

文轩
励志馆

提升自我、感悟人生的心灵能量书



李娜◎编著

感谢 折磨你的人

很多时候，将我们送上领奖台的，并不是我们的朋友，而是我们的对手；促使我们一点点进步的，不是让我们感到舒服的人，恰恰是折磨我们的人。



华夏出版社

感谢 折磨你的人

甄选典藏版

李娜◎编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人/李娜编著. —北京:华夏出版社, 2010.1(2010年5月重印)

ISBN 978-7-5080-5601-2

I. ①感… II. ①李… 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(2009)第242922号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

感谢折磨你的人

编 著 李 娜

责任编辑 林媛韩

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20

字 数 315千字

版 次 2010年1月第1版 2010年5月第2次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-5601-2

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

为了替父还债，他17岁就出道，开始了自己的演艺生涯。接的第一部电影，是古惑仔系列，他要跟三百多人打斗。因为太过入戏，他一脚踢在了废铁上，血顿时流了出来，脚面上一个很长的伤口吓坏了工作人员。

导演喊停，要送他去医院。可是他知道，如果去了医院，这部戏恐怕就不能继续拍了，而自己的演艺生涯也可能就此中断。所以，他很坚定地对导演说：“没关系，我可以坚持，等拍完了再去！”

他将酒精洒在脚上，简单地包扎了一下伤口，就投入到影片的拍摄中。换了四次纱布，每一次都是沾满了鲜血，那部片子终于拍完了。

送到医院，他疼得几乎要昏倒。大夫说，如果再晚来一会儿，可能就没救了。即使是能挽救过来，也很有可能会得破伤风。为了缝那个伤口，医院跟他的家人签了“生死状”。

大夫给他缝针的时候，他不哭也不喊，没有用麻药，就那样一针一针地缝，身边的人都很佩服他的勇气。可是，当他跟别人讲起这件事情的时候，他却说：

“我知道人生是怎样的，遭受痛苦的时候，叫喊是没用的。如果能挺过去，那么这些痛苦就会成为我记忆里最珍贵的部分，因为它让我懂得了珍惜我自己的生活。我不抱怨任何磨难，相反，我感谢那些曾经让我痛苦的岁月，因为是它让我学会了成长。”

说这话的人是谢霆锋，他从很小的时候就格外受人关注，可是出道之后并不是被看好的80后艺人。相对来说，谢霆锋的演艺之路要比别人坎坷得多。因为父母都是艺人，所以人们都以为他不过是靠着父母和那张帅气的脸出来混口饭吃，而对于他在事业上的表现，人们并没有给予更多的认可。而且，更多的时候，人们习惯于责骂这个孩子，因为他太叛逆，也太容易登上那个很多人都梦寐以求的舞台。

“我不恨那些曾经骂我的人，因为他们的话让我看到了自己的不足。”在获封金像奖的新人奖时，谢霆锋说出了这样的话。

他说得没错，别人的批评和责骂，反而会让一个人变得清醒。那些曾经折磨过我们的人，往往会让我们更加明晰自己的方向。

可是，很多人并不能用积极的心态去面对那些折磨。他们会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，它总是完全消极的吗？

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是消极的，还是一种促进你成长的积极因素。那些人们平日里最惧怕的东西：贫穷、羞辱、困难、失败……都能够从侧面锻炼人们的意志，刺激人们进步。

所以，本书立足于感恩，通过全新的案例和说理，告诉人们：折磨你的人，是你生命中不断进步的动力，是提升你个人魅力的最佳拍档。只有感谢那些曾经折磨过你的人和事，才能真正体会到生命的意义；只有宽容那些曾经折磨过你的人，你才能重新认识自己，获得更加美妙的人生。

本书在编写过程中，借鉴和参考了部分同类的书籍，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，引用了其中一些事例，在文中不一一标明，谨向各位原著作者表示崇高的敬意。

第一章

折磨是指引你走向成功的恩赐

成功是从挫折和失败中建立起来的	2
经历浮沉，生命才能散发芬芳	4
磨砺练就了腾飞的翅膀	6
苦难，让生命之火更加绚烂	8
在坎坷的路上留下一个坚实的脚印	10
成功，就是无数个“错误”的堆积	13
挫折和厄运都是强者的起点	16
不幸是一所最好的大学	18

第二章

成长是历经磨难的过程

经历折磨，你的人生会成长得更快	22
抓住机会，用苦难磨炼自己	24
被批评不是什么坏事	26
不挨骂，长不大	28
每一次丢脸都是一种成长	30
失恋的折磨可以激起你的斗志	32
家人的折磨是你成长的营养品	34

目 录

第三章

感谢折磨你的人就是感恩命运

常怀一颗感恩的心	38
感谢疼痛，是它让你清醒	40
得到别人的好处要想到回报	42
不懂感恩的人就会与快乐绝缘	44
感谢折磨你的人，他们让你更动人	46
计较得少，快乐得多	48
嘲笑面前不失雅量	50
用笑脸去迎接生命中的每一个人	52

第四章

感恩的心， 带你走进“不抱怨的世界”

感恩的心，让人放下了抱怨	56
你抱怨的事情也许没你想的那么严重	58
抱怨是世上最没有价值的语言	60
怨天尤人不如改变心态	62
人生需要积极的心理暗示	64
内心有阳光的人看不到世界的阴霾	66

第五章

即使是绝境，也能看到生机 68

幸福就在当下 70

别气馁， 谁的人生都会有一点坎坷

生活苦多于乐，何必太在乎 74

逆境到了极点就会向顺境转化 76

别被无常的命运打倒 79

人生没有过不去的坎 81

真正顽强的生命不会屈从于命运 83

日子难过，更要认真地过 85

不要把自己禁锢在眼前的苦痛中 87

屡战屡败，但还是要屡败屡战 89

第六章

失败，是一种幸福的痛

失败是强者与弱者的试金石 94

从失败的阴影里爬出来 96

这次的失败是下一次的开始 99

失去并不意味着失败	101
不放弃万分之一的成功机会	103
任何时候都不要放弃希望	106
成功经常是误打误着	108
再试一次就能跨过失败的沼泽地	110

第七章

带着负荷才能飞得更高

没有压力的生活就失去了滋味	114
找一个竞争对手“盯”自己	116
压力是助我们奋起的东风	118
因为压力，我们才“跑”得更快	120
危机感是个人成长的信号	122
在压力中寻求动力	124
有准备才有成功的机会	127

第八章

部分的瑕疵不会影响整体的完美

世界并不完美，人生当有不足	132
因为残缺，生活才变得完整	134

微笑着走向残缺的生活	136
有缺点没什么可羞愧的	138
缺憾也是一种美	140
不必把一个污点放大到全身的不是	141
不必为过去犯过的错误谴责自己	144
莫因害怕“出丑”而禁锢生活	146

“蘑菇经历” 是人生最难得的磨砺

“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	150
耐得住寂寞，才能等来成功	152
不要让自己成为那扇“破窗”	154
主动晋升，绝不安于现状	156
突破老经验的限制	158
进取者永不满足	160
耐心地做你现在要做的事	162
多一些务实，少一些浮躁	164

第十章

在逆境中不妨微笑

坏牌不一定坏结果	168
抱怨逆境是在遗弃幸运	170
心里拥有阳光就会拥有机会	172
别人可能比你更不幸	174
再苦也要笑一笑	176
别让悲观挡住了生命的阳光	178
成功没你想象中的那么难	181
历练太少，就会被挫折绊倒	183
有勇气的人永远不会被逆境打败	184

第十一章

感恩磨难，生气不如争气

生气不如争气，翻脸不如翻身	188
在哪里跌倒，就在哪里爬起来	190
别被他人的话击倒	192
反省自己胜于埋怨环境	195
与人争辩，你永远不会真赢	197
与其抱怨，不如努力	199

第十二章

- 用汗水代替泪水 202
- 提升自己是对别人最有力的反击 204

学会低头，才能出头

- 机遇并不总在前方 208
- 谦卑者其实最高贵 210
- 把自己放在最低处 212
- 明白也要装作不明白 214
- 做不到的，先后退 216
- 豁达之人漠视个人得失 218
- 遇事以忍为上 220
- 吃亏的人往往是最大的赢家 223

第十三章

拥抱好心情， 主动排解“情绪毒素”

- 适时发泄，不让怒气折磨自己 226
- 改变不了事实就改变情绪 228
- 做自己情绪的主人 230
- 小事不小，越在意越成灾 232

不要顺着怨气燃烧自己	234
争吵只会给你带来不幸	237
冷静的心能够应对一切难题	239
让自己的精神快乐起来	241

感恩职场， 在折磨中不断超越自己

工作的障碍都在你心里	244
让问题止于自己的行动	246
不拿借口当“挡箭牌”	249
注重细节，小事也可能影响你的前途	251
工作中的折磨使你不断超越自我	254
不肯“低人一等”，哪有“高人一筹”	256
顾客把你磨炼成上帝的天使	259
体谅老板，未来才能做好老板	262

第十五章

对手不是敌人，而是朋友

感谢你的竞争对手	266
越是敌人和仇人，给予的越多	268
是对手让你变成了强者	270
欣赏你的对手，他就是一路风景	272
败在冠军手下的人，最容易成为冠军	274
跟高手对弈，才能变成高手	277
笑着面对“厮杀”	279
远离虚荣，与对手走向双赢	281

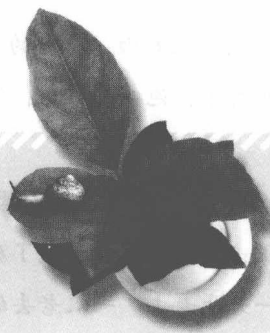
第十六章

家庭的磨砺，让我们读懂了责任

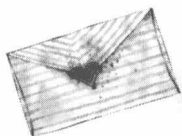
家庭是要用“心”经营的	286
以感恩的心营造二人世界	288
低头的瞬间就成全了爱	290
要“示弱”不要“示威”	292
抱怨和指责只会酿成家庭的悲剧	295
只有温柔才能滋润爱情	297
微笑面对有“不是”的父母	300
用你的快乐去感染孩子的心灵	302

第一章

折磨是指引你 走向成功的恩赐



那些不经风雨的人，就像温水沏的茶叶，只在生活表面漂浮，根本浸泡不出生命的芳香；那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶，在沧桑岁月里几度沉浮，才有那沁人的清香。



成功是从挫折 和失败中建立起来的

一天夜里，一场雷电引发的山火烧毁了美丽的万木庄园。这座庄园的主人迈克一筹莫展。面对如此大的打击，他痛苦万分，闭门不出，茶饭不思，夜不能寐。

转眼间，一个多月过去了，年已古稀的外祖母见迈克还陷在悲痛之中不能自拔，就意味深长地对他说：“孩子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是，你的眼睛失去了光泽，一天一天地老去。一双老去的眼睛，怎么能看得见希望呢？”

迈克在外祖母的劝说下，决定出去转转。他一个人走出庄园，漫无目的地闲逛。在一条街道的拐弯处，他看到一家店铺门前人头攒动。原来是一些家庭主妇正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭让迈克的眼睛一亮，他看到了一线希望，急忙兴冲冲地向家中走去。在接下来的两个星期里，迈克雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭，然后把它送到集市上的木炭经销店里。

很快，木炭就被抢购一空，他因此得到了一笔不菲的收入。他用这笔收入购买了一大批新树苗，一个新的庄园又初具规模了。

几年以后，万木庄园再度绿意盎然。

一个人若缺乏勇气，很容易就会倒下。而一个充满勇气的人，则无所不至、无坚不摧。世间没有死胡同，就看你如何去寻找出路。正视困境，不在困难面前退缩，才不会让心灵荒芜，才不会无路可走。

成功，是从不断的挫折和失败中建立起来的，它不仅是一种结果，而且是一种不怕失败、在磨难中永不屈服的能力。成功是一位贫乏的教师，它能教给我们的东西很少。我们在失败的时候，学到的东西最多，因此，不要害怕失败，失败是成功之母。没有失败，我们就不可能成功。那些不成功的人是永远没有失败过的人。

若每次失败之后都能有所“领悟”，把每一次失败都当做成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。作为一个现代人，应具有迎接失败的心理准备。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的风险，所以要树立持久心，不断提高应付挫折与干扰的能力，调整自己，增强社会适应力，坚信“失败乃成功之母”。

成功之路难免坎坷和曲折，有些人把痛苦和不幸作为退却的借口，也有人在痛苦和不幸面前寻得复活和再生的机会。只有勇敢地面对不幸和超越痛苦，永葆青春的朝气和活力，用理智去战胜不幸，用坚持去战胜失败，我们才能真正主宰自己的命运，成为掌握自身命运的强者。

要战胜失败所带来的挫折感，就要善于挖掘、利用自身的“资源”。应该说当今社会已大大增加了这方面的发展机遇，只要敢于尝试，勇于拼搏，就一定会有所作为。虽然有时个体不能改变“环境”的“安排”，但谁也无法剥夺其作为“自我主人”的权利。

只有经历了风雨的彩虹才会放出美丽的光彩，只有从困境中走出的人才是真正的强者。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

你是否在遭遇困难与痛苦时，总是认为自己根本无力承担，更没有办法去解决？假若你这样认为，就犯了极大的错误。就像文中的迈克一样，如果他在失去一切后没有积极思考，想办法克服重重困难，那也就不会有后来辉煌的人生。你有相当丰富的经历，而且也有着宝贵的才华，为什么发生在你