



有一天，你会感谢曾经的坎坷

张恒·编著

只有经历过地狱般的磨砺，才能练就创造天堂的力量；
只有流过血的手指，才能弹奏出世间的绝唱。

北京工业大学出版社

有一天，你会感谢曾经的坎坷

张恒·编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一天, 你会感谢曾经的坎坷 / 张恒编著. — 北京:
北京工业大学出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5639-4321-0

I. ①有… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 096037 号

有一天, 你会感谢曾经的坎坷

编 著: 张 恒

责任编辑: 戴奇钰

封面设计: 刘 源

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 223 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4321-0

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

有人说：“在我们的一生中，唯一不变的，就是什么都在变。位高权重的，会一落千丈；生死相许的，会势同水火；合家欢乐的，会曲终人散……”一切美好都难逃变化，变化可能会带来痛苦。生老病死是苦，爱恨情仇是苦，求之不得是苦，贪嗔痴是苦……这些都是坎坷人生的体现。

懂得这个生活的真相，对我们每个人来讲都至关重要。如果我们一直不明白这个世界的真相，不明白苦从何而来，为何而去，便将永远都逃离不了苦海。只有认识苦难、正视坎坷，方可开始迈出痛苦，求得快乐。

坎坷之所以会来，一是由于身处困境，二是由于内心脆弱。坎坷之所以会过去，一是由于人能克服实在的困难，走出实在的逆境，二是由于内心乐观。有人说：“坎坷是一种心态。”这话不错，生活中，经常听人抱怨：“我活得为什么那么累？”然而生活，不以为苦便不苦。

何况，人生道路永远不可能一帆风顺，不知何时便会遭遇飞来横祸，不知何时便将面临逆境和低谷。人是有感情的动物，人皆有人性共有的弱点，如脆弱、懒惰等。同时，人皆有人性共同的优点，如坚强、乐观等。当我们不了解苦难的来龙去脉，飞来横祸降临时，只以人性中的弱点面对，结果只会让我们自己一蹶不振，放弃生活。当我们明白痛苦的来去，那么，在生活中，我们便可以快乐生活，小不为小事所扰，大不为横祸击倒。面对人生低谷，也可以保持坦然心态，

乐观笑对，不被低谷扰乱心智，并鼓起莫大的勇气迈过坎坷，树立坚强的毅力克服苦难。

当然，坎坷并非是人生的所有，也不是人生的底色，我们应摆正心态看待不如意，而不是一味埋怨苦。俗话说：“苦尽甘来”。当我们熬过低谷期之后，会发现光明异常精彩，而过去的所谓不顺的经历也将如珍珠一般闪闪发亮，并已成为美好回忆。

“吃得苦中苦，方为人上人。”坎坷是走向成功之必经道路。古往今来，成功的人都经历过挫折。“盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所为作也。”

挫折越多，成功机会越大，正如国学大师季羨林先生说的：“走运与倒霉，表面上看起来，似乎是绝对对立的两个概念。世人无不想走运，而绝不想倒霉。其实，这两件事是有密切联系的，互相依存的，互为因果的。说极端了，简直是一而二，二而一者也。……走运有大小之别，倒霉也有大小之别，而二者往往是相通的。走的运越大，则倒的霉也越惨，二者之间成正比。中国有一句俗话说：‘爬得越高，跌得越重。’形象生动地说明了这种关系。”通常的情况是这样的，挫折越大，痛苦越多，我们越难以忍受，倘若能换种心态来看，挫折越大，痛苦越多，反成了一种好事。

其实，“逆境是福。”在坎坷中，我们更能了解人生的真谛；遭遇痛苦，也更加懂得惜福；经挫败之苦而后更懂成功……经过大自然的风霜雨雪之后，必定是万物的春华秋实。

这本《有一天，你会感谢曾经的坎坷》以全新的角度解读人生，让读者重新思考生活中的遭遇，重新去定义人生中的困境、挫折以及一切让你觉得痛苦的事物，从而改变心态，走向幸福人生。

第一章 为什么活得这么累

1. 贪欲：想要的太多，永远无法满足 / 1
2. 嗔恨：仇恨只会生出更多的仇恨 / 4
3. 痴迷：一根筋，撞了南墙也不回头 / 6
4. 无常：世人最大的毛病是没有无常观 / 8
5. 嫉妒：嫉妒是一把刀 / 11
6. 最苦莫过于求而不得 / 13
7. 有一种痛苦叫错过 / 16
8. 痛苦，在于追求错误的东西 / 19
9. 活得累是因太在乎别人的看法 / 22

第二章 不如意是人生的常态

1. 痛苦对每个人都是公平的 / 25
2. 人生不如意十之八九 / 28
3. 走弯路才是人生的常态 / 30

4. 虽然孤独，仍有欢喜 / 33
5. 你不可能让每个人都满意 / 36
6. 很少有人对自己目前的生活感到满意 / 38
7. 人们总是习惯为小事忧虑 / 41

第三章 内心的强大，能稀释一切坎坷

1. 别让不如意破坏平和的心境 / 44
2. 吃苦的人没有悲观的权利 / 47
3. 最不幸的人也是最幸运的人 / 50
4. 即使你丑陋，也仍然可以主宰自己的命运 / 52
5. 承受痛苦的容器大了，痛苦的感觉也就淡了 / 54
6. 与其自怨自艾，不如卧薪尝胆 / 57
7. 没有人能真正拯救你，除了你自己 / 59
8. 强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法 / 62
9. 勇气是强大的后盾 / 65
10. 有积极暗示作用的意念 / 68

第四章 逆境是福，我不祝你一帆风顺

1. 生命有时是珍珠，经过淬炼才能展现华美 / 71
2. “心想事成”是对一个人最残酷的待遇 / 74
3. 你不够成功，是因为你失败的次数还不够多 / 76
4. 没有否定，比没有肯定更可怕 / 79
5. 不公正的批评通常是一种伪装的恭维 / 82
6. “蘑菇经历”是人生的宝贵财富 / 84

7. 失败的教训最值钱 / 87
8. 受点诽谤也是福，免得骄傲 / 89
9. 有一天，你会感谢昨日的贫穷和坎坷 / 92

第五章 世界没那么险恶，你也没想象的那么脆弱

1. 世间之事没有绝对公平，不应苛求 / 95
2. 人生从来没有真正的绝境 / 97
3. 别在想象中放大困难 / 100
4. 因为恐惧，所以逃避 / 103
5. 能打败你的唯有你自己 / 105
6. 你远比自己想象的要更坚强 / 108
7. 如果最坏的情况你都能接受，那还怕什么 / 111

第六章 成功没那么痛：辛劳着，幸福着

1. 辛苦，是通往幸福之途 / 114
2. 工作本身就是一种报酬 / 116
3. 有价值感，才有幸福感 / 119
4. “为理想而奋斗是最自豪的事” / 121
5. 自己摘的果实最香甜 / 124
6. 压力不一定是坏事 / 127
7. 热爱工作的人离幸福更近 / 129
8. 不断挑战和超越自己，体验幸福高度 / 132

第七章 遗憾之美，向不完美的生活致敬

1. 不完美才是人生 / 135
2. 苛求完美是对自己的一种伤害 / 138
3. 真实的缺憾也很美 / 140
4. 缺陷的人生也有鲜花和掌声 / 143
5. 学会欣赏不完美中的美 / 146
6. 缺点有时也是“优势” / 148
7. 青春有遗憾，才让人怀念 / 151
8. 失去的不一定是最好的，不必扼腕 / 154

第八章 那些和金钱有关的烦恼

1. 为什么不是钱越多幸福就越多 / 157
2. 别让自己陷入财务危机 / 160
3. 越攀比，距离幸福越远 / 162
4. 虚荣心：死要面子活受罪 / 165
5. 如果我们无法改善自己的经济状况，就宽恕自己 / 168
6. 金钱不能代替感情上的支撑 / 170
7. 工作要努力，但不必太拼命 / 173
8. 回归简单的生活方式 / 176
9. 放下人生那多余的 70% / 178

第九章 安忍：与这个世界温柔相处的智慧

1. 别着急，慢慢来，滴水也可穿石 / 182
2. 若被误会，别急着为自己辩解 / 185
3. 别人愈是愤怒，你愈是要冷静 / 187
4. 面对故意挑衅，要有忍耐力 / 190
5. 要有忍受不公待遇的修养 / 193
6. 耐心点，等待最佳机会出击 / 196
7. 对棘手的事情一定要“耐烦” / 199
8. 危机当前，别自乱阵脚 / 202
9. 用定力抵制诱惑 / 205

第十章 止痛：消除负能量，激活正能量

1. 抱怨是最消耗能量的举动 / 208
2. 你是不是一部悔恨“机器” / 211
3. 未来的事未来再说 / 214
4. 驱除自我否定的负能量 / 217
5. 避免惰性这种负能量 / 219
6. 停止负面的思考模式 / 222
7. 对别人的负面情绪不要那么敏感 / 225
8. 适当的精神胜利法 / 228
9. 关注那些能给你正能量的信息 / 230
10. 嘴角习惯性上扬 / 233

第十一章 跃过坎坷，问候人生的甜蜜

1. 一切苦乐皆在心 / 237
2. 痛苦是人生的点缀而不是底色 / 240
3. 上苍在人生的苦痛中拌了蜜 / 243
4. 再苦，也要对着镜子里的那个人笑一笑 / 245
5. 世界上只有不肯快乐的心 / 247
6. 学会“幸”灾“乐”祸 / 250
7. 想让事情往好的方向发展，就不要总往坏处想 / 253
8. 选择快乐，今天便是逆境顺转的日子 / 255

第一章 为什么活得这么累

1. 贪欲：想要的太多，永远无法满足

在雨雪交加的街头，我们会想如果能找个暖和点的地方避一避就好了；找到一个不透风雪屋子，会想如果能有一杯驱寒的酒就好了；有了一杯酒，又会想，如果能有碟油炸花生米就好了；有了花生米，又会想，如果有半斤猪头肉就好了……

欲望就像一个鸿沟，当一个欲望达成时，另一个更大的欲望就会随之产生，永无止境。有一首白话诗，说的就是人类欲求的无止无休——“终日奔波只为饥，方才一饱便思衣。衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻。娶下美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园多广阔，出入无船少马骑。槽口扣了骡和马，叹无官职被人欺。县丞主簿还嫌小，又想朝中挂紫衣。若要世人心里足，除非南柯一梦西。”这首诗很有些哲学意味，颇为传神地描画了一些人欲壑难填的心理。正如一句话所说：“世间的海可以填平，但是人的鼻下——小小的一个嘴巴，却永远填不满。”

有人说：“人最终喜爱的是自己的欲望，不是自己想要的东西。”欲望使我们的脚步从不停歇，处在欲望中的人总是忘记自己已有的东西，而去追逐未有的。很多人之所以愁眉苦脸，不是因为拥有的太少，

而是想要的太多。

古时候有个财主，从拥有 99 只羊的那一天起，就眼巴巴地盼望着能再添上一只羊，好凑够 100 只。

一天深夜，他辗转反侧之际，忽然想起村后的山上有一座寺院，寺院里有一位得道的禅师养了一只羊。于是，第二天一大早，财主便前去恳求禅师慈悲为怀，将那只羊让给自己。当时，禅师正闭目静思，眼皮也没有动一下，只淡淡地说：“牵走吧！”

一个月之后，财主又来求见禅师。禅师见他愁眉苦脸、面容憔悴，便问他为何如此心焦？

财主苦笑着说：“现在我已经有了 105 只羊了。”禅师困惑不解：“既然如此，应当高兴才是啊！”财主摇头叹息：“可我什么时候才能拥有 200 只羊呢？”

利欲之心，人皆有之。古人云：“求名之心过盛必作伪，利欲之心过盛则偏执。”现实中，我们忙忙碌碌无休止就是因为我们的欲望太多，并不断让自己陷入追求欲望的过程当中。因为，我们始终不得空闲，不能放松的生活，种种痛苦也便因此层出不穷。因此，欲望就是驻扎在我们心中的魔鬼，欲望之心一旦膨胀起来，常人便无法对此加以控制。当我们无法控制自己的利欲之心的时候，它便成了世界上最可怕的东西。

《伊索寓言》中有这样一句话：“有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了。”世间一切，我们能抓住的只是其中很少的一部分，又何苦为了抓住更多而失去更多呢？

托尔斯泰讲过一个故事说：

一个穷人想得到一块地，地主对他说，你清早从这里开始跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳下山前回来，插旗杆的地方都归你。那个人就拼命地跑，太阳偏西了还舍不得回来。太阳落山前，他是跑回来了，却因为疲惫过度，栽个跟斗一命呜呼了。有人就地把他埋了，牧师做祷告时说：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

佛家有云：“贪是众生的通病，且贪欲又是焚身之火。”

苏格拉底还很穷的时候，在繁华的古希腊大街上闲逛。大街上人声鼎沸，两旁贩卖着琳琅满目的商品，他不禁惊叹道：这个世界上，竟然有那么多东西是我不需要的。苏格拉底的这个惊叹，一直响彻到两千多年后的今天。

我们不得不承认，在如今的世界里，人们已经生产了并将继续生产出极大数量的自身并不需要的东西。若是心里不满足，有贪欲，即使有再多的钱财也不是真正的富裕。心里有满足感、有知足心，才是真正的富裕。

需要和想要，其实是两个概念，我们常常将它们混淆，误以为想要的就是需要的。欲望无止境，但我们实际的需求却十分有限。过多的希望，过高的追求，往往使自己背上沉重包袱。其实，我们追求该追求的，不做无谓的浪费。生活是否安逸，并不在于物质方面多么奢华，也不在于自己的地位多么出类拔萃，而是在于一种心境。就像陶渊明所讲：“采菊东篱下，悠然见南山。”即使贫困，心中自在。

中国有句古话：“知足常乐。”少些欲望，就少些失望；多些满足，就多些快乐。

2. 嗔恨：仇恨只会生出更多的仇恨

心理学家指出：“人的本性是不满足的，仇恨就是你们或他们严重地侵犯了我以及我们不满足的、追求幸福的权利，从而引起我或我们的敌对情绪，就是仇恨。”

德国和法国作为两个国家曾经是欧洲的宿敌，历史上，德法两国多次开战，最严重的两次应该算是“一战”和“二战”之中，两国的对立矛盾情绪上升到历史最高，“一战”中由于法国对于德国不适当的制裁，导致了“二战”中希特勒对法国的全面复仇。“二战”中，希特勒被制服，战后，联合国对于德国的制裁相对温和，而德国也主动放弃仇恨，对自己的过错深深检讨和反省，最终结成了欧洲联盟……

马丁·路德·金曾经说过：“我们不要为了满足对自由的渴望而抱着敌对和仇恨之杯痛饮。”仇恨是痛苦的源泉，我们唯有放弃仇恨，才能获得真正的快乐，才能走向美好的明天，唯有宽容，才能消灭仇恨。

1944年的冬天，莫斯科异常寒冷，两万德国战俘排成纵队穿过莫斯科大街。

尽管天空中飘着雪花，但马路两边挤满了围观的人群。大批苏军士兵和治安警察在战俘和围观者之间，画出了一道警戒线，用以防止德军战俘遭到围观群众的袭击。这些围观者大部分来自莫斯科及其周围乡村的老人、妇女、儿童。他们之中的每一个人的亲人，或是父亲，或是丈夫，或是兄弟，或是儿子，都在德国发动的侵略战争中丧生。他们都是战争最直接的受害者，都对侵略者怀着满腹仇恨。

这些围观的人群攥着愤怒的拳头怒视着大队的德国战俘，要不是苏军士兵和警察竭力阻拦，他们一定会把这些杀害自己亲人的刽子手撕成碎片。

俘虏们低着头，沮丧乏力地从群众面前缓缓走过。突然有一位上了年纪的妇女走出了围观的人群。她平静地来到一位警察面前，请求警察允许自己走近警戒线好好看看这些俘虏。警察见她很慈祥，没有恶意的样子，便答应了。

她走到俘虏身边，颤巍巍地从怀里掏出一块黝黑的面包，并把这块面包塞到了一个疲惫不堪、拄着拐杖艰难挪动的年轻俘虏的衣袋里。

年轻俘虏非常感动，刹那间泪流满面。他扔掉双拐，给面前这位善良的妇女跪了下去……

其他战俘受到感染，也接二连三地跪了下来，拼命地向围观的妇女磕头……

于是，整个人群中愤怒的气氛一下子改变了。妇女们都被眼前的一幕所深深感动，纷纷从四面八方涌向俘虏，把面包、香烟等东西塞给了这些曾经是敌人的战俘。

冯梦龙说：“冤家宜解不宜结，各自回头看后头。”敌人是无法用武力彻底消灭的。彻底消灭敌人的最好方法，就是用爱把他们变成朋友。爱和恨是相对的，爱让人欢乐，恨让人痛苦，若要欢乐，则需化解痛苦，而佛家曾有慧语：“仇恨永远不能化解仇恨，只有慈悲才能够彻底化解仇恨。”

在《霍元甲》这个影片当中，霍元甲连胜擂台几十场，最后因为在擂台上失手打死了秦爷，后来秦爷的弟子杀死了自己的全家，绝望中，霍元甲终于悟出了一个道理：“仇恨只会生出更大的仇恨，我不想看到仇恨，最重要的是强大自己。”

3. 痴迷：一根筋，撞了南墙也不回头

奥地利心理学家阿德勒是一名钓鱼爱好者。有一次，他发现了一个有趣的现象：鱼儿在咬钩之后，通常因为刺痛而疯狂地挣扎，越挣扎，鱼钩就会陷得越深，鱼就越难以挣脱。为此，阿德勒提出了一个心理概念，叫作“吞钩现象”。

像鱼这种一根筋到底，撞了南墙也不回头的现象在现实生活中也多有存在。比如发生一些小事：多次在同一个地方迷路，多次丢东西，多次忘记在超市里找钱……很多人并不能在这些小事中吸取教训，而這些小事也不会带来太大的恶果，但是，在大事上就不同了。还有的人曾执迷于永动机的发明，浪费几十年的光阴；有的人执意学习自己不对路的专业，最终一事无成；还有的人执迷不悟，错而不改，导致一败涂地……

东汉末年，群雄蜂起，互相征战。袁绍同曹操之间虎视眈眈，都打算消灭对方。

曹操亲自出兵徐州征讨刘备成功，占领徐州，分兵守卫官渡，这时，袁绍却要发兵去攻打许都。这时曹操的人马兵威正盛，军队士气正高。田丰对袁绍说：“曹操善于用兵，变化多端，不是好对付的。他已经打败了刘备，自己回到许都，已有所准备，我们不能冒冒失失地去攻打许都。我看还是稳妥点好，采用持久战来养精蓄锐，消耗曹操，等以后有机会再攻打也不迟。如果不做长远考虑，只顾眼前一决雌雄，一旦失利，后悔都来不及了！”刚愎自用的袁绍根本不听这些意见，他