



Love Your Enemies!

感谢折磨你的人

把感恩献给折磨你的人

张凯◎著

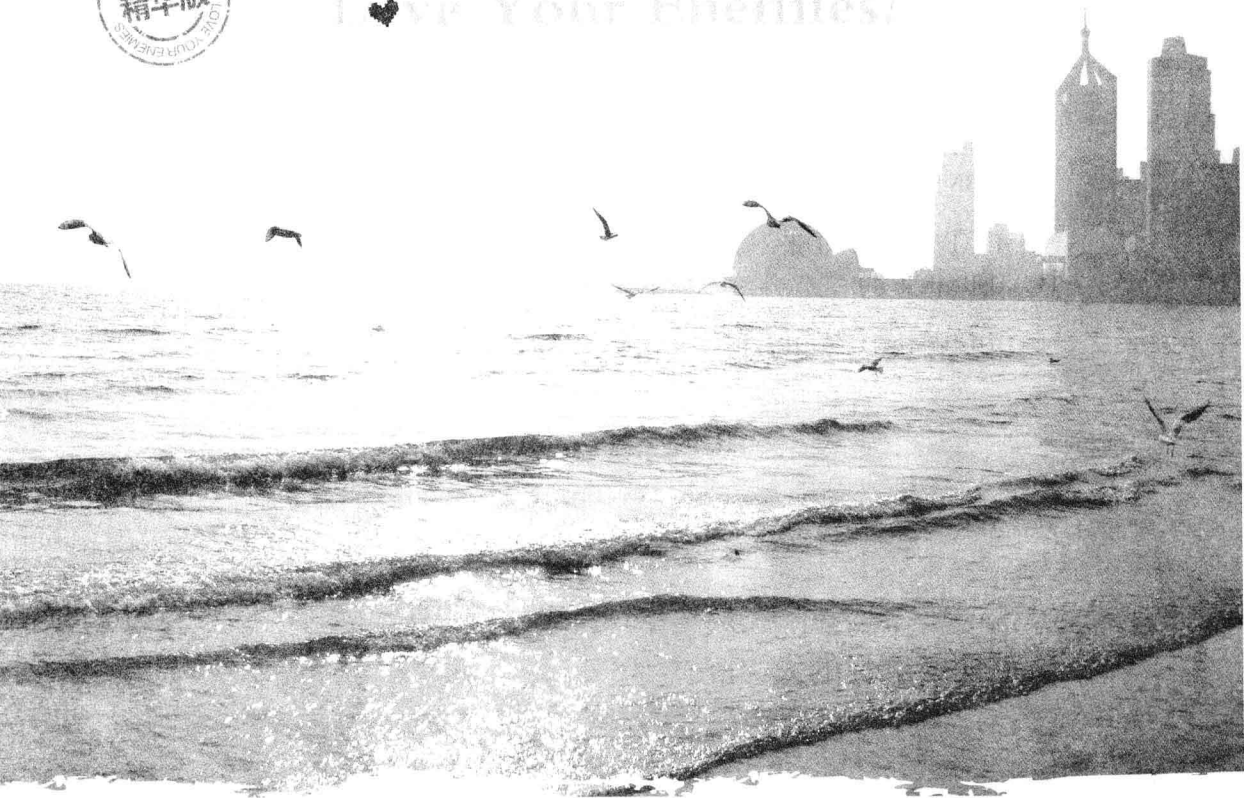
“我有今天的成就要感谢两种人，一种是折磨我的人，还有一种是被我折磨的人。我的教练蔡振华，他是折磨我的人，正是因为有了他对我的不断折磨，我才能够从一个不懂事的运动员，把我磨练成中国男乒的主教练。另外，我更要感谢的是被我折磨的人，就是我的队员。他们平时训练都非常刻苦，正是因为他们的辛苦，才有了我队伍的成绩。”

——国乒主帅 刘国梁

中国华侨出版社



Love Your Enemies!



感谢折磨你的人

把感恩献给折磨你的人

张凯◎著

“我有今天的成就要感谢两种人，一种是折磨我的人，还有一种是被我折磨的人。我的教练蔡振华，一种是折磨我的人，还有一有了他对我的不断折磨，我才能够从一要感谢两种人，一种是折磨练成中国男乒的主教练。

另外，我更要感华，一种是折磨我的人，还有一队员。他们平时训练都非常刻苦，我的教练蔡振华，一种是折磨我的人，还有。了我队伍的成绩。”

——国乒主帅 刘国梁

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人 / 张凯著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5113-0326-4

I. ①感… II. ①张… 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(2010)第049745号

• 感谢折磨你的人

著 者 / 张 凯

责任编辑 / 文 婧

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 19.5 字数 / 270千

印 刷 / 北京华戈印务有限公司

版 次 / 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0326-4

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

“人可生如蚁而美如神”，这是著名诗人顾城对人生的一句美好的描述。人生在世，你不可避免地会遭到很多的不快和打击：对手对你的攻击、世事对你的刺激、上天对你的不公……

在这个世界上，一个人就像一只蚂蚁一样，一生匍匐在大地上劳作，备受折磨。于是，很多人在面对折磨的时候，听天由命，最后就真的成了蚂蚁，平庸地度过了一辈子。但有的人却会把折磨当作一种历练、一种激励、一种教训，他们先是被折磨着，但在折磨中获得了成功的经验，继而成就了他们人生的辉煌！

张良年轻时走在桥头，看见一个老头故意将鞋子扔到桥下让他去捡，张良敬重老人，不仅给老人拾鞋子并为老人亲自穿上，还接受这个神秘老人之约，连着几次赶着和老人见面，因为迟到而再三受训，但最终由于张良忍让谦微的态度和品德获得了老人的《太公兵法》，这样张良才能辅佐刘邦成就大业，最后被刘邦封为留侯。

韩信为刘邦打天下立下了汗马功劳，他在汉初时地位举足轻重、威名远扬。然而在他还很年轻时，一天一个无赖拦住了他，非要和他决斗，不然的话就要韩信从他的胯下钻过去。韩信不顾人们的嘲笑，从那无赖的胯下钻了过去，然后，神情自然地大踏步走了。

爱因斯坦小时候显得十分木讷，学习成绩也是非常差，同学们私下里经常嘲笑他是一个超级笨蛋。由于他的成绩经常都是全班倒数第一，以至于老师也认为像这样的孩子是不值得再教育的，他让

爱因斯坦的母亲把他领回了家。最后，是母亲成了爱因斯坦的启蒙者，并最终使爱因斯坦成为了世界上最伟大的科学家。

李嘉诚也曾经在茶馆当过跑堂，每天天蒙蒙亮就要起来迎客，在面对三教九流、达官贵人的冷眼和漠视时，他还要强颜欢笑，迎来送往。但也正是在这里他练出了识人的好眼力。这样的本领对他后来的事业都起了很大的作用，最终他登上了香港首席大富豪的宝座。

毫无疑问，一个人能够在折磨中走向成功，往往取决于其在遭受折磨时的生活态度。一个人在饱受折磨的背后隐藏着未来的成功，折磨也是人生所需要的，它和成功一样有价值。因此，在生活中，当我们遭受批评、抱怨，不要以牙还牙，相反我们还要感谢那些折磨你的人。

一位哲人说过，任何学习，都不如一个人在受到屈辱时学得迅速、深刻、持久，因为它能使人更深入地接触实际和了解社会，使个人得到提升和锻炼，从而为自己铺就一条成功之路。

感谢折磨你的人，正是由于他们的存在，才使得你的生命充满了机遇和挑战，充满了转折和收获，当你能够用这样成熟的心态来面对生活中的起起伏伏，那么你就不再是一个面对苦难掩面而泣的人，而将成长为一个无法战胜的勇士。

感谢那些折磨你的人，学会对屈辱抱着一种积极的态度，受到打击和嘲笑，不是愤恨难消，而是借着打击来锻炼自己的心性、品格。比尔·盖茨曾给职场青年说过一句警句：“世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。”

所以，如果说对你好的人是在“帮你成功”，那么，折磨你的人则是在“逼你成功”。只要在折磨中看到事物积极的一面，你也可以在折磨中走向成功，成长为一名成功人士！

感谢折磨你的人吧，谢谢他们给了你锻炼和提升自己的机会！



目录

前 言

第一章 上帝也偏爱那些饱受磨难的人

- ◎ 苦难是上帝化了妆的礼物 / 003
- ◎ 挫折是强者的起点 / 006
- ◎ 唯有沸水才能唤醒咖啡的浓香 / 008
- ◎ 挫折才是你最好的情人 / 011
- ◎ 泥泞的道路才会有脚印 / 013
- ◎ 每处伤疤都伴着磨砺成长 / 015
- ◎ 逆境和挫折让懦夫变强人 / 019
- ◎ 坚忍有助于你走出困境 / 021
- ◎ 尘埃中开出花朵，苦难中看到恩赐 / 024
- ◎ “忍”是一种高尚的姿态 / 027
- ◎ 苦难是人生的一笔财富 / 029
- ◎ 感恩的心，让生活更美好 / 032

第二章 磨难是人生的必修课

- ◎ 人生需要苦难的洗礼 / 037

- ◎ 每一次苦难，都是一种人生收获 / 040
- ◎ 事情严要求，才能做到位 / 043
- ◎ 生活在磨难中升华 / 046
- ◎ 时时反省，才会有更好的改进 / 049
- ◎ 厄运，只是光明的前兆 / 051
- ◎ 折磨你，就是在激发你的潜能 / 053
- ◎ 有竞争才会有发展动力 / 056
- ◎ 不留退路，才会赢得最后的胜利 / 058
- ◎ 折腾你，进步的良方就全了 / 061
- ◎ 唯有埋头，才能出头 / 064
- ◎ 感谢那些曾经伤害过我们的人 / 067

第三章 逆境使人更坚强

- ◎ 怀着一份坚忍上路 / 073
- ◎ 敌人越强大，成长越迅速 / 075
- ◎ 苦难是一把双刃剑 / 078
- ◎ 不要被“问题”折磨倒 / 081
- ◎ 在逆境和挫折中崛起 / 084
- ◎ 最强的敌人其实就住在你的心里 / 086
- ◎ 感恩折磨你的人，就是在感恩命运 / 089
- ◎ 日子难过，更要过好 / 091
- ◎ 不幸面前更要坚持 / 093
- ◎ 把压力变成前进的动力 / 095
- ◎ 不是逆来顺受，而要主动承受 / 097
- ◎ 折磨让你学到更多 / 099



- ◎ 诚者有信，忍者无敌 / 103
- ◎ 不抱怨磨难，只同自己较量 / 105

第四章 折磨是人生的炼金石

- ◎ 把敌人当成最好的老师 / 111
- ◎ 在竞争中找到真正的朋友 / 113
- ◎ 找“领头羊”做你的对手 / 116
- ◎ 让“假想敌”成为“助燃气” / 118
- ◎ 忍得怨气，生得财气 / 121
- ◎ 该低头时，要学会低头 / 123
- ◎ 父母的“唠叨”，修炼你生存的本领 / 125
- ◎ 朋友为你善意的提醒 / 128
- ◎ 打不倒的敌人也是你的朋友 / 131
- ◎ 竞争对手也是榜样 / 134
- ◎ 以人为镜，鉴己照人 / 136
- ◎ 待遇不公时，更要奋发向上 / 138
- ◎ 不要总是沉浸在悲伤中 / 141
- ◎ 坚忍中守住心中的阳光 / 144

第五章 要想赢，就一定不要怕输

- ◎ 世界上没有“不可能” / 149
- ◎ 犯错误往往是进步的开始 / 151
- ◎ 不要被困难吓倒 / 152
- ◎ 把低谷当作人生中的一幕 / 155

- ⊙ 不要听任脆弱意志的摆弄 / 158
- ⊙ 铸就坚韧，塑造品格 / 160
- ⊙ 向折磨说一声“我能行” / 163
- ⊙ 困境中更应坦然面对 / 164
- ⊙ 要善于从失败中获取经验 / 167
- ⊙ 把失败当作一块踏脚石 / 168
- ⊙ 在困难面前要勇于进取 / 170
- ⊙ 耐心地等待下一个春天 / 172
- ⊙ 理智行动，冷静做事 / 174
- ⊙ 学会感谢你的竞争对手 / 178

第六章 改变命运首先要改变心态

- ⊙ 跌倒了，请爬起来再哭 / 183
- ⊙ 抓住机会，用苦难磨炼自己 / 185
- ⊙ 竭尽所能，突破现在的困境 / 187
- ⊙ 情绪低落时，要善于控制 / 189
- ⊙ 消除愤怒，让心情平静下来 / 191
- ⊙ 贪婪使你失明 / 194
- ⊙ 把不幸当作机遇 / 197
- ⊙ 把别人的折磨当成前进的动力 / 199
- ⊙ 学会从失去中获取 / 201
- ⊙ 把杯子放在茶壶下 / 203
- ⊙ 仇恨并不会让折磨你的人痛苦 / 206
- ⊙ 感谢生活中打击你的人 / 210
- ⊙ 善于低头，为你的个人形象加分 / 213



- ◎ 感激比仇恨更有力量 / 215

第七章 走自己的路，让别人说去吧

- ◎ 在缺憾中彰显不屈的个性 / 219
- ◎ 受折磨着，也要微笑 / 221
- ◎ 用热情来拥抱他人 / 224
- ◎ 把自己当成“泥巴” / 227
- ◎ 顾及面子，但不是自己的 / 229
- ◎ 何必为了面子与人争执 / 233
- ◎ 不为小事而生气 / 236
- ◎ 少斗气，多争气 / 239
- ◎ 积极乐观，一切困难都将被克服 / 242
- ◎ 低头向富人学习经验 / 244
- ◎ 笑着面对厮杀 / 247
- ◎ 感激别人是没有存折的储蓄 / 249
- ◎ 忽视别人的过错，就是宽容别人 / 251
- ◎ 骄傲自满要不得 / 253

第八章 勇于接受不公平的事实

- ◎ 遭遇荣辱，处变不惊 / 259
- ◎ 不要为了小事消耗生命 / 263
- ◎ 平和地迎接不幸是大幸 / 265
- ◎ 人生，随时都可以重新开始 / 268
- ◎ 吃亏是福 / 271

- ⊙ 抱怨解决不了任何问题 / 274
- ⊙ 偶遇尴尬事，自嘲解忧愁 / 278
- ⊙ 重视机会，藐视障碍 / 281
- ⊙ 放下成见，化敌为友 / 283
- ⊙ 智慧来自苦难之后 / 287
- ⊙ 遇到无理之人，忍让体现智慧 / 289
- ⊙ 不轻松，才能做出成就 / 292
- ⊙ 记住恩惠，忘记怨恨 / 295
- ⊙ 忠言逆耳，用心聆听 / 297



第一章 ∞

上帝也偏爱那些饱受磨难的人

《《《 Love Your Enemies!



苦难是上帝化了妆的礼物

古语云：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，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

由此可见，一个人要想获得幸福，走向成功，就可能要忍受比别人更多的苦难和折磨。上帝在关闭一扇窗户的时候，也会向你大方地打开另外一扇门，不幸是不会永远降临在一个人身上的。所以当那些折磨屡屡发生在你身上的时候，你离成功已经不会太远，只要你用心坚持，最终上帝也会眷顾你的。

车尔尼雪夫斯基曾说过：“历史的道路不是涅瓦大街上的人行道，它完全是在田野中前进的，有时穿过尘埃，有时涉过泥泞，有时渡过沼泽，有时路经丛林。”人生的道路也并不总是洒满阳光、充满诗意，常常也会遇上沼泽、寒风或面临荆棘丛生的小道。

苦难，应该是现代人生的一个必修课题。没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但面对苦难的选择却意志殊异。懦弱者尽尝烦恼，度日如年；畏难者被磨去锐气，把苦难作为安逸的摇篮；有志者自强不息，面对似乎是毫无希望的境遇，在苦难的荒野上开垦孕育成功的沃土。

苦难能培养人难能可贵的意志力量。长期的苦难生活可以锤炼人的精神品质，凝就毅力的持久性，培育出耐心、恒心、韧性和悟性。在人生的搏击中，毅力往往比智力更宝贵。“锲而不舍，金石可镂”、“飞瀑之下，必有深潭”，时间的效率只有持之以恒、穷追不放才能获得。

古往今来有许多这样的例子。

在一所大学的礼堂里，一位知名企业家正在举办一个讲座。因为企业家的成就和他传奇般的经历，台下座无虚席。讲座中，企业家讲到了



他的创业史，那接连不断的挫折与磨难，那一次次置之死地而后生的传奇经历，使听众无不慨叹，同时对企业家充满敬意。

最后企业家说：“苦难的确是人生的一笔财富，也正是苦难造就了今天的我。假如把我创业过程中经历的几次苦难标价的话，那么每次苦难的价值都要值几百万元。”

企业家刚说到这里，不料一位听众突然打断了他的话，问：“先生，你说苦难是财富，书上也说苦难是财富，可我现在正承受着苦难，我却觉得它不但一文不值，而且简直就是个魔鬼，它把我的自尊、事业、财富、爱情都毁了！”这个人的话在听众中产生了共鸣，他刚说完，便又有人发问：“先生，这个世界上不知有多少人在苦难的折磨中默默死去，难道对他们来说，苦难也是人生的一笔财富吗？”企业家听完类似的问话后笑了，然后讲了一个故事：

有一位著名的航海家，立下雄心壮志，要独自完成漂流大西洋的壮举，这在当时是史无前例的。有媒体记者说：“如果你漂流成功，你的名字将永载史册，而且出一本记录生存体验的书，将会带来几千万元的收入。”航海家雄心勃勃地出发了，在大海上他凭着经验、智慧和信念，一次次和暴风雨搏斗，和饥饿、疲劳搏斗，战胜了一次次苦难，闯过了一道道险关。

可是，漂流了十几天，他看不到一点希望。不久，在一次和暴风雨搏斗时，他的指南针不慎掉进了大海，他只能凭着经验辨认方向。20多天过去了，他仍看不到陆地的影子。航海家开始怀疑自己的判断力，他认为自己是在海上无意义地兜圈子。精神的疲倦、体能的下降、信心的丧失，渐渐使航海家失去了继续前行的勇气，终于，航海家绝望了，在一个大雾弥漫的早晨，他割腕自杀了。不久，一条出海的渔船发现了他的尸体。

令所有人遗憾的是，据专家推算，他自杀时距海岸仅有几英里远了。航海家克服了那么多困难，唯独没有通过命运之神安排的最后一次“考试”，关于名载史册、关于出书，以及一切的一切均化为乌有。他在海上经历的所有苦难也就成了永远不为人知的谜，变得毫

无价值。

讲完这个故事，企业家接着说：“要把苦难变成人生的财富是有条件的，那就是你必须彻底战胜苦难，苦难本身并没有价值，它的价值是人赋予的。说苦难是人生的一笔财富的人，必须能够从你经历的苦难中总结出宝贵的人生经验，并靠这些经验彻底战胜苦难，最终获得成功。而一个失败的人只会让别人产生怜悯和同情，哪有资格奢谈苦难是人生的财富。你是想让别人因你经历的苦难同情你，还是想让别人因你经历的苦难敬慕你？我想朋友们都会毫不迟疑地选择后者，那么请以你的信心、智慧、毅力给你的苦难赋予价值吧。”

人们都羡慕那光彩夺目的珍珠的美丽和价值，却很少有人留意蚌那漫长的苦难经历。然而，如果你就是那个含珠的蚌，你就必须忍受沙砾的磨砺，才能让点点晶莹的“泪滴”凝成光彩夺目的珍珠。

由此，苦难生活是一部深奥丰富的人生教科书。它吞噬意志薄弱的失败者，而常常造就毅力超群的成功者。司马迁“辱受宫刑而不辞”，发愤著述，终于写成《史记》这样的旷世之作；贝多芬的数部交响曲都是用理智战胜情感，甚至忍受着失恋的伤痛，靠着对事业追求不息的生命支撑点谱写而成的；丹麦的安徒生一贫如洗，全家睡在一个搁棺材的木架上，他也常常流浪在哥本哈根的街头巷尾，但却最终成为世界文坛的名流豪杰；英国物理学家法拉第出身贫寒，当过学徒卖过报，吃上顿缺下顿，但却百折不挠，发现了电磁感应定律，为人类敲开了电气时代的大门。在人类历史的长河中，具有“坦途在前，人何必因为一点小障碍而不走路”这样的豪迈气概，为科学和文明做出贡献的先驱者可谓满目皆是，翻览即见。

苦难可以使人产生清醒的自我意识。一个人对自我的行为进行反思往往需要时间与环境。在苦难中，人常常能“冷眼看世界”，相对比较冷静，会比较客观地分析自己的利弊长短、成败得失、优势和不足，并能够在较短的时间里选定聚焦突破的方向。已经付了的“学费”比较容易转化成对生活理解的真知灼见。因此，苦难是上帝赐予我们的一件礼物，它给予我们力量和勇气。

挫折是强者的起点

挫折是弱者的绊脚石，却是强者成功的起点。要想成功，就必须做生命的强者。

特别是对那些连遭厄运的人而言，不论你在生活中碰到怎样的厄运，都不意味着你命里注定永无出头之日。只要你顺势而为，运气时时都会光临，不间断地连遭厄运毕竟比较少见。生活中的机遇并非一成不变地向我们走来，它们像脉冲一样有起有伏、有得有失。每当人们坐在一起相互安慰时总是说黑暗过后必有黎明，这才是隐匿在生活中的真谛。一个生命的强者，会把各种挫折和厄运当作另一个起点。

生活一次又一次表明，只要一个人全力以赴，与背运的屠刀拼死相搏，时运终究会逆转，他终究会抵达安全的彼岸。莎士比亚曾经说过：“与其责难机遇，不如责难自己。”这就是人生的基本课程。我们只要仔细回顾一下生活中坏运变为好运的大量实例，就会发现挫折和厄运仅仅是强者成功的起点罢了。

在耶路撒冷附近住着一家非常善良的农户，他们每年都会向附近的教堂捐献财务，并且显得毫不吝惜。

可是有一年，这家农户所经营的农产却遭遇了天灾，先是受到风暴的袭击，整个果园被破坏了。随后，又遇上一阵传染病，他饲养的牛、羊、马全部死光了。这下使他们丧失了所有的积蓄，最后只剩下一块小小的土地。

农夫的太太对丈夫说：“我们每年都为建造学校、维持教堂和穷人老人们捐钱，今年我们却拿不出钱来捐献，实在遗憾。”

夫妇俩觉得自己目前虽然遭遇了很大的困难，但是毕竟还是有很多的人需要他们的帮助，于是便决定把最后剩下的那块地卖掉一半，捐献

