

发现美好，让生活更美好，让生命更美丽
提升战胜挫折的正面能量

张瑜◎编著

感谢 折磨你的人

白金版

生活充满挫折，
但战胜挫折的契机无处不在



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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

发现美好，让生活更美好，让生命更美丽
提升战胜挫折的正面能量

张瑜◎编著

感谢 折磨你的人

白金版

生活充满挫折，
但战胜挫折的契机无处不在

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

生命就是一次次蜕变的过程，那些挫折和横逆的折磨对人生不但不是消极的，反而还是一种促进你成长的积极因素。唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度和宽度，才能历练出成熟与美丽，抹平岁月给予我们的皱纹，让心灵保持年轻和平静。

一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都懂得感谢折磨自己的人。以这样的心态面对人生，我们的生活才能洋溢着更多的欢笑和阳光，世界在我们眼里才会更加美丽动人。

本书可以给人以心灵的启迪和引导，适合广大渴望成功的人士阅读。

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

感谢折磨你的人：白金版/张瑜编著. —北京：电子工业出版社，2012.6
ISBN 978-7-121-17130-7

I. ①感… II. ①张… 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（2012）第 101811 号

责任编辑：戴 新

特约编辑：王 倩

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司
装 订：

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

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编：100036

开 本：720×980 1/16 印张：15 字数：240 千字

印 次：2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价：32.00 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。

前言

本书为《罗曼·罗兰全集》第1卷，由上海译文出版社出版。本书在出版过程中，得到了许多专家和学者的帮助，在此表示衷心的感谢。

法国文豪罗曼·罗兰说：“从远处看，人生的不幸、折磨还是很有诗意的！一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。”

的确，没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实；没有遭遇过惊涛骇浪的磨砺，不可能造就出伟大的航海家。人生在世，唯有历经折磨，生命的花朵才会更加娇艳动人。

曾经，有个渔夫有着一流的捕鱼技术，他被人们尊称为“渔王”。依靠捕鱼所得的钱，“渔王”积累了一大笔财富。然而，年老的“渔王”却一点也不快活，因为他三个儿子的捕鱼技术都很平庸。

于是他经常向人倾诉心中的苦恼：“我真想不明白，我捕鱼的技术这么好，我的儿子们为什么这么差？从他们懂事起我就向他们传授捕鱼技术，从最基本的东西教起，告诉他们怎样织网最容易捕捉到鱼，怎样划船最不会惊动鱼，怎样下网最容易请‘鱼’入瓮。他们长大了，我又教他们怎样识潮汐，辨鱼汛……凡是我多年辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给了他们，可他们的捕鱼技术竟然比不上那些技术比我差的渔民的儿子！”

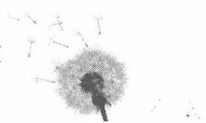
一位路人听了他的诉说后，问：“你一直手把手地教他们吗？”

“是的，为了让他们学会一流的捕鱼技术，我教得很仔细、很有耐心。”

“他们一直跟随着你吗？”

“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学。”

路人说：“这样说来，你的错误就很明显了。你只是传授给了他们技



术，却没有传授给他们教训，对于才能来说，没有教训与没有经验一样，都不能使人成大器。”

人生不可能一帆风顺。失败和挫折并不可怕，也正是它们教会了我们如何寻找到经验与教训。如果人生一路都是坦途，那我们只能像渔夫的儿子那样，沦为平庸的人了。

诚然，人们往往把外界的折磨看做人生中绝对消极的、应该完全予以否定的东西。但是，人生中的折磨，它总是消极的吗？

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来说不仅不是消极的东西，反而是一种促进你成长的积极因素。因为，每个人都不可避免地要承担生活的苦，一味地怨恨是可悲的。苦难并不是不幸的情报员，恰恰相反，它往往是通往幸福的敲门砖。虽然你可能会承受精神上的折磨，一股股刺痛扰得你找不到心理的平衡，看不到前方的光亮，然而，正是因为经历了这些，你才开始成长，你才开始知道怎样积累生活的经验。

生命就是一次次蜕变的过程，唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度和宽度，才能历练出成熟与美丽，抹平岁月给予我们的皱纹，让心灵保持年轻和平静。一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都懂得感谢折磨自己的人。以这样的心态面对人生，我们的生活才会洋溢更多的欢笑和阳光，世界在我们眼里才会更加美丽动人。

感谢那一份使你清醒的疼痛，因为它，你才能大步向前，追求人生的幸福！



解: 由题设知, $\lim_{x \rightarrow 0} \frac{f(x)}{x} = 1$, 故 $\lim_{x \rightarrow 0} \frac{f(x)}{x^2} = \lim_{x \rightarrow 0} \frac{1}{x} = \infty$, 从而 $\lim_{x \rightarrow 0} \frac{f(x)}{x^2} = \infty$. (1)

折磨的体验，将为未来聚积更多福祉 2

历经浮沉和起落，生命才能散发芳香 3

错过，会带来意想不到的收获 5

苦难，是未来人生的本钱 6

在逆境中愉悦自己，充盈生命 8

从现在起，感谢折磨你的人吧 9

唯有“否定”的声音能唤醒你心中的巨人..... 12

逆境是上帝与魔鬼一起设下的赌局..... 13

接受生活的雕琢，让人生有所转机..... 15

历经苦楚，才能品味人生的甘甜..... 18

在坎坷的路上，留下坚实的脚印..... 19

每一种折磨都是突破自我的契机..... 22

折磨，是一种伪装的恩赐.....	26
感谢折磨你的人，他们是让你转变的力量.....	28
感恩，会结束我们苦难的生活.....	29
遇到嘲讽你的人，请学会释怀.....	31

面对无理和挑衅，沉默是一种大智慧	33
感恩，让你散发珍惜当下的磁引力	34

第四章 化压力为生命的动力和潜力

命运的冷遇也是一种幸运和动力	38
外部的压力，才能激发内在的潜力	41
把别人的折磨当成前进的动力	42
他人的打击是你强大自己的机会	43
压力是生活的必然，负重更要前行	45
压力不是更改答案的借口	47

第五章 有限的折磨给你带来无限收益

唯有痛苦的折磨才能带来收益	52
不要把焦点对准在过去的错误上	54
人生就是输赢的不断连续	56
在困境的另一边，有一条不同的出路	59
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	61
不为折磨我们的人纠结，只为崭新的自己喝彩	63

第六章 跨越持续不断的自我折磨

跨越折磨的第一步，消除你内心的障碍	68
没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	69
恐惧只是一些想法，而想法是可以抛弃的	71
冷静的心，让你在危机前安然无恙	74
感谢贫穷，让你学会自强	76
庆幸残缺，让你追求完美	78

第七章 保持一种坚忍的生活态度

要想“人上人”，必先“人下人”	82
-----------------------	----



蛰伏是飞翔前的养精蓄锐	84
在忍耐中坚强，在坚强中成长	86
在寂寞中守望成功	88
遇谤不辩，清者自清	90
既要会隐忍，又要能奋发	92
坚持，给难熬的生活植入闪光的信念	94

第八章 感恩职场折磨而不是规避

感恩公司，是它给你发展的平台	98
感谢上司的折磨，让你不断超越自我	99
在“低人一等”中蓄积“高人一筹”的能量	102
体谅老板，未来才能做好老板	104
即使喜欢的工作也会掺杂你不喜欢的调料	105
顾客把你磨炼成上帝的“天使”	108
失业并不能否定你，失业不能失志	110
分解工作难题，各个击破问题	112

第九章 真正的友谊是“共苦”多于“同甘”

无端的猜疑是对友谊的伤害	116
朋友，幸福人生的拐杖	118
感恩朋友，让生命显示出全部价值	119
退一步的友情，海阔天空	121
对手不是敌人，而是朋友	122
感激对手的折磨，让你成为强者	124
远离虚荣，与对手走向双赢	126

第十章 让自己与爱的频率保持最高一致

失恋的折磨赋予你爱的能力	130
相爱，就不要制造爱的枷锁	131

以感恩的心营造二人世界.....	133
低头的瞬间，让爱无限扩散.....	135
离婚，只是换一种活法而已.....	137
在分手的折磨中感受爱.....	139

第十一章 幸福在家庭的磨砺中流转

亲情，是最甜蜜的负荷.....	142
家人的折磨是你成长的营养品.....	143
微笑面对有“不是”的父母.....	144
孩子是天使，不是你们烦恼的开始.....	146
吵闹只会酿成家庭的悲剧.....	150
回家，把工作关在门外.....	152
家庭被职业化，说明你很失败.....	154
家是讲情的地方，不是讲理的地方.....	156

第十二章 感恩的世界没有抱怨

抱怨，只会让自己受到更深的伤害.....	160
正面的心理暗示，让你剔除抱怨.....	161
不满和抱怨不该成为阻碍进步的借口.....	163
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落.....	165
与其抱怨，不如努力.....	167
有怨气，不如有志气.....	169

第十三章 由衷的积极情绪创造了圆满和健康

减小折磨的破坏度，缓解悲伤和愤怒.....	172
健全地活在不健全的世界.....	174
控制愤怒，在它控制你之前.....	176
接受烦恼，折磨是上天最好的安排.....	178
遭遇折磨，焦虑只会让结果更糟.....	180

疏导压抑，走出自我封闭的世界	182
抛开负面情绪，汲取正向能量	184

第十四章 从容和淡定是幸福的能量源

原谅生活，才能希冀更多的美好	188
宽广的心胸是被包容撑大的	189
所有疾病都是不宽容的状态导致的	192
宽恕别人，就是赦免自己	194
生活并不公平，你无法总是心想事成	196
淡定从容，便能拥有沉稳的生活	197
在喧嚣的世界里，淡定吟唱	200
失去，是另一种获得	203

第十五章 人生的最高享受是拥有快乐

人生的快乐不在于拥有得多，而在于计较得少	206
世界的逻辑就是镜子的逻辑：你笑，它就笑	208
怀揣感谢，在荆棘中开启快乐密码	209
人生的曲线高低起伏，以愉悦的心灵自处	211
以博大的心量稀释一切痛苦烦忧	214
苦难只是单音符，快乐才是人生主旋律	216
你必须是快乐的，才能接受他人的快乐反应	218

附录 A 如何面对那些曾经折磨过你的人和事

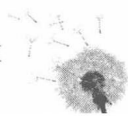
221

附录 B 测测你的抗折磨能力

223

后记

227



第一章

1

折磨是岁月给予你的意外奖赏

折磨的体验，将为未来聚积更多福祉

没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实。

生命是一次次蜕变的过程。唯有经历诸多的折磨，才能增加生命的厚度。通过一次又一次与各种折磨握手，历经反反复复几个回合的较量，人生的阅历就在这个过程中日积月累、不断丰富。

不可否认，在这个过程中，折磨的确能给我们带来福祉，尽管谁也不喜欢那些以各种姿态出现的折磨，但是折磨却经常让我们因祸得福。

在亚拉巴马恩特普赖斯，树立着一座奇怪的纪念碑，说它奇怪，是因为它是专门用来纪念一种昆虫的标志性建筑，在世界上也许我们很难再找到第二座这样的雕塑。这座纪念碑之所以闻名，并不是因为它的艺术价值，这座雕塑很丑陋，因为雕塑的原型——棉铃象鼻虫本身就很丑陋。那到底是什么原因让当地人为棉铃象鼻虫立碑呢？原因只有一个，那就是棉铃象鼻虫对当地棉花的破坏力。

原来，这里的农民世代以种植棉花为主业，而当地为数不多的工商业也完全依靠棉农手里的棉花，这样一种单一的种植模式直接导致了不健康的、甚至有些畸形的地方经济。但是没有人意识到这些，直到出现了棉铃象鼻虫这种对棉花极具破坏力的昆虫，棉农和工商业者终于摒弃了对棉花的依赖，转而开始养猪、养牛、种植花生和其他经济作物，整个地区的经济也因此迅速繁荣起来。

人们为了感谢棉铃象鼻虫的“贡献”，特为之立碑以作纪念。

与其说亚拉巴马恩特普赖斯的农民们是在纪念这次灾难，不如说他们是在纪念因灾难而带来的巨大福祉。当然，这些当地人也是值得钦佩的，因为他们能把折磨当做改变自己、改变命运的机遇。

其实，很多时候，折磨就意味着问题和麻烦，它促使我们想方设法去克服和解除这些问题和麻烦，而这个过程，就是一个提高自己和突破自己的过程。

没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实。或许我们习惯于羡慕他人的成功，听到他人得到的掌声。正所谓“台上一分钟，台下十年功”，在他们光荣的背后一定有汗水与泪水共同浇铸的艰辛。

在人生的岔道口，若你选择了一条平坦的大道，你可能会有一个舒适而充满享乐的青春，但你会失去一个很好的历练机会；若你选择了坎坷的小路，你的青春也许会经历痛苦，但人生的真谛也许就此被你参悟。

所以，一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都要学会感谢折磨自己的人，也要懂得，每一次折磨的体验，都是在为自己的未来聚积福祉。

历经浮沉和起落，生命才能散发芳香

世间芸芸众生，又何尝不是沉浮的茶叶呢？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；而那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶叶，在沧桑岁月里几度沉浮，才会散发出那沁人的清香。

有人说人生如酒，浓郁甘冽；有人说人生如梦，朦胧变幻。

其实，人生应如茶，苦涩清香，由淡变浓，由浓变淡，在浮浮沉沉、起起落落中散发出生命的芬芳。

世间诸事风云流转，人生浮沉起落，对于真正的智者来说，参透这些必定是一种境界。

一个屡屡失意的年轻人不远万里来到一座名刹，慕名寻到老僧慧圆，沮丧地对他说：“人生总不如意，活着也是苟且，有什么意思呢？”

慧圆静静听着年轻人的叹息和絮叨，最后吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

少顷，小和尚送来了一壶温水，慧圆抓了茶叶放进杯子，然后用温水沏了，放在茶几上，微笑着请年轻人喝茶。杯子冒出微微的水汽，茶叶静静地浮着。年轻人困惑地询问：“宝刹怎么是温茶？”

慧圆笑而不语，年轻人喝了一口细品，不由摇摇头：“一点茶香都没有。”慧圆说：“这可是闽地名茶铁观音啊。”年轻人又端起杯子品尝，然后肯定地说：“真的没有一丝茶香。”

慧圆又吩咐小和尚：“再去烧一壶沸水送过来。”稍倾，小和尚便提着一壶冒着浓浓水气的沸水进来。慧圆起身，又取过一个杯子，放茶叶，倒沸水，再放在茶几上。年轻人俯首看去，茶叶在杯子里上下沉浮，丝丝清香萦绕鼻端，令人望而生津。

年轻人欲去端杯，慧圆作势挡开，又提起水壶注入一线沸水。茶叶翻腾得更厉害了，一缕更醇厚更醉人的茶香袅袅升腾，在禅房里弥漫开来。慧圆如是注了六次水，杯子终于满了，那绿绿的一杯茶水，端在手上清香扑鼻，入口沁人心脾。

慧圆笑着问：“施主可明白，同是铁观音，为什么茶味迥异吗？”

年轻人思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

慧圆点头：“用水不同，则茶叶的沉浮就不一样。温水沏茶，茶叶轻浮水上，怎会散发清香？沸水沏茶，反复几次，茶叶沉沉浮浮，最后释放出四季的风韵：既有春的幽静、夏的炽热，又有秋的丰盈和冬的清冽。世间芸芸众生，又何尝不是沉浮的茶叶呢？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；而那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶叶，在沧桑岁月里几度沉浮，才会散发出那沁人的清香。”

人生路漫漫，充满了鲜花，也充满了荆棘；充满了幸福，也充满了痛苦。这些就好比是波浪，一浪接着另一浪，绵绵不绝。

所以，不要太在意得失，人生就是这样起起落落，浮浮沉沉。不测是时时刻刻都存在的，学业的失意、疾病的折磨、自信的受损、亲人离去的悲痛……在踏上人生路途的时候，我们就该明白前途的坎坷。要接

受温润的春和炽热的夏，也必须接受清冷的秋和寒冽的冬，正像茶叶一样，我们要坦然面对沉浮，让生命散发出醉人的芳香……

错过，会带来意想不到的收获

如果你为错过太阳而哭泣，那么你将会错过群星。因此，不要再为错过而惋惜了，看看你能收获什么吧。

生活中有一种痛苦叫错过。人生中一些极美、极珍贵的东西，常常与我们失之交臂，这时的我们总会因为错过美好而感到遗憾和痛苦。其实喜欢一样东西不一定非要得到它，俗话说：“得不到的东西永远是最好的。”当你为一份美好而心醉时，远远地欣赏它或许是最明智的选择，错过它或许还会给你带来意想不到的收获。

美国的哈佛大学要在中国招一名学生，这名学生的所有费用由美国政府全额提供。初试结束了，有 30 名学生成为候选人。

考试结束后的第 10 天，是面试的日子。30 名学生及其家长聚集在锦江饭店等待面试。当主考官劳伦斯·金出现在饭店的大厅时，一下子被大家围了起来，他们用流利的英语向他问候，有的甚至还迫不及待地向他作自我介绍。这时，只有一名学生，由于起身晚了一步，没来得及围上去，等他想接近主考官时，主考官的周围已经是水泄不通了，根本没有插空而入的可能。

于是他错过了接近主考官的大好机会，他觉得自己也许已经错过了机会，因此有些懊丧起来。正在这时，他看见一个异国女人有些落寞地站在大厅一角，目光茫然地望着窗外，他想：身在异国的她是不是遇到了什么麻烦，不知自己能不能帮上忙？于是他走过去，彬彬有礼地和她打招呼，然后向她做了自我介绍，最后他问道：“夫人，您有什么需要我帮助的吗？”接下来两个人聊得非常投机。

后来这名学生被劳伦斯·金选中了，在 30 名候选人中，他的成绩并不是最好的，而且面试之前他错过了跟主考官套近乎、加深自己在主考官心目中印象的最佳机会，但是他却无心插柳柳成荫。原来，那位异国女子正是劳伦斯·金的夫人。这件事曾经引起很多人的震动：原来错过了美丽，收获的并不一定是遗憾，有时也可能收获圆满。

因此，即使你感觉到人生正处于最困顿的时刻，也不要为错过而惋惜。失去的折磨会带给你意想不到的收获。花朵虽美，但毕竟有凋谢的一天，请不要再对花长叹了。因为在接下来的时间里，你将收获果实。

苦难，是未来人生的本钱

苦难是竖立在现实和未来之间的一扇纸糊的门，只要你敢于捅破它，前方便一路坦途。

人的一生中会遇到各种各样的苦难。正如一位智者所说的：“没有苦难的人生不是真正的人生。”一个人只有经过困境的磨砺，才能焕发出生命的光彩。沿着岁月的河道，我们回溯到几千年前的印度，无数先哲们在几千年前的雾山上，用瑜伽的朴素方式苦苦修习一种心性和智慧的通透，来印证着生命的不凡，让人读懂了苦难的真义。其实，当我们仔细地去品味诸如蚌病生珠、万涓成河、蛹化成蝶的生命故事时，我们的心灵会在刹那间被一种战胜苦难的神奇力量击中。

高耸的大树，其挺拔的身姿是在与狂风暴雨的搏斗中磨砺出来的；精良的斧头，其锋利的斧刃是在铁匠手中经千锤百炼打造出来的。古今中外都存在一个不容忽视的现实：顺境中的人往往“苗而不秀”，“秀而不实”。那是因为“温室”里的幼苗禁不起风吹雨打。所以，一帆风顺的人生肯定不是完整的人生，因为缺少了苦难，就缺少了生活的磨炼，也缺少了积累人生无价财富的机会。

俗话说，火石不经摩擦就不会迸发出火花。同样，人若不遭遇苦难，

生命之火就不会有火焰的灿烂。因为苦难并不可怕，它可以磨炼人的意志，可以给人信心、毅力和勇气。正如《真心英雄》里唱的那样，“不经历风雨，怎么见彩虹”。是啊，不曾跌倒的人不会知道跌倒的滋味，更不会知道跌倒了该如何爬起来。对于一个人来说，苦难确实是残酷的，但如果你能充分利用苦难这个机会来磨炼自己，苦难会馈赠给你很多东西。要知道，勇气和毅力正是在这一次次的跌倒又爬起来的过程中增长的。

由此看来，经历苦难并不是一件坏事，相反，它是成功的人生所必经的阶段。可以说，苦难是一种财富，是未来人生的本钱。

著名汽车商约翰·艾顿出生在一个非常偏远和闭塞的小镇，父母早逝，他的姐姐靠帮人家洗洗衣服、干干家务获得的微薄收入将他抚育成人。可是自从姐姐出嫁后，姐夫将他撵到了舅舅家，苛刻的舅妈规定正在读书的约翰·艾顿每天只能吃一顿饭，还得收拾马厩、剪草坪。

后来，约翰·艾顿有了工作，但他依然租不起房子，有一年多的时间都是在郊外一处废旧的仓库里睡觉……

但是，正因为这样的苦难，锻炼了约翰·艾顿的品质，在苦难中他学会了坚韧，获得了毅力，终于凭借自己的努力走上了成功之路。

可见，苦难，在这些不屈的人面前，会化为一种礼物，一种人格上的成熟与伟岸，一种意志上的顽强和坚韧，一种对人生和生活的深刻认识。

苦难本是生命旅途中一道不可不观的风景。苦难是竖立在现实和未来之间的一扇纸糊的门，只要你敢于捅破它，前方便一路坦途。苦难是蹲在成功门前的看门犬，怯弱的人逃得越急，它便追得越紧；苦难是火焰熊熊的炼狱，灵魂在苦难中涅槃，就会显露出金子般的成色……四季轮回，既然有春天的葱茏，也就有秋天的落叶，既然有夏天的繁盛，也就有冬天的飘零。我们没有理由不接受苦难，没有理由不善待苦难。

苦难宛如天边的雨，说来就来，你无法逃避，无法退却，苦难又似横亘的山，赶也赶不跑，你只有跨越，只有征服。生命中所有的艰难险阻都是通向人生驿站的铺路石。