

畅销经典
纪念版

是上帝送你的礼物，
是你对世界的馈赠，
感谢折磨你的人，
是一种真正的智慧。

改变命运的人生智慧

感谢折磨你的人

全集

陈南 编著



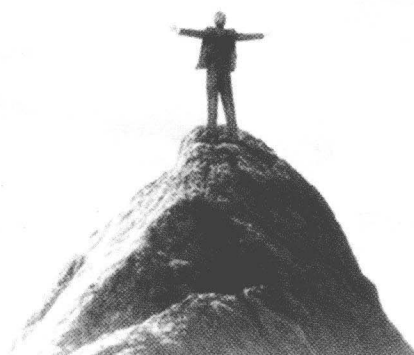
中国妇女出版社

畅销经典
纪念版

感谢折磨 你的人

全集

陈南
编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢折磨你的人全集 / 陈南编著. —2 版. —北京: 中国
妇女出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0326 - 1

I. ①感… II. ①陈… 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 (2011) 第 213719 号

感谢折磨你的人全集

作 者: 陈 南 编著

责任编辑: 宋 昱

封面设计: ICE BOOK

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 21.5

字 数: 290 千字

版 次: 2012 年 1 月第 2 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0326 - 1

定 价: 32.80 元

庆幸自己曾经遭受过磨难

(代序)

爱一个值得你爱的人,是一件非常容易的事;恨一个让你憎恨的人,也是一件很简单的事。难的是去“爱”你的仇人。

通常,遇到针锋相对的竞争对手,你可能会恨不得把他一脚踢开,这样自己才能尽享太平盛世。殊不知,有了竞争对手的存在,你才会一刻也不敢懈怠,勤勤恳恳,才能过上更加美好的生活。

在1996年“世界爱鸟日”这一天,芬兰维多利亚国家公园应广大市民的要求,放飞了一只在笼子里关了4年的秃鹰。事过三日,当那些爱鸟者们还在为自己的善举津津乐道时,一位游客在距公园不远处的一片小树林里发现了这只秃鹰的尸体。解剖发现,秃鹰死于饥饿。

秃鹰本来是一种十分凶悍的鸟,甚至可与美洲豹争食,然而由于它在笼子里关得太久,远离天敌,结果失去了生存能力。

无独有偶。一位动物学家对生活在非洲大草原奥兰治河两岸的羚羊群进行过研究。他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸的强,奔跑速度也要比西岸的羚羊每分钟快13米。而这些羚羊的生存环境和属类都是相同的,饲料来源也一样。

于是，他在东西两岸各捉了 10 只羚羊，把它们送往对岸。结果，运到东岸的 10 只羚羊一年后繁殖到 14 只，运到西岸的 10 只则变得懒惰安逸、体弱多病，最终只剩下了 3 只。

最后的结果表明：东岸的羚羊之所以强健，是因为在它们附近生活着一个狼群，西岸的羚羊之所以弱小，正是因为缺少了天敌。

没有天敌的动物往往最先灭绝，有天敌的动物则会逐步繁衍壮大。

大自然中的这一现象在人类社会也同样存在。敌人的力量会让一个人发挥出巨大的潜能，创造出惊人的成绩。

生活中的许多人总在诅咒对手，或者因为自己遇到了对手而失魂落魄、无所适从。其实，你应该为自己有一个强劲的对手而庆幸，因为有他的存在，才会让你不断进步、不断强大。在面对对手时，你会发现，你从你的对手身上得到了许多。

今天，在社会的各个领域，都充满了竞争，这也是世人皆知的道理了，很明显，那些成功人物都是通过竞争逐渐脱颖而出，并最终成为各个领域的佼佼者。他们具有常人所不具备的坚忍毅力，勇于拼搏，不断进取。

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。

朋友，庆幸自己曾经遭受过磨难吧，因为这正是你脱颖而出的动力！感谢你强劲的对手吧，因为正是他们使你变得伟大而杰出！

最后，感谢参与编写和提供帮助的朋友们：江乐兴、刘琼、胡琴、吕广海、吴芳、张盛林、任利红、陈艳、岳森卉、王龙彪、于祥杰、李彩燕、马永波、刘宏侠、姚章玲、刘佳辉、郑文良、许红、陈蕊、朱五红、付洁、刘芬芬。

目 录

第一章 要改变你的世界,先改变你的心态 1

要想改变我们的人生,第一步就是要改变我们的心态。只要心态是正确的,我们的世界就会是光明的。

感谢打击你的人 / 3

挫折是一笔可贵的财富 / 5

以积极的心态看待外界的刺激 / 7

有缺憾的人生是另一种完美 / 9

将劣势转变成独特的优势 / 11

用积极的心态去改变你的现状 / 13

要改变你的世界,先改变你的心态 / 14

以宽怀与大度来面对欺骗 / 18

正确看待幸运与不幸 / 20

从来就没有“命运安排”这回事 / 22

让热情把你推向成功的舞台 / 24

沉着冷静才能安度危机 / 26

自卑者注定与成功无缘 / 28

要充满希望,不要杞人忧天 / 30

第二章 只有死人才不会有困难 33

人活着就是为了解决困难的。这才是生命的意义,也是生命的内容。逃避不是办法,知难而上往往是解决问题的最好手段。

- 困境面前,对自己说“不要紧” / 35
- 学会适应生活中的磨难与打击 / 37
- 心境宽松,一切困难都将被克服 / 38
- 勇于突破自我才能走出困境 / 40
- 只有死人才不会有困难 / 42
- 摆脱厄运的办法是不向它低头 / 44
- 人生路上有红灯也有绿灯 / 46
- 态度决定你的未来 / 48
- 永不放弃,坚持到底 / 50
- 在困境中寻找突破口 / 52
- 享受成功之前的磨炼 / 54
- 精神不倒,就不会被困难压服 / 56
- 萎靡不振只会让你更加沉沦 / 58
- 精彩的人生是在挫折中造就的 / 59
- 身体有缺陷,一样可以成就伟业 / 61

第三章 要想赢,就一定不能怕输 63

不怕输,结果未必能赢。但是怕输,结果则一定是输。

- 不要因为痛苦而放弃你的选择 / 65
- 畏首畏尾会让你的人生不断倒退 / 67
- 敢于冒险是通往成功的桥梁 / 69
- 勇于尝试,生活就会充满乐趣 / 71

不怕失败,就不会失败	/ 73
战胜恐惧,就能步步向前	/ 75
要想赢,就一定不能怕输	/ 76
竞争不一定是一件坏事	/ 78
破釜沉舟,不给自己留退路	/ 80
知难而上是解决问题的最好手段	/ 82
目光一定要看得长远	/ 84
别为曾经走过的人生道路而后悔	/ 86
放得下比拿得起更为重要	/ 88
苦海无边,回头是岸	/ 90
有失必有得,有得必有失	/ 92
只会依赖别人的人不会有出路	/ 96
激发生命潜能,开创美丽人生	/ 97

第四章 没有行动,任何理想都不会实现 99

人生目标确定容易实现难,但如果不去行动,那么连实现的可能也不会有。

亲身实践是走向成功的必经之路	/ 101
想要圆梦就必须不懈努力	/ 103
从身边的小事做起,以小博大	/ 104
不要寄希望于一举成功	/ 106
完成小事是成就大事的第一步	/ 108
尽心尽力做好每一件事情	/ 110
成功的窍门在于出手要迅捷	/ 112
做事不仅要尽力,还应讲究方法	/ 114
不懂变通,就会把自己带上绝路	/ 116
没有行动,任何理想都不会实现	/ 118

充分利用属于你的每一分每一秒 / 120

梦想就等着你跨出第一步 / 121

创造机会,才能抓住机会 / 124

主动去寻找机遇才能获得良机 / 126

目标明确才不会在原地转圈圈 / 128

盲目地追求成功不可取 / 129

第五章 相信你能,你就无所不能 131

人生就有许多这样的奇迹,看似比登天还难的事,有时轻而易举就可以做到,其中的差别就在于非凡的信念。

进取心是战胜困难的火把 / 133

成功与失败往往只有一念之差 / 134

只要你有心,梦想就一定会实现 / 136

信仰不灭,成功就会属于你 / 138

坚持到底就必定会有所收获 / 140

坚定你的信念,奇迹就会出现 / 143

相信你能,你就无所不能 / 145

靠自己的力量改变贫穷的命运 / 147

自强不息才能拯救自己 / 149

自救是摆脱厄运的最好方法 / 151

只有依靠自己才能找到出路 / 153

成功需要有点韧性 / 154

韬光养晦,等待时机 / 156

告诉自己没有什么不可能 / 158

自制能力是决定成败的基础 / 160

坚强的理由造就非凡的人生 / 162

第六章 好好活着,就能走出人生的低谷 165

即使遭遇了人世间最大的不幸,能够解决一切困难的前提是——活着。只有活着,才有希望。无论多么痛苦、多么悲伤,只要能够努力地活下去,一切都会好起来。

- 命运会随着意志而改变 / 167
- 珍爱与众不同的自己 / 168
- 把弱点转化为优势 / 170
- 幸运只会眷顾充满希望的人 / 172
- 再苦再难,也不要自暴自弃 / 174
- 好好活着,就能走出人生低谷 / 176
- 不幸也是一种成功的机会 / 178
- 有缺陷,照样可以享受完美的生活 / 179
- 想达到顶峰,就得接受一切磨炼 / 181
- 能屈能伸者方能成就大业 / 183
- 在失败中发现新的契机 / 187
- 勇敢地走出悲伤的阴影 / 188
- 抓住那最后一根“救命稻草” / 191
- 从哪里跌倒,就从哪里爬起来 / 193

第七章 走自己的路,让别人说去吧 195

真正成功的人生,不在于成就的大小,而在于你是否努力地去实现自我,喊出属于自己的声音,走出属于自己的道路。

- 命运掌握在自己的手中 / 197
- 你就是自己的上帝 / 198
- 找到属于你自己的位置 / 200

- 做人最重要的是坚持自己的本色 / 201
生命的可贵之处在于做你自己 / 203
正确认识自己才能少走弯路 / 205
保留自己的独立自主意识 / 206
善于发掘和利用自己的优点 / 208
别忽略了你自身的无限潜力 / 209
当你想当的人,做你想做的事 / 211
给心灵空出一片宁静的空间 / 214
把暂时“多余”的东西收藏起来 / 215
宠辱不惊才是真正的智者 / 217
走自己的路,让别人说去吧 / 219
坚持己见,不要被权威所左右 / 220
别让旁人决定你的一生 / 224
顺应他人的意图,做自己的事 / 225

第八章 学会低头,才能出头 227

低头是一种能力,它不是自卑,也不是怯弱,它是清醒中的嬗变。
有时,稍微低一下头,或许我们的人生路会更精彩。

- 谦虚是开启成功之门的金钥匙 / 229
莫把向别人求助看做是自己无能 / 231
要求别人之前,请先要求自己 / 232
愉快地接受他人的忠告 / 235
尊重是赢来的,而不是逼来的 / 236
与人交往,贵在“交心” / 239
给别人面子,也就是给自己面子 / 240
忘乎所以是导致失败的祸根 / 242
不懂时保持沉默就好 / 243

用柔弱保全自己 / 245
培养好习惯,丢弃坏习惯 / 246
领导者要放下架子,才能留住人才 / 249
不要一味地固执己见 / 250
好汉也不妨吃些眼前亏 / 252
忍小辱才能做大事 / 254
学会低头,才能出头 / 257
相互之间要谦让,不要争斗 / 259
低调做人更容易被人所接受 / 261

第九章 不快乐是因为你活得不够简单 263

很多时候,不快乐并不是因为快乐的条件还没有齐备,而是因为活得还不够简单。

幸福,来自你对美好生活的追求 / 265
快乐是一件很简单的事 / 266
抱怨将导致生活变得更糟 / 269
不快乐是因为你活得不够简单 / 270
攀比只能为你增添追逐的劳累 / 272
自我克制,做情绪的主人 / 275
别为了一些鸡毛蒜皮的小事忧虑 / 276
仇恨别人是徒增自己的痛苦 / 278
生气是拿别人的错误惩罚自己 / 281
唯有心静才是真正的静 / 282
减少欲念,才会活得轻松自在 / 284
赚钱不是人生唯一的目标 / 286
不要因为小事而毁了你的好名声 / 288
千万不可出卖你的人格 / 290

- 诚信是世间最宝贵的财富 / 291
- 莫让虚幻的美丽抹杀了真实的你 / 294
- 欲望太多将会把自己埋葬 / 295
- 对金钱应有一种健康的心态 / 298

第十章 懂得感恩,生活就会变得更美好 301

懂得感恩,是获得幸福的源泉。懂得感恩,你会发现原来自己周围的一切都是那样的美好。

- 幸福是珍惜现在所拥有的 / 303
- 帮助别人就是帮助你自己 / 304
- 给予就会被给予 / 307
- 学会惜福是一种睿智 / 308
- 懂得感恩,生活就会变得更美好 / 311
- 富有同情心的人能够获得幸福 / 314
- 感谢岁月的磨炼 / 315
- 学会尊重身边的每一个人 / 318
- 付出是没有存折的储蓄 / 319
- 过度贪婪,注定自食恶果 / 321
- 健康是人生的第一大财富 / 324
- 吝啬者是不会被别人接受的 / 326
- 获得荣誉后记得跟身边的人分享 / 328

后记 330

第一章

要改变你的世界，先改变你的心态

要想改变我们的人生，第一步就是要改变我们的心态。只要心态是正确的，我们的世界就会是光明的。

感谢打击你的人

感谢打击你的人，谢谢他们给了你锻炼自己、提升自己的机会。

一个人不可能保证自己不犯错。如果你害怕遭到别人的嘲笑，而不得不对自己的过失加以掩饰，那就先自己嘲讽自己，这是最高明的一步。因为这样可以保证你不再把自己的全部精力都放在避免别人的嘲笑上，而是放到你的工作中去。

守端禅师的师傅是茶陵裕山主。一次，师傅偶然诗性大发，做了一首诗，“我有神珠一颗，久被巨劳羁锁。今朝尘尽光生，照见山河万朵。”守端很喜欢这首诗，就牢牢地背了下来。

一天，他去拜访方会禅师，方会问他：“听说你师傅做了一首好诗，你能背来听听吗？”

守端很是得意，因为记得牢，所以他非常流畅地背了下来。等他背完了，方会大笑一阵，然后转身出去了。守端很是不解，他回来后苦苦思索了一个晚上，也没有想出个所以然来。

于是，第二天一大早，他又来到了方会的禅房，问他昨天为何大笑不止。方会反而问他：“你见到昨天那个驱邪演出的小丑了吗？”

“见了。”守端回答。

“可是你连他都比不上啊！”

守端一听吓了一跳，问道：“您这是什么意思？”

方会说：“他们喜欢人家笑，你却怕人家笑。”

守端听后，恍然大悟。

小丑的表演很滑稽，可是他们不害怕自己出丑，因为他们本身就是靠出

丑取乐的，因此，他们的出丑不但没有遭到别人的鄙视，反而给别人带来了快乐，得到了别人的认可。而我们却不能接受别人的嘲笑，哪怕是一次，可越是不能接受，就越会受到别人更多的挑剔和攻击。人生中如果你不能忍一时之痛，那么你的痛苦将会是长久的。

因为你总是拒绝别人的嘲笑，并且因为害怕嘲笑而对自己的过失加以掩饰，可是一个人不可能保证自己不犯错，尤其是刚刚参加工作的新人类。面对工作中的失误，面对同事的嘲笑，你会抱何态度呢？无一例外的，你会感到尴尬，然后就会在以后的工作里变得更加小心翼翼。一个时刻担心自己犯错的人，是最容易犯错的，因为他的主要精力不是集中到处理好工作上面，而是集中在如何避免犯错上面，那么很自然的，没有全力投入地工作就很可能犯错。

也许解嘲还远远不够，有时候一件事情给我们的感觉甚至是屈辱。屈辱，可以成为泯灭一个人理想之火的冰水，也可以成为鞭策一个人发愤成功的动力。学会把你的屈辱变成一根鞭子，鞭策你鼓足勇气，奋勇前行。

韩信是为刘邦打天下立下了汗马功劳的一位将军。可在他很年轻，还没有练成剑法的时候，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。这对一个武士而言，是莫大的耻辱，然而韩信是一个胸怀大志的人，他觉得为了和一个市井无赖拼命而使自己的事业发生转折是一件不值得的事。于是韩信不顾人们的嘲笑，从那无赖的胯下钻了过去，然后，大踏步地走了。

正是因为有这种忍一时之辱的勇气，才使他成就了自己的千秋大业。

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、了解社会，使个人得到提升、锻炼，从而为自己铺就一条成功之路。

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。感谢打击你的人，谢谢他们给了你锻炼自己、提升自己的机会。

没有了怨恨，自然就没有了痛苦！