

这本书确实值得每个人读一读，在每次演讲中，我都会推荐这本书。

——杰克·坎菲尔德（畅销书《心灵鸡汤》作者）



转念

每个动心起念，
都是改变人生的引信

蔡怡璇◎著

Feel The Fear And
Do It Any Way

心灵运动倡导者拜伦·凯蒂 华语畅销身心灵作家张德芬
推荐学习的“转念作业”

所有的突破都来自于我们自己，所有的自我设限都必须从内心去突破，而且下定决心去突破。
世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。心路一打开，便豁然开朗。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

转念:每个起心动念,都是改变人生的引信 / 蔡怡璇著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3794-8

I. ①转… II. ①蔡… 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(2013)第 155080 号

转念:每个起心动念,都是改变人生的引信

著 者 / 蔡怡璇

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/260 千字

印 刷 / 固安保利达印务有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3794-8

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 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

一位 IT 界的 CEO 曾说过这样一句话：跌倒了并不可怕，重要的是能够在站起来的时候抓到一把沙子。

按理来说，跌倒了本是一种伤痛，可是再看看，手里抓了一把沙，岂不是一种动人的收获？虽说这把沙子很不起眼，但若是积累得多了，说不定聚沙成塔呢！

无独有偶，俄国作家契诃夫也说过一段类似的话，其意思大概是这样的：如果发现火柴在你的口袋里燃烧起来，那么你应该高兴才对，而且应该感激上苍，多亏你的口袋不是火药库；如果你的手指被扎破了，那么你应该庆幸，幸亏不是扎进眼睛里，让自己还可以见到光明；如果你有一点身体不适，那么你同样应该庆幸，幸亏不是什么大问题……

其实，生活中几乎所有的事都是这样辩证统一的，没有绝对的好，也没有绝对的坏，关键在于你怎么看。

比如，面对失败，有的人会把它当作前进路上的垫脚石，促使自己跨越困境；有的人则把它看成绊脚石，认为它妨碍了自己的成功；

比如，同样是遭人误解，有的人能够心胸豁达，不去计较，有的人则心胸狭隘，睚眦必报。

诸如此类的对比不胜枚举，归根结底就是面对问题时，我们怀着怎样的心态。换句话说，能否在遭遇困境时“转念”，将注定事物的发展方向，进而影响到我们整个人生。

如果你已经最大限度的尽力了，却发现仍与自己期待中的景象遥不可及，那么何不“转念”想一想呢？“转念”，实际上是“留得青山在，不怕没柴烧”，是“退一步海阔天空”。当面临不如意时，当你沉浸在痛苦中时，请转念想一想，这痛苦的背后有没有其他东西？例如，他人的嘲笑，未尝不是对自己的另一种鼓励；失败的到来，未尝不是上天对自己的考验；无端地吃亏，未尝不是另一种收获……所有的一切，其实都在我们转念之间，在于我们能不能改善自己的心境。

当然，“转念”绝不是要求我们一味地退让。易经中说：“阴极阳生，穷则变、变则通”，又云“当断不断，反受其乱”、“相机而动”，这些都是劝导我们要抢抓机遇，牢牢把握人生命运的主动权，主动创造幸福。

智者有言：“水声亦作琴声听，黄莲可当蜂蜜品”。其意旨在告诫我们，凡事只要转念想一想，我们便可以让化弊为利，让苦变甜，由恨生爱，将单调变得丰富，令呆板变得活泼。如此看来，转念，是一种精神的追求和体验，是一种心境的升华和胜利！

既如此，那就请翻开此书吧！它会帮你在因遭遇挫折而垂头丧气时学会转念，它会让在你面临困惑时学会转念，它也会在你情绪波动时学会转念……当我们掌握了转念的方法和妙处，那么我们的内心就会如湖水般波澜不惊，我们的心胸就会像大海一样广阔无垠，我们的人生就会像春天一样绚丽无比！

目 录

PART—1 如果不是挫折礼物，人生不会走向成熟

著名小说家萨克雷说：“只要你勇敢，全世界都会为你让路。如果有时他战胜你，你就要不断地勇敢再勇敢，世界总会向你屈服。”没错，当我们具备了足够的勇气，付出足够的努力，即便是恶劣的环境里，我们的生命也能开出绚丽的花，我们的人生也能绽放瑰丽的色彩。当我们走过世间的繁华，我们会幡然明白：人生不会太圆满，即使再苦也可以笑着面对！或许现在生活给你的是苦痛，但笑过之后，幸福就会来敲门。

苦难，也能品尝出精彩
挫折其实是成功的一粒种子
痛苦不止一面，关键看你怎么看
用微笑把痛苦埋葬，剩下的将是希望
只要你想，挫折就能变成强劲的东风
挫折是口香糖，嚼一嚼再吐掉
痛苦，也可以看成一段快乐的旅程
换种心态，苦日子也可以过得很甜
完美与否，其实只在一念间
人生如戏，是悲是喜全看你如何演绎

PART—2 如果不是经受折磨，人生不会破茧而出

立于苍山之上的青松，只有历经风吹雨打，才能茁壮成长。而温室里的花朵虽灼灼其华，却因为被保护得太好而异常娇弱，一旦离开“温柔乡”一般的生存环境，就会迅速枯萎、凋零。我们的生命也是如此。那么，为了让我们的生命之花得以绽放，就要主动去经历煎熬，让痛苦和委屈帮助自己蜕变。只有这样，我们才能开创出一个崭新的人生，才能让自己尽可能地远离伤害。

折磨你的人，也是你该感恩的人
感恩挫折，它就成为了一种力量
谁能没委屈，看得开才能活得痛快
先检讨自己的行为，再考虑是否叫屈
“不幸”的别名叫“通向成功的阶梯”
换一种思路看竞争，让自己“爱”上对手
你永远不知道，失去究竟是舍还是得
不经历煎熬，便不能化茧成蝶
适度的精神紧张和压力不是坏事
贫困的折磨或成为你人生的机遇
让自己成为从不幸中走出来的英雄
遭到攻击时，不妨释怀心里的“风暴”

PART—3 如果不是转念改变，人生不会豁然开朗

并非所有的愿望都能实现，也不是所有的目的地都能到达。很多时候，我们难免会步入无路可走的困境。这时候，如果还坚持往前走，那么就势必会撞南墙。既然改变周围的环境很难，

那么我们不如学着改变自己。当我们改变了自己，我们周围的环境也就跟着改变了。只有这样，才更容易克服困难，战胜挫折，摘取幸福和快乐的果实。

和情绪和解，不要让自己绊住自己
只要你想快乐，就可以做到
山不转心转，聪明人不钻牛角尖
面对压力，试着绽放你的笑容
变挑剔为欣赏，就是在为自己开启快乐之门
吹毛求疵无用，释然才是最好的解决途径
和生命比起来，一切都显得卑微
无法改变事实，改变想法也是一种路径
当你舍得放弃之时，眼前豁然开朗
改变别人的想法，不如转变自己的观念
人家气我我不气，不拿别人的错误惩罚自己
不要把“得不到”和“已失去”理想化
让一切顺其自然，轻松和快乐就会来到你身边

PART—4 如果不是勇敢承担，人生不会创造精彩

在有些人眼里，一个困难就是一次危机，而在另一些人眼里，困难就是一个机会。善于发现问题并解决问题的人总是会得到比其他人更多的机会，当然也会得到更多的收获。因此，不管何种情况，我们都应该做一个内心拥有责任感、勇于承担的人。当在我们面前出现问题时，我们要做的就是去战胜它，克服它，只有这样，我们才能走得更远，有更多的进步和提高。

突破胆怯，你就突破了一次危机
靠人不如靠己，老天只助自助者
别看不起小事和杂事，做好它们才能做大事
挑战困难，让自己成为问题的“终结者”
责任不是负担，而是潜能“催化剂”
超越“不可能”，完成任务不打折
不要总想着“混口饭吃”就行
多吃一些，吃亏的绝不会是自己
对于别人绕开的问题，你不妨主动一把
有勇气认输，但不会被“输”打败
甘当孙行者，“降妖除魔”责无旁贷
及时清扫感情“垃圾”，逃避不能解决问题

PART—5 如果不是遭逢变故，人生不会因此不同

世事无绝对。我们所经历的任何事情，所遭受的任何磨难，实际上都有两面性，如果我们报之以绝望，那么我们看到的就真的会是绝望；如果我们报之以希望，那么我们会感受到希望。因此，当我们面临人生的沟沟坎坎，感到悲伤绝望的时候，千万要将这一不良情绪掐灭在萌芽状态，而让希望之光将自己的前行之路照亮，帮自己找到“回家”的方向。

遭遇不幸别哭泣，低下头来找希望
大器多晚成，那是上帝想给你更多的考验
只要无所“畏”，人生就没有真正的绝境
遭受他人攻击，强辩不如以退为进
公平是自己给的，埋怨无济于事

历经苦难的焚烧，才能百炼成钢
不必对过去的苦难心有余悸
有时候，遗忘预示着新的希望
学会遗忘，用时间愈合刻骨的伤痛
强大自我，把辱没当成一种力量
豁达面对那些“忘恩负义”的事儿

PART—6 如果不是醍醐灌顶，人生不会方向清楚

很多时候，面对同一件事，只需我们内心的一个转变，便会于山重水复处，惊见柳暗花明。其实，一切的根源都在于我们的内心，这个世界上本没有解决不了的事，往往困住我们的不是外界的环境，而是我们自己。因此，我们不妨学着和内心和解，也许恍然间就会感觉醍醐灌顶，而前方的路也变得越发清晰起来。

打开思路，就有很多出路
换个角度，再难的问题也可迎刃而解
困惑时，退让会让我们看到希望
不要把困难看成困难
舍不得后退，就永远发现不了新天地
你付出的，其实就是你得到的
适时变通，不走人生路的单行道
能输得起，将来才会赢得起
换个心态，用积极的暗示拯救命运
善于聆听，才能善于改善

PART—7 如果不是坚持信念，人生不会创造传奇

俗话说，人活一口气。而这口“气”我们也可以理解为信念。换句话说，一个人，只要持有坚定的信念，就没有做不成的事，就没有创造不了的传奇。因此，不管在什么时候，处在什么样的困境之中，我们都应用自己的毅力走出生命的谷底，创造人生的辉煌。哪怕你认为自己已经筋疲力尽时，也要暗暗地激励自己：胜利就在不远的前方，只要坚持到底，就能创造奇迹。

人生可以被打败，但千万不能被打倒
人生只有一种失败，那就是半途而废
坚忍不拔，是实现梦想的金钥匙
成功，就是让梦想和信念成为伴侣
机遇永远都在下一秒钟
每个人离成功都只有一步之遥
有走出困境的信心，就不怕黎明前的黑暗
敲响心灵的战鼓，把职业当成事业做
做自己就好，不要被他人的态度所束缚
坚信会改观，就还来得及
只要心不变，一切就都不会变
下定破釜沉舟的决心，才能创造更多传奇

PART—1 如果不是挫折礼物，人生不会走向成熟

著名小说家萨克雷说：“只要你勇敢，全世界都会为你让路。如果有时他战胜你，你就要不断地勇敢再勇敢，世界总会向你屈服。”没错，当我们具备了足够的勇气，付出足够的努力，即便是恶劣的环境里，我们的生命也能开出绚丽的花，我们的人生也能绽放瑰丽的色彩。当我们走过世间的繁华，我们会幡然明白：人生不会太圆满，即使再苦也可以笑着面对！或许现在生活给你的是苦痛，但笑过之后，幸福就会来敲门。

苦难，也能品尝出精彩

生活中总是有很多不如意的事情，这个时候我们要沉着应对，不能轻易地被痛苦打倒。懦弱的人在痛苦中消灭自我，智慧的人在痛苦中寻找希望，在困难中寻找生命的真谛。

生活是一盒巧克力，在没有打开之前，我们都不知道它的味道，也许是苦的，也许是酸的，也许是涩的，但是无论是哪一种味道，都是生活最真实的存在。我们不能总是奢求生活是快乐的，生活的美好也许就在于它的多姿多彩。所以我们要在痛苦中寻找希望，不轻言放弃，不任意抱怨，不妄自菲薄，时时刻刻给自己快乐的机会。

很多时候，痛苦来源于不自信，来源于我们不能挑战自己。

美国的布鲁金斯学会多年来以培养世界上最杰出的推销员著称于世。该学会有一个传统，那就是每期学员毕业时，会给他们出一道最能体现推销员实战能力的实习题。

在布什当政时期走马上任后，学会出了这样一个实习题：请把一把斧子推销给布什总统。

由于很多年时间里无数前辈都无功而返，许多学员都放弃了角逐金靴奖的机会。他们抱怨说，这个任务非常难，因为现任总统根本不需要斧头，即使需要也用不着亲自购买。

直到 2001 年，一位名叫乔治·赫伯特的推销员的出现，才再次打破了这一推销极限。然而，用乔治·赫伯特自己的话说，他却没花多少工夫。他说：“我认为把一把斧子推销给布什总统是完全有可能的，因为总统在得克萨斯州有一个农场，里面有许多树。于是我给他写了一封信，信中说：‘总统先生，有一次我有幸参观了你的农场，发现里面长着许多大树，有些已经枯死了。我想您一定需要一把斧头。眼下我这里正好有一把非常适合砍伐枯树的斧头，如果您有兴趣的话，请按这封信上的地址给予回复。’后来，他就给我汇来了买斧头的钱。”

曾经有记者这样问过布鲁金斯学会的负责人：26 年的时间里，学会培养了数以万计的推销员，也造就了数以百计的百万富翁。难道说他们的能力真的不如乔治·赫伯特吗？为什么不把金靴奖发给他们？换言之，布鲁金斯学会不公平。对此，该负责人回答道：“这只金靴子之所以没有授予其他的学员，是因为我们一直想寻找这么一个人，这个人不因有人说某一目标不能实现就放弃，不因某件事情难以办到而失去自信。”

其实，生活中很多事情就是如此，当接到任务的时候，我们觉得这是不可能的，可是世界上的事情，只要我们肯做就没有不可能的，更多时候成功就是来自于我们的自信，生活有时候就需要不断地承受苦难，聪明的人能够在苦难中不断寻找出口，不断找到自己不足，然后继续前进。但很多时候苦痛就是一剂良药，它会告诉我们，我们的不足处在哪里，所以正确运用苦痛的人，才是善于改正缺点的人，上帝不会轻易放弃一个人，只有爱你才会让你觉得痛苦，因为只有在痛苦中我们才能最快成长。

不管遇到什么大风大浪，我们都要以乐观的心态看待问题，即使是挫折，也有可能成为我们成长的沃土。罗兰说：一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用

善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。

乐观其实就是能不被生活的灰尘蒙蔽，始终能保持一颗干净的心，面对任何事情，我们都能以全新的眼光去看待，始终对生活存有热情。

春秋末期，吴国（今江苏南部）和越国（今浙江北部）互相接壤，互相仇怨，经常打仗。公元前494年，吴王夫差大败越兵，越王勾践只剩下五千多兵，被围困在会稽山。

为了报仇复国，勾践奋发图强，采取了富国强兵的种种措施，鼓励百姓生养儿女，减轻赋税劳役，制定一系列有利国计民生的政策，对那些孤儿寡妇、生病的、穷苦的，由官府代养他们的儿女，对那些有名望有特长的人，国家在物质上给予优厚的待遇，鼓励他们为国出力。勾践自己也亲自参加耕种，不是亲自种出来的粮食，勾践就不吃，不是他夫人织出来的布，勾践就不穿。十年之内，不向老百姓收税。因而，他受到全国百姓的爱戴，老百姓纷纷请求和吴国作战，复国雪耻。

勾践一看时机已经成熟，就说：“我不需要那单枪匹马的勇气，我要的是万众一心，同进同退。奋勇向前时想到国家的赏赐，畏缩后退时想到军令的刑罚；如果前进的时候不出力不听指挥，败退了却不知羞耻，这样就会受到应有的刑罚。”老百姓斗志昂扬，互相勉励，都说：“看一看谁是我们的国君，能不为他去拼死杀敌吗？”

于是，勾践指挥他决心为国报仇的人民，袭击了吴国，攻入吴都姑苏（现苏州市），他的“水师”又从海道进入淮河，断绝了吴军的归路，公元前473年，终于灭了吴国。

如果没有这次失败，也许勾践永远不会知道自己的弱势在哪里，永远不能发愤图强，自己的国家也许会承受更多的苦痛。正是勾践能够在痛苦的时候还能不放弃自己才能找回当年的威风，我们在生活中也应该如此，遇到困难的时候我们要有从困难中爬起来的勇气，要及时排除苦痛的情绪，迅速调整，去寻找解决问题的方式，以更加饱满的良好情绪投入到完善自我的努力中，唯有如此，我们才能成为生活的强者。

失败是成功之母，既然如此，要获得成功，那就先拥抱失败吧。正如有人所说，世界上没有永远的成功，只有永远的失败。而即使是面临着失败，对于有志于成功的人来说，也只是成功的暂时停止，并不是失败的真正到来。

其实，有时候短暂的失败，也是自然规律起作用的结果。失败是自然而然的事情，就如同我们会感冒一样。一旦认为失败是自然规律的一部分，那就没有真正的失败，只有暂时停止成功。所以，我们说：没有失败，只有暂时停止成功。

人生在世，不可能永远成功，永远的成功会让你觉得生活很没有趣味，失败了是常有的，但是不代表着我们就常常被打败，我们必须有这样的信念，暂时的失败只是成功想歇歇脚，并不代表我们就永远失败了。我们要始终对自己抱有希望，对生活抱有信念，唯有如此，我们才能更好地乘风破浪，滑向更加美丽的世界。

挫折其实是成功的一粒种子

当挫折降临，有些人会被其瞬间打倒，从此与愁苦相伴；也有些人会从挫折中提炼出成功的种子，播撒进自己心灵的土壤，并最终开出美丽的花朵，结出胜利的果实。既然如此，何不转念，把挫折看作成功的“积淀”呢？

“万事如意”只能是一种美好的祝愿，在每个人的一生中，一点挫折没有的情况几乎是没有的。它就像一个擅长恶作剧的孩子说不定藏在某个角落，等着我们的到来。

诚然，当我们和挫折相遇，总会感到委屈和无助。可是，上天并不会因此就对我们格外眷顾，因为我们的委屈和无助而将挫折清除。当然，上天也从来不会故意和谁过不去，他总是将幸福的甘霖和挫折的风暴撒到每个人身上。

幸福的顺境自不必说，单对于挫折来讲，有的人能够把它看淡，甚至当做上天赐给自己的礼物，

让自己经受心灵的洗礼，重新振作。而有的则会感叹命运不公，并为此感到难过。无疑，相对于前者，后者缺少了一颗勇于拼搏的心。否则，也可能会像前者那样，把挫折看成成功路上的帮手了。

对于这一点，两位名家的话或许能提供某种佐证。爱默生说：“每一种挫折，都隐藏着让人成功的种子。”普希金说：“在那些曾经遭遇挫折的地方，最能长出思想来。”从这两句话中，我们可以体味到：挫折是有价值的，它能让那我们获得思想，并最终走向成功。

说来容易，然而要想跨越挫折，委实不是一件轻松的事，它需要我们拥有顽强的斗志和坚定的信念。

既是小说家，又是诗人、戏剧家、历史学家的巴威尔·利顿爵士早已为人们所熟知。原本，出身不凡的巴威尔·利顿大可以和其他贵族一样享受自由自在的奢华生活，但是他最终还是走上了另外一条人生之路——写作。写作是个苦差事，需要经常熬夜，所以他的这一举动让当时很多人感到不理解。

然而，巴威尔·利顿却一如既往地坚持了下来，经过很长时间没日没夜的煎熬，他终于创造了自己的首部诗作《杂草和野花》。可是辛苦的劳作并没有换来相应的回报，这部作品一面世，即被当时的文学界批为败笔。甚至有文学家讥讽说：“这就是真正的‘杂草和野花’。巴威尔那个家伙还真是自不量力，以为凭一句‘啊，美好的生活’就能进入作家行列，真是太可笑了。”

尽管遭人嘲笑，但巴威尔却没有因此放弃，他继续创作着。又经过一段时间的辛勤写作，小说《福克兰》问世，这次的结局依然是第一步著作的延续，以遗憾收场。连续两次惨败，这让那些看不惯他的文学家更加肆无忌惮地嘲笑了，认为他在文学界取得地位根本是不可能的事。

换作其他人，可能早就知难而退了，可倔强的巴威尔却没有放弃，他仍然伏案写作，笔耕不辍。

日月如梭，转眼一年过去了，此时，巴威尔又发表了一部新的作品《伯尔哈姆》，正是这部作品，让读者以及文学家一改之前的认识，大家纷纷认为这是一部难得的好书。

终于苦尽甘来，从失败的阴影中走出来的巴威尔继续自己的文学创作之路，一直持续了30多年。这30年里，他发表了大量优秀的作品，深受读者们的喜爱和好评。

面对一次又一次挫折的打击，巴威尔没有退缩，没有放弃，而是将失意化作动力，促使自己战胜困难，创造成功。

其实，挫折就好比我们每个人人生旅途上一块块大大小小的“石头”，在这些“石头”面前，我们如果绕道而行，或许会换来暂时的顺利，但很可能会和自己当初的目标相背离。相反，如果我们能沉住气，勇于面对挫折，并从中找到新的前进的力量，那么早晚有一天“石头”会被我们移走，使我们渐渐靠近目标。美国著名电台广播员莎莉·拉菲就是一个不惧怕挫折，能够沉住气不断朝既定目标靠近的人。

莎莉的职业生涯总共持续了30年，在这30年里，她被辞退过18次。

这个数字听起来有点貌似开玩笑，但事实就是如此。在莎莉刚刚准备踏入播音员行列的时候，由于当时的美国大部分无线电台都认为女性播音员不吸引观众，因此都拒绝雇佣她。

不过功夫不负有心人，经过多次求职，莎莉终于在纽约的一家电台找到一份工作。莎莉为此感到很高兴，并决定好好为东家效力。然而好久不长，没过多长时间，用人单位就以她跟不上时代为由将其辞退。

从刚刚升腾起来的希望之火一下子又被冷水浇灭，在多数人看来，这打击真够大的。

然而莎莉却没有因此灰心丧气，经过认真深入地总结经验和教训，莎莉给国家广播公司电台写了一封信，在心中她写出了自己对清谈节目的构想。

看到莎莉的信后，电台负责人考虑良久，最终答应让她来上班，但有一个前提是，她必须先得到政治台主持节目。这对于对政治知识知之甚少的莎莉来说，是一个不小的挑战，但富有冒险精神的她还是决定一试。

在工作岗位上奋斗了几年之后，莎莉对广播工作早已做到了轻车熟路，于是在一次国庆节来临前，她利用自己的人际关系以及平易近人的处事作风，策划了一场别开生面的广播交流会，真诚地

邀请听众打电话来畅谈他们的感受。

这个节目引来众多听众的兴趣，他们纷纷积极参加。就是这次活动之后，莎莉一举成名。如今，莎莉·拉菲尔已经成为自办电视节目的主持人，曾两度获得重要的主持人奖项。她说：“我被人辞退 18 次，许多人以为我会被这些厄运吓退，做不成我想做的事情。结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”

看完这个故事，我们不得不为莎莉的越挫越勇的精神感到震撼，即便被辞退 18 次，她仍然坚信自己的选择，不仅如此，众多的挫折还让她越来越有勇气，不断地尝试，不断地努力，最终取得了成功。

其实，挫折看似是不幸的遭遇，但实际上更是对我们意志的考验和内心的磨砺。在它面前，如果我们能像故事中的莎莉这样打不败，那么成功也会有朝一日向我们走来。

鲁迅先生曾说：“真正的勇士，敢于直面惨淡的人生。”我们要想成为“真的勇士”，那么就要在被挫折击打得惨淡的时候，怀着一颗顽强且勇敢的心，永不退缩、永不妥协，那么我们必将会把绊脚石变成助自己展翅高飞的阶梯。

痛苦不止一面，关键看你怎么看

以怎样的心态面对痛苦，将决定了痛苦的强度。因为痛苦本身有着“两面性”：如果用消极的心态来看，那么痛苦必然就是不幸之遭遇；如果用积极的心态来看，那么痛苦则是磨砺我们内心的必经之路。

一说到“痛苦”二字，大多数人的意识里首先蹦出的就是和不幸、悲伤等有关联的人或者事物。或许就我们自身而言，也有过无数次的抱怨：上帝为何如此不公？有的人生下来就是享受富贵荣华，集万千宠爱于一身，而自己却从来到世上就开始为吃饱穿暖而担忧；有的人天生丽质，而自己却相貌平平；有的人顺风顺水，而自己却常常和苦难相伴……

可是你是否想过，这样的抱怨有用吗？对我们改变不理想的现状有哪怕一丁点的积极意义吗？岂不知，抱怨归抱怨，可日子还得继续过，这些牢骚只能更为我们心里添堵。

当我们不得不背着这些抱怨默默前行许久之后，或许会不经意地方发觉，原来痛苦和不幸并没有当初想象得那么一无是处，相反它们居然给自己带来了可贵的生命品质，比如自尊，比如坚韧。或许这正应了一句话：累累伤痛是生命给你的最好的东西。此时，我们才恍然大悟，原来，人生的痛苦并不尽是坏事呀！

刚过而立之年的嫣雨经历了太多的不幸，也遭受了常人难以想象的苦痛。然而，这个文静、清秀的女人却永远都在保持微笑。如今，命运之神似乎开始了对她的眷顾，而她也找到了属于自己的那份幸福。对于过去，嫣雨总是微微一笑，说：“没什么，都过去了。对于我所有的经历，无论是痛苦还是快乐，我都同样珍惜。”

嫣雨出生于一个偏僻山区的普通农家，为了改变命运，她从小就立志要靠自己不断地拼搏和努力。辛苦读书十几年，成绩优异的她终于考取了一所不错的大学。但是就在四处奔走凑齐了学费的几天后，积劳成疾的母亲去世了。这个变故使得嫣雨不得不放弃了读大学的打算，她用瘦弱的身躯背起了简单的行李，来到了北京，从此过上了一边自学一边打工的生活。

这样的日子一过就是 3 年，生活的辛苦她熬得住，身体的病痛她也默默承受。从小就身体不好的她在这几年里严重的营养不良，居然又患上了肝病。更为让她痛苦的是，感情深厚的男友在得知她得了严重的肝炎后居然带着她所有的积蓄弃她而去……

可是，在重重打击面前，嫣雨没有倒下，而是选择了坚强地生活下去。现在，嫣雨的肝病已经痊愈，而她也通过了某大学成教的毕业考试，并且找到了一个真正爱自己的人。两人商定，结婚的日子，就是他们自己的小公司成立的日子……每当说起这些，嫣雨没有感慨，她只是说：“苦也好，

甜也好，这就是生活。痛苦的积累，也就是生命的意义。”

读了这个故事，想必你的心也跟着泛起涟漪吧。故事中的嫣雨，作为一个年轻女性，曾承受过那么多的痛苦和磨难！更让我们震撼的是，她依然坚强和乐观，依然保持着对幸福的向往和追求。

可以肯定，嫣雨是对的，因为痛苦对于我们的生命来说也是一笔宝贵的财富，它和幸福和快乐一样都值得我们珍惜。

可是，留意一下我们身边，能够秉持这种想法的人并不是很多，而能够像嫣雨一样不被困难和不幸打倒的更是少之又少。更多的往往是在痛苦面前心灰意冷、愁肠百结时选择一醉方休，借助酒精来麻痹自己；有些人则是在痛苦中苦苦挣扎，慢慢地心理开始失去平衡，于是疯狂地排斥他人和社会，他们的想法就是，自己痛苦，也不能让别人好过；还有一些人，干脆在痛苦面前万念俱灰，最终走上了轻生的不归路。

殊不知，抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。醉得了一时，醉不了一世，当从醉梦中醒来睁开双眼，那刻骨铭心的痛苦依然那么清晰；对于他人和社会造成危害的人，自然会受到法律的严厉制裁，从此更加陷入万劫不复的深渊；而轻生的人，虽然他们自己“解脱”了，但却给亲人和朋友带来了无尽的痛苦。

因此，这样面对痛苦的方式，显然是不正确的，也是我们不提倡的。既然如此，我们何不学习一下艾德·罗伯茨呢？

艾德·罗伯茨是个很普通的人。14岁那年，不幸降临到他的头上，由于感染导致小儿麻痹症，致使颈部以下完全瘫痪，得靠轮椅才能行动，自己的生命也只能依赖一个呼吸设备来维持。

患病之后的艾德，有几次都险些丧命。在常人的眼里，他这一辈子肯定会一直生活在自卑与绝望中。然而，出乎所有人意料的是，在艾德20岁的时候，他意识到整天唉声叹气对自己没有丝毫帮助，他开始不间断地教育影响社会大众。

终于，经过艾德15年坚持不懈的推动，社会终于注意到了残疾人的权利，现在许多公共设施都没有轮椅转走的上下斜道，有残疾人专用的停车位，许多商场、超市也都设立有帮助残疾人行动的扶手，这些在很大程度上都是艾德的功劳。

艾德没有像很多的身体残障者那样，一味沉浸在自己的不幸和自卑中，而是积极勇敢地面对了自己的现状，并努力致力于改善其他瘫痪者的生活世界，使他们过上方便的生活。

通过自己不懈的努力，艾德用事实告诉人们这样一个道理：身体上的缺陷并不能限制一个人的发展，只要有信心和坚定的信念，同样可以成功，过上幸福的生活。

其实，上帝是公平的。或许他给了我们痛苦，但痛苦在带给我们悲伤情绪的同时，也让我们学会自省，学会思索，学会承受。想想看，古今中外有多少不幸而伟大的灵魂，他们都是屡遭困厄、长期受难而奋发的结果。

所以说，悲惨的命运，可能使我们的灵魂在肉体遭受折磨，但其中也会孕育着耀眼的火花，只要我们要创造适当的条件，火花就会燃烧起来，照亮我们的人生和未来。

说到底，只要我们在痛苦面前勇敢、乐观、坚强，那么一切都将过去，前面依然充满阳光。相反，如果我们面对痛苦时畏惧、抱怨、懦弱、沮丧，那么痛苦永远都不会离我们而去，它将令我们彻底地沉沦其中，生命中永远黑暗。一位哲人曾说过：我们不仅要会在欢乐时微笑，也要学会在痛苦中微笑。”而这，也正是我们想对朋友们说的，就让我们共勉吧！

用微笑把痛苦埋葬，剩下的将是希望

俗话说，“天有不测风云，人有旦夕祸福”，在麻烦面前，我们能否做到临危不乱，遇乱不惊，怀有乐观的心态是极其重要的。因此，我们不妨展露微笑，因为这不仅仅是一种心态，也是一种涵养，更是把痛苦埋葬的良药。

一些心理专家说过这样一句话：“一个爱笑的女人，命运差不到哪里去”。对这句话我们可以理解为，微笑能为我们带来欢乐和幸福，有了它，我们的美好人生就有了“谱”。

想想看，每个人都有痛苦的时候，正所谓人生不如意之事十有八九。可是面对痛苦，我们若是一天到晚阴沉着个脸，甚至天天悲痛万分，以泪洗面，这样有什么用呢？不仅浪费时间和精力，而且老天爷也不会因此而关照我们，于事无补。而若是微笑呢？微笑着面对痛苦，微笑着迎接每一天的日月星辰，我们的心是不是也会因为这微笑而变得放松和豁然开朗呢？

接下来，我们看一个《用微笑把痛苦埋葬》的故事吧。

第二次世界大战期间，就在庆祝盟军于北非获胜的那一天，有一位名叫伊丽莎白·康黎的女士，收到了国防部的一份电报：她的儿子在战场上牺牲了。这是她唯一的儿子，也是她唯一的亲人，那是她的命运啊！

对于这个残酷的事实，伊丽莎白·唐莉根本无法接受，她的精神到了崩溃的边缘。生性乐观的她一下子变得心灰意冷，痛不欲生，觉得人生再也没有什么意义。在万分悲伤与沮丧里，唐莉决定放弃眼前的工作，远走他乡到一个没有人的地方了此余生。

就在她为远行做准备的时候，意外发现了一封几年前的信，那是她儿子在到达前线后写给她的。唐莉颤抖着双手，轻轻地打开信纸，重新看起了信上的内容：“请妈妈放心，我永远不会忘记您对我的教导，无论在哪里，也无论遇到什么样的灾难，我都会勇敢地面对生活，像真正的男子汉那样，能够用微笑承受一切不幸和痛苦。我永远以您为榜样，永远记着您的微笑。”……

看到这里，唐莉禁不住热泪盈眶，她把这封信读了一遍又一遍，脑海里似乎浮现着儿子的样子，他用炽热的目光望着自己，关切地问：“亲爱的妈妈，您为什么不按照您教导我的那样去做呢？”

想到这里，唐莉擦了擦眼角的泪花，在心里对自己说：“告别痛苦的手只能由自己来挥动，我应该像儿子所说的那样，用微笑埋葬痛苦，继续顽强地生活下去。我没有起死回生的神力改变现实，但我有能力继续生活下去。”就这样，唐莉打消了远走他乡的念头。

不仅如此，唐莉还重新振作起精神，开始了写作生涯，并最终成了一名颇有影响力的作家。在唐莉的著作中，有一本名为《用微笑把痛苦埋葬》的书颇有影响。在这本书中，有这样几句话：“人，不能陷在痛苦的泥潭里不能自拔。遇到不可能改变的现实，不管让人多么痛苦不堪，我们都要勇敢地面对，用微笑把痛苦埋葬，才能看到希望的阳光。有时候，生比死需要更大的勇气与魄力。”

的确，“用微笑将痛苦埋葬，才能看到希望的阳光”。唐莉用她亲身的经历和感受为我们总结了这样一句不是名言、胜似名言的真理。在痛苦面前，我们的微笑就是战败它的绝佳武器，唐莉拿起了这个武器，并最终战胜了痛苦。

实际上，微笑是一种心态，也是一种境界。我们只有修炼到家，才能拥有这样的心态和境界。如果还有困惑，那么不妨想想寒梅和秋菊吧！寒梅无法选择季节，但却傲视冰霜；秋菊无法选择时令，却代表秋天发言。生而为人，我们无法选择无痛的命运，那就学会微笑吧！当我们展露微笑，那么痛苦就会被悄悄埋葬，长此以往，那么我们的内心便不再恐惧，不再彷徨。

换句话说，如果我们能对生活报以微笑，那么快乐就会成为我们人生路上浓淡相宜的调色板，我们的人生也会因此而被幸福充溢。

一座位于美国西部的小山丘上，有一间极其特殊的房子，建造房子的材料全部都是自然物质，不含任何有毒物质，里边的空气也都是人工灌注氧气。生活在这间屋子里的人名叫玛丽，她只能靠传真与外界进行联络。

为什么玛丽会在这里生活呢？

事情的起因还源于 20 年前的一天。当时，玛丽拿起家中的杀虫剂灭虫，不料杀虫剂内的化学物质破坏了她全身的免疫系统。从此，她便对所有气味大一点的东西如香水、沐浴露等过敏，甚至连空气都回答导致她患上咳嗽不止的气管炎。

一开始，玛丽还以为这只是暂时的症状，会慢慢好起来。但经过医生的诊治，确定为这是一种慢性病，目前国际上尚无药可医。

在病魔的侵扰下，玛丽睡觉时常流口水，尿液也渐渐地变成了绿色，身上的汗水与其他排泄物还会不断地刺激她的背部，最终形成一块块疼痛又难看的疤痕。

看着心爱的妻子遭受如此折磨，玛丽的丈夫心如刀绞，最终他在医疗专家的指导下，为妻子建造了一个无毒的空间，即这间小房子，平时所有玛丽吃的、喝的东西，都要经过严格的选择和仔细的处理，不能含有任何化学成分。

多年以来，玛丽一直过着“与世隔绝”的生活，她没有见过一棵花草，没听到过一次悠扬的歌声，更无法感受温暖的阳光和潺潺的流水，因为她只能躲在无任何饰物的小屋里，饱受孤独之苦。不仅如此，玛丽还不能因为孤独悲伤而放声大哭，因为她的眼泪也和她的汗水一样，随时有可能成为威胁她的敌人。

在常人难以想象的痛苦折磨下，玛丽却这样告诉自己：“既然不能痛哭，那就选择微笑吧！”玛丽认为，事已至此，自暴自弃和痛苦只能毁灭自己，还不如用微笑面对。

在这里生活了 10 年后，玛丽开始创立主要致力于化学物质过敏症病变研究的“环境接触研究网”；同时，她还与另一个组织合作，创立“化学伤害资讯网”，主要是倡导人们避免化学物品的威胁，并得到美国国会、欧盟及联合国的大力支持。

一个如此“脆弱”的身体，却有着如此顽强的灵魂，玛丽靠的正是“不能流泪就选择微笑”的乐观和豁达！她用自己的亲身经历让我们再次领悟了人生的真谛：遭受不幸或许是人生的常态，回避解决不了任何问题，只有发自内心地接受不幸，并用微笑来迎接挑战，才会走出不幸，迎来人生的另一方美好开局。

所以，当感到痛苦时，我们不妨对自己说：“告别痛苦的手只能由自己来挥动。我应该用微笑埋葬痛苦，继续顽强地生活下去，我们没有起死回生的能力来改变它，但我有能力继续生活下去。”

总而言之，顺境也好，逆境也罢，无论何时何地，我们都要让自己知道：在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤，只要心中的信念没有萎缩，你的人生旅途就不会中断。

所以我们要学会微笑着面对生活，不要抱怨生活给了自己太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折，更不要抱怨生活中存在太多的不公。当我们走过世间的繁华，我们会幡然明白：人生不会太圆满，即使再苦也可以笑着面对！或许现在生活给你的是苦痛，但笑过之后，幸福就会来敲门。

只要你想，挫折就能变成强劲的东风

一个未曾受过挫折的人，其生命也必然是脆弱的。实际上，受挫并不是一件可怕的事情。它是我们成熟的必由之路，感受一次挫折，我们就会对生活加深一层理解，对人生就会增添一层领悟。

当遭遇挫折的时候，生性脆弱的人会感到自己的世纪末日来了，因而痛苦不堪，悲观失落，信心全无，患得患失，失去生活的信心，恐惧着未来，甚至产生轻生的念头。而只有那些乐观积极的人才会把挫折当做人生的财富，即使身处荆棘之中，仍能用坚强的意志为自己开辟出一条道路，成为了不起的成功人士。

事实上，身为凡夫俗子的我们不可能始终一帆风顺，难免会遭遇伤痛、挫折和失败，这都是很正常的事。我们最需要做的就是接受挫折，并把它看做是人生中收获的另一种财富。在现实生活中，那些乐观积极的人也正是这么做的。他们认为，挫折并非意味着不幸，而是成就自己的一股强劲东风！

周末的午后，索菲雅来到家附近的公园里，坐在长椅上，正想好好享受冬日里暖暖的阳光时，一位中年妇女坐在了她的身边，开始喋喋不休地向她诉说着生活中的艰辛：“各种挫折仿佛在一瞬间向我袭来。”她抱怨道。

索菲雅静静地听完，然后微笑地对她说：“听听我的故事吧！”

接下来，索菲雅讲了自己的经历：

13岁那年父亲去世了，悲伤难过的时候，母亲对我说：“生活中的变化是不可避免的。始料不及的挫折也许会给你带来机会。勇敢地往前走，你会获得新的人生。”

母亲不仅这样说，也是这样做的，并成了我生活的榜样。她靠打工养活了我，供我读完了大学。

毕业后，我凭借着自己的能力找到了一份满意的工作。这时我遇见了我的爱人，就在我们结婚不到一年的时候，他应召入伍。6个月后，我收到了来自部队的一封电报，上面说他牺牲了。正沉浸在幸福中的我不能接受这样的事实，但我想到了母亲曾经说过的话。

没有了他，我必须活下去。而且要活得更好，因为有更多的担子落在了我的肩上一我必须赡养自己的母亲和婆婆。

在工作中，我得到了一个培训的机会。从此，我的生活步入了一个全新的、不断发展、不断完善的轨道中。我逐渐明白了人生的法则。对每一次的损失，上帝都会给你找回来——只要你去寻找它。

最后，我成功了，成为银行的第一位高级管理人员，并且一直工作到退休。退休后的一天，我在家中意外地接到了银行的电话，他们希望重新聘请我回去工作，因为我正适合与老年人沟通。

于是，我又重新返回了工作岗位。你看，生活的挫折并没有那么可怕，反而是一生的另一种财富，不是吗？”

听完索菲雅的讲话，中年妇女似乎也领悟到了许多，她以钦佩和感激的神色向索菲雅道了别，迈着比来时轻快得多的步伐走了。

看完这个故事，我们很难不为索菲雅的遭遇感到哀伤，幼年丧父，青年丧夫，这是人生中何等重大的不幸！然而，我们又为索菲雅的顽强和乐观感到喜悦和敬佩。因为她凭借自己强大的精神力量，战胜了挫折，跨越了不幸，这种对待挫折的态度值得每一个人学习。正如英国小说家萨克雷说：“只要你勇敢，全世界都会为你让路。如果有时他战胜你，你就要不断地勇敢再勇敢，世界总会向你屈服。”

是的，只要你勇敢、努力，就算是在恶劣的环境中也会开出美丽的花，绽放出绚烂的人生。只有那些脆弱的人却会像寄居蟹一样，因为害怕挫折，担心危险而不敢走出自己的壳，每天只知道躲着，不停地想找个庇护的地方，却从不知道，最好的庇护就是让自己更强大。

从心理学角度而言，我们的身体好比一个大的化工厂，我们有什么样的心情，我们的身体就会进行什么样的化学合成。因此，对正处于挫折中的人来说，保持一种强大的心理力量是十分重要的。

事实上，在任何一个人的生命旅途中，都难免有很多的挫折、困难、痛苦等待着自己，但只有让自己的内心变得强大，勇敢地迈步向前，去感受这一路上的风景，就比躲起来要好得多。也只有这样，我们才能得到所企盼的成功。

这样看来，受挫并非是一件值得我们深深忧虑的事，它实际上是帮助我们成熟的“心灵导师”，感受一次挫折，我们就会对生活加深一层理解；经历过一次失败，我们就会对人生增添一层领悟。面对挫折，我们应反省自己在过去的失败中有哪些做得不好的地方，以后有没有避免的可能，该怎么避免等等。这样一来，我们就不会把一次失败看作天塌下来那般恐怖，而是能够从中吸收经验和教训，为以后的成功架桥铺路。既如此，挫折又有什么不值得我们用心来爱呢？

所以说，我们要想获得成功和幸福，首先就要经历挫折，领悟挫折。当我们能够以积极的心态来看待挫折的时候，那么潜藏在我们意识深处的精力、智慧和勇气就会被调动起来，激励我们勇敢地面对生活中的一切挫折和困难，并尽自己的最大努力来迎接挑战，战胜困难。也只有这样，我们才能将自己历练成生活的强者，才能争取得属于自己的胜利和幸福。

挫折是口香糖，嚼一嚼再吐掉

遭受挫折的滋味不好受，但若是换一种心态来看待，于我们的内心而言则会有大大的不同。如果把挫折当做一块口香糖，品尝完其中的或酸、或辣、或苦的滋味后，迅速地吐掉，那么我们会

以全新的面貌迎接未来的挑战。

俄国著名诗人普希金在其诗歌中写过这样一句话：“假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急，忧郁的日子里需要镇静，相信吧，快乐的日子将会来临。”无独有偶，有位北大的学者也曾说过：“桂冠上的飘带，不只是用天才的纤维捻制而成的，而是需要用痛苦、磨难的丝缕纺织出来的。”

通过这两段话我们可以体会到，生活中处处充满着艰难险阻，磨难随时都有可能来到我们的面前，我们要拥有一颗乐观的心，用微笑来面对它。

既然失败如普希金和那位学者所说，那么我们何不换一种心态，把人生的挫折当做口香糖来嚼呢？当体验完其深切的滋味后，我们便迅速把它吐掉，然后以一股新的力量重新面对挑战。这才是一种乐观积极的心态，也是能让我们顺利跨越痛苦和困境的良药。

伟大发明家爱迪生在美国新泽西州的一家工厂里面有一个实验室，里面有价值 200 万美元的设备和大部分研究成果。然而这里却曾发生了一件非常不幸的事。

1914 年 12 月的一个晚上，工厂突然失火了，爱迪生的实验室被烧得干干净净。第二天，爱迪生来到现场，当这位大发明家看到他实验室化为灰烬之后，难免一阵心痛，毕竟这是他大半辈子的心血。

当时，在场的每个人都用温暖的语言安慰着他，劝他不要难过。没想到爱迪生挥了挥手，向大家表示感谢，然后轻轻地对大家说：“大家放心好了，我不会就此陷入绝望之中的！其实灾难也有它的好处，没错，这场大火的确把我的成果给烧光了，不过同时它把我的错误也烧光了，现在我要重新开始！”

虽然心痛，但爱迪生没有沉浸在痛苦中无法自拔，而是当面对自己没有办法改变的结果时，试着改变自己的心态，在遭遇面前，让自己多一份微笑。

当我们以健康、积极的心态面对人生旅途上的苦难时，那些不幸的遭遇在我们眼里就会转化成一道凄美的风景。当我们怀着这样一种看风景的心情来看待人生的时候，那么我们会发现一切都是那么的淡然和美好，同时，我们还会觉得，原来一切并没有我们想象得那么难，那么悲惨。

琳琳是一个身材高挑的模特，但由于她的眼睛不好看，这使她很自卑。为此，她经常戴着墨镜出门，走秀的时候也总是惦记着评委和观众看自己的眼睛，恨不得寸步不离墨镜的“保护”。这么一来，琳琳有好几次都险些出错，被老板教训过好几次。渐渐地，琳琳有些绝望了。

但可喜的是，就在琳琳决定离开 T 型台的时候，一位著名的模特教师发现了她的天赋，因为她有着难得的傲人身材。这位老师告诉琳琳，她有着上天赐予的好身材，简直是为模特而生的。如果她能忘掉自己小小的眼睛的话，那么她的模特之路肯定会走得更顺畅、更通达。

在这位老师的鼓励下，琳琳终于走出了心理阴影，最终在一次大型走秀活动中脱颖而出获得桂冠。

人的长相是天生的，如果不是靠后天“外力”的整容作用，那么它是不会依着我们的意愿而改变的。面对不满意的长相，如果总是内心纠结的话，那么就会沉浸在痛苦之中难以自拔，以至于影响自己的生活和事业，就像故事中的琳琳一样。

若是换一种心态来看待这些缺憾，用微笑来面对它，那么我们就不会为自己的平庸或丑陋感到自卑，就会从缺陷的阴影里走出来。要知道，上帝把一扇门给你关上的时候，总会为你再打开一扇窗子。因此，我们要用乐观的心态来笑对人生。用这种积极，阳光，乐观的心态走好漫长人生路，相信一定能获得无数的快乐。

因此，就让我们把失败当做口香糖来咀嚼吧，这样我们终会从中体验到不同的滋味儿，同时，我们的内心也像我们的牙齿一样得到净化。如此一来，即使身处逆境，我们也一样能够“拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神”，然后重新走上奔向未来的光明旅途了。

痛苦，也可以看成一段快乐的旅程

我们都希冀远离痛苦，渴望人生顺达，可这种好事或许只能出现在和周公想见的梦里吧！其实，我们若是换一种想法，痛苦也并非全然是不幸，它同样可以被看做是我们人生之路上一段快乐的旅程。

在谈到如何看待逆境和顺境的时候，一位大学教授说过这样一段话：“有的人可能一帆风顺，有的人可能要遇到挫折。人生伴随着欢乐，也伴随着悲苦。忧患是与生俱来的。顺境是我们的愿望，而逆境则可能是生活中应有之理，应有之义。不然的话，我们又何必讲‘迎接挑战’或‘参与竞争’之类的话呢？”

实际上，现实情况的确如这位教授所言，人生旅途中无不存在忧患，顺境只是我们的愿望罢了。也正是因此，“挑战”和“竞争”才具有了特定的意义。

无独有偶，华人首富李嘉诚先生也说：“逆境和挑战激发生命的力度！”我们可以将李先生的话理解为：我们所经历的困境，我们所尝受的痛苦，实际上是在为激发生命的能量而存在的呀！在此激励下，我们就会迎难而上，不惧失败和竞争，那么最终迎接我们的，很可能就是成功的辉煌了。

若是不这样想呢？如果我们遇到逆境就退缩，承受痛苦就难过，恨不得让所有不幸的遭遇都和自己无缘，那么这样一来，我们就会被困难吓倒，以至于忘了最初的目标，从而走向失败的深渊。

有一座矗立在路边的泥像，一直希望找个躲风避雨的地方，它更希望能够像人那样自由自在地奔跑。由于它无法动弹，这些想法也只能作为心里的希望罢了。

不过，时间长了，它有些按捺不住，终于决定向人类发出呼喊。于是，它开始等待人类救助它的机会出现。

这天，智者圣约翰路过此地，泥像用它的神情向圣约翰发出呼救。

“智者，请让我变人类吧！”泥像说。

圣约翰看了看泥像，然后衣袖一挥，泥像立刻变成了一个活生生的青年。

“你想要变人类可以，但是你必须跟我试走一下人生之路，假如你承受不了人生的痛苦，我马上可以把你还原。”智者圣约翰说。

于是，青年跟随圣约翰来到一个悬崖边。

“现在请你从此岸走到彼岸。”圣约翰长袖一拂，上了铁索桥。

青年战战兢兢，踩着一个个大小不同的链环的边缘前行，然而一不小心，一下子跌进了一个链环之中，顿时两腿悬空，胸部被链环卡得紧紧的，几乎透不过气来。

“啊，好痛苦啊！快救命呀！”青年挥动着双臂，大声呼喊。

“请君自救吧！在这条路上，能够救你的只有你自己。”圣约翰在前方微笑着说。

青年扭动身躯，奋力挣扎，好不容易才从这痛苦之环中挣扎出来。

“你是什么链环，为何卡得我如此痛苦？”青年愤然道。

“我是名利之环。”脚下的链环答道。

青年继续朝前走。忽然，隐约间，一个绝色美女朝青年嫣然一笑，然后飘然离去，不见踪影。

青年稍一走神，脚下一滑，又跌入一个环中，被链环死死卡住。可是四周一片寂静，没有一个人来救他。

这时，圣约翰再次在前方出现，他微笑着缓缓道：“在这条路上，没有人可以救你，只有你自己自救。”

青年拼尽全力，总算从链环中挣扎了出来，然而他已累得精疲力竭，便坐在两个链环间小憩。

“刚才这个是什么痛苦之环呢？”青年想。

“我是美色之环。”脚下的链环答道。

经过一阵轻松的休息后，青年顿觉神清气爽，心中充满幸福愉快的感觉，他为自己终于从链环中挣扎出来而庆幸。

青年继续向前赶路。然而意想不到的，他接着又掉进了欲望之环、嫉妒之环……待他从一个痛苦之环中挣扎出来，青年已经完全疲惫不堪了。抬头望望，前面还有漫长的一段路，他再也没有勇气走下去了。

“智者，我不想再走了，你还是带我回到原来的地方吧。”青年呼唤着。智者圣约翰出现了，他长袖一挥，青年便回到了路边。

“人生虽然有许多痛苦，但也有战胜痛苦之后的欢乐和轻松，你难道真愿意放弃人生吗？”智者圣约翰问道。

“人生之路痛苦太多，欢乐和愉快太短暂，太少了，我决定放弃做人，还原为泥像。”青年毫不犹豫。

智者圣约翰长袖一挥，青年又还原为一尊泥像。“我从此再也不必受人世的痛苦了。泥像想。

然而不久，泥像便被一场大雨冲成了一堆烂泥。

故事中的泥像，由于无法忍受作为人类的痛苦，最终只得回归到泥像的角色，失去了做人的机会。其实正如智者所言，任何人只有经历过痛苦的折磨，才能感受到幸福的美好，才会懂得珍惜人生。

假如把人生比喻成一次长途旅行，那么痛苦则是我们不能不花的旅费；在这一趟旅程中，我们可以得到各种各样五色缤纷的经验。如果你拒绝花掉这笔名叫痛苦的旅费，那么你也无法到达理想中的目的地了，只能在错过与失落中兴叹。

俗话说得好：“吃得苦中苦，方为人上人。”不正是这个道理吗？

换种心态，苦日子也可以过得很甜

人生不如意十之八九，但若以一种健康积极的心态来看待那些不如意，岂不是“苦中有乐”了吗？说到底，生活中贮藏着悲苦，也蕴含着喜乐，关键看你怎么看。只要找对快乐的角度，那么痛苦的酒糟就可能酿制出快乐的甘甜。

“生活，是一团麻，总有那解不开的小疙瘩……”，或许生活本来的样子就是“家家有本难念的经”，可是同样是充满着酸甜苦辣咸的日子，有的人能过得有滋有味，有的人则愁眉不展，怨声连连。这又是为何呢？

有一位老婆婆每天都感到不快乐。原来，她有两个女儿，大女儿是卖草帽的，小女儿是卖雨伞的。晴天的时候，大女儿的生意就非常好，因为她编的草帽人人叫好。老婆婆也很替她高兴，可是另一方面，卖雨伞的小女儿那一边通常无人问津，一整天下来都没有几个顾客。老婆婆就开始跟着发愁。而到了下雨天的时候，大女儿的雨伞就会卖的出奇的好，相反，小女儿的草帽就被打入“冷宫”。这样老婆婆又不得不为小女儿担心。

听完老婆婆的忧虑之后，好心人就安慰她说：“老人家，你何不换个角度来看待这个问题呢？晴天的时候，你应该庆幸大女儿的草帽生意会很好。雨天的时候，你应该高兴小女儿的雨伞肯定也卖的非常好。你如果这样想的话，那么还有什么值得烦心的事情呢？”

看完上面这个故事，我们可以考虑让自己换成老婆婆的角色，问问自己会怎么想。

鲁迅先生有言：“伟大的心胸，应该用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切不幸。”

然而，到了现实之中，智者的告诫在大多数人身上就会失灵。当痛苦悲伤浓墨重彩地登上生活的舞台时，我们通常会失去微笑的力量，太多的“不如意”让我们心力交瘁，比如，上班的公司离家太远，你不得不每天去挤地铁；上班高峰期时，还要面临被挤成“肉饼”的危险；你的老板总是喜欢“鸡蛋里面挑骨头”，你时常要为一个小小的CASE而绞尽脑汁。即使这样拼命努力，“功