

你要配得上 自己所受的苦

这是一本让你
从痛苦中抽身、改变、成为更好自己的成长之书。

卢苏伟 著

We're
Strong Life

百万畅销 · 全新修订

| 作同名新序，新增万字首发 |

毕淑敏 × 优米网创始人王丽芬 × 心理学家雷明

倾情推荐

别再问为什么，奋力一搏就对了！

人手一本的人生重建指南



中国友谊出版公司

你要配得上 自己所受的苦

卢苏伟 著

We're
Strong Life

图书在版编目 (C I P) 数据

你要配得上自己所受的苦 / 卢苏伟著. — 北京 :
中国友谊出版公司, 2018.9

ISBN 978-7-5057-4504-9

I. ①你… II. ①卢… 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 (2018) 第 219661 号

本著作物经宝瓶文化事业股份有限公司独家授权, 在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

书名	你要配得上自己所受的苦
作者	卢苏伟
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	河北鹏润印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 7.5 印张 137 千字
版次	2018 年 10 月第 1 版
印次	2018 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4504-9
定价	45.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

自序

你要配得上自己所受的苦

把人生变得更美好的重建课

这是一本特别的书，书中谈的不是人生的大道理，而是自我对话和解读。这世界之大，人口之多，谁又会真正了解我们呢？没有！所以，我用一整年的沉淀，写下了这本独特的书。书中有许多生命的故事，请不要用逻辑的头脑去思辨，而是用深度的觉知来读。最重要的是，希望你越来越懂得自己，越来越能够和自己真正对话！

在繁杂的世界，每天都有各种意外和灾难发生，关掉电视和网络，我们仍然无法平静。当你拿起这本书，我们就有了共同的目标，人生已经走了那么长的一段路，生命中的种种见识和经验也累积了很多，每天我们都像个演员，走着几乎固定的舞台和台步，说着自己不用思索就能脱口而出的台词，我们为



什么而活着？活着的意义究竟是什么？每天来来去去，我们究竟要得到什么，过什么样的生活？每天都这么疲累，感觉好像没有好好休息过，有必要这样吗？是谁主导和掌控着我们的生活？又是谁让我们远离了自己的灵魂，感觉到漂泊和不安呢？我们在为谁生活和工作？或许你已经累到不愿意去思考，你觉得，即使知道了所有，明天依然要披着旧皮囊、戴上旧面具，继续过同样的生活。以前我的生活也是这样，最后我决定给自己的人生找一条自己喜欢的出路。我没有离开这个社会，也没有改变自己的生活，我开始倾听自己内在的声音，学会放松自己，让自己的内心恢复宁静。净空的心，自带一种愉悦，我才恍然觉知，生命可以重新与自我和好，让自己安心和舒畅！

这本书没有特定的重点和主题，借由一个个平凡、简单的故事，让我们彼此对话，也开启你和自己对话的窗口。为了让你和我之间能轻松自在地对话，编排上刻意让十八篇故事一点一点地散落开来，你可以挑你喜欢的，一点一点品尝。你会意外地发现，和自己愉悦地对话，是非常美好的过程，你也可以按顺序一篇一篇阅读，像剥洋葱般一层一层深入，让自己逐步遇见真正的自己。我不会借由这本书激励你的斗志，要求你做一个有目标和梦想的人，我希望和你坐在你喜欢的角落，谈一些私密的人生活题，静静地、一点一点地慢慢聊！在这个世

界，如果连我们都不关心和了解自己，谁又会来看重和赏识我们呢？没有人比自己更重要，每一个人都是单独地生活在这个世界上，不论你有多光鲜的头衔和成就，你真正能拥有的只有自己！让我们一起阅读自己，而不是抱怨自己所受的苦，让我们走在幸福与成功的道路上，现在经受的这些苦难最终会变成蜜般的甘甜！

懂得自己，我们就会知道，我们手上拥有的一直都是全世界最棒的幸福，你一直很棒！一直很好！而且是全世界最棒、最好的一个人！

卢苏伟 谨识

2017.11.18

自序 你要配得上自己所受的苦

关于挫败：上天给的最好礼物

- 002 上天给劫利的最好礼物
- 005 孩子不是物品，他需要被了解
- 007 孩子的自私，来自父母的自私对待
- 009 最有钱的穷人

关于蜕变：别把他人的人生扛在自己肩上

- 014 让自己过得更好的方法
- 016 别拿他人的错误惩罚自己
- 017 在无法改变他人时，转换自己的心情
- 018 先爱自己，才会有人爱你
- 019 先照顾好自己，才能影响家人
- 021 进家门前，先准备一份好心情
- 022 男人的自私，来自女人的过多付出

关于工作：将职场里的每一天，都当作投资

- 028 为自己的目标，拼命冲刺
- 029 公务员的挑战
- 031 职场新人，应该如何表现
- 033 换个角度看待自己的困境
- 034 倾听自己心里的声音

关于教养：父母要跟着孩子一起长大

- 040 把孩子的责任和问题还给孩子
- 042 让孩子清楚地了解父母的期待
- 044 没有经历窘迫，就难以尝到幸福
- 045 让孩子了解父母的资助有“限额”和“期限”
- 046 每个人每一天都在学习
- 049 父母要勇敢地面对自己的成长

关于成功：真正的成功，要经过重重难关与考验

- 054 深受父亲影响的孩子
- 056 封闭自己，事情永远无法解决
- 058 生命中最大的成就——在挫败中继续奋斗
- 060 “定义”属于你的成功
- 062 奋力走出自己的“监狱”

关于行动力：为什么我们“知道”，却“做不到”？

066 无论是风光还是失败，都是累积生命的资产

070 套在泳圈里的人，永远也学不会游泳

071 当一只搏命的兔子

074 写下“自己要成功的二十一个理由”

关于正向、积极：一再练习，让正向、积极成为生活态度

078 不断重复练习的生命技巧

079 远离生活里的负面影响

080 一再练习正向、积极的信念

082 找到与另一半良好互动的模式

084 人生，不可能事事顺遂

086 学会感恩，没有任何人的付出是应该的

关于付出：先照顾好自己，再为他人付出

090 三代，不断复制相同的命运

092 父母改变，孩子就会改变

094 “爱”会带来伤害与折磨？

096 从“习惯为别人付出”开始改变

关于生命质量：努力，让生命有不一样的质量

102 一封绝望的E-mail

104 教育是彼此沟通的行业

105 每天都行销“爱和希望”

107 抱怨，无济于事

109 梦想，永远来得及追求

关于价值：追寻你生命中真正重要的事

114 只赢不输的女孩

116 钱，不等于一个人的存在和价值

118 比占有更重要的事

120 妈妈复制给女儿的人生

122 比钱更重要的人生价值

关于梦想：为梦想奋力一搏

126 厘清我们对钱的真正需求

128 引导青少年“为自己”思考

129 因为喜欢，所以愿意用心和努力

131 为自己读书，而不是为父母或社会的期待

134 追逐梦想，未必要很高很大

关于沟通：先处理好自己的情绪，再与对方沟通

138 每个人身上都有原生家庭的包袱

140 男性需要的不是“管教”

141 母亲先处理好自己的情绪，再与孩子谈

143 学习和男人相处及生活

145 把决定权交还给孩子

关于选择：原来生命可以这样宽广

150 和自己重启对话

151 单纯享受创作的过程

153 难掩失望的父亲

154 是幸？还是不幸？

156 从父亲身上学到的

157 即使环境无法选择，也要选择一份好心情

关于爱情：祝福伤害过你的人

162 一段悬崖边的爱情

163 爆炸性的消息

165 每一件事，都能往好处想

- 166 进入婚姻，学习才开始
- 168 将伤心转化为生命的动力

关于婚姻：必须长期用心经营

- 172 少了行动力，一切都只是想象
- 174 在梦想面前，为自己找出奋斗的理由
- 175 最周到、完整的服务观念
- 177 创造属于自己的成功
- 179 你怎么看待别人，别人就会怎么看待你
- 180 经营家庭，必须长期用心付出
- 181 男人很怕被“管”和“教”

关于自我：探索自我，是我们这一生都要做的功课

- 186 感恩找你麻烦的人
- 188 职场上的“提早准备”
- 190 谅解他人，让自己心里好受
- 191 三十岁，该为自己的人生负责
- 192 只做自己，不需要赢过别人
- 194 挫折，让生命更精彩

关于决心：真正的胜利，是全力以赴

- 198 比录取还丰厚的人生礼物
- 200 妥善处理心里的不甘
- 201 把焦点放在想要的未来，而不是失败的过去
- 203 以过去的成功经验激励自己
- 204 从这一刻开始，停止抱怨和哀伤
- 206 了解自己做决定的动机

关于疗愈：疗愈亲人离去的伤痛

- 212 生命里的剧痛
- 213 开启心灵的对话
- 215 盈满泪水的旅程
- 218 生命的全新开始
- 219 悲痛中，仍能看见希望和力量
- 220 生命是一种永远的学习



关于挫败： 上天给的最好礼物

从现在开始改变，还有机会，否则未来会愈加困难。

一切都是从零开始，做多少，我们就拥
有多少。



上天给劫利的最好礼物

劫利是个典型的男人，他卖力工作，希望能成为父母引以为荣的儿子，太太和孩子尊敬的先生、父亲。

他学历不高，从基层做起，一路做到成立了自己的公司。他唯一的孩子杰奇，可能是他生命中最大的挫败。

杰奇被动、没有责任感，劫利常为了杰奇而烦心。劫利不明白为什么他如此努力，孩子却不如他的期待。

刚开始，他很谦虚地承认是自己的失败，后来就有了许多抱怨。例如，妻子过度宠爱孩子、学校老师不够用心、社会环境欠佳、孩子交到不好的朋友，等等。

“如果我有能力，我就移民，或把孩子送到国外。”

我听着劫利的抱怨，很希望能帮上一点忙。

“杰奇是上天送给你最好的礼物。”

“礼物？他是我生命中最大的灾难，我一生的成功都因他而蒙羞。”



劫利不明白为什么他能够以不高的学历，从社会的底层做起，白手起家，不但有自己的公司，居住在豪宅区，出入还开名车，却有一个不如他期待的孩子。

他不明白，他给了杰奇这么好的环境、这么好的条件，为什么杰奇就是样样都做不好。

“你期待中的杰奇应该怎样，你才会觉得自己是一个成功的爸爸呢？”

一个成绩名列前茅，可以让父亲引以为荣的孩子，可以和他的豪宅和名车一样，让他拿来代表他的成功，可以让他得到别人的注目和赞叹……但劫利却不承认。

他告诉我，他期待的杰奇，成绩不一定要很好，但至少不能太差；不一定要读什么名校，但至少就读个公立高中，大学至少要是公立大学；未来也不一定要继承他的事业，但至少要有能力养活自己。可是杰奇什么都做不到。

小学靠托管班老师的努力，杰奇的成绩还能名列前茅，上了初中一年级，也都还能考到前段名次，但他并不满意，他知道孩子一旦不能保持在前三名，就无法考上理想的学校。

劫利没有和孩子商量就利用关系把他转到了私立学校。

杰奇当然知道他的表现未能获得爸爸的赏识，他虽然不愿意转学，但也只能默默承受。其实他也很想考好，在这所私立学校，父母都有着共同的期待，就是希望孩子能考上前三志愿的学校，所以学生都成了考试机器。



杰奇实在无法应对每天、每一节课都有的考试，而且每次考试成绩都会发给爸爸妈妈。爸爸妈妈每次看到他几乎全不及格的分数，就不断地担心和指责他，虽然他们都尽量保持风度，忍住不发飙。

杰奇也知道好的成绩能让他赢得父母的赏识和重视，但他就是不懂自己为什么做不到，而同学却可以保持很好的成绩。

有一天，他终于懂了，原来每次小考之后都是彼此交换考卷打分，但大部分同学根本没有交换，他们要多少成绩都由自己填上去。

老师似乎也知道，但并没有太在意。另外有同学经由学长或补习班弄到答案，事先把答案写好，等交换批改考卷时，他改到的同学都接近满分。

期中考试也有作弊的渠道，例如某几科的考卷都会提前外流，但这些同学为了保持自己的排名，都秘而不宣。

杰奇花了一学期才弄懂了这些门道，他很轻松就拿到了能让爸爸开心的成绩单。他也知道这都是假的，但只要能暂时改变爸爸铁青、严肃的脸就够了，以后怎样，一点都不重要。

杰奇花了许多时间经营这些门道，反而很少花时间认真读书。