

谢谢你， 让我受过伤

Thank you
for the hurt,
you gave me.

卓然 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

让伤害过你的男人、密友、同事、老板、对手成为你的阶梯。
告别失落中的自己——现在的你，就是最好的你。

女性心灵励志作家 **卓然**
首度公开自己的成长心得



感谢让你受伤害的人，因为当你成熟后，驻足回望，他们都是你成长的“经验值”。

谢谢你， 让我受过伤

Thank you
for the hurt,
you gave me.

卓然 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

谢谢你，让我受过伤 / 卓然著. — 北京：电子工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-121-17704-0

I. ①谢… II. ①卓… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第168080号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7 字数：133千字

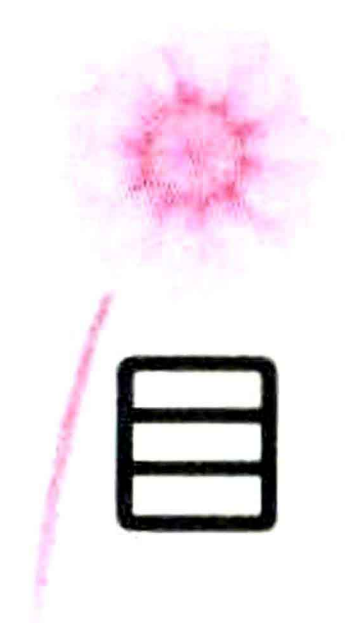
印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



目 录

Chapter1 谢谢你，让我受过伤！

- 年轻时不知，受伤后要懂 • 010
- 没有痛的青春，就无法快速长大 • 013
- 先有经历，然后就会有经验 • 018
- 绊脚石往往会成为“垫脚石” • 021
- 折磨你的人，会让你告别单纯 • 025
- 受过伤，才会有今日的坚强 • 029
- 唯一不能拒绝的路，就是成长的路 • 033
- 今天的伤痛，是为了明天不犯同样的错误 • 036

Chapter2 抛弃我的男人，帮我找到灵魂

- 你不是失败者，而是成功地离开了失败的感情 • 042
- 解开心结，告别灰姑娘情结 • 046
- 欣赏男人不如看懂男人 • 050
- 分手，你会得到更多的“拥有” • 054
- 当没有人可以依靠时，就会依靠自己 • 057
- 在爱上别人之前，先爱自己 • 062
- 不为悦己者容，只为“己悦”而容 • 066
- 最后才发现，男人会爱上你的灵魂 • 070

Chapter3 背叛我的朋友，希望你们一路好走

背叛，会让你明白人性的险恶 • 076

看透小人，才能远离小人 • 079

交烂的朋友，自己也容易变得很烂 • 082

真正的知己，一个就足矣 • 085

修炼你的阅人术，人际才会少走弯路 • 089

用你的宽容，赦免对方的错误 • 093

即使世界抛弃你，你也要保持快乐的心 • 096

Chapter4 陷害我的同事，无法阻止我成功

习惯伤害别人的人，内心必是伤痕累累 • 102

用更多的时间，做更棒的事情 • 106

挫折是职场上重要的一堂课 • 110

别人的陷害，多是妒忌你的厉害 • 114

证明自己，是对他们的最大回击 • 118

别人爱用心计，你要多用心思 • 122

笑到最后的人，一定会笑得最美 • 126

Chapter5 伤害我的老板，我不会记在心里

羞辱会让你痛，也能让你变成熟 • 132

劳动力廉价，但获得的能力却无价 • 136

刻薄的语言能不断提高你的免疫力 • 140

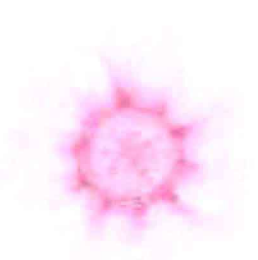
善意的批评其实并不是坏事 • 143
真正的坏事，是你自己不去努力 • 147
因美色而得到升迁，会失去更多 • 150
如果你不想平庸，就去改变自己的态度 • 155

Chapter6 中伤我的对手，鞭策自己的朋友

培养你的不是老师，而是对手 • 162
没有对手的日子，你会变懒惰 • 165
敌人的中伤，更能激发你成功的欲望 • 169
感谢竞争，强大只因迎接挑战 • 173
不断提高自己，是对敌人最好的回报 • 177
努力发射自己的光，但不要吹灭别人的灯 • 180
与其一生记恨对手，不如适时化敌为友 • 185

Chapter7 现在，我要做内心强大的人

伤害过你的人，是你的成长阶梯 • 192
学会用笑的方式看待“过去式” • 195
人生就是“跌倒”和“爬起”的正向循环 • 200
只要你内心强大，就没有什么可害怕 • 204
把失败当地基，盖人生的豪宅 • 207
你很棒，也很出色，只不过少点自信 • 211
用感恩的心看世界，灰色也会变彩色 • 215
最重要的事，就是要懂得感谢自己 • 219



序

因为受伤，所以成长

曾经，我们都梦想自己可以是个公主，有王子呵护，从来不需要为衣食之类的俗事担心，可以只管风花雪月，在美丽的童话世界中过一辈子。

后来，我们都知道自己是个再平凡不过的人，已不再奢求不平凡的生活；只希望做一个幸福的小女人，最美好的事情就是有个疼爱自己的老公，有个温暖的家，相夫教子；自己不伤害别人，别人也不伤害自己，日子简单而美好。

然而再后来，我们发现，原来这么单纯的愿望，也不是轻易就能实现的。人生路上有许多坎儿，平凡的幸福看似简单，其实，很难。

我们自认为很善良、与世无争，我们不明白这样无害的自己，为什么也会受到各种各样的伤害。很简单，伤不伤害别人，你说了算，但会不会被别人伤害，却由不得你。

但是，所幸，虽然我们不该把一切想得太美好，但也不必把一切想得太糟糕。

就拿女人经常遇到的感情伤害来说吧。或许，不懂感情的我

们，如果从来没有遇到过一个伤害自己至深的男人，便不会珍惜一个爱自己的男人，也不会明白爱情。

而那个让我们伤心的男人，在当时来说或许让自己痛不欲生，但长远来看，在我们的整个生命中，他只不过是一段成长考验，或者说是一个成长阶梯。这个考验，来得越早越好。所以，我们是不是应该感谢那些伤痛，感谢那些伤害我们的人？

除了爱情，其他方面也一样。不管是工作中还是生活中，我们都可能会遇到感情的伤害，可能遭到朋友的背叛、同事的中伤、老板的羞辱、对手的攻击……所有这些曾经让我们痛的经历，都在帮助我们成长。

是朋友的背叛，让我们懂得了这个世界上人心的险恶，我们终于明白了，什么才是真正的朋友。你会明白那些锦上添花的笑容背后，有可能是笑里藏刀。你也终于完成了识人这一课，懂得了要从细微之处判断一个人的人品。你还学会了对别人的攻击和痛苦的记忆一笑置之，不给自己留下满腹的怨气和忧伤，只留下宝贵的经验和智慧。

是同事的陷害，让我们更全面地认识职场。你知道了这个世界的生存法则，明白了工作中的权利和义务，更学会了保护自己，以及将这些陷害转化为动力。

是老板的羞辱，让你知道了自己原来没有想象中那么柔弱，你也清楚了自己不可能让所有人都满意。但别人不喜欢你，并不一定就是你自己的错。这些伤害，会让我们知道身为女人，在职场中该如何进退，如何避免受到老板黑色情绪的影响。你将更

加明白工作中老板不是最重要的，关键的是你自己的态度和努力。

是对手的中伤，让你更明白宽容与进取的意义。或许，能逼着你成功的，正是这些对手。他们给你带来了不进则退的紧张感，一方面让你疲惫，另一方面却给了你源源不断的生命活力，让你在一个积极向上的心态下，拥有更旺盛的精力与更青春的活力。

然而，我的一个朋友却说，她没有勇气再踏入这个社会了，伤害和痛苦让她只想逃避、再逃避。我只能说，她的内心太多软弱。

这一生，我们女人要经历过无数的风雨、无数的磕磕绊绊。想想我们小时候那个坚强的小女孩吧，她一边学走路，一边摔倒，却没有因为摔倒了，就哭着不起来，就拒绝走路。相反，小姑娘的勇气是巨大的，无论摔得多么疼，第二天就把昨天的痛苦忘记了，正是这样，即使伤痕累累，障碍重重，她还是很快学会了所有基本技能。

现在，小女孩身上那种坚强的本性依然存在，只是被不同程度的软弱或多或少地掩埋了。所以我们要做的，就是如同幼儿学步那般勇敢。过去的伤口会慢慢结疤，让我们不再把精力放在它身上了，后悔和遗憾从来都是无益的情绪。

人的一生固然难免伤害伤痛，可是别忘了那些幸福快乐的甜美时刻。生命中总有一些美好的东西值得我们坚持，但人往

往要经历痛苦的磨难才能体会到生活的甘美。既然客观条件和周遭环境都难以改变，那么你能迅速调整的，当然只有自己的心态。当你的心灵力量足够强大时，还有什么伤害可以让你感到恐惧？

回头想想，那些曾经的痛苦，除了是因为伤害本身，恐怕还因为不敢相信、难以接受吧？当毫无防备的你，遇到不太愉快的事情时，自然很容易狼狈不堪。但当你渐渐成熟之后，你见识过了伤害、背叛、离弃，就渐渐有了免疫力，他们已经不能再伤你。同时，成熟之后的你，也不再那么容易中招了。

所有那些伤害过我们的人和事，一方面让我们知道了世间险恶，让我们学会保护自己；另一方面也让我们知道了所有美好事物的可贵，让我们更懂得珍惜。就这样，在伤害的历练下，我们成为世事洞明、通透豁达的女人。

这时候，我们或许会明白，能否被伤害，也可以由你自己决定。

倘若你能够做到有一颗强大的内心，在所有伤害面前都能淡然处之，然后将其转化为自己成长的阶梯，那些伤害，恐怕就奈何不了你了。

感谢在本书编写过程中为我提供素材和帮助的朋友：任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤、肖冉。

Chapter1



谢谢你，让我受过伤！

再幸福的人，也不是没伤痕的。

没有一帆风顺的船，

所以人生中总是充满了微笑与眼泪，

更何况我们是容易受伤的女人。

但是，娇弱的我们，其实不必害怕伤痛，

不必憎恨伤害过我们的人。

或许，正是每一次的伤痛，让我们变得成熟，

让我们学会坚强，让我们懂得珍惜，让我们丢掉某些

东西，告别原来青涩的自己。

年轻时不知，受伤后要懂



多年以前，有个姐姐曾经对我说：“当你知道痛的时候，就长大了。”我不以为然，愤愤不平地说：“别总把我当成小孩子，你怎么知道我没有伤痛？”那时，我读中学，十四五岁的年纪。她笑了笑，没说什么。

当时，我的确认为从小到大自己的生活中充满了烦恼。从不认为自己曾经“为赋新词强说愁”，因为真的感觉有很多伤痛，也有很多讨厌和憎恨的人。

读小学时，总被邻家的男生欺负。每当他揪我发辫的时候，我都恨得咬牙切齿，却又无能为力，因为我打不过他，我们每天都吵闹不休。在学校，他也是欺负我最凶的人，我曾经因为他不敢回家。每当老师批评他的时候，我都高兴得如同过节。

还有那个长得獐头鼠目的男生，不知道施了什么巫术，简



谢谢你，让我受过伤

直如同老师肚子裡的蛔虫，考试居然能都拿一百分；那个小小个子的咪咪，长得像小仙子般可爱，成绩也那么好，老天真是厚待她，而我，已经很用功了，却也只能在十名以内；那个总是拍老师马屁的小子，那个长得像洋娃娃集万千宠爱于一身的娇娇女……他们都是我烦恼的来源，是我天空中的阴云。

而那个曾经对我说“你笑起来其实很美，要多笑笑”的男生，从那句话之后，一直是我视线的焦点。可是，可是他居然根本不在意我，他那句话也只是随口说的，他总是跟别的女生有说有笑，我感觉自己的心碎了一地。

还有……

虽然父母把我照顾得无微不至，衣食住行提供得尽善尽美，看我情绪稍微低落就嘘寒问暖，可是我依然觉得自己身边充满了惆怅的味道，盼着能快快长大，盼望能有更多力量。

我曾以为，成熟与智慧是在成长过程中慢慢累积的，今天一点，明天一点，然后集腋成裘，我就变成了一个睿智明理的女子。可是不是的，后来我终于明白，一帆风顺的日子不管过多久，都无助于成长。只有伤痛才可以，可以让人迅速长大。

我们或许无法避免伤痛，但伤痛不过百日长，我们可以做的，是让伤痛付出它应有的代价，让我们从中积累成长的经验。



多年之后，在一次次痛彻心扉的疼痛中，我终于明白了当年姐姐的话。或许，人世间真的总会有那么些人，让你伤痛。当你知道痛了，你就长大了。我终于可以云淡风轻地看待年少时的一切了，我也知道了当时所谓的伤痛是多么微不足道，我更知道了，要感谢那些让你受过伤的人。

泰戈尔曾经说过：“只有经历地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”所以，感谢你们，曾经让我受过伤。正是经历了那些伤痛，我才能觉醒，才懂得珍惜，并变得更加成熟。

如果说生命是一朵常开不败的花，那伤痛必是滋润花的养分，没有经历过它的人生，是不完整的人生。生命中所有的委屈，都能够让一个人成熟；所有的灾难，都能让一个人拥有智慧；所有的妥协，都能让成熟的人走向最终的成就。无疑，我是柔弱纤细的女子，但我也可以是一个坚强柔韧的女子。感谢你们，那些让我受过伤的人，你们为我设置的所有苦涩与苦难，正在渐渐显现出余味的甘美。



谢谢你，让我受过伤

没有痛的青春，就无法快速长大



成长，其实是一个隐隐透着疼痛的字眼，它总是夹杂很多心酸和苦楚。可能每个人伤心的内容都不同，但殊途同归，我们终究要在跌跌撞撞中成长。

常常会想，作为一个女人，如果能够娇弱矜贵，我当然不愿意坚强干练。做白日梦的时候，我常常希望自己长得像只小鸟一样娇小可人，拥有一副我见犹怜的柔弱外表，拥有一个可以让自己依靠的胸膛……

可是，是不是真的找到一个可以依靠的人就能获得幸福的保证呢？我知道答案是否定的，谁能承诺做我一生的依靠？况且，承诺只是一种可以相信，却不能依赖的东西。最终能依靠的，只有我自己。于是，从痛苦而清醒地领悟到这一道理的那天起，我就告别了懵懂的青春，开始寻求独立，并努力学习保护自己。

我多么希望自己从伤痛中得到的教训，不只对我一个人有



益。我多么希望大家不要一再重蹈不够新鲜的覆辙，可是这仅仅是希望而已，当我看到那个叫我“小姨”的女孩痛不欲生的时候，更是无奈地确认了这一点。

小女孩十六七岁，从小被爸妈宠得骄纵任性，在家里说一不二。不过她长得可爱，又伶俐机灵，所以并不让人讨厌。小姑娘正读高中，也正在“早恋”，且是网恋。由于我这个开明的小姨对所谓早恋、网恋持保留态度，不像她爸妈那样坚决反对，所以有时候，她会选择跟我分享心事。

我知道她的小男朋友长得很帅，穿得很潮，也很会玩，颇懂得讨她欢心。于是，这个从来不考虑别人感受、遇事只凭自己好恶处理的小姑娘，突然懂得了迁就与忍让。

小男友迷上了玩“魔兽”，她一有时间就陪他玩儿。每天晚上爸妈休息之后，她会偷偷爬起来玩，只是为了帮他升级。她知道男友想要个级别高的号儿，就整夜不睡觉为他练级，还把零用钱全部换成了充值卡。

我一直以为，他们那一代的孩子接触网络早，懂的东西比我们多，也比我们这一代人更精明。可是看情形，未必是这样。在初坠爱河的少女那里，世界永远都是那么简单：他的快乐，就是我的幸福。



谢谢你，让我受过伤