

感谢折磨你的人

没有对手不会强大

邢一麟◎编著

很多时候，将我们送上领奖台的，并不是我们的朋友或家人，而是我们的对手；
很多时候，促使我们一点点进步的，并不是细心呵护我们的人，而是时常折磨我们的人。
正是他们，使我们变得更加勇敢、坚强和自信，日益强大。

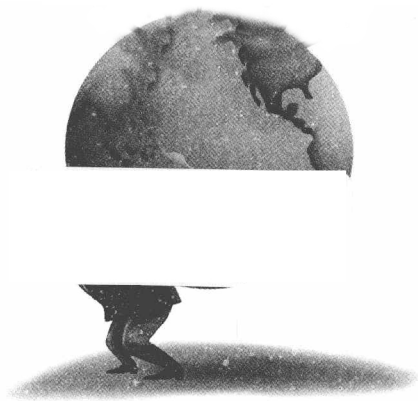


一堂历练自我的人生必修课

感谢折磨你的人

——没有对手不会强大

邢一麟◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢折磨你的人——没有对手不会强大 / 邢一麟编著. —北京 : 中国华侨出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5113-2896-0

I. ①感… II. ①邢… III. ①挫折 (心理学) —通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 212555 号

感谢折磨你的人——没有对手不会强大

编 著: 邢一麟

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 永 臣

封面设计: 异一设计

文字编辑: 龚雪莲

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 32 字数: 506 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2896-0

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

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 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、挚爱的亲人去世等；有时是个人在社会生活中的重大挫折，例如失恋、婚姻破裂、事业失败等。有些人即使在这两方面运气都好，未尝吃大苦，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，一生匍匐在大地之上劳作，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，有些人却超越了这一切，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，他们的美丽仿若天神，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做人生中纯粹消极的、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。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。如果你想出人头地，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，其实折磨与幸福这看似相反的两极，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 灵魂陷入巨大的痛苦之中。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，他们常常把折磨当做一种历练、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、讽刺等等这些折磨时，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，强化了我们的意志，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，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命的意义；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，徐图进取，最终取得成功。

目 录



绪 论.....	1
为什么要感谢折磨你的人	1
生活在折磨中升华	3
给自己一个突破自我的机会	5
错过花朵，你将收获雨滴	6
感谢折磨你的人就是在感恩命运	7
从现在起，感谢折磨你的人吧	8

第一章 感谢生命中折磨你的人

第一节 每个人都需要一颗渴望成功的心.....	15
树立雄心，突破生命困境	15
每个人都需要一颗渴望成功的心	16
播下希望的种子.....	18
大成功来自高层次的需要	19
拨正心中的指南针	20
金钱并不是人生中最重要.....	22
第二节 苦难是一道美丽的人生风景.....	24
苦难是把双刃剑.....	24
重要的是你如何看	26
超越人生的苦难.....	28



抓住机会，用苦难磨炼自己	29
打开苦难的另一道门	30
坦然面对生活的不幸	32
第三节 人生没有真正的难题	34
日子难过，更要认真地过	34
铸就坚韧的品格	36
改变你生命的视角	37
人生没有真正的难题	38
世上没有“不可能”	39
把不幸当做机遇	40
向折磨说一声“我能行”	42
冲出自己编织的“心理牢笼”	43
第四节 激发生命潜能，开创美丽人生	46
反击别人不如充实自己	46
积极心态能激发无穷潜能	47
生命的潜能是无穷的	48
开发你的生命潜能	49
把别人的折磨当成前进的动力	51
做你自己的伯乐	52
不要让别人拿走你的潜能	54
在行动中激发自己的潜能	55
做最好的自己	56
第五节 信念在挫折中闪光	58
信念就是成功的天机	58
绝不放弃万分之一的成功机会	59
一切皆有可能	60
用信念支撑行动	61
充满希望就能挖出生命的宝藏	62

沙漠里也能找到星星	64
相信自己思想的力量	65
相信自己总有一天会成功	66
第六节 在逆境中不妨微笑	68
人生没有承受不了的事	68
黑暗，只是光明的前兆	70
厄运不会长久.....	71
为自己点一盏心灯	72
给自己树一面旗帜	74
失意不可失志.....	75

第二章 感谢事业中折磨你的人

第一节 每个人都需要一个伟大的梦想	79
突破自我，就能突破人生的瓶颈	79
每个人都需要一个伟大的梦想	80
带着梦想上路.....	82
穷人最缺少什么.....	84
危机才能催生奇迹	86
别让赚钱成为你人生的唯一目标	87
第二节 你没理由继续埋没自己	88
再等下去，你就变成化石了	88
把自己放在最低处	89
竭尽所能突破现在的困境	90
“敢做”有时比“会做”更重要	92
勇气有时就是咬咬牙	93
成功与否就在于你想不想要	94
做自己命运的主宰	95



第三节 让自己变得卓越不凡	98
追求卓越才能成为核心人物	98
定位决定人生	100
把自己的定位再提高一些	102
人生随时都可以重新开始	103
下定决心去做伟大的事业	104
不要再迷迷糊糊过日子	106
瞻前顾后只能使你停滞不前	108
成功是靠自己追求的	109
勤奋是到达卓越的阶梯	110
卓越就是要让自己变得更强大	112
第四节 突破你心中的瓶颈	114
突破你心中的瓶颈	114
恐惧会使你沦为生活的奴隶	116
不要被贫困压倒	118
常识有时比理论更重要	119
不要做一名精神贫穷的人	120
世上没有绝对的完美	121
第五节 失败往往是成功的开始	123
在失败的河流中泅渡	123
错误往往是成功的开始	124
不要被困难吓倒	125
挫折是强者的起点	126
从失败中获取经验	128
把失败当做一块踏脚石	129
学会从失去中获取	129
任何时候都不要放弃希望	130

第六节 依赖别人，不如期待自己	132
自卑和自信仅一步之遥	132
最优秀的人是你自己	133
做你自己的上帝	134
要保有一颗积极进取的心	136
依赖别人，不如期待自己	137
自信会使你的生命得到升华	138
相信自己，才能超越自己	140
第七节 找到那片属于你自己的天空	142
不要与自己对抗	142
懂得珍惜自己	143
学会赞美自己	144
找到那片属于你自己的天空	146
幸福就是做自己喜欢做的事	147
执著不一定是好事	147
从现在起，就做出改变	149
第八节 充满热忱，成功就会上门	151
热情是一笔财富	151
充满热忱，成功就会上门	152
以热情面对工作和生活	154
点燃热情，全力以赴去实现心中的梦	155
把热情化作你前进的动力	157
用热情温暖那些冷漠的人心	158
第九节 大胆地去实践你的梦想	159
行动永远是第一位的	159
行动是改变现状的捷径	160
别让焦虑影响你的行程	161
坐而言不如起而行	162



计划是成功者的锦囊	164
不断创新，成功迟早会降临到你头上	165
踏实跨出你的每一步	167
成功有时就需要你敢于冒险	168
勇于突破，才能成功	171
“成功”就是做一些“小事”	171
空谈不如行动	173
第十节 你的人生取决于你的态度	175
态度决定命运	175
态度决定你的人生高度	177
成功，源自你对生活的态度	178
认真对待，就能抓住机会	180
态度是激发创意的重要元素	182
问问你自己，竭尽全力了吗	183
把负变正其实并不太难	184

第三章 感谢职场中折磨你的人

第一节 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	189
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	189
人生总是从寂寞开始	190
以高标准要求自己	191
不要让自己成为“破窗”	193
耐心地做你现在要做的事	194
第二节 感谢在工作中折磨你的人	196
工作中的折磨使你不断超越自我	196
学会必要的忍耐	198
体谅老板，未来才能做好老板	200



顾客把你磨炼成天使	201
第三节 感激对手，有利于提高自己	204
善待你的对手	204
远离虚荣才能接近对手	207
心胸开阔，天地自然宽广	209
感谢你的竞争对手	209
第四节 给自己一点压力，才能激发潜力	211
给自己一点压力	211
化压力为动力	213
在压力中奋起	214
给自己一个悬崖	215
找一个竞争对手“盯”自己	216
第五节 每天进步一点点	218
永远生活在完全独立的今天	218
一次做好一件事	219
天助来自自助	220
每天进步一点点	222
不要总相信“还有明天”	224
懒惰会让你一事无成	225
学会每天超越自己	227
第六节 和幸运之神相遇	229
机遇是金	229
错过机遇就会错过成功	230
机会总是藏在最不起眼的地方	231
抓准时机，你就能创造奇迹	233
机遇只青睐那些有准备的人	234
给自己创造一个机会去成功	235



第七节 找到你可以依赖的那颗心	238
人脉是你成功的保证	238
真诚是赢得信任的不二法门	239
帮助别人，就是帮助自己	240
互相“利用”，也是一种不错的生存技巧	242
善于借助你生命中的贵人	244
让别人的忠告成为经验的积累	246
天才也需要别人去发现	247
第八节 有准备才有成功的机会	249
成功不像你想象的那么难	249
成功不会怜悯毫无准备的人	250
有准备才有成功的机会	252
充分准备，帮助你尽早成功	254
时刻准备着	256
第九节 洞察力是最重要的成功元素	259
洞察力是最重要的成功元素	259
懂得观察，生活中就会充满机遇	260
善于利用你周围的信息	261
把眼光放得再远一点	262
第十节 将劣势转化为优势	264
不用羡慕别人的生活	264
珍惜你目前拥有的一切	265
命运掌握在自己手中	266
摒弃自己的奴隶意识	267
不要让别人掌控你的人生	268
将劣势转化为优势	270
成功和失败就差一点点	271
多一分专注，就多一分天才	273

心怀感恩，生活就会更快乐	274
用积极态度面对生命中的每一天	276
第十一节 职场“咸鱼翻身”法则	278
“草根”为什么这样红	278
应届大学毕业生：你只值 300 元	279
石头碰鸡蛋，为什么受伤的总是鸡蛋	281
当你还当不了领头羊时，那就先躲在羊群里	282
只有坐得了冷板凳，才能坐得了高堂	283
从宋兵甲到喜剧王的蜕变：周星驰的成功是从龙套跑起的 ..	286
怎样正确对待“怀才不遇”和“大材小用”	288
做人要降低一个层次，做事要提高一个档次	289
留意职场中的 6 种人	290
多想一步，一切皆有可能	292

第四章 感谢生活中折磨你的人

第一节 从内心选择幸福	297
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	297
家人的折磨对你是一种幸福	298
折磨伴着你成长	299
从内心选择幸福，人生才会阳光明媚	301
第二节 永远保持一颗年轻的心	303
心里拥有阳光就会拥有机会	303
永远保持一颗年轻的心	304
超越人生的痛苦	306
剔除生命的碎屑	307
清扫你心灵的垃圾	308
每天给自己一个希望	309
心向太阳，你就不会悲伤	310



努力塑造一个最好的“我”	312
永远保持积极的心态	313
世界的颜色由你自己来决定	314
第三节 转换情绪，生活就会充满乐趣	316
把怒气转嫁到小事上	316
操纵好情绪的转换器	317
做自己情绪的主人	319
冷静方显大勇气	321
不要为小事抓狂	323
争吵只会给你带来不幸	324
时刻让你的内心绽放微笑	326
第四节 人生的差异在于你的选择	328
人生需要舍弃	328
人生的差异在于你的选择	330
合适的才是最好的	331
放弃是成功的另一种选择	332
新生活从选定方向开始	333
第五节 不懂珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过	335
停止抱怨，珍惜你所拥有的	335
谁珍惜生命，谁就延长了生命	336
身边出现的每一个人都是我们的福分	338
珍惜缘分吧，它是可遇不可求的精灵	339
告诉眼前人，他对你很重要	341
好马也吃“回头草”	342
守望远方的玫瑰园，却不忘浇灌身旁的玫瑰	344
第六节 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	346
因为不争，所以天下没有人能与之争	346
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	347

要拿得起更要能放得下	349
小事缠身，不要斤斤计较	350
不妨做个“糊涂”的人	352
生活的烦恼，一笑了之	353
第七节 有些伤心是可以避免的	355
好朋友也应该保持距离	355
宽容对待做错了事的朋友	357
爱情要有激情，更要有理性	358
抱怨抓不紧对方不如给他自由	359
你是否给第三者留下了婚姻的空隙	361
“办公室暧昧”最容易让人受委屈	363
婚外恋关系常常以恨收场	364
第八节 爱，就是无条件地接纳	366
爱需要退让和包容	366
给予，让你的生命增值	367
爱需要我们彼此扶持	369
爱自己必先爱他人	370
用爱打破心中的“冰点”	371
微笑着面对犯过错误的父母	373
让自私无处停留	374
远离吝啬的魔鬼	376
第九节 杜绝抱怨，才能做到有效沟通	378
你对待别人的态度，决定了他对你的态度	378
用命令口吻说话，只会加深别人的反感	379
友善比强硬更有力量	381
他人失意时莫谈你的得意	382
唠叨是好人缘的致命杀手	384
你是否还在喋喋不休	385