

历练自我的  
人生必修课

# 感谢 折磨你的人

世上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。

其实，那些折磨过你的人或许比提拔你的人更值得你感谢，  
因为，一个人只有受尽折磨时，才能使自己的生命得到升华，  
才能最充分地挖掘出自己的潜力，  
唯有此时，他才能越挫越勇，逼迫自己去突破现状……

孙溪岩◎编



中国华侨出版社

013064086

B848.4  
752



历练自我的  
人生必修课

# 感谢 折磨你的人

孙溪岩◎编



北航 C1665146

中国华侨出版社

B848.4  
752

013084088

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

感谢折磨你的人 / 孙溪岩编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5113-3561-6

I. ①感… II. ①孙… 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 (2013) 第090701号

## 感谢折磨你的人

编 者: 孙溪岩

出版人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 异一设计

文字编辑: 刘寒冰

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 43 字数: 780千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3561-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 前言

著名诗人顾城曾说过这样一句话：“人可生如蚁而美如神。”

人生是残酷的，人类是脆弱的。人生在世，免不了要遭受苦难。它有时是个人不可抗拒的天灾人祸，例如遭遇乱世或灾荒，患上危及生命的重病乃至绝症，挚爱的亲人死亡；有时是个人在社会生活中的重大挫折，例如失恋、婚姻破裂、事业失败的折磨；有些人即使在这两方面运气都好，未曾吃过什么苦，却也无法避免所有人迟早要承受的苦难——死亡。在这个世界上，一个人就像一只蚂蚁一样，一生匍匐在大地上劳作，备受折磨。很多人在面对种种折磨的时候，听天由命，最后就真的成了蚂蚁，平庸地度过一辈子。但面对这样的人生，有些人却超越了一切，他们每天都有快乐的笑容，他们把幸福的感觉洋溢在自己周围，他们的美丽仿佛天神，他们拥有幸福快乐的一生。他们对折磨抱持一种感谢的态度，世界在他们的眼中变了一个样。苦难、挫折和失败在别人的眼中如洪水猛兽，但在他们眼中却自有一种美好，他们不逃避一切，勇敢地迎难而上，他们的人生变得与众不同。人要是惧怕痛苦，惧怕折磨，惧怕不测的事情，那么他的人生中就只剩下“逃避”二字。

其实，世间的事就是这样，如果你改变不了世界，那就改变你自己吧，换一种眼光去看世界，你会发现所有的折磨其实都是促进你生命成长的“清新氧气”。

人们往往把外界的折磨看作人生中纯粹消极的、应该完全否定的东西。当然，外界的折磨不同于主动的冒险，冒险有一种挑战的快感，而我们忍受折磨总是迫不得已的。但是，人生中的折磨，它总是完全消极的吗？清代著名文学家金兰生在《格言联璧》中写道：“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。”由此可见，那些挫折和横逆的折磨对人生不但不是消极的，还是一种促进你成长的积极因素。如果你想获得美满人生，就必须调整自己对所受折磨的想法，让积极的想法代替消极的看法，如此，才能看见自己生命的阳光。每个人都必须毫无抱怨地接受并感恩折磨，因为正是生命中的折磨激发我们靠着自己的力量，建筑起坚固的信念。当这一切转化为动力时，也正是我们实现目标的重要时刻。法国文豪罗曼·罗兰曾说：“从远处看，人生的不幸折磨还很有诗意呢！一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。”

很多人都害怕遭受折磨，其实折磨与幸福看似相反的东西，却有一个最大的共同之处，就是都直接和灵魂有关，并且都牵涉到对生命意义的评价。在通常情况下，我们的灵魂是沉睡着的，一旦我们感到幸福或遭到折磨时，它便醒来了。如果说幸福是灵魂的巨大愉悦，这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受，那么，折磨之为折磨，正在于它能够撼动生命的根基，打击了人对生命意义的信心，因而使人的肉体 and 灵魂陷入了巨大痛苦。生命中所经历的一切，无论是值得肯定

还是怀疑、否定，只要是真切的，就必定是灵魂在出场。外部的事件再悲惨，如果它没有震撼灵魂，不成为一个精神事件，就称不上是折磨。一种东西能够把灵魂震醒，使之处于虽然痛苦却富有生机的紧张状态，它必然具有某种精神价值。当你不断遭受折磨，你的灵魂也在不断的折磨中不断升华，最终，你将在不断的进步中趋近完美的人生。

成功者往往都是在巨大的折磨中诞生的，他们常常把折磨当作一种历练、一种激励、一种教训……

生活中，当我们遭受批评、伤害、欺负、背叛、欺骗、责罚、讽刺等等折磨时，我们不要愤恨、抱怨，更不要以牙还牙，相反，我们要感谢那些折磨我们的人。因为他们增加了我们的智慧，激发了我们的斗志，强化了我们的双腿，让我们变得更加坚强……如果你已是一个成功者，那么只要你仔细回想一下，你就会发现真正促使你进步、成功的，不单是自己的能力，不单是朋友和亲人的鼓励，更多的时候，是你的对手激发了你的潜能，促使你不断进步。折磨是成功的阶梯，是人生最好的老师。只要在折磨中看到积极的一面，一个人就会在折磨中走向成功。

你还在遭受工作的折磨吗？

你还在遭受老板和上司的折磨吗？

你还在遭受失恋的折磨吗？

你还在遭受家人和师长的折磨吗？

你还在遭受病痛的折磨吗？

……

的确，我们必须体验折磨的痛苦，才能体会到获得的喜悦。一个真正的成功者，能够忍受折磨。你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会到那实际上短暂而有风险的生命意义；你只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的辽阔，才能重新认识自己……如果你现在还在遭受这样那样的折磨，你就该庆幸，因为命运给了你一次战胜自我、升华自我的机会。换一种眼光来看待这些折磨吧，感谢那些在工作和生活中折磨你的人，你就会获得幸福。因为折磨是上帝送给你的礼物，感恩是你对世界的馈赠，懂得感谢折磨你的人是一种真正的智慧。本书以生动的事例，从心态、事业、生活、工作、爱情、亲情、交际、财富、竞争等诸多方面，教会读者面对折磨自己的人时，不是在愤恨、抱怨中自暴自弃，更不要以牙还牙地报复，而是把折磨转化为激励自己前进的动力，踏踏实实地做事，在逆境中积蓄力量，积极进取，最终获得美满的人生。

# 目录



## CONTENTS

绪 论	1
为什么要感谢折磨你的人	1
生活在折磨中升华	2
给自己一个突破自我的机会	3
错过花朵，你将收获雨滴	3
感谢折磨你的人就是在感恩命运	4
从现在起，感谢折磨你的人吧	4
第一篇 从现在开始，感谢折磨你的人	
第一章 感谢生命中折磨你的人	8
第一节 每个人都需要一颗渴望成功的心	8
树立雄心，突破生命困境	8
每个人都需要一颗渴望成功的心	8
播下希望的种子	9
大成功来自高层次的需要	10
拨正心中的指南针	11
金钱并不是人生中最重要	12
第二节 苦难是一道美丽的人生风景	13
苦难是把双刃剑	13
重要的是你如何看	14
人生需要苦难的洗礼	15
超越人生的苦难	15
抓住机会，用苦难磨炼自己	16
打开苦难的另一道门	17
第三节 人生没有真正的难题	18
日子难过，更要认真地过	18

铸就坚韧的品格 .....	19
改变你生命的视角 .....	19
人生没有真正的难题 .....	20
世上没有“不可能” .....	20
把不幸当作机遇 .....	21
向折磨说一声“我能行” .....	22
冲出自己编织的“心理牢笼” .....	23
<b>第四节 激发生命潜能，开创美丽人生 .....</b>	<b>24</b>
反击别人不如充实自己 .....	24
积极心态能激发无穷潜能 .....	25
生命的潜能是无穷的 .....	26
开发你的生命潜能 .....	26
把别人的折磨当成前进的动力 .....	27
做你自己的伯乐 .....	27
不要让别人拿走你的潜能 .....	28
在行动中激发自己的潜能 .....	29
做最好的自己 .....	30
<b>第五节 信念在挫折中闪光 .....</b>	<b>30</b>
信念就是成功的天机 .....	30
绝不放弃万分之一的成功机会 .....	31
一切皆有可能 .....	32
用信念支撑行动 .....	32
充满希望就能挖出生命的宝藏 .....	33
沙漠里也能找到星星 .....	34
相信自己思想的力量 .....	34
相信自己总有一天会成功 .....	35
<b>第六节 在逆境中不妨微笑 .....</b>	<b>36</b>
人生没有承受不了的事 .....	36
黑暗，只是光明的前兆 .....	37
厄运不会长久 .....	37
为自己点一盏心灯 .....	38
给自己树一面旗帜 .....	39
失意不可失志 .....	40
<b>第三章 感谢事业中折磨你的人 .....</b>	<b>41</b>
<b>第一节 每个人都需要一个伟大的梦想 .....</b>	<b>41</b>
突破自我，就能突破人生的瓶颈 .....	41
每个人都需要一个伟大的梦想 .....	42
带着梦想上路 .....	43
危机才能催生奇迹 .....	44

15	别让赚钱成为你人生的唯一目标 .....	44
15	<b>第二节 你没理由继续埋没自己 .....</b>	<b>45</b>
17	再等下去，你就变成化石了 .....	45
17	把自己放在最低处 .....	45
17	竭尽所能突破现在的困境 .....	46
15	“敢做”有时比“会做”更重要 .....	47
25	勇气有时就是咬咬牙 .....	48
27	成功与否就在于你想不想要 .....	48
27	做自己命运的主宰 .....	49
27	<b>第三节 让自己变得卓越不凡 .....</b>	<b>50</b>
27	追求卓越才能成为核心人物 .....	50
27	定位决定人生 .....	51
27	把自己的定位再提高一些 .....	52
27	人生随时都可以重新开始 .....	53
28	下定决心去做伟大的事业 .....	54
28	不要再迷迷糊糊过日子 .....	55
16	瞻前顾后只能使你停滞不前 .....	56
12	成功是靠自己追求的 .....	56
12	勤奋是到达卓越的阶梯 .....	57
22	卓越就是要让自己变得更强 .....	58
22	<b>第四节 突破你心中的瓶颈 .....</b>	<b>58</b>
18	突破你心中的瓶颈 .....	58
18	不要成为恐惧的“奴隶” .....	59
23	不要被贫困压倒 .....	61
28	常识有时比理论更重要 .....	61
22	不要做一名精神贫穷的人 .....	62
22	世上没有绝对的完美 .....	62
22	<b>第五节 失败往往是成功的开始 .....</b>	<b>63</b>
28	泥泞的路才有脚印 .....	63
22	在失败的河流中泅渡 .....	64
22	错误往往是成功的开始 .....	64
19	不要被困难吓倒 .....	65
19	挫折是强者的起点 .....	66
29	从失败中获取经验 .....	66
19	把失败当作一块踏脚石 .....	67
19	学会从失去中获取 .....	68
19	任何时候都不要放弃希望 .....	68
22	<b>第六节 依赖别人，不如期待自己 .....</b>	<b>69</b>
19	自卑和自信仅一步之遥 .....	69
19	最优秀的人是你自己 .....	70
19	做你自己的上帝 .....	71



要保有一颗积极进取的心	71
依赖别人，不如期待自己	72
自信会使你的生命得到升华	73
相信自己，才能超越自己	74
<b>第七节 找到那片属于你自己的天空</b>	<b>74</b>
不要与自己对抗	74
懂得珍惜自己	75
学会赞美自己	76
找到那片属于你自己的天空	76
幸福就是做自己喜欢做的事	77
执着不一定是好事	77
<b>第八节 抱怨生活之前，先认清你自己</b>	<b>78</b>
有自知之明的人才接近完美	78
不要太看重生活中的得失	79
抱怨只会让生活更不如意	80
抱怨生活之前，先认清你自己	80
坦然面对生活的不幸	81
要改变命运，先改变自己	81
人生没有借口	82
从现在起，就做出改变	82
一定要从“小钱”起步	83
<b>第九节 充满热忱，成功就会上门</b>	<b>84</b>
热情是一笔财富	84
充满热忱，成功就会上门	85
以热情面对工作和生活	86
点燃热情，全力以赴心中的梦	87
把热情化作你前进的动力	88
用热情温暖冷漠的人心	89
<b>第十节 大胆地去实践你的梦想</b>	<b>89</b>
行动永远是第一位的	89
行动是改变现状的捷径	90
别让焦虑影响你的行程	91
坐而言不如起而行	91
计划是成功者的锦囊	92
不断创新，成功迟早会降临到你头上	93
踏实跨出你的每一步	93
成功有时就需要你敢于冒险	94
勇于突破，才能成功	95
“成功”就是做一些“小事”	96
空谈不如行动	97

<b>第十一节 你的人生取决于你的态度</b> .....	<b>98</b>
态度决定命运 .....	98
态度决定你的人生高度 .....	99
成功,源自你对生活的态度 .....	100
认真对待,就能抓住机会 .....	101
态度是激发创意的重要元素 .....	101
问问你自己,竭尽全力了吗 .....	102
把负变正其实并不太难 .....	103
 <b>第三章 感谢职场中折磨你的人</b> .....	 <b>104</b>
<b>第一节 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富</b> .....	<b>104</b>
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 .....	104
人生总是从寂寞开始 .....	104
以高标准要求自己 .....	105
不要让自己成为“破窗” .....	106
耐心地做你现在要做的事 .....	106
<b>第二节 感谢在工作中折磨你的人</b> .....	<b>107</b>
工作中的折磨使你不断超越自我 .....	107
学会必要的忍耐 .....	108
体谅老板,未来才能做好老板 .....	110
顾客把你磨炼成上帝的天使 .....	110
<b>第三节 感激对手,有利于提高自己</b> .....	<b>111</b>
善待你的对手 .....	111
远离虚荣才能接近对手 .....	113
心胸开阔,天地自然宽广 .....	114
感谢你的竞争对手 .....	114
<b>第四节 给自己一点压力,才能激发潜力</b> .....	<b>115</b>
给自己一点压力 .....	115
化压力为动力 .....	116
在压力中奋起 .....	117
给自己一个悬崖 .....	117
找一个竞争对手“叮”自己 .....	118
<b>第五节 每天进步一点点</b> .....	<b>119</b>
永远生活在完全独立的今天 .....	119
一次做好一件事 .....	119
天助来自自助 .....	120
每天进步一点点 .....	121
不要总相信“还有明天” .....	122
懒惰会让你一事无成 .....	123

学会每天超越自己 .....	124
<b>第六节 和幸运之神相遇 .....</b>	<b>124</b>
机遇是金 .....	124
错过机遇就会错过成功 .....	125
机会总是藏在最不起眼的地方 .....	125
抓准时机，你就能创造奇迹 .....	126
机遇只青睐那些有准备的头脑 .....	127
给自己创造一个机会去成功 .....	128
<b>第七节 找到你可以依赖的那颗心 .....</b>	<b>129</b>
真诚是赢得信任的不二法门 .....	129
帮助别人，就是帮助自己 .....	130
互助合作，也是一种不错的生存技巧 .....	131
让别人的忠告成为经验的积累 .....	132
天才也需要别人去发现 .....	132
<b>第八节 有准备才有成功的机会 .....</b>	<b>133</b>
成功不像你想象的那么难 .....	133
成功不会怜悯毫无准备的人 .....	134
有准备才有成功的机会 .....	135
充分准备，帮助你尽早成功 .....	136
时刻准备着 .....	137
<b>第九节 洞察力是最重要的成功元素 .....</b>	<b>138</b>
洞察力是最重要的成功元素 .....	138
懂得观察，生活中就会充满机遇 .....	139
善于利用你周围的信息 .....	140
把眼光放得再远一点 .....	140
<b>第十节 将劣势转化为优势 .....</b>	<b>141</b>
不用羡慕别人的生活 .....	141
珍惜你目前拥有的一切 .....	142
命运掌握在自己手中 .....	142
摒弃自己的奴隶意识 .....	143
不要让别人掌控你的人生 .....	143
将劣势转化为优势 .....	144
成功和失败就差一点点 .....	145
多一分专注，就多一分天才 .....	146
心怀感恩，生活就会更快乐 .....	146
用积极态度面对生命中的每一天 .....	147
<b>第四章 感谢生活中折磨你的人 .....</b>	<b>148</b>
<b>第一节 从内心选择幸福 .....</b>	<b>148</b>
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华 .....	148

家人的折磨对你是一种幸福	149
折磨伴随着你成长	150
从内心选择幸福，人生才会阳光明媚	150
<b>第二节 永远保持一颗年轻的心</b>	<b>151</b>
心里拥有阳光就会拥有机会	151
永远保持一颗年轻的心	152
超越人生的痛苦	153
剔除生命的碎屑	153
清扫你心灵的垃圾	154
每天给自己一个希望	154
心向太阳，你就不会悲伤	155
努力塑造一个最好的“我”	156
永远保持积极的心态	157
世界的颜色由你自己来决定	157
<b>第三节 转换情绪，生活就会充满乐趣</b>	<b>158</b>
把怒气转嫁到小事上	158
操纵好情绪的转换器	159
做自己情绪的主人	159
冷静方显大勇气	160
不要为小事抓狂	161
争吵只会给你带来不幸	162
时刻让你的内心绽放微笑	163
<b>第四节 人生的差异在于你的选择</b>	<b>164</b>
人生需要舍弃	164
人生的差异在于你的选择	165
合适的才是最好的	165
放弃是成功的另一种选择	166
新生活从选定方向开始	166
找对路再出发	167

## 第二篇 学会忍耐，才能成功

<b>第一章 人有5尺，天地却只有3尺</b>	<b>170</b>
天地之间的高度只有3尺	170
放低身段，会使高贵者变得更加高贵	171
鹤立鸡群被鸡啄	172
矮人一截不等于低人一等	173
为什么小丑有时比主角更受欢迎	174
林肯的胡子，为谁而留	174



破碎的葡萄成就红酒的美丽·····	176
为什么到处都是有才华的失败者·····	176
适时隐藏锋芒，避免毕露·····	177

## 第二章 有一种人生的境界叫弯曲····· 179

你见过参天大树的根往上长的吗·····	179
水满则溢，过犹不及·····	180
凹凸人生：凹为什么总排在凸的前面·····	180
流入大海的河流会转弯·····	181
有时太能干也是一种罪·····	182
有一种人生的境界叫弯曲·····	183
得意时忘形也会让你忘命·····	184
十二分的才华，一分的表露·····	185
我们不会飞，是因为我们太重·····	186
保持谦卑，才能生存得最久·····	186

## 第三章 放下高调，以低调谱写美丽人生····· 187

在狂妄泛滥的地方危险就大·····	187
盛气凌人是浅薄和庸俗的表现·····	189
真正的伟人是平易近人的·····	190
与人争辩，你永远不会真赢·····	191
有一种愚钝叫居安不思危·····	192
杂草多的地方庄稼少，空话多的地方智慧少·····	192
卖弄的结果就是把自己卖了·····	193
低调谦卑不等于窝囊无能·····	194
越流行高调，越要唱低调·····	195
没有匍匐的本领，哪能一飞冲天·····	196

## 第四章 只有舍非常之舍，才能得非常之得····· 197

人生是场大火，只能选择一部分抢救·····	197
只有舍非常之舍，才能得非常之得·····	198
舍弃小利益赢得大利益·····	199
有一种人生哲学叫“向下比”·····	200
跌倒了，不妨先不站起来·····	201
最笨的方法最有效·····	202
敢于认输是魄力，更是能力·····	203
看淡得失，去留无意·····	203
砸烂差的，才能创造更好的·····	204

<b>第五章 低头实干是为了更好地出人头地</b> .....	<b>205</b>
叫嚣抵不过低头实干 .....	205
反击别人不如充实自己 .....	206
别输给自己的精神 .....	207
不要走得太快，否则灵魂就跟不上了 .....	208
无论哪个时代，阿甘都是能获得成功的人 .....	209
付出与得到间的系数永远不会是零 .....	210
珍惜今天 .....	210
追求美，但不苛求完美 .....	211
蒙在鼓里有蒙在鼓里的好处 .....	212
<b>第六章 感恩磨难，生气不如争气</b> .....	<b>213</b>
给“气球”松松口 .....	213
报复是在给自己挖坟墓 .....	214
脾气来了，健康就没了 .....	214
对批评鞠个躬 .....	215
在逆境中不妨微笑 .....	216
不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪 .....	217
沉下心来，才能除掉心中的杂草 .....	218
<b>第七章 人生变通法，学会揣着明白装糊涂</b> .....	<b>219</b>
“装傻”也能出奇制胜 .....	219
揣着明白装糊涂 .....	220
糊涂是聪明人的百变战术 .....	221
不给别人留余地，自己就可能没有立足之地 .....	222
做不到的，先后退 .....	223
绕个圈子，避开钉子 .....	224
<b>第八章 脸面小，生存大，上好人生的几堂“面子课”</b> .....	<b>225</b>
死要面子，活得累 .....	225
自己少爱点面子，给别人多点面子 .....	226
把丢脸看成是一种磨炼 .....	226
高帽卖给要面子的人 .....	227
人在屋檐下，怎能不低头 .....	228
自嘲是智慧的体现 .....	229
做个圆通的老实人 .....	230

得志便猖狂要不得 ..... 231

## 第九章 职场“咸鱼翻身”法则 ..... 232

- “草根”为什么这样红 ..... 232
- 应届大学毕业生：你只值300元 ..... 233
- 石头碰鸡蛋，为什么受伤的总是鸡蛋 ..... 233
- 当你还当不了领头羊时，那就先躲在羊群里 ..... 234
- 只有坐得了冷板凳，才能坐得了高堂 ..... 235
- 从宋兵甲到喜剧王的蜕变：星爷的成功是从龙套跑起的 ..... 237
- 怎样正确对待“怀才不遇”和“大材小用” ..... 238
- 做人要降低一个层次，做事要提高一个档次 ..... 238
- 职场中得罪不起的6种人 ..... 239
- 多想一步，一切皆有可能 ..... 240

## 第十章 爱，就是谁先为谁低头 ..... 241

- 爱情经得起“软磨”，抗不住“硬泡” ..... 241
- 不“哄”不丈夫 ..... 242
- 谎言也温柔 ..... 243
- 爱情需要欣赏，而非雕塑 ..... 244
- 要“示弱”不要“示威” ..... 244
- 下得厨房，才出得厅堂 ..... 246
- 找个台阶，牵着手一起下楼 ..... 247
- 低头的温柔，比连珠炮的轰击更有效 ..... 248
- 抓得太紧的爱会窒息而死 ..... 249

## 第十一章 低头成事，大人物的“老二”哲学 ..... 250

- 做甘当扶梯的副手 ..... 250
- 身高只是数据，内涵才是高度 ..... 251
- 歌坛天王刘德华：“笨小孩”的老二哲学 ..... 252
- “争做老二”的人结果最牛 ..... 253
- 飞得太高时，要学会“软着陆” ..... 253
- 让出功劳，才能平步青云 ..... 254
- 人生有时需要“零容忍” ..... 255
- 忍耐是痛苦的，但它的果实是甜蜜的 ..... 256

## 第十二章 低头做人，出头不过 ..... 257

- 有求于人，必先低于人 ..... 257

与人相处要学会站在对方的立场·····	258
豁达处世，得失自如·····	258
学会分享，才能在需要时得到·····	259
你的话必须比沉默更有益·····	260
走自己的路，让别人打车去吧·····	261
路在脚下，路也在脚后·····	262
出头，出头，不要出过头·····	263
人际交往之道要摒弃势利·····	264
眼见未必为实，多角度观察·····	265
用微笑融化人际交往关系中的寒冰·····	266

## 第三篇 不抱怨的智慧

<b>第一章 不抱怨的世界</b> ·····	<b>268</b>
<b>第一节 悦纳生活中的不公平</b> ·····	<b>268</b>
不要抱怨生活的不公平·····	268
生命本身并没有残缺·····	269
耐得住寂寞，才能获得成功·····	269
在贫穷面前抬起头来·····	270
吃亏有时是种福·····	271
失去可能是另一种获得·····	272
<b>第二节 不抱怨的磁场，将引来更多的快乐</b> ·····	<b>272</b>
内心期待什么就能做成什么·····	272
生命的本质在于追求快乐·····	273
我们随时都有选择快乐的权利·····	274
活着，就是一种幸福·····	275
活在当下，不透支生活的烦恼·····	276
看淡得失，也就减少了痛苦·····	276
幸福在于失意时的忘却·····	277
只要有一颗清净的心，即能领取幸福·····	278
<b>第三节 不要给负面想法任何余地</b> ·····	<b>279</b>
世上没有任何事情是值得忧虑的·····	279
悲观是自酿的苦酒·····	279
冬天里保持对温暖的想象·····	280
将眼光停放在生活的美好处·····	281
先为自己设想一个好的结果·····	282
<b>第四节 以不抱怨回应生命中的挑战</b> ·····	<b>283</b>
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运·····	283
勇敢地度过生命中的不如意·····	283



失败不过是从头再来	284
命运的冷遇也是一种幸运	285
<b>第五节 给自己时间，别害怕重新开始</b>	<b>286</b>
把心重新放到起点上	286
不要拿过去犯下的错误抱怨自己	287
怀旧情绪适可而止	288
太阳每天都是新的	288
相信下一次会更好	289
<b>第二章 不抱怨的人生</b>	<b>290</b>
<b>第一节 别抱怨，谁的人生没有坎坷</b>	<b>290</b>
人生在磨难中成长	290
笑迎人生风雨	291
别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗	292
<b>第二节 用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”</b>	<b>293</b>
感恩的心才能念动幸福的咒语	293
得到别人的好处要想到回报	293
感谢别人给你的一片阳光	294
“打击”你的人可能更爱你	295
<b>第三节 学会忍耐，让宽容代替抱怨</b>	<b>296</b>
宽容比怨恨更具威慑力	296
及时原谅别人的错误	296
让谣言止于平静	297
拥有忍耐力可以战胜一切	298
原谅生活，是为了更好地生活	299
多点雅量面对嘲笑	300
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	300
消灭嫉妒的“毒瘤”	301
<b>第四节 知足，让抱怨无处停留</b>	<b>302</b>
抱怨源自不知足	302
让你痛苦的，就是你的贪欲	303
学会在远处欣赏人生美景	304
只看我有的，我已经是富人	305
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	305
远离名利，生命才更逍遥	306
第二名同样幸福	307
<b>第五节 打好手中的坏牌</b>	<b>308</b>
牌不在于好坏，而在于你想不想赢	308
不能改变手中的牌，就改变出牌的方式	308
总有一张拿得出手的好牌	309