

苦难

从苦难的胆汁中萃取人生的智慧
从苦难的熔炉中锻造不屈的个性

是一种财富

奕 飞 编著

Suffering
is Wealth

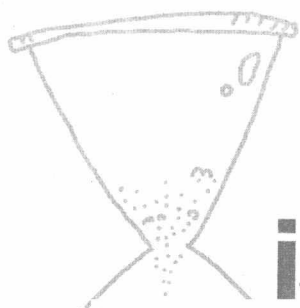
苦难可以毁灭一个人，也能成就一个人。强者会把苦难作为自己奋进的风帆，弱者会在苦难中自怨自艾、自甘沉沦。苦也好，难也罢，痛哭或者控诉虽可以招致怜悯，却对改变命运毫无用处。把精力和光阴耗费在哀叹、彷徨、诅咒上，不如想办法去奋斗、抗争。美好的生活来自逆境中的挣扎、磨炼，通过奋斗战胜苦难，它就能成为人生中真正值得拥有的财富！

刷新你对苦难的认识吧：

- 苦难是不可避免的
- 苦难未必是坏事
- 苦难是快乐的反衬
- 苦难是你一飞冲天的推力
- 苦难是你铸就辉煌的熔炉



苦难 是一种财富



Suffering
is Wealth

图书在版编目(CIP)数据

苦难是一种财富/奕飞编著. —北京:朝华出版社,
2008.12

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2013 - 7

I. 苦… II. 奕… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 195099 号

苦难是一种财富

作 者 奕 飞

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 红十月工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100044

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市密云县双井印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 300 千字

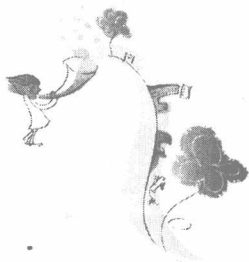
印 张 15.5

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2013 - 7

定 价 36.00 元



目 录

第一章 苦难使你知道什么是幸福 / 1

一、苦难是人生的一部分 / 3

人来到世上,既要享福也要受苦 / 3

三穷三富过到老,人生必然有低谷 / 5

二、苦难使你知道什么是幸福 / 8

有了苦,才知道什么是甜 / 8

害怕苦难,就无法体验精彩的人生 / 9

生命的意义,不仅在于享福 / 12

三、苦难使你学会珍惜 / 15

活着就是美好的 / 15

还有比你更苦的人 / 18

盘点你所拥有的 / 21

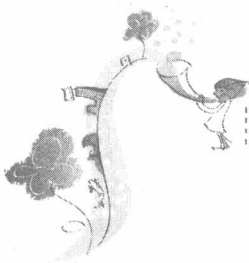
第二章 苦难提高你的修养 / 25

一、苦难扩展你的心胸 / 27

心胸博大,苦难就会变小 / 27

回头看看,就没有那么苦 / 30





苦难是一种财富

不要夸大苦难 / 33

二、学会接受苦难 / 36

接受无法避免的苦难 / 36

驱除被害意识 / 40

抱怨只会使你沉浸到更深的苦难中 / 44

向别人发泄是不公平的 / 47

三、包容侮辱与批评 / 49

世间充满不平事 / 49

苦难使你学会同情 / 52

把别人的侮辱像“蛛丝一样抹去” / 56

别给自己的成功制造障碍 / 59

如果批评是对的,就要接受 / 62

四、懊悔没有意义 / 66

排除“沉没成本”的干扰 / 66

该放弃,就放弃 / 68

第三章 苦难刺激你去追求成功 / 73

一、苦难使你下决心告别贫穷 / 75

苦难使你产生强烈的成功欲望 / 75

苦难是成才的摇篮 / 78

知耻而后勇——耻辱是赶你前行的鞭子 / 81

二、苦难不是自卑的理由 / 84

暂时的苦难并不可怕 / 84

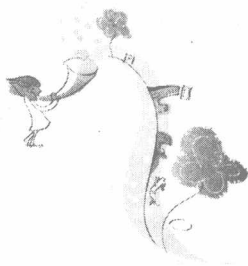
寻找激励你的人 / 87

自己肯定自己 / 89

找到自己的优势 / 92

三、心理代偿带来成功 / 95





把注意力转移到工作上 / 95

东边不亮西边亮 / 98

第四章 苦难磨练你坚强的意志 / 101

一、苦难是成功的代价 / 103

“没有人能随随便便成功” / 103

为了成功,有时要“自讨苦吃” / 107

为了成功,有时要学会走曲线 / 111

二、可怕的不是被打倒,而是站不起来 / 114

苦难是成功与失败者的分水岭 / 114

心理上不能认输 / 116

什么是真正的勇士 / 119

推倒了,可以重来 / 122

三、苦难可以培养乐观的性格 / 125

因苦难而损害身心健康,你就有了双重损失 / 125

眼睛盯着成功,苦难就没什么大不了 / 128

永远要有希望 / 131

关键是看问题的角度 / 134

想象摆脱苦难的情景 / 137

拿出精神抖擞的样子 / 140

四、苦难使你更坚韧 / 144

经过苦难,才是可信任的人 / 144

要成就事业,就不能心疼自己 / 148

苦难使你养成坚强的自我约束力 / 151

苦难使你有更大的耐心 / 154

吃过苦的人,不容易被吓倒 / 157

苦难造就伟人 / 160





苦难是一种财富

第五章 苦难激发出你的智慧 / 165

一、苦难锻炼你临危不乱的思考力 / 167

苦难使你学会适应环境 / 167

苦难使你认识到理性思维的价值 / 170

在苦难中,也要保持清醒 / 174

二、苦难逼出你的潜能 / 177

你有极大的潜能 / 177

苦难中发现成功的机遇 / 180

苦难可以成为你的精神财富 / 183

把缺点化为优点 / 187

突破困境,要学会创新 / 190

破釜沉舟,闯出一条成功的路 / 193

采取有力的行动 / 196

三、苦难给你最宝贵的教训 / 199

苦难是成熟的阶梯 / 199

苦难的“学费”不能白交 / 202

苦难促使你反省自己 / 206

苦难是友谊的试金石 / 209

苦难教你未雨绸缪 / 212

附录:苦水中“泡”出来的成功者 / 217

案例 1:大起大落、东山再起的李宁 / 219

案例 2:从人民教师到小商贩到企业家的刘永好 / 223

案例 3:没有四肢、心理健全的乙武洋匡 / 227

案例 4:忍辱负重的美国总统林肯 / 230

案例 5:“吃得苦中苦”的吴一坚 / 233

案例 6:笑傲苦难、绝处逢生的下岗女工刘青 / 236



第一章

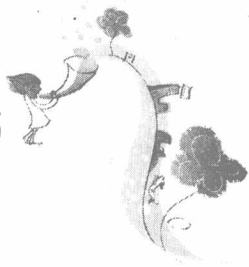
苦难使你知道什么是幸福



一、苦难是人生的一部分

二、苦难使你知道什么是幸福

三、苦难使你学会珍惜



一、苦难是人生的一部分

人来到世上，既要享福也要受苦

有一位哲人问他的三个徒弟：“我们来到人世间是为了什么呢？”

第一个徒弟回答道：“我来这个世界是为了享受快乐。”

第二个徒弟回答道：“我来这个世界是为了承受痛苦。”

第三个徒弟回答道：“我来到这个世界，既要承担生活给我的磨难，又要享受生活赐予我的幸福。”

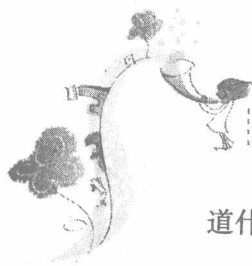
这位哲人给前两个徒弟打了 50 分，而给第三个徒弟打了 100 分。为什么呢？

因为前两个徒弟只答对了问题的一半，而第三个才答对了人生的价值。

人最宝贵的是生命，生命属于每个人只有一次。所以，我们有幸活在这个世上，就要勇敢地承担起生活带来的磨难，也要好好地享受生活赐予的幸福。只有这样，我们才算是一个真正懂得人生的人。

人生有苦乐的两面，是我们都需要去体验的。太苦了，就要去寻找人生的快乐；太乐了，也应该明白人生的真相。仅仅是快乐，总会乐极生悲；仅仅是痛苦，也会苦得无味；人生最好是在苦与乐中调出滋味，过一种不苦不乐的生活。

痛苦与快乐是种相对的感觉，没有尝过什么叫痛苦的人，也不会知



苦难是一种财富

道什么是快乐。

我们知道，“疼痛”是一种实质的、潜在的对身体的伤害，伤害会造成一种不愉快的感觉及情绪经验，也因为这样，许多人不喜欢疼痛的感觉。但是，对人类来说，疼痛却是一种很重要的感觉，也是不可缺少的生理特征。“疼痛”使人们能逃避侵害身体的伤害（例如：火、钉子），从而避免进一步造成身体受伤；“疼痛”也是暗示身体内部某种病变的象征，使我们能及早发现病灶并治疗。若没有疼痛，身体便很容易受到伤害。这个世界上，有少数人天生没有痛觉，这些人会呈现一种很罕见的“先天无痛”状态，叫做“先天性无痛症”。也因为少了“保护性”的疼痛，让这些患者更加无法避免皮肉之苦，生活在“不痛”的“痛苦”当中。

痛苦，对我们来说应是尽量逃避的，对他们来说，却是希望得到的。因为从本质上讲，人最怕的不是痛苦，而是没有感觉。因此，崔健的歌里才道：“因为我的病就是没有感觉……快让我哭快让我笑，快让我在这雪地上撒点儿野。”

文学里有这样两个比喻，“人生就是戴着脚镣跳舞”、“人生就是含泪的微笑”。都是说，人生中痛苦是不可避免的，而我们活着，就是要“苦中作乐”，在劳顿与痛苦之中，体验生命的精彩和美妙。

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样一个故事：

一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。此时，他发现，头顶上，那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟的是，两只老鼠正忙着啃咬着他生命的小灌木的根须。

绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，他拽下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”

在生命的进程中，当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候，你是否还能有心情享受一下野草莓的滋味？这个故事告诉我们：人生中虽



第一章 苦难使你知道什么是幸福



然无法避免痛苦，但“苦中作乐”却是谁也无法剥夺的权利。

怎样才能苦中作乐呢？生活中难免会遇到这样那样的不如意，就看我们以怎样的心态对待它。普希金在一首诗中写道：“假如生活欺骗了你/不要烦恼，不要心焦/阴郁的日子里要心平气和/想念吧，那快乐的时光就要来到……”既然我们每个人都还做不到挥手出红尘，就要在生活中学会歌唱和欢笑。不要一味去苛责人情冷暖、世态炎凉，也不要一味去抱怨命运多舛、天意弄人。关键要调整自己的心态，用心去发现生活中的美和善。在没有阳光普照的日子里，要学会温暖自己，使自己变得坚强，使自己的心灵充满希望。

从另一个角度看，一个人来到人世间，如果没有理想，没有追求，只是为了享受；而不去承受痛苦，那么他不仅享受不到生活赐予他真正意义上的幸福，还有可能变成好逸恶劳的寄生虫。人既要承受痛苦，还要享受生活，才会实现生命的完美。

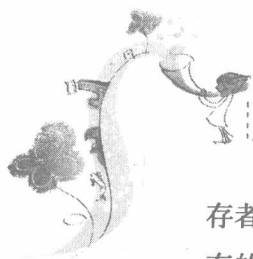
一个人有了理想，有了追求，生命就有了价值。生命有了价值，就能在承受痛苦的同时，享受生活赐予自己的幸福。痛苦与幸福永远相伴相随。我们既然无从躲避，就要勇敢接受现实，并努力创造幸福。

三穷三富过到老，人生必然有低谷

在西班牙港口城市塞维利亚，有一座著名的帆船博物馆，里面陈列了不少自哥伦布发现新大陆以来残存的著名帆船。博物馆对每艘帆船均作了不厌其详的介绍——产地、用途、下水的时间、主要航线、总航程、历任船长的姓名、在海上遇险的经历、航海日记以及大修的次数，可谓应有尽有。

令参观者感到兴味盎然而又惊讶的是：这些饱经海难折磨摧残的幸





苦难是一种财富

存者，居然没有一个能保持首航时的模样——有的桅杆被狂风刮断过，有的船舷被巨浪打坏过，有的桨叶被礁石撞碎过；至于那些英明神武的船长，更有许多人由于频发的海难而不幸殉职。

可以这么说，任何一艘帆船能够功德圆满地“活”到退役的那一天，除了绝处逢生的幸运，还要归功于历任船长和水手们大智大勇的奋力拼搏。

人与大自然的决斗，常常胜少负多，一艘帆船无论吨位有多大、设备有多么先进、人员有多么齐整，相对于喜怒无常的海洋而言，仍然不过是一叶小小的浮萍，随时随地都有被狂风巨浪撕碎、被礁石冰山撞毁的危险。超级豪华游轮“泰坦尼克号”，堪称人类造船史上空前未有的奇迹，曾被航海界冠以“完美”的赞誉，但不幸的是，它首航即在北冰洋上误撞冰山沉没，造成两千多人葬身鱼腹的大海难。

这说明，世间没有任何“完美的方舟”能够傲视凶险的大海，也没有任何“完美的方舟”能够一帆风顺。磨难总是不可避免的，唯有大智者和大勇者才能战胜厄运，驾驭帆船航行万里，穿越危险地带，最终返回安全的港口。

船是如此，人生也是如此。二者均受到环境的制约：船航行在海洋，天气晴晴雨雨，风浪来来去去，灾难何时降临根本无法预计；而人奔走在江湖，社会动动荡荡，时代进进退退，危险无处不在，谁又能保证自己不栽几个跟头呢？

就连“微软皇帝”比尔·盖茨，这位堪称现实世界上最走鸿运的人，也难以避免人生中的狂风恶浪。他十九岁从哈佛大学退学，专门从事电脑软件开发，经过二十多年的艰苦创业，一手缔造了举世闻名的微软帝国，多年来高踞世界首富的地位。但就是这样一个天之骄子，也经历了视窗开发上的多次挫折，微软垄断案更是险些使微软遭到肢解的命运，弄得他焦头烂额。对于这位微软巨舰的船长来说，钱财只不过是一长串数字符号，他肩负的责任更大。来自外界的种种阻碍，无法阻遏住



第一章 苦难使你知道什么是幸福



他内心劈波斩浪奋勇前行的勇气。这才是他最令人钦佩的地方。

中国有句俗话：“人生都是三节草，三穷三富过到老。”就是说，每个人的一生都不可能一帆风顺，都一定会有起伏，都会遇到或喜或悲、或顺或逆的事情，体验到酸甜苦辣的各种滋味。

没有人喜欢挫折，人人都想方设法避免挫折，但挫折却是难以避免的。陈毅元帅在一首诗中写道：“应知天地宽，何处无风云？应知山水远，到处有不平。”但是对待挫折的态度，决定了我们人生命运的不同。

法国作家巴尔扎克说：“挫折就像一块石头，对于弱者来说是绊脚石，让你怯步不前；而对于强者来说却是垫脚石，使你站得更高。”

只有抱着崇高的生活目标，树立崇高的人生理想，并自觉地在挫折中磨炼、在挫折中奋起、在挫折中追求的人，才有希望成为生活的强者。

世间的挫折能使勇敢的人愈挫愈奋。不顺利没有关系，楚汉相争时，刘邦与项羽打了一百仗，输了九十九仗，可他打赢了最关键的战役——垓下之战，这就足够了。美国的国父华盛顿，指挥美国军队与英国军队作战，整个独立战争期间美军不顺利和吃败仗的时候太多，而华盛顿硬是凭着钢铁般的意志力坚持下去，最终赢得了决战的胜利。

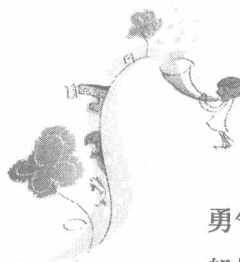
那么人应该怎样对待人生的顺境、逆境、高潮、低谷的起起伏伏呢？

根据成功人士的经验，人在顺境时，应该居安思危，积蓄足够的能量，准备应付逆境的到来。而人在逆境时，则要保持百折不挠的毅力和九死不悔的勇气，坚信顺境就在前方，唯有奋斗才能赢得生机和希望。

稍遇挫折就一蹶不振的人，行事顺利便志骄意满的人，都很难有大出息和大成就。为了实现美好的理想，我们可以吃很多苦，受很多累，流泪流血也在所不惜。

当今的时代，社会开始重视挫折教育，许多父母已经意识到长期将孩子留在安全的港湾反而是危险的，因为这样做会弱化他们战胜困难的





苦难是一种财富

勇气和意志。年轻人应该大胆地接受风浪的洗礼。帆破了，还可以补；船坏了，还可以修；唯有心懒了、志穷了，一个人就会陷入无可挽救的败局。

三穷三富过到老，花开花谢总有时。遭遇厄运时，千万不要气馁，要挺起胸膛，咬紧牙关，战胜困难，相信美好的未来一定会展现在你的眼前。

二、苦难使你知道什么是幸福

有了苦，才知道什么是甜

布雷兹里特曾说过：“如果没有严冬，春天就不会那样舒心宜人。”为什么雨后的天晴格外美丽？海伦·凯勒对此也有过精妙的阐述：“在获致无比丰富的生命体验的过程中，如果一帆风顺，那我们将失去一些发自内心的无上喜悦。只有穿越黑暗幽深的山谷，到达山顶的时候才会欣喜若狂。”

古人讲：“未知生，焉知死？”的确，不知苦痛，怎能体会到快乐？在生活中，许多时候，我们若不是尝到痛苦，遭受折磨，就不会有苦尽甘来的甜蜜感觉。

小杨到大公司里上班，休假多，工作也轻松。这样的工作，常使小杨有一种莫名的倦怠。

有一天，老爸对他说：“你上班时，很不快乐吧？我有办法让你找



第一章 苦难使你知道什么是幸福



到快乐。”一个星期日，爸爸要小杨陪他去工地扛钢筋、水泥。在炎炎烈日下，这一天小杨过得苦不堪言。

隔天上班，小杨又回到办公室，才发现自己的工作环境是多么的舒适：办公室里有空调，自己也不用汗流浹背、精疲力竭。原本厌倦的工作，此时干起来特别有劲。由于心情愉快，他不再动辄和同事吵架，也不会因主管交待的事情而厌烦。

现代都市里的孩子生活条件好了，过得舒适了，反而很难快乐起来。究其原因，正是因为没有体验过条件艰苦和物质贫乏的“苦”，才不知现在这种物质满足和条件舒适的“甜”。

因为，幸福是相对的，所以幸福可以很简单：肚子饿的时候，有一碗热腾腾的拉面放在你眼前，就是幸福；累得半死的时候，扑上软软的床，就是幸福；哭得伤心的时候，旁边有人温柔地递来一张纸巾，也是幸福……平常一些很小的事，也能给你带来幸福。

可以说，世间本不缺少幸福，缺少的只是感受它的心灵。

害怕苦难，就无法体验精彩的人生

生活的最大趣味，就在于它的多元化。不管是狂风骤雨，还是艳阳高照，都可以是最美丽的生活景致，也都值得我们好好地品味。

如果你总是担心被大雨淋湿，害怕艳阳会晒黑了皮肤，那么你就很难享受到生活的真正乐趣。

有一对夫妇一直渴望有个孩子，而且也老早就取好了孩子的名字，但是，他们却等了十多年才如愿以偿。

这个儿子成了他们的宝贝，这对夫妇想尽办法教导儿子，连走路的方式也清清楚楚地告诉他：“我的好孩子，走路时记得要看着地上啊！”





苦难是一种财富

如果你走在木板上要专心看着脚底下，因为木板最容易让人滑倒！”

这是儿子开始学习走路时爸爸的叮咛。乖巧的儿子遵从父亲的教导，只要走在木质地板上，一定紧盯着脚下的步伐。

有一天，他们一家来到山间游玩，爸爸又教导儿子：“在山路行走时，你还是要看着地上，每一步都要相当小心，不然你会从山顶摔到山谷中；而下山坡时，你一样要看着脚下，否则一个闪失，你就会扭伤脚踝的。知道吗？”

儿子点了点头，说：“知道了，爸爸！”

有一天，儿子准备到海边旅行，妈妈连忙叮嘱他：“儿子啊！当你走在沙滩上时，千万要小心啊！两眼一定要紧盯着脚下，因为海浪随时都会出现，幸运点只会溅湿了你的全身，最可怕的是它会把你卷到海里！”

后来，这对夫妇相继离开了人世。可怜的儿子逐渐长大了。因为从小就习惯听爸爸妈妈的引导与叮咛，如今他只能在过去的叮咛中继续生活。

对于父母的话，他仍然相当遵从：在木板上、在田野间、上山与下山时，他都用心地盯着脚下；即使来到沙滩，听见美丽的浪潮声，他也不会抬头看看，声音是从哪里来的。不管走到哪里，这个“听话”的儿子总是低着头往前走。

他从来没有跌倒过，也没有滑倒或碰伤过。一生几乎是毫发无伤的他，就这么“低着头”，走完了他的一生。

在他临死前，他仍然不知道：原来天空是蓝色的，天上不仅有美丽的云彩，还有耀眼迷人的星星；此外，他也不知道自己所走过的每一个地方，风光是多么美丽。

其实，生活中有太多可以尝试的事，有太多要学习的事。如果你也像上面故事中的父母一样害怕危险、担心受伤，那么你就不能真正享受美丽的人生。生活的最大乐趣，就是能经历失败的痛苦与成功的喜悦。

