

美绘典藏本

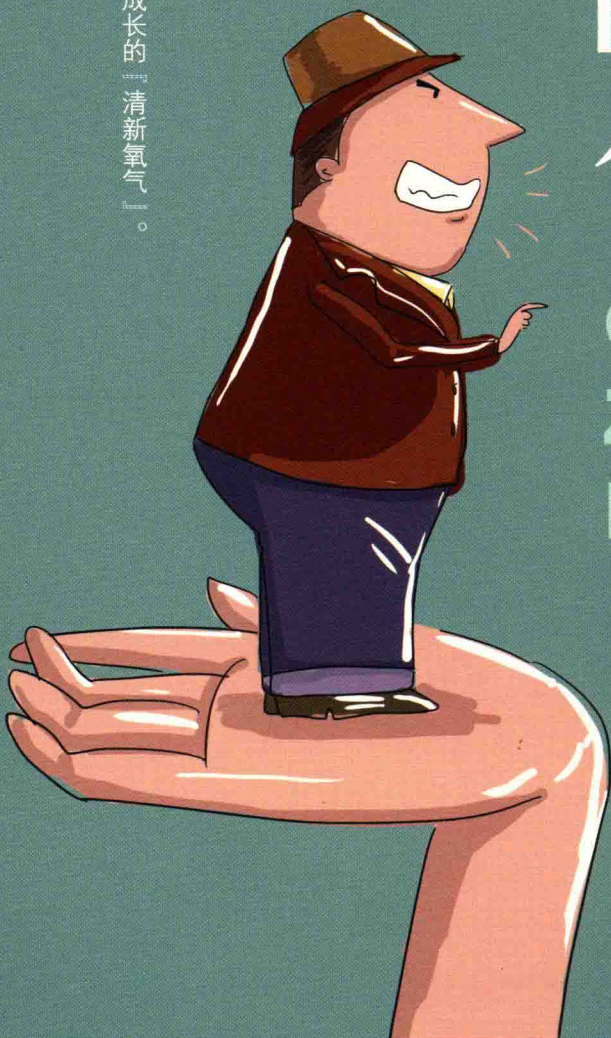
感谢

当你不断遭受折磨，
那是命运给了你战胜自我、
升华自我的机会。

折磨你的人

德群 / 编著

换一种眼光去看世界，
所有的折磨其实都是促进你生命成长的
清新氧气。



GANXIE ZHEMO NIDEREN



江西美术出版社
全国百佳出版单位

美
绘
典
藏
版

感谢 折磨你的人

GANXIE ZHEMO NI DE REN

德群

—— 编 著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人 / 德群编著. -- 南昌: 江西美术出版社,
2017.7
ISBN 978-7-5480-5426-9

I. ①感… II. ①德… 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(2017)第112575号

感谢折磨你的人

德群 编著

出版: 江西美术出版社

社址: 南昌市子安路66号 邮编: 330025

电话: 0791-86566329

发行: 010-88893001

印刷: 三河市万龙印装有限公司

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 10

ISBN: 978-7-5480-5426-9

定价: 38.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有, 侵权必究

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，挚爱的亲人死亡；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。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，他们的美丽仿佛天神，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美好之处，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。

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作人生中纯粹消极的，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的。但是，人生中的折磨总是完全消极的吗？清代金兰生在《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。

很多人都害怕遭受折磨。折磨与幸福是相反的东西，但它们有一个共同之处，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，折磨之所以成为折磨，正在于它能够撼动生命的根基，打击人对生命意义的信心，因而使人的肉体 and 灵魂陷入巨大痛苦之中。生命的意义，对它无论是肯定还是怀疑、否定，只要真切，就必定是灵魂在出场。外部的压力再大，如果它没有使灵魂受到震撼，不成为一个精神事件，就不能称为折磨。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，你的灵魂也在各种折磨中不断升华，最终，你将在不断的进步中成就完美的人生。

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？

.....

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，你就会感到人生像诗人说的那样“生如蚁而美如神”。

序

感谢折磨你的人

为什么要感谢折磨你的人

学会感谢折磨你的人，才是真正能够领悟成功的人。

人生活在这个世界上，总会经历这样那样的烦心事，这些事总是会折磨人的心，使人不得安稳。

生命是一次次的蜕变过程。唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度。通过一次又一次与各种折磨握手，历经反反复复几个回合的较量，人生的阅历就在这个过程中日积月累、不断丰富。

在人生的岔道口，你若选择了一条平坦的大道，你可能会有一个舒适而享乐的青春，但你就会失去一个很好的历练机会；你若选择了坎坷的小路，你的青春也许会充满痛苦，但人生的真谛也许就此被你打开。

蝴蝶的幼虫是在一个洞口极其狭小的茧中度过的。当它的生命要发生质的飞跃时，这个狭小的通道对它来讲无疑如同鬼门关，那娇嫩的身躯必须竭尽全力才可以破茧而出。许多幼虫在往外冲杀的时候力竭身亡，不幸成了飞翔的祭品。

有的人动了恻隐之心，企图将那幼虫的生命通道修得宽阔一些，他用剪刀把茧的洞口剪大。这样一来，所有受到帮助而见到天日的蝴蝶都不是真正的飞行精灵——它们无论如何也飞不起来，只能拖着丧失了飞翔功能的双翅在地上笨拙地爬行！原来，那“鬼门关”般的狭小茧洞恰恰是帮助蝴蝶幼虫



两翼成长的关键所在，穿越的时候，通过用力挤压，血液才能被顺利输送到蝶翼的组织中去；唯有两翼充血，蝴蝶才能振翅飞翔。人为地将茧洞剪大，蝴蝶的翼翅就没有了充血的机会，爬出来的蝴蝶便永远与飞翔绝缘。

成长的过程恰似蝴蝶的破茧过程，在痛苦的挣扎中，意志得到磨炼，力量得到加强，心智得到提高，生命在痛苦中得到升华。当你从痛苦中走出来时，就会发现，你已经拥有了飞翔的力量。如果没有挫折，也许就会像那些受到“帮助”的蝴蝶一样，萎缩了双翼，平庸一生。

有个渔夫有着一流的捕鱼技术，被人们尊称为“渔王”。依靠捕鱼所得的钱，“渔王”积累了一大笔财富。然而，年老的“渔王”却一点也不快活，因为他三个儿子的捕鱼技术都极其平庸。

于是他经常向人倾诉心中的苦恼：“我真想不明白，我捕鱼的技术这么好，我的儿子们为什么这么差？我从他们懂事起就传授捕鱼技术给他们，从最基本的东西教起，告诉他们怎样织网最容易捕捉到鱼，怎样划船最不会惊动鱼，怎样下网最容易请鱼入瓮。他们长大了，我又教他们怎样识潮汐，辨鱼汛……凡是我多年来辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给他们，可他们的捕鱼技术竟然赶不上技术比我差的其他渔民的儿子！”

一位路人听了他的诉说后，问：“你一直手把手地教他们吗？”

“是的，为了让他们学会一流的捕鱼技术，我教得很仔细、很耐心。”

“他们一直跟着你吗？”

“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学。”

路人说：“这样说来，你的错误就很明显了。你只是传授给了他们技术，却没有传授给他们教训，对于才能来说，没有教训与没有经验一样，都不能使人成大器。”

是啊，渔夫的儿子们从来都没有经受一点挫折的折磨，他们怎么会获得成长呢？

人生其实没有弯路，每一步都是必须。所谓失败、挫折并不可怕，正是它们才教会我们如何寻找到经验与教训。如果一路都是坦途，那只能像渔夫的儿子那样，沦为平庸。

没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实。或许我

们习惯羡慕他人的成功，感叹他得到的掌声，但是别忘了，温室的花朵注定要失败。正所谓“台上一分钟，台下十年功”，在他们光荣的背后一定有汗水与泪水共同浇铸的艰辛。

所以，一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都要学会感谢折磨他的人，唯有以这种态度面对人生，才能算真正的成功。

生活在折磨中升华

只有历经折磨的人，才能够更快、更好地成长，生活，只能在折磨中得到升华。

自从人被赶出了伊甸园，人的日子就不好过了。在人的一生当中，总会遇到失业、失恋、离婚、破产、疾病等厄运，即使你比较幸运，没有遭遇以上那些厄运，你也可能要面临升学压力、工作压力、生活压力等各种烦心事，这些事在人生的某一时期萦绕在你的周围，时时刻刻折磨着你的心灵，使你寝食难安。

法国作家杜伽尔曾说过这样一句话：“不要妥协，要以勇敢的行动，克服生命中的各种障碍。”

被誉为“经营之神”的松下幸之助并不是一个社会的幸运儿，不幸的生活却促使他成为一个永远的抗争者。家道中落的松下幸之助9岁起就去大阪做一个小伙计，父亲的过早去世使得15岁的他不得不担负起生活的重担，寄人篱下的生活使他过早地体验了做人的艰辛。

1910年，松下幸之助独自来到大阪电灯公司做一名室内安装电线练习工，一切从头学起。不久，他诚实的品格和上乘的服务赢得了公司的信任。22岁那年，他晋升为公司最年轻的检验员。就在这时，他遇到了人生最大的挑战。

松下幸之助发现自己得了家族病，已经有9位家人在30岁前因为家族病离开了人世，这其中包括他的父亲和哥哥。当时的境况使他不可能按照医生的吩咐去休养，只能边工作边治疗。他没了退路，反而对可能发生的事情有了充分的精神准备，这也使他形成了一套与疾病做斗争的办法：不

断调整自己的心态，以平常之心面对疾病，调动机体自身的免疫力、抵抗力与病魔斗争，使自己保持旺盛的精力。这样的过程持续了一年，他的身体也变得结实起来，内心也越来越坚强，这种心态也影响了他的一生。

患病一年以来的苦苦思索，希望改良插座得到公司采用的愿望受挫的打击，使他下决心辞去公司的工作，开始独立经营插座生意。

松下电器公司不是一个一夜之间成功的公司。创业之初，正逢第一次世界大战，物价飞涨，而松下幸之助手里的所有资金还不到100日元，困难可想而知。公司成立后，最初的产品是插座和灯头，然而当千辛万苦才生产出来的产品遇到棘手的销售问题时，工厂竟到了难以为继的地步，员工相继离去，松下幸之助的境况变得很糟糕。

但他把这一切都看成是创业的必然经历，他对自己说：“再下点功夫，总会成功的！已有更接近成功的把握了。”他相信：坚持下去取得成功，就是对自己最好的报答。功夫不负有心人，生意逐渐有了转机，直到6年后拿出第一个像样的产品，也就是自行车前灯时，公司才慢慢走出了困境。

1945年，日本的战败使得松下幸之助变得几乎一无所有，剩下的是到1949年时达10亿元的巨额债务。为抗议把公司定为财阀，松下幸之助不下50次去美军司令部进行交涉，其中辛苦自不必言。

一次又一次的打击并没有击垮松下幸之助，他享年94岁高龄，这也向人们表明，一个人只有从心理上、道德上成熟起来时，他才可以长寿。他之所以能够走出遗传病的阴影，安然渡过企业经营中的一个个惊涛骇浪，得益于他永葆一颗年轻的心，并能坦然应对生活中的各种挫折的折磨。松下幸之助说过：“你只要有一颗谦虚和开放的心，你就可以在任何时候从任何人身上学到很多东西。无论是逆境或顺境，坦然的处世态度，往往会使人更聪明。”

人生在天地之间，就要面临各种各样的压力，这些压力对人形成一种无形的折磨，使很多人觉得人生在世就是一种苦难。

其实，我们远不必这么悲观，生活中有各种各样的折磨人的事，但是生命不一直在延续吗？人类不也一直在前进吗？很多事情当我们回过头来再去看的时候，就会发现，生命历经折磨以后，反而更加欣欣向荣。

事实就是这样，没有经过风雨折磨的禾苗永远不能结出饱满的果实，没有经过折磨的雄鹰永远不能高飞，没有经过折磨的士兵永远不会当上元帅，没有被老板、上司折磨过的员工也永远不能提高业务能力……这就是自然界告诉我们的一个很简单的道理：一切事物如果想要变得更强，必须经过折磨。

人也一样，只有历经折磨的人，才能够更快、更好地成长。生活，永远只能在折磨中得到升华。

给自己一个突破自我的机会

一个人不管你想要在哪个方面获得成功，也不管你能够获得成功的条件和环境有多么好，如果你不能突破自我便不能成功。

伏尔泰说：“不经历巨大的痛苦，不会有伟大的事业。”我们每做一件事，都会在自己心中形成一个障碍，直至完成，这些障碍都会一直存在，很多人因此而陷入失败。

很多人花费许多力气去找寻“无法成功”的原因，其实他们不知道自己设限就是主要原因。

因此，在面临生活中这样那样的不如意时，不妨将这些不如意当作一次突破自我的机会，勇敢地跨越自我的极限，生命就会更上一层楼。

禅宗典籍《五灯会元》上曾记载这样一则故事：德山禅师在尚未得道之时曾跟着龙潭大师学习，日复一日地诵经苦读让德山有些忍耐不住，一天，他跑来问师父：“我就是师父翼下正在孵化的一只小鸡，真希望师父能从外面尽快地啄破蛋壳，让我早日破壳而出啊！”

龙潭笑着说：“被别人剥开蛋壳而出的小鸡，没有一个能活下来的。母鸡的羽翼只能提供让小鸡成熟和有破壳力的环境，你突破不了自我，最后只能胎死腹中。不要指望师父能给你什么帮助。”

德山听后，满脸迷惑，还想开口说些什么，龙潭说：“天不早了，你也该回去休息了。”德山撩开门帘走出去时，看到外面非常黑，就说：“师父，天太黑了。”龙潭便给了他一支点燃的蜡烛，他刚接过来，龙潭就把

蜡烛熄灭，并对德山说：“如果你心头一片黑暗，那么，什么样的蜡烛也无法将其照亮啊！即使我不把蜡烛吹灭，说不定哪阵风也要将其吹灭！只有点亮心灯一盏，天地自然一片光明。”

德山听后，如醍醐灌顶，后来果然青出于蓝而胜于蓝，成了一代大师。

鹰是世间寿命最长的鸟类，它一生的年龄可达70岁。在40岁时，它如果要继续活下去，必须经历一次痛苦的重生。

当鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，不能有力地抓住猎物。它的喙开始变得又长又弯，几乎触到胸膛。它的翅膀也开始变得沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，飞翔都显得有些吃力。

这时它只有两种选择：等死，或开始一次痛苦的重生——150天漫长的折磨。它必须很卖力地飞到山顶，在悬崖上筑巢，停留在那里，不能飞翔。

鹰首先用它的喙击打岩石，直到喙完全脱落。然后静静地等待新的喙长出来。它会用新长出的喙把指甲一根一根地拔出来。当新的指甲长出来后，就再把羽毛一根一根地拔掉。5个月以后，新的羽毛长出来了，鹰经历了一次再生。

如果40岁的鹰选择逃避，那么等待它的就是生命的枯萎，它唯有选择经历苦痛，生命才得以再生。重生与成功的道路上注定会荆棘密布。

人生道路上，每一次辉煌的背后肯定都有一个凤凰涅槃的故事，世上没有不弯的路，人间没有不谢的花。折磨原本就是生命旅途中一道不可或缺的风景。

生命，总是在各种各样的折磨中茁壮成长。

错过花朵，你将收获雨滴

如果你为错过太阳而哭泣，那么你将会错过群星。因此，不要再为错过而惋惜了，看看你能收获什么。

生活中有一种痛苦叫错过。人生中一些极美、极珍贵的东西，常常与我们失之交臂，这时的我们总会因为错过美好而感到遗憾和痛苦。其实喜欢一样东西不一定非要得到它，俗话说：“得不到的东西永远是最好

的。”当你为一份美好而心醉时，远远地欣赏它或许是最明智的选择，错过它或许还会给你带来意想不到的收获。

美国的哈佛大学要在中国招一名学生，这名学生的所有费用由美国政府全额提供。初试结束了，有30名学生成为候选人。

考试结束后的第10天是面试的日子，30名学生及其家长云锦江饭店等待面试。当主考官劳伦斯·金出现在饭店的大厅时，一下子被大家围了起来，他们用流利的英语向他问候，有的甚至还迫不及待地向他做自我介绍。这时，只有一名学生，由于起身晚了一步，没来得及围上去，等他想接近主考官时，主考官的周围已经是水泄不通了，根本没有插空而入的可能。

于是他错过了接近主考官的大好机会，他觉得自己也许已经错失了机会，于是有些懊丧起来。正在这时，他看见一个异国女人有些落寞地站在大厅一角，目光茫然地望着窗外，他想：“身在异国的她是不是遇到了什么麻烦，不知道自己能不能帮上忙？”于是他走过去，彬彬有礼地和她打招呼，然后向她做了自我介绍，最后他问道：“夫人，您有什么需要我帮助的吗？”接下来两个人聊得非常投机。

后来这名学生被劳伦斯·金选中了，在30名候选人中，他的成绩并不是最好的，而且面试之前他错过了跟主考官套近乎、加深自己在主考官心目中印象的最佳机会，但是他却无心插柳柳成荫。原来，那位异国女子正是劳伦斯·金的夫人，这件事曾经引起很多人的震动：原来错过了美丽，收获的并不一定是遗憾，有时甚至可能是圆满。

因此，在你感觉到人生处于最困顿的时刻，也不要为错过而惋惜。失去的折磨会带给你意想不到的收获。花朵虽美，但毕竟有凋谢的一天，请不要再对花长叹了，因为可能在接下来的时间里，你将收获雨滴。

感谢折磨你的人就是在感恩命运

学会感谢那些在工作中、生活中折磨你的人。唯有感谢，你才能领悟到折磨对你的价值所在。

面对人生中各种各样的不顺心事，你要保持感谢的态度，因为唯有折磨才能使你不断地成长。法国启蒙思想家伏尔泰说：“人生布满了荆棘，我们晓得唯一的办法是从那些荆棘上面迅速踏过。”人生是不平坦的，但同时也说明生命正需要磨炼。“燧石受到的敲打越厉害，发出的光就越灿烂”，正是这种敲打才使它发出光来，因此，燧石需要感谢那些敲打。人也一样，感谢折磨你的人，你就是在感恩命运。

美国独立企业联盟主席杰克·弗雷斯从13岁起就开始在他父母的加油站工作。弗雷斯想学修车，但他父亲让他在前台接待顾客。当有汽车开进来时，弗雷斯必须在车子停稳前就站到司机门前，然后去检查油量、蓄电池、传动带、胶皮管和水箱。

弗雷斯注意到，如果他干得好的话，顾客大多还会再来。于是弗雷斯总是多干一些，帮助顾客擦去车身、挡风玻璃和车灯上的污渍。有一段时间，每周都有一位老太太开着她的车来清洗和打蜡。这个车的车内踏板凹陷得很深很难打扫，而且这位老太太极难打交道。每次当弗雷斯给她把车清洗好后，她都要再仔细检查一遍，让弗雷斯重新打扫，直到清除掉每一缕棉绒和灰尘，她才满意。

终于有一次，弗雷斯忍无可忍，不愿意再侍候她了。他的父亲告诫他说：“孩子，记住，这就是你的工作！不管顾客说什么或做什么，你都要做好你的工作，并以应有的礼貌去对待顾客。”

父亲的话让弗雷斯深受震动，许多年以后他仍不能忘记。弗雷斯说：“正是在加油站的工作使我学到了严格的职业道德和应该如何对待顾客，这些东西在我以后的职业生涯中起到了非常重要的作用。”

其实，弗雷德的成功与他懂得感谢那些折磨他的人有着莫大的关系。“吃一堑，长一智”，那些让你吃一堑的人正是给你一智的客观条件。你为什么不对他心存感激呢？学会感谢折磨你的人，这样，你注定会与成功结缘。

CONTENTS

感谢折磨你的人

第一篇 感谢生命中折磨你的人

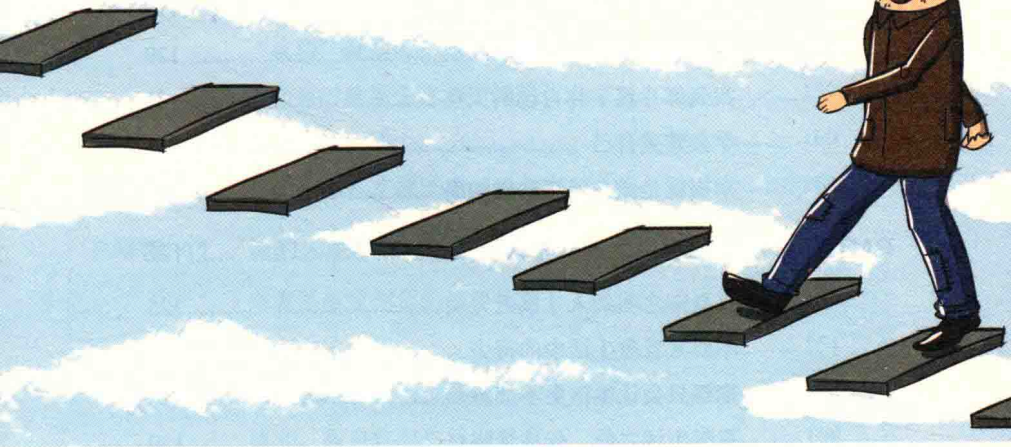
PART 01	每个人都需要一颗渴望成功的心	002
	突破自我，就能跨越人生的瓶颈	002
	每个人都需要一颗渴望成功的心	003
	播下希望的种子	005
	拨正心中的指南针	007
	金钱并不是人生中最重要	010
PART 02	苦难是一道美丽的人生风景	012
	苦难是把双刃剑	012
	重要的是你如何看	014
	打开苦难的另一道门	017
	人生需要苦难的洗礼	018
	超越人生的苦难	020
	抓住机会，用苦难磨炼自己	021
PART 03	人生没有真正的难题	023
	日子难过，更要认真地过	023
	冲出自己编织的“心理牢笼”	025
	改变你生命的视角	027
	世上没有“不可能”	028
	把不幸当作机遇	030
	向折磨说一声“我能行”	032

PART 04	激发生命潜能，开创美丽人生	034
	积极心态能激发无穷潜能	034
	做你自己的伯乐	036
	开发你的生命潜能	038
	做最好的自己	039
PART 05	信念在挫折中闪光	041
	一切皆有可能	041
	信念就是成功的天机	042
	绝不放弃万分之一的成功机会	044
	用信念支撑行动	045
	相信自己总有一天会成功	046
	充满希望就能挖出生命的宝藏	048
PART 06	在逆境中不妨微笑	050
	人生没有承受不了的事	050
	黑暗，只是光明的前兆	052
	为自己点一盏心灯	053
	给自己树一面旗帜	055
	失意不可失志	058

第二篇 感谢事业中折磨你的人

PART 01	每个人都需要一个伟大的梦想	062
	突破自我，就能突破人生的瓶颈	062
	带着梦想上路	063
	穷人最缺少什么	066
	别让赚钱成为你人生的唯一目标	068
	危机才能催生奇迹	069

PART 02	你没理由继续埋没自己	070
	把自己放在最低处	070
	再等下去，你就变成化石了	071
	勇气有时就是咬咬牙	073
	做自己命运的主宰	074
PART 03	让自己变得卓越不凡	077
	追求卓越才能成为核心人物	077
	定位决定人生	080
	把自己的定位再提高一些	082
	人生随时都可以重新开始	084
	勤奋是到达卓越的阶梯	085
PART 04	突破你心中的瓶颈	088
	突破你心中的瓶颈	088
	恐惧会使你沦为生活的奴隶	090
	不要被贫困压倒	092
	世上没有绝对的完美	094



PART 05	失败往往是成功的开始	096
	泥泞的路才有脚印	096
	错误往往是成功的开始	098
	在失败的河流中泅渡	099
	不要被困难吓倒.....	100
	挫折是强者的起点	101
	把失败当作一块踏脚石	103
	学会从失去中获取	105
PART 06	依赖别人，不如期待自己	107
	自卑和自信仅一步之遥	107
	最优秀的人是你自己	109
	做你自己的上帝.....	110
	依赖别人，不如期待自己	112
	要保有一颗积极进取的心	113
	自信会使你的生命得到升华.....	114
	相信自己，才能超越自己	116
PART 07	找到那片属于你自己的天空.....	118
	不要与自己对抗.....	118
	懂得珍惜自己.....	120
	找到那片属于你自己的天空	121
	学会赞美自己.....	122
	幸福就是做自己喜欢做的事	124
PART 08	抱怨生活之前，先认清你自己	125
	有自知之明的人才接近完美	125
	不要太看重生活中的得失	127
	抱怨只会让生活更不如意	128
	抱怨生活之前，先认清你自己	130