

Chapter1

苦，才是人生

我们一出生就可能和苦作伴，这才是上天对我们的考验，才能因为苦而非凡。

幸福离我们有多远

2012年，联合国首次向全世界公布了一项“全球幸福指数”的调查报告，调查了全世界一百多个国家和地区人民的幸福程度，调查结果显示丹麦成为全球最幸福的国度，其他北欧国家亦高踞前列位置。美国排在第11名，台湾地区排名第46位，在亚洲地区居第3，仅次于新加坡（33）和日本（44），韩国排名第56位，中国香港排名第67位，中国内地则排名第112位。

当看到这则数据，联系当下的生活，我们不禁会扪心自问，为什么距离幸福那么遥远呢？难道我们天生就是和苦难离得太近？那么我们的不幸福到底体现在哪里呢？幸福指数报告指出，财富的多寡并非是幸福指数的决定性因素，这还跟自身的性格、地域性的文化和教育程度有关。

其实，幸福离我们并不远。因为上帝是公平的，它赐予每个人的苦难都是相同的，只不过有些人放大了苦难、有些人缩小了苦难。对苦难的领悟不同，导致了我们的距离幸福的远近不同。

因为苦难本身就是人生的伴随者。许多时候，我们都希望事情会向我们想象的方向发展，但是事实却未必如此，失败的阴影总会第一个袭向我们。位高权重的，会一落千丈；生死相许的，会势同水火；合家欢聚的，会曲终人散；寿比南山的，会撒手人寰。所以，一切的美好都难逃苦难的魔掌，所以佛家才会说：人生皆苦。

每个人的一生都不会一帆风顺，人生的大道上会遇到许多“绊脚石”，在猝不及防的情况下可能遭遇到狂风暴雨、惊涛骇浪、冰山暗礁……但只要正确对待，不气馁，持之以恒，始终坚定如一，成功还是会有希望的，幸福并不是那么遥远。

来看一则故事：

在一家建筑工地上，有两个建筑工人正在搬砖。每天，他们干着非常繁重的体力活，住着简陋的工棚，看着亲手建造的大楼卖给了别人，大把的钞票进入了建筑老板的口袋，让两人羡慕不已，梦想着如果自己是一家建筑公司的老板，该多好啊！于是，两人商量，掏出了多年在工地上打工的血汗钱，租了几间房子，招聘一些以前在一起干活的工友，组成了一支小小的施工队伍，成立了一家小建筑公司。

公司成立后，他们才感到一切并不像当初想象的那么美好，反而比以前更苦了，更重要的是他们这个小建筑公司受到了一些大建筑公司的垄断，根本接不到任何项目，而且他们每天还要付工人工资和房租。两人感到了前所未有的艰苦，有时甚至怀疑自己当初的想法是不是太冲动了。

就在公司快资不抵债的时候，一场突如其来的大火烧了公司的房子。尽管消防人员及时赶到，前来帮忙救火，但是因为傍晚的风势过于强大，所以一时半会不能够将火扑灭。等到大火扑灭时，房子已经烧毁了，只剩下一堆残垣断壁。

眼前的情景让两人抱头痛哭。痛哭过后，只见一个工人手里拿了一根棍子，跑进烧成灰烬的屋里不断地翻找着。而另一个工人则瘫软在了地上，彻底绝望了。

过了半晌，只见那个翻找的工人突然兴奋地叫起来：“我找到了！我找到了！”

只见他的手里拿着一把搬砖的钳子，沮丧的脸上终于露出一丝笑容，自言自语说：“谢天谢地，感谢它还没有被烧掉。只要有了这钳子，我就可以再建造一家建筑公司。”而另一个工人则慢慢地站起来，彻底心灰意冷，连创建公司想都不敢再想了，退出了建筑队伍，他觉得这种当老板的幸福离他太远了。

时光荏苒，26年的时光过去了。原来那两个建筑工人如今已经有了截然不同的人生。当初那个退出公司的工人仍旧在工地上做一

名搬砖工，而另一个工人已经是中国地产界赫赫有名的大老板了，他的名字叫潘石屹。

后来，当人们提及当年的往事时，潘石屹说：“这么多年来，其实我一直都是和苦难在一起度过的，直到现在我并认为当初的大火是一个致命的打击，因为后来我还遇到了更大的苦难。当苦难来临时，我们应该想想究竟是哪些幸福远离了我们，还是我们即将要远离幸福。在这个世界上，没有任何事情都是一帆风顺的，成功的人大部分都曾被失败冲击过，所不同的是他们并没有被眼前的苦难所吓倒，而是爬起来，继续向着成功之路迈进，所以我成功了。但人生的苦难来临时，我告诉自己：‘天无绝人之路’”。

那么，在任何时候，我们都应该找到属于自己的幸福，战胜苦难，就会迎来幸福。如若不然，只会和幸福无缘，甚至离幸福越来越远。

不幸之后，你还会这样领悟

1. 苦难本身就是人生的伴随者，没有苦难的人生便不叫作人生；
2. 上帝是公平的，它赐予每个人的苦难都是相同的；
3. 苦难来临时，我们应该想想究竟是哪些幸福远离了我们，还是我们即将要远离幸福；
4. 山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村，人生的不幸有很多种，但是通往幸福的路绝不止一条，幸福并不远，因为天无绝人之路。

人生是苦与难的周旋

人是自然界有思维的高级动物，人比其他动物有着崇高的追求，人活着的目的是为了克服没有解决的问题和困扰，推动社会一步步向前发展。这就犹如电视连续剧，一旦主人公安全、问题解决、团结或圆满的时候，就是该剧结束的时候了。人也是这样，没有不幸，就没有意义可言了。

人们也常说，人生如棋。如果困难都没有了，那就直接可以将将军了，那下棋还有什么意思？所以下棋重在过程。人生也是如此，重在我们所走过的道路，因此，每走一步，都要倍加珍惜，不能因为一时的受挫，而使情绪低落，高兴不起来。其实，面前的境况，只是以前事情的结果而已，我们不要为了以前的得失而影响了后面的人生过程，否则，自己的损失将会更大。

来看一则故事：

一场残酷而持久的战争结束了，有个年轻的吹号手终于随着部队凯旋而归，回到了阔别已久的家乡。可是，当他回到家时，却听到一个不幸的消息，他日夜思念的女朋友已经嫁给了别人为妻，因为他的女朋友听说年轻的吹号手已经战死在了沙场上。年轻的吹号手心里痛苦极了，为了不触景生情，逃避心里的悲伤，于是他便离开了家乡，带着自己的小号到处流浪。路上，陪伴他的只有那把冲锋号，每天在他无法排解心中的苦痛时，他便吹响冲锋号，号声凄婉悲伤。

有一天，他路过一个国家，在田野上吹起了冲锋号。正好有一位将军打猎路过，听到了号手的号声，心里十分好奇，便叫人把他

唤来，问：“你的号声为什么这样哀伤？”年轻的号手便把种种的不幸经历告诉了将军。将军听了号手的故事，非常同情，为了帮助年轻的号手摆脱困境，下了一道命令，让全国的人民都来听这号手讲他自己的不幸经历，让所有的人都来分享号声中的哀伤。

日复一日，年轻的号手不断地讲，全国人民不断地听，只要那号声一响，人们便来围拢他，默默地听。这样，无数次过后，他的号声已经不再那么低沉、凄凉了。又不知从什么时候起，那号声渐渐地变得欢快、嘹亮、悦耳动听了。

有一天，将军把这个年轻的号手叫到跟前，说：“现在你的号声已经不再悲伤了，你也从困境中走出来了。告诉你吧，我年轻的时候也是一名号手，也有着和你类似的经历，可是人生的不幸总是会与你相伴的，尤其是作为一名士兵，随时都有战死的可能。那么，我们唯一可以做的就是要学会战胜苦与难，这样才能如意。”

后来，号手跟随将军南征北战，再也不因苦与难而悲观，最后成为了将军手下最骁勇的一名士兵。

我们可以得知，人生中苦与难是时刻相伴的。要正视这种过程，逃避是没有用的，恐慌也不必要。

人要从心灵上征服苦与难，才能在这捉摸不透的一生中，活出新意、活出境界。

不幸之后，你还会这样领悟

1. 不论是谁，都避不开艰难险阻，甚至艰难和困惑会贯穿于我们生活的始终，这才是人生；
2. 在苦与难面前，心胸要浩瀚无边，才能有一股节气不会轻易地被俘虏；
3. 可能注定我们今生要与苦难周旋，要接受并改变，方会依然潇洒；
4. 苦难是一种恩赐，会让人更为成熟、成长。

事情没你想象的那么糟

面对生活中的不幸，有时我们会不知不觉地把它放大，把一点小事想得太过严重，结果事实证明我们是在自寻烦恼，有时候一件事也许还有转机，我们却自己先泄气了，认为已经无法挽回了；有时我们觉得自己是最倒霉的那个人，事事不顺，其实是我们不够用心；还有的时候，我们只是片面地看到事物不好的一面，可实际上，它还有非常美好的一面，只是我们没有发现……所以，遇到不如意的事情时，千万别忘了提醒自己：别难过！事情没有我们想象的那么糟！

事实上，通常让我们大惊小怪的事情，如果拿来跟别人的遭遇相比，那简直是微不足道，但是，我们为何经常把自己极其微小的不如意，当成好像是生命中的重大挫折呢？

其实，原因就出在我们喜欢借着夸大不幸，来凸显在别人心目中的地位，喜欢借着小题大做，来引起别人对自己的注意。

生活中也会有这样的人存在。而且这还不算，他们会极力地夸大自己的不幸，而这样做的结果只能令自己真的陷入更大的不幸之中。

来看一则寓言：

在大森林里，有一天一群野兔们聚在了一起，开了一个碰头会。在会上，每只野兔彼此诉起苦来，它们认为它们投胎成为兔子真是太不幸了，生活中处处充满着危险和恐惧，人、狗、鹰和其他动物时时刻刻都在威胁着它们，一不小心就会失去生命。有些兔子想起险些遭受天敌们的毒手，甚至是死里逃生，它们觉得与其这样担惊

受怕地活着，还不如一死了之。

野兔们商议后决定，一起跳进森林里的河流——投水自尽。蹲在河边的青蛙，一听到兔子跑来的脚步声，吓得立马一个个跳进了水里。带头的野兔看到这些跳进河流的青蛙，说：“等一下，我们还是先别跳吧，你们看这些小青蛙更胆小呢，看来它们的人生比我们还不幸呢！”

野兔们认为自己整天担惊受怕很可怜，但通过与青蛙对比之后，才发现自己的命运并不是最糟糕的那个。

再看一个故事：

在法国，有一个叫戴维斯的少年，他读书的时候不管怎么努力，成绩就是上不去。这让戴维斯非常苦恼，他感到人生是如此的不幸，难道自己天生就是一个低智商？

于是，他去求助于一位心理医生。“我一直都刻苦学习，可是每次考试都不及格。”戴维斯苦恼地说。

“问题就在这里，孩子。”心理医生说，“也许你的智商的确有些先天性的障碍，如果你硬要再学习，不仅进步不大，而且也是浪费时间。”

戴维斯听了心理医生的话，双手捂住脸哭了：“那样，我爸妈会很难过的，他们一直希望我今后会有一番作为，没想到我的人生是如此的不幸，难道是上帝在故意捉弄我吗？”心理医生看着戴维斯，用一只手抚摸着他的脑袋，语重心长地说：“学业不能出众，并不代表其他方面就不行啊，每个人都有自己的特长，工程师不识乐谱或画家背不出九九乘法表，这都是可能的，你也不例外。终有一天，你会发现自己的特长。到那时，你一定会在这方面有所作为的，上帝是公平的，当它为你关上一扇门的同时，就会给你打开一扇窗，你的人生并没有你想象得那样糟。”

戴维斯听了心理医生的话，退学了，开始替人整建园圃、修剪花草。不久，园圃主人发现这个小伙子的手艺非常出色，凡经他修

剪的花草无不出奇的茂盛美丽。特别是他将市政府前一块肮脏的污秽场地变成了一个美丽的花园。全城百姓都争相夸赞戴维斯，称他为“绿色的使者”。

当戴维斯30岁的时候，他还是不会说英国话，也不懂拉丁文，微积分他更是一窍不通，但他已经是巴黎一位出色的园艺家了——以色彩和园艺享誉整个园艺界。

戴维斯正是听了心理医生的话，才发现自己并不是一无是处，并开始发挥特长，最终成了一名了不起的园艺家。

对于我们，也要找到自己的特长，才会有比别人突出的地方，仅仅是这个小小的优势，就会让我们由不幸变得很幸运。

不幸之后，你还会这样领悟

1. 有些人羡慕别人住洋房、开豪华汽车，自己还在生存的边缘处挣扎，这就不必要了，会人比人、气死人！
2. 不幸的程度并不在于不幸本身，而在于心中的那面镜子，惧怕它，不幸就会放大，不惧它，不幸就会缩小；
3. 不幸是残酷无情的，要学会自我调节，学会适应环境，学会随遇而安，才能将不幸最小化；
4. “天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”当不幸降临时，可以将其当作是上天在给你“降大任”前的考验。

退缩不是挫折的目的

古往今来，已经上演了很多振奋人心的面对挫折的故事，这里也不再用大道理陈述，先看一则让人深有所思的实例吧：

有一个人日子过得非常清苦落魄。每天吃不到山珍海味，不仅如此，有时候还有饿肚子的危险，因为他曾经身上只剩下 11 美元——不知道别人，起码他自己会攥着这几块钱想：花完了就真的没饭吃了。

他不仅没有自己的房产，甚至连房子都租不起。他只好住在车里——这在当时的美国，已经算是很不错的生活了。

生活的种种困难并没有让他就此放弃坚持的梦想，他反而把其当作垫脚石。由于他想当演员，就充满希望地跑到电影公司去应聘。于是，另一种挫折开始了——除了生活更加困苦，还有自信心甚至是对自尊心的打击。

他去电影公司，但是，对方经过面试，将他拒之于门外。理由很简单，因为他外貌长得并不出众，他的这张脸平常到在纽约大街上的人群里一抓一大把的程度。而且他说话吐字不清，这更加不可饶恕，电影公司没有义务为一个连话都说不清的人敞开大门，因为这无疑会增加公司培养一个演员的成本，起码要帮助他矫正舌头。

有人可能会说了，说不清可以打字幕啊！像我们中国的很多港台明星说普通话时都不清楚，但是，有字幕就没问题了。说这些话的人不了解美国人的观影习惯——一般情况下，他们是很不喜欢看

字幕的，所以，影院里播放的电影往往都是没有字幕的。这就是为什么后来李连杰打入好莱坞之后，曾自豪地说：让美国人也看字幕了！

从电影公司拒绝他的理由上来看，人家也并不是故意为难他。他的这两个缺点真的是做演员这个职业的绊脚石，尤其是第二点。

他第一次去就遭到拒绝，但是，他没有服输，又去了第二次，第三次……一次次地被拒绝，他又一次次地奋起再试。最后，他去电影公司应聘的次数竟然达到了惊人的数字——1 500 次！当然，这还不是最富挫折性的，关键是去了这么多次照样还是被拒绝了，这才是最大的挫折。

如果换成是别人，他早就无法坚持了，更不要说不怕拒绝勇往直前。因为正常人一般都会有这样的逻辑：我既然被拒绝这么多次了，不是我不想再坚持，只不过可能真的像电影公司所说的那样，我不适合做演员。

从职业上的挫折角度讲，最大的打击莫过于对方说自己根本就不适合干自己喜欢的这一行，就像他，想当演员，却偏偏以不适合干这个为理由而被拒绝了1 500 次。

即便是这样，他一直都没有退缩。他似乎天生就有种不服输的劲头。他不仅应聘演员，还写了一部剧本，并开始到处去推荐，希望能够有电影公司看中投拍。但是很遗憾，等待他的还是被拒绝，而且比起应聘演员时的被拒绝次数，他推荐剧本时有过之而无不及——1 800 次——他被拒绝了1 800 次！

他没有时间考虑为什么不论是应聘演员还是推荐剧本被拒绝的次数总是这么多，而且都是整数。他继续推荐自己的剧本，并且希望自己能够演该片的男主角。

一次拒绝，就是一次挫折。但他不认为自己会输，仍不退缩，仍在坚持着。终于，经过千万次的挫折之后，他遇到了一位愿意给他机会的老板。而他也不负众望，通过自己的认真努力坚持不懈，成为了国际巨星。从此，不仅财源滚滚，而且他的很多电影都成为了经典。例如《洛奇》《第一滴血》等。他便是美国演员、导演及

制作人史泰龙！

1 800 次的被拒绝，这是多么的不幸，如果没有不服输的念头，到最后只会退缩下来就预示着他失败了。

我们便得知，挫折就像一把双刃剑，可以用来当作退缩的理由，也可以将其化作前进的动力。你需要选择后者！

还有一则众所周知的让人幡然醒悟的实例：

在 19 世纪的英国，有一位英雄，他叫威灵顿。但这位打败英雄的英雄并不只是幸运而已，他也曾经尝过打败仗的滋味，并且多次被拿破仑的军队打得落花流水。

最落魄的一次，是威灵顿将军率领的军队全军覆没，他只好逃到了一个柴房里去藏身。

在饥寒交迫中，他想起惨痛的教训，只想一死了之。但这时候，他看到有一只蜘蛛在织网，有一阵风吹来，网被吹破了。但蜘蛛马上又吐丝，开始重新织网。好不容易又快织成了，又一阵风吹来，网又散开了。蜘蛛又重新开始织就。

就这样，不知经过了多少次，当风停了，蜘蛛就不用担心网再破了。

威灵顿从这一幕中感悟良久，既然小蜘蛛都能面对这么大的不幸，有这么顽强的毅力，何况自己这个叱咤风云的人物呢？

于是，威灵顿重张旗鼓，又经过七年的苦心修养，终于在滑铁卢战役中打败了拿破仑，成就了自己。

唯有经历这无数次的挫折才能让我们更领悟，就像“卧薪尝胆”一样会引导着我们向前走。

无论何时，你都要不退缩，而且你会因为这种不服输的念头，在困境中让你迎来新的曙光。

不幸之后，你还会这样领悟

1. 挫折和失败，有时会接踵而至，这时候，你要更坚强；
2. 内心强大，才没有人能伤得了你，你更需要在面对挫折时有十分胜利的把握；
3. 退缩了只会成为别人的笑柄，你有必要勇往直前；
4. 不要害怕千番百次的失败，总有一天你会得知，成就你自己的，正是源于这无数次的失败。

苦的味觉是长在了心里

生活中，我们经常听到那些经历过苦难的人们这样描述自己：“我尝尽了人生的各种酸甜苦辣。”也经常听到那些正在经历苦难的人这样鼓励自己：“吃得苦中苦，方为人上人。”听了这样的话语，我们感到人生充满了各种苦，需要尝试各种艰辛，吃尽许多苦头。

其实，我们还是没有领悟人生的真谛。人生固然是苦的，但是苦的味觉不在嘴上，而是长在了心里。很多人每天抱怨生活的苦，那是因为他们总是喜欢把苦挂在嘴上，而那些真正经历人生之苦的强者，是在心里感受苦的意义，从不诉苦，也不言殇，即便有时是在“哑巴吃黄连”，也是有苦不说出。

在现实生活中，从来就没有真正的苦难。面对困难时，不要就此绝望、妥协，脑子里总想着自己不行了，而是应该拿出勇气和智慧，坚强地支撑下去，那么成功肯定离你不远。因此，用心去感受人生的苦难，你会对苦难有着不一样的领悟。

来看一则故事：

威尔顿的爷爷有一个美丽的“森林公园”，爷爷死前，把这个公园留给了威尔顿，并嘱咐一定要好好打理这个公园，因为那是爷爷一生的心血。

可是，就在爷爷死后不久，一天，突然下了一场暴风雨，一场雷电击中了山上的一棵枯树，引发了一场森林大火，整个公园在一夜之间化成了灰烬。

第二天，看着漫山遍野的焦黑的树桩，威尔顿真是欲哭无泪。

看到爷爷留给他的百年基业，在他的手里毁于一旦，威尔顿难过极了，但是决心倾其所有也要修复公园，他便向银行提交了贷款申请，可是银行无情地拒绝了他。接下来，他四处求亲告友，可是没有人愿意帮助他。

所有可能的办法全都试过了，威尔顿始终找不到一条出路，他感到万念俱灰，简直就像世界末日到来了一样。他一想到郁郁葱葱的树林没有了，就觉得特别对不起死去的爷爷。为此，他闭门不出，茶饭不思，眼睛熬出了血丝，整个人都憔悴了。

一个多月后，在国外度假的邻居听到了这件事情后，意味深长地对威尔顿说：“小伙子，公园被烧了固然令人感到可惜，但是更可怕的是你的眼睛失去了光泽。你的爷爷留给你这么好的一座公园，是希望你每天能在青山绿水中快乐地生活，而如今你却因为公园被毁整天愁眉不展，你的爷爷地下有知，会比他失去这座公园更难过，知道吗？我的孩子！”

听了邻居的这番话，威尔顿一个人走出了公园、走上了深秋的街道，呼吸着外面新鲜的空气，顿时感觉心里的痛苦减轻了许多。在一条街道的拐角处，他看见一家店铺的门前人头攒动，他下意识地走了过去。原来，是一些家庭主妇正在排队购买木炭。那一箱一箱木炭忽然让威尔顿眼睛一亮，他忽然看到了让公园复苏的希望。

第二天，威尔顿雇了几名烧炭工，将山上烧焦的树木加工成优质的木炭，分装成箱，送到木炭市场去卖。很快，这些优质木炭被一抢而空，威尔顿得到一笔数目不小的钱。

于是，他用这笔钱去苗圃订购了一大批新的树苗，并且雇用了一些工人种在了公园的山坡上。

一个月后，整个公园变得一片绿，生机盎然。几年后，一个新的公园又诞生了。

便可以得知，最可怕的不是眼前的苦难，而是心灵上打败了自己。要在尝试了这一份苦痛之后，更好地站立起来，才能迎来一道曙光，一片新的世界即将打开！

不幸之后，你还会这样领悟

1. 不幸，是天才的晋身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝、弱者的无底之渊；
2. 苦由心生，苦随心转，改变内心深处苦的味觉，便可以改变命运；
3. 微笑面对痛苦，坦然面对不幸，把苦藏在心里，便会蕴含起一股坚实的、无可比拟的力量；
4. 快乐或者烦忧，不在于你遇到了什么苦难，而在于你如何面对这些不幸。

像弥勒佛遇难三分笑

人的一生，就像一趟旅行，沿途中既有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的风景。

我们既要享受阳光、希望、快乐、幸福……也要面对黑暗、绝望、忧愁、不幸……微笑面对生命的一切，永远积极地生活！

大家虽然，每个人的人生际遇不尽相同，而且从命运也并不是对每一个人都很公平，但是上帝在关上一扇门的同时，也会为你开启一扇窗。面对窗外的大地和天空，就看你能不能高昂起你的头，用一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的繁星。先不说生活怎样对待你，而是应该问一问你自己，你是怎样看待生活的？

当面对阴暗时，如果你的心总是被忧愁、沮丧所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，人生轨迹岂能美好？你又岂能成就大事？

人生是有阳光也有风雨的，一个人要想赢得人生，就不能总把目光停留在消极的东西上，那只会使人沮丧自卑、徒增烦恼，让人生被生活的阴影遮蔽去它本应有的光辉。其实，只要你永远保持乐观积极的心态，笑迎人生的一切，那么风雨过后，见到的一定是彩虹。

来看一则故事：

有两个女孩，一个叫艾艾，是柏林市人，另一个叫茜茜，是伦敦姑娘。相同的是，她们都长相特别甜美，并且都爱笑，性格属于那种先天的乐天派，可是她们的人生都都是如此的不幸——都是残