

刀不磨不锋利，人不磨不成器
实力是磨出来的，卓越是练出来的，伟大是熬出来的

★ ★ ★
超值金版

29.00
★ ★ ★

感谢折磨

| 你的人和事大全集 |

水中鱼◎编著

感谢背叛 感谢仇视
感谢践踏 感谢嫉妒
感谢打压 感谢陷害
感谢欺骗 感谢否定
感谢不公 感谢冷遇
感谢坐牢 感谢不幸

那个熟悉的地方，并非恶人，并非恶意
是要你在不断做人：做个成功的人，做事，并非只有你会退却，大部分人都会被它们所折磨着。正是那些琐事、难事、烦心事的不断折磨，才让你学会了勇敢、坚强和聪明，让你实现了成功、满足和心想事成，让你拥有了平和、幸福与从容。

刀不磨不锋利，人不磨不成器
实力是磨出来的，卓越是练出来的，伟大是熬出来的

感谢折磨

| 你的人和事大全集 |

水中鱼◎编著

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人和事大全集 / 水中鱼编著. —北京:
新世界出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5104-3862-2

I. ①感… II. ①水… 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 011478 号

感谢折磨你的人和事大全集

作 者: 水中鱼

责任编辑: 赵 涛 张杰楠

排版设计: 丁 娟 刘 伟

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 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: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 480千字

印 张: 23

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3862-2

定 价: 29.00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

人在两种情境下最容易表现出反抗和抵触情绪，一种是面对不喜欢的人，一种是身处不习惯的环境。但人要在社会上生存立足，就要和不同的人接触，无论对方是你喜欢的人还是你不喜欢的人；同样，要想获得成功，就要学会适应不同的环境，无论是顺境还是逆境，平坦还是挫折。也许，与人相处和适应环境的过程并不总是令人愉快的，甚至是折磨人的，但是，唯有经得起折磨、战胜折磨，你才能真正地成熟和成功。

被折磨的过程是成长的过程，被折磨的经历是最有价值的收获

小时候，常常用手指头指着某个人说：“这个人好，那个人坏。”因为那个被你说好的人，给了你糖果吃，经常抱着你逗你开心，在你摔倒的时候会心疼地扶你站起来，帮你拍掉身上的脏土，帮你擦掉脸上的泪珠。那个被你说坏的人，常常吓唬你，捏你的脸，在你犯错误的时候狠狠地批评你，还叫你不许哭。于是，“好人”和“坏人”在幼小的孩子眼睛里就已界限分明。

长大后，你仍然习惯用好或坏去评判一个人，但是已经不单纯地说好人还是坏人，而是说“喜欢这个人”“讨厌那个人”。你喜欢师长，因为他经常表扬你；你喜欢爱人，因为他凡事向着你，不让你受一丁点委屈；你喜欢父母，因为他们为了不让你受苦而甘愿自己吃苦，为了让你一路坦途而不惜劈荆斩棘；你喜欢朋友，因为他们经常陪你开心到天亮……是的，这些生活中陪伴在我们身边的人，给予我们无微不至的呵护和关爱，给予我们仿佛能够信手拈来的成功和顺利，让我们心安理得地享受，我们也便在这喜欢的感觉中幸福地成长着。

一切的顺境和优越让你快乐得像个孩子，不知道什么是付出，不知道什么是竞争，不明白什么是风险，不懂得去保护自己。

你以为自己会在一路铺满鲜花的平安大道上畅通无阻地一直走下去，你以为情同手足的好朋友们会永远地支持你，陪你吃苦陪你笑陪你一起胡闹；你以为所有的人都该是喜欢自己的，只有自己才有权利去讨厌别人；你以为“人之初，性本善”就是一个人人都应崇拜的信仰。

可是，渐渐地，你发现，世界并没有按照“你以为”的那样去发展，梦想也没

有按“你以为”的方式去兑现。在你的周围，多出了一些让你怎么也琢磨不透的问题，出现了一些让你难以应付的人。

这些人嫉妒你的优越、财富、能力、美貌、运气、家庭背景；这些人不愿让你的才能得到施展，处处打压你；这些人仗着你的弱点欺骗你、出卖你、背叛你，让你吃亏上当；这些人看你不顺眼，常常用敌对的眼光仇视你；这些人看不惯你，瞧不起你，甚至冷嘲热讽地刺激你，伤你的自尊……

没错的，这些人的出现，打破了你生活中的宁静，影响了你心如止水的心态。你开始不停地挖空心思准备交际场合中的各种应酬，绞尽脑汁地处理着各种复杂的人事关系，小心地躲避着官场仕途上的明枪暗箭，在竞争的巨大压力下过着“夹心饼”的生活，忍受着心理的煎熬，备受痛苦的折磨。

看着曾经处于同一起跑线上的同伴如今顺风顺水，事业有成，你开始坐不住了，心里痒痒着，富翁们的发财梦、致富经让你寝食难安。

参加同乡会回来，心里莫名其妙地升腾起一股无名之火，那些语中带刺的犀利口气让你无地自容，甚至想大喊一声：“我为什么混得这么差？”在别人的“刺激”下，你的心理开始不平衡起来。

不知不觉地，你在这种受刺激、不平衡、被折磨的状态中度过了人生中的黄金阶段。在磕磕绊绊的摸索中，你在三十而立的年纪有了属于自己的事业；在他人百般挑剔的指责下，你的业务水平日臻完善，技能日渐娴熟；在领导严厉而苛刻的鞭策下，你一边牢骚满腹地干活，一边又不得不依靠这帮你实现梦想的推手；在打了无数次败仗、吃了无数次亏、上了无数次当之后，你学会了知人识心，练就了游刃有余的交际功夫。

此时，你恍然间醒悟，正是这些让你活得不顺畅，工作得不舒服的人，用他们的言语、行为、举动的棒槌，赶着你奋力地向前奔跑。在奔跑的过程中，你懒散、懈怠、脆弱、粗心、狂傲、懦弱等一切不好的习惯统统一扫而光，取而代之的是自信、果敢、坚强、谨慎、谦和和成熟。如果没有他们投掷来的棒槌，你很可能仍然满足现状，随波逐流，没有动力地浪费着青春和生命。

原来，这些折磨我们的人，才是唤醒我们的动力、催生我们的意志、打造我们成功的好人。

坚韧磨砺宝剑锋，苦寒铸就梅花香

“世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。后者面临困难挫折时总是逃避，畏缩不前，面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败。而意志坚强的人，内心中都有股与生俱来的坚强特质。”这是著名心理学家威廉·詹姆斯说过的一句话。

每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；每个人都会

经受委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。如何承受打击，如何面对失败，是你人生的最大挑战。那些做出惊天业绩的人，往往都是历尽坎坷而最终没有向命运低下头颅的人。

对一个乐观向上的人来说，遇到绝境，正是自我升华的最好时机；

对一个豁达从容的人来说，面对指责，正是了解自我、评价自我的最佳参照，有则改之，无则加勉，从而不断地走向成熟；

对一个热情积极的人来说，遭遇失败，正是获得宝贵经验的一次经历。总结经验教训，勇敢地挥手告别昨天，告别失败。面朝太阳，心中始终充满阳光。把目光投向远方，努力创造新未来。

对一个镇定自若的人来说，后悔和泪水无益，因为既定的事实不可能更改。没有理由徘徊，只能用加倍的努力，去填补人生的空白。

为此，你需要一种动力，一种推助力，这种力量也许让你很痛苦，但只要它出现，你就会努力地奋斗。这种力量就是来自你受到逆境折磨的力量。因为真正促使你成功的，真正激励你昂首向前的，不是顺境和优越，而是那些失败、挫折、困惑以及应对变化的本领。

《感谢折磨你的人和事大全集》囊括了生活中遇到的 20 种常常跟你“作对”的人和事，这些人和事或者给你的成功增添了羁绊，或者跟你的意见较劲，或者让你在人际关系上不顺畅。面对这些折磨你的人和事，本书给出了种种应对技巧，帮助你化折磨为力量，将逆境变顺境。相信阅读完本书，你会对曾经看不惯自己的人、敌视自己的人、给自己施压的人以全新的眼光去审视，你会对自己不顺心的事、失败的事、痛苦的事以另一个视角去看待。明白了其中的道理和用意，你便会心怀感恩，对这些“折磨”说一声感谢。

困境中学会历练自己，折磨中善于鞭策自己，人际中懂得保护自己，这就是本书呈现给读者的最终目标。书中难免错谬之处，敬请批评指正！

目录

上篇 感谢折磨你的人

第一章 感谢打压你的人，坚定你超越他人的决心

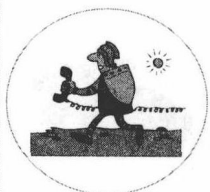
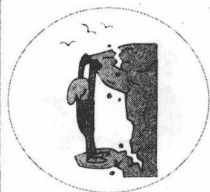
打压无处不在：明确打压你的理由	3
枪打出头鸟：锋芒毕露者必遭打压	5
学会先抑后扬：在打压下懂得藏巧露拙的智慧	7
要你低调：面对打压，自我表现要适度	9
学点聪明的“糊涂”：打压教给你的大智若愚	11
“压”出来的自谦：从打压那里获得的教诲	13
只为打磨你：成功者在打击中自强，失败者在打击中沉沦 ...	14
来自否决的打压：认真倾听反对者的意见	16
感谢对手：在强者的刺激下积蓄奋战的力量	18
寻找打压下的突破口：把握机会一蹴而就	20
培养你的意志力：学会下定决心	22
鞭策进步：感谢打压你的人让你不断进取	24

第二章 感谢嫉妒你的人，增强你自我肯定的信心

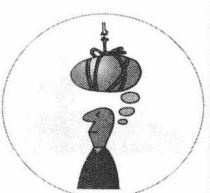
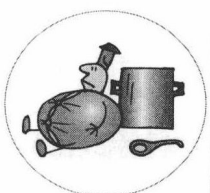
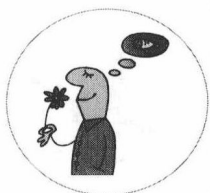
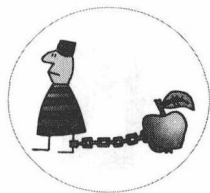
嫉妒是一种最无能的竞争	26
妒火因何生：找寻嫉妒背后的原委	27
作祟的攀比心：嫉妒让人心理不平衡	29
对嫉妒者宽容：不跟吃不到葡萄说葡萄酸的人较劲	31
主动付出是医治“红眼”病的良药	33
利用嫉妒：激起你的争强好胜心	37
用别人的嫉妒增强自己的信心	38
感谢嫉妒你的人将你推向王者巅峰	40

第三章 感谢嘲讽你的人，树立你不容屈辱的尊严

屈辱是一种力量	43
唤醒沉睡的尊严：你不是别人眼中的低能儿	45



目录



面对责难的挑衅：给对方一个机智而有力的回击	46
看开颜面：你的面子由你自己来给	48
受到嘲弄：知耻而后勇方成大事	49
化羞愤为学习的动力：把嘲讽你的人的优点学过来	51
摆脱被嘲弄的地位：学会冷静	52
感谢羞辱你的人让你成为强者	54

第四章 感谢批评你的人，修正你完善自我的目标

忠言逆耳：人为什么不喜欢被批评	56
另类重视方式：批评你是因为还很在乎你	57
驯服的力量：在“率性而为”的被惩罚下学会听话	59
接受善良的惩罚：批评你的朋友是真朋友	60
在调教下成功：上司的批评让你的工作尽善尽美	62
看淡批评：感谢批评你的人让你拥有雅量	63

第五章 感谢伤害你的人，唤醒你冷静明智的头脑

你容易被欺负吗	65
每个人都有可能在背后挖陷阱	67
授人以柄惹事端：是谁给了“坏人”伤害你的机会	69
不为轻信所伤：“怀疑”有益	71
伤痛本无烙印：创伤中仍不停止前进的脚步	72
面对无心的伤害：用宽恕对待伤害过你的人	75
恶语中伤时：让传播谣言者自讨没趣	76
人性有弱点：小心你的善良被人利用	78
暗箭难防：理智应对“小人”的伤害	79
学会规避：感谢陷害你的人让你警惕风险	81

第六章 感谢欺骗你的人，考验你知人知心的眼光

贪欲之心：受骗者中招的根由	83
感谢受骗让你领教信任的重要	85
欺骗的利用：考验出你的诚实	87
欺骗有深意：对善意的谎言说声感谢	88
坚守做人底线：何时何地都要凸显你的正直	90

目 录

第七章 感谢背叛你的人，给予你重新选择的机会

背叛是把双刃剑	93
背叛的理由：不过是满足个人的私欲	94
面对痛心的“负心”：你只有一分钟伤心的时间	96
背叛也有益：借助对方的背叛认识和修正自己	97
化仇恨为力量：遭遇背叛，泄愤不受伤	99
面对“花心”和“善变”：委曲求全还是淡定离开	101
理智看待“出轨”：原谅爱人的背叛是在经营爱	102
口是心非和表里如一的对白：读懂真正的誓言	104
当友谊被出卖：从背叛中看透真诚和虚伪的烟幕	106
感谢背叛你的人让你学会重新选择	108

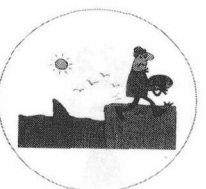
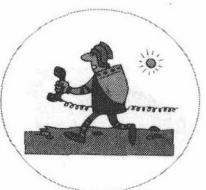
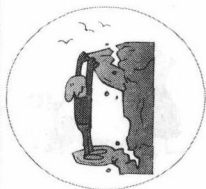
第八章 感谢仇视你的人，彰显你宽容大度的品质

寻找心怀敌意的理由：仇结是怎么形成的	111
“眼中钉”不必拔除：那些仇视的眼神更能凸显你的优势 ...	114
不积怨：用积极的方式化干戈为玉帛	115
不记仇：感谢仇视让你拥有了宅心仁厚	117
不树敌：多一个朋友就会少一个敌人	119
言归于好靠主动：因爱面子而赌气不值得	120
“解恨”也甘心：不妨与仇视你的人公平“比武”	121

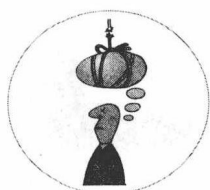
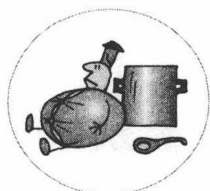
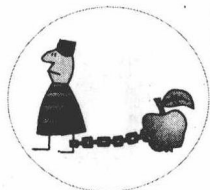
下篇 感谢折磨你的事

第九章 感谢困难的事，点亮你胜券在握的信念之灯

永恒的信念：生命的支点	125
挑战自我：战胜自己是最大的困难	127
带着梦想迎难而上	130
困境中孕育的希望	131
人穷志不短：贫困挡不住追求的脚步	134
心不绝，就没有“绝境”的存在	135
成功就是带着勇气参加冒险	138
努力尽十分：像溺水求生者那样全力以赴	140
心向光明：困境中，学会了微笑	142



目录



学做勇者：试一次，困难其实并不难 144

第十章 感谢坎坷的事，铸就你坚韧不拔的强者风范

你有多少次被考验 146

不抛弃不放弃：挫折是进步的转机 148

苦其心志：先吃苦再尝甜头 150

“冷板凳”坐得住：培养坚毅的品格 151

坚忍者说：没有过不去的坎儿 153

来自你自己的痛苦：自我设限 156

聚沙成塔的代价：人前的光辉你看到，背后的泪水我知道 ... 158

自勉有力量：学着激励一下自己 160

受挫中的情绪管理 162

学做强者：在千锤百炼中铸就成熟和坚强 164

第十一章 感谢失败的事，让你树立东山再起的雄心

失败给你当头一棒 167

感谢失恋：拥有下一站的幸福 169

感谢失业：学会整理心情迎接新挑战 170

感谢失误：记住，不要被同一块石头绊倒 172

感谢失势：蓄势在低谷中的能量更强 173

感谢失机：不为曾经的遗憾而停步 175

勤能补拙：成功的天赋可以用勤奋弥补 176

虽败犹荣：失败的经验与成功之道等价 178

靠自己拯救：帮助你东山再起的那个人是你自己 180

天生我材：你生来就是一名冠军 181

学做赢家：想赢就不怕输 183

第十二章 感谢缺憾的事，凸显你高人一等的优势

打造看家本事：不求面面俱到，只求独当一面 186

寸有所长：从现在起，发现你的优势 188

不怕有弱项：不如适当地暴露缺点 190

术业有专攻：精干一件事也叫出色 191

学会转化：弱势变优势，转败为胜 193

挖掘潜能，爆发实力 194

只选“喜欢的”：在兴趣的基础上升级为强项	196
学做专才：做个专业高手，突出你的优势	199

第十三章 感谢烦恼的事，培养你如水的心境

究竟有多少心事折磨着你	202
不必太累：放下心灵的负重	204
摆脱郁闷：感谢“自扰”的烦恼让你学会解忧	205
“杞人忧天”的思考：不在无意义的事情上费心思	208
抓大放小不烦恼：选择最重要的，放弃不必要的	209
不为后悔而纠结：别为打翻的牛奶哭泣	210
细节决定成败：把折磨人的小事先干好	211
大事也能化了：把复杂的问题简单化	214
无忧无虑的秘诀：贵在养心	216
学做欢喜佛：笑口常开，烦恼不再	217

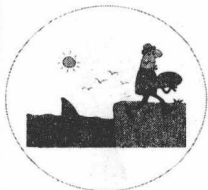
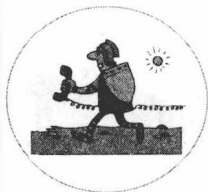
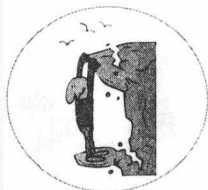
第十四章 感谢费解的事，改变你不善变通的思维

是什么限制了你的思维	220
不妨换个视角：看透事情的两面性	222
变则通：随机应变，出奇制胜	224
别犯经验主义错误：学会用新眼光看旧问题	225
不再“撞南墙”：体验曲径通幽的美妙境界	226
打破常规的新思维：脑筋急转弯的智慧	228
挖掘灵感的源泉：生活处处是新意	229
创新无止境：好点子不怕迟	231

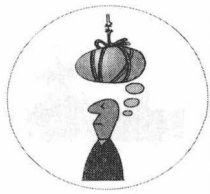
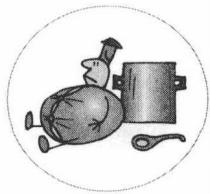
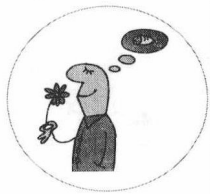
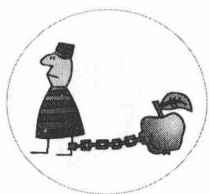
第十五章 感谢迷茫的事，明确你坚定不移的目标

人生处处是选择	234
职业选择的困惑让你明白：产业的重点在未来	236
职业目标的困惑：你在为谁而工作	239
不受迷茫、盲目和忙乱的干扰：做个职业规划真好	241
做好定位选择：在人生的十字路口找到自己的位置	243
从多项选择中明确想要的结果	246
找准你的方向：从“空幻想”到“真目标”	247
面对众多诱惑：你只需盯住一个目标	249

目 录



目录



不小心迷失自己：不妨暂停一下，校正方向再前进	251
摆脱心浮气躁的迷惑：脚踏实地干大事	253
学会放弃：不做无意义的执著	255
走弯路的教训：选择比努力更重要	257

第十六章 感谢为难的事，训练你明辨是非的判断能力

还在受办事优柔寡断的折磨吗	260
不必“想法太多”：别让机遇在犹豫中溜掉	262
无需假面具：勇敢做真实的自己	264
坚持“肯定”的立场：习惯寻求别人的认同，等于放弃自己 ...	266
自己做回主：可以按自己的方式做事	267
不为“眼光”而活：坚守自己的原则	268
累人的刻意迎合：不必满足所有人的需要	271
不再“跟风”：敢于走自己的路	272
“慎重”很关键：不要在短时间内下结论	274
务必保持一个清醒的头脑	275

第十七章 感谢尴尬的事，提醒你谨言慎行的交际原则

话不投机半句多：语言不当引来多少尴尬	278
祸从口出的麻烦：不逞一时的口舌之快	280
学会替别人维护自尊	282
化解语言窘境：见识打圆场的艺术	285
开玩笑是件严肃的事	287
口误的尴尬：及时弥补，免除纷争	289
面对“冷场”：可以转换话题	292
交浅言深，自食其果	294
言多必失的教训：只说三分话	297
不谈隐私：不想让自己难堪就别揭对方疮疤	298

第十八章 感谢吃亏的事，丰富你人情世故的处世经验

吃亏带来好运	301
学会吃亏：主动吃亏与被动吃亏	302
吃亏有收获：吃一堑就会长一智	303
不吃“眼前亏”：主动示弱，以柔克刚	305

目
录

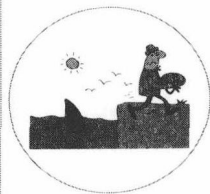
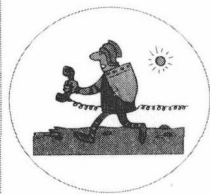
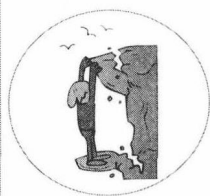
进在退中求：后退一步是为了更好地前进	307
与人无争：忍让是一种高尚的境界	309
智者善屈尊：低点头比强逞能更易成功	311
不吃“轻易许诺”的亏	313
不犯傻：在不断的反思中汲取经验	315

第十九章 感谢习以为常的事，端正你精益求精的态度

很多事情都被坏习惯所折磨着	318
拖延的苦果唤醒行动力	320
不拖沓，做事就要一步到位	321
感谢“不耐烦”磨炼了你的耐心	323
草率让你学会了三思而行	324
改变无头绪的折磨：井井有条，做事可靠	326
从虎头蛇尾到尽善尽美	327
学会管理时间：在有限的时间内做高效的事	329
精益求精，做事的高标准	331

第二十章 感谢变幻莫测的事，练就你冷静的头脑

应对突变：与时俱进，适应变化	334
应对不测：祸兮福所倚，福兮祸所伏	335
游刃于峰谷之间：得意失意，宠辱不惊	337
遭遇“危机”：冷静一下想办法	338
不必焦虑：有意识地让自己放轻松	340
抑制住“激动”：学做情绪的主人	342
学会顺其自然：“随遇”和“随缘”	344
我心坦然：事既已如此，不如接受	346
保持一颗平常心	348

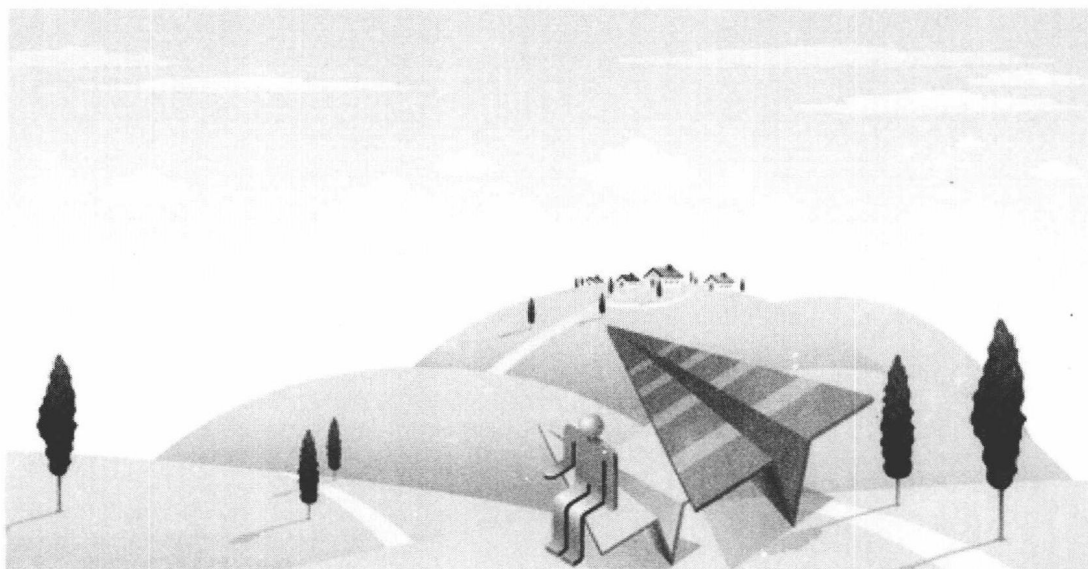


上 篇

感谢折磨你的人

那些折磨你的人，并非恶意地折磨你，而是要你在不断的折磨中学会做人：做个成熟的人，做个成功的人，做个善良的人，做个有爱心的人。

所以，请对那些折磨你的人说一声：谢谢！



第一章

感谢打压你的人， 坚定你超越他人的决心

你的优势给周围人造成了深深的危机感，他们害怕总有一天你会超越他们，越过其权力，变成其上司，领导其工作，于是他们趁自己还有能力时千方百计地打压你。然而，这是一个喜讯。感谢打压你的人，让原本优秀的你积攒能量，有朝一日破土而出，长成参天大树。

打压无处不在：明确打压你的理由

一位明星出来哭诉，自己原本是有很好的发展前景的，可是公司将其雪藏，用一张合同牵着她，既不给她演戏的机会，也不放她另找东家。追究这其中的原因，公司觉得她太嚣张，一个新人，气焰太甚，让人头疼，于是就想磨磨她的耐心，灭灭她的气焰。

一位漂亮的女孩爱上了一位帅气的男孩，相恋后，男孩却满脸清高，自信膨胀，无论女孩做什么，他都能挑出毛病。为了证明自己是最好的，是超凡脱俗的，是值得被爱的，女孩就不停地迎合对方，不断地付出，多得超出自己的负荷和爱的程度。可她越是这样，男孩挑毛病挑得越狠，于是，女孩开始自卑，觉得自己一无是处，做什么都不对。难道她真的做得不对吗？事实上是男孩的征服欲望在作祟。原来女孩所在的单位比男孩好，拿的薪水比男孩多，职位也比对方高，加上她人漂亮，就有点小清高。在男孩看来，自己一切都不如她，可对方还追着爱自己，如此看来自己身上一定有着某种优势。不过，又担心女孩太优秀，最终甩了自己，为了

避免这类事情发生，男孩开始打压女孩的优势，让女孩产生自卑感，如果女孩最终为了迎合他，放弃了好工作，那他算是彻底征服了优越感极强的女孩；如果两人分手，他也落不下自己不如对方、导致被甩的名声。

公司来了一位新上司，为了融入新的集体，获得下属的拥戴，天天以一副亲切温和的态度与众人打成一片，大家都觉得他人不错，所以在他面前尽可能地表现自己。不久后，公司要从该领导的下属中提拔一位跟他平级的部门主管，让其推荐一位。可令人疑惑的是，他竟然选择了一位能力平平的人。他所在的部门有一位老员工，能力强、人品好，跟同事关系处得极其融洽，要提拔也应该提拔他才对，可结果怎么会是一个最不起眼的人得到晋升呢？追究这其中原委，原来是新上司担忧提携的员工比自己出众，抢了自己的风头，于是，优秀的员工就这样被他埋没了。

女老总新招了两位秘书，甲秘书风姿绰约，乙秘书干练精明，于是，老板前去谈判业务就带着乙秘书，参加宴会或者各种应酬就带着甲秘书。本来三人好好合作，是一支强势队伍。可不久后乙秘书就打包回家了，甲秘书全权替代了乙秘书的工作。追究其中原因，原来甲秘书觉得自己就像个花瓶，在公司里更像个交际花，而她更想干体面出色的工作，谈判这样的重要场合怎能少了她婷婷袅袅的风姿？但是，只要有乙在，她就别想出现在谈判场合。于是，玩了各种花招，导致乙的工作出现重大失误被老板炒了鱿鱼，而她堂而皇之地成了老板最贴身的秘书。

你是不是也遭遇过或者正遭遇着被人打压的问题？他可能是你的上司，可能是你的男友，也可能仅仅是一个项目的负责人。你在这些人面前似乎总是没有发言权。你原以为做得相当漂亮的工作计划，一到他们手里就狗屁不是；你完全可以加薪升职了，对方却根本不给你这样的机会；你总是自我检讨，按照对方提出的要求改变自己，但无论你怎么改变，对方横竖都会挑出毛病。

是的，打压无处不在，这在职场中表现得尤其突出。虽然打压发生的原因不同，使用的方式、方法不同，但有一点相似，那就是打压者有这个权力去打压另一个人，并且容易得逞。

感恩的心

打压无处不在，那些比你强势的人、比你优秀的人、喜欢挑剔你的人和不如你的人，都有可能采取各种手段打压你。面对打压，我们不能无理取闹地反抗，也不能做缩头乌龟，而是要借助别人的打压训练自己的抗挫能力，像个压不扁的皮球一样弹性十足。