做挫折。正如乎希特万格所说：“最曲折的路有时最简捷。”保持昂扬的斗志和积极的心态，要相信，挫折会让成功更加接近。

1. 早受挫，早受益 / 153
2. 别被悔恨牵住你的脚 / 157
3. 别被一块石头绊倒两次 / 161
4. 在挫折中调整自我 / 165
5. 忍耐让你走出失败 / 170
6. 学会坚强 / 173



第九章 第七苦 直面伤害：伤害是一块试金石

一张纸如果害怕被剪刀伤害，那么它这一生就只能是一张平凡无奇的纸，变不成艺术家巧手中诞生的美丽的剪纸艺术品；一块石头如果害怕被刻刀伤害，那么它一辈子只是一块普通的石头，没办法成为石刻艺术品。伤害是一块试金石，真正能成大事的人，绝不会害怕伤害。正所谓“真金不怕火炼”，能够直面现状，有勇气来面对伤害的人，才是能够有所作为的人。人生在世，生活带给我们的方方面面的伤害在所难免，有的甚至会出乎所有人的意料。它出现得是那样突然，让你猝不及防。所以，伤害自有它特有的威力在，从而使不少人对它退避三舍，生怕自己受到伤害。但是，我们能阻止生活带来的伤害吗？当然不能！与其刻意逃避，不如平和面对。让伤害成就自己，而不要让它成为我们追求理想的障碍。

1. 直面现状 / 179
2. 宽容别人就是善待自己 / 183
3. 不能害怕伤害 / 186
4. 平和面对伤害 / 189
5. 伤害成就自己 / 192

第十章 第八苦 克制欲望：要善于控制自己

合理的欲望可以帮助一个人加速走向成功，但过多的欲望则会毁了一个人。许多困苦源于无度的欲望。要善于控制自己，只有这样才能够不被世上装饰华美的陷阱所诱惑，也才能让自己走在成功路上的时候不至于偏离方向。佛家说人生之所以痛苦，其中一个原因就是人们有太多的欲望。如果一个人陷入困苦之中，究其原因会有很多种，但通常恰恰只是因为欲望的膨胀而导致的。世界上有太多的东西让人们想得到，但是穷其一生，在他们弥留之际，有几个能够毫不掩饰地说“我已经完完全全地得到



了我想要的所有的东西”？没有这种人。欲望可以有，但是要适度。酒喝多了会醉，欲望多了就容易让人迷了心窍。一个人，如果欲望太多，那么，这个人不仅不会快乐，甚至已经挣扎在了自我毁灭的边缘。他会觉得自己无时无刻不生活在困苦之中，因为很多欲望满足不了。这种生活是非常难以忍受的，所以最后他要么对人生失去希望，要么就会为了满足自己无度的欲望而走向歧途。所以，克制欲望就是善待自己的人生，控制好自己，就容易远离因为欲望难填所带来的苦难，就容易收获人生的丰硕金秋。

1. 欲望是陷阱 / 197
2. 欲望毁灭人生 / 200
3. 无度的欲望让人痛苦 / 203
4. 时常修剪欲望 / 206

第十一章 第九苦 学会付出：在付出中获得

许多人经常陷入烦恼中，就是因为自己在某件事上吃亏了的同时在另一件事上没有获得本来应得的。其实，吃亏未必是坏事。学会付出，可以帮一个人避免一些困苦，增加一些快乐。而且，世事无常，经常是这件事上你以为自己吃亏了，但是等到下一件事，你又可能会觉得吃过的亏赚回来了。当然，关键不是吃不吃亏的问题。一个人要学会付出，才能真正得到人生的另一部分真谛——这个是一辈子只会索取不知付出的人永远无法感受到的。学会付出，才能够从付出中获得那些本应该属于自己的东西。吃亏不是苦难，付出才会有收获，人生本就如此。

1. 吃亏并不就是苦难 / 211
2. 付出才能获得 / 214
3. 付出等于成倍的收获 / 217
4. 秋的硕果，在于春的耕耘 / 221



第十二章 第十苦 战胜自我：在困苦中寻找跳板

我们每个人最大的敌人就是自己。如果自己懒惰的话，就要想办法学会勤快；如果自己软弱的话，就要让自己学会坚强；如果自己自卑的话，就要让自己慢慢地建立起自信；如果自己骄傲的话，就要让自己的心慢慢沉下来学会谦虚。每个人都会有自己的弱点，所以要想成功，必须在必要的时候战胜自我。但是，恰恰因为这一点，世上最难战胜的就是自己。许多人陷入困苦之中，不是因为别人，而是因为自己。当人们遇到困苦的时候，总会很自然地想办法替自己开脱，正是这个弱点让这些人在开脱中失去成功的机会。所以我们要战胜自己。战胜自己，才能从困苦中寻找跳板，才能跃上更高的台阶，才能拥有更高层次的人生，你也才能拥有一个全新的自我。李连杰说：“你最大的敌人是你自己，你要鞭策自己。”

1. 最难战胜的莫过于你自己 / 227
2. 质变是量变的结果 / 230
3. 跳板藏在困苦中 / 233
4. 战胜自我才能拥有全新的人生 / 236



第一章 苦难是人生最大的资本

我们每个人都希望远离苦难，但是苦难却如影随形。没有谁会一帆风顺，所以我们真正要做的就是正视苦难，把绊脚石变成垫脚石，让苦难为我所用。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”金子都是炼出来的。不经历风雨，不能见彩虹。想要看到人生最美丽的风景，就先要经过激流险滩。细数古今中外我们能叫得出名字的人，哪一个不是经过一番苦难才最终取得骄人业绩的？在人生路上，不能害怕苦难，而应该用苦难来磨炼自己。当你勇敢面对时，苦难的积极影响就会很明显地超过消极影响。苦难是人生最大的资本，它可以加快一个人成功的步伐。

1. 正视苦难才是真

面对苦难，不同的人会从不同的角度去看待，这时候也就产生了积极和消极的区别。苦难的存在并不就是仅仅代表了消极，因为很多积极的事情都是在苦难之后接踵而至的。它就像塞翁跑丢的那匹马，在它回来之前，你永远都不会知道是祸还是福。

这个世界总是残缺的。就像《西游记》里唐僧取回的真经，却还是因为被乌龟精扔进海里而让一部经书残缺不全。我们没有办法在这个世界找到真正的完美，人生也是如此。有顺境就会有逆境，一路顺风驶到人生终点的人，过去没有，现在没有，将来也不会有。

经历苦难是人生的常态。因此我们要正视苦难的存在，要用积极的心态来发掘出它不菲的价值。

古代有一位少年非常喜欢捕鱼，一有闲暇时间，他就会跑到河边去撒网。但是，每次忙活大半天，最后只能捕到一些小鱼。他经常看到集市上的一位中年人去卖大鱼，于是很好奇地问：“你这些大鱼是从哪里来的？”中年人说：“当然是从河里得来的！难道还是偷的？”

这时候少年才意识到自己说话有些欠妥。连忙解释道：“哎呀，我也是经常在河里捕鱼，却只能得到一些小的。我半天钓的鱼加起来还没有你的一条鱼重呢。”中年人是个直肠子，马上笑逐颜开，很自豪地说道：“那是，我有门道！不是每个人都想弄到大鱼就能够弄到大鱼的！”

“哎呀！”少年说，“那你教教我呗！我只是喜欢捕鱼，但是现在连一条大鱼都没有捕到过，你帮帮我，我保证不会在这集市上来卖鱼抢你的生意！我只是想感受一下捕到大鱼的感觉。”

中年人想了想，说：“等集市散了，我带你去河边教教你。”少年人