

世上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，
那就是从来不曾被人折磨过。

感谢

折磨你的人

问道 编著

生命是一次次的蜕变过程，唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度。一个成功的人、一个有眼光和思想的人，都是学会感谢折磨自己的人，以这样的心态面对人生，才能不断地从周围环境中汲取促使自己成长的力量。



大众文艺出版社



感谢 折磨你的人

问道 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人 / 问道编著. —北京: 大众文艺出版社,
2009.12
ISBN 978-7-80094-367-6

I.感… II.问… III.成功心理学—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243883 号

责任编辑:冰宏

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路陈洞村台头街6号

电 话:020-37409175

开 本:850毫米×1168毫米 1/32

印 张:12

字 数:310千字

版 次:2010年4月第1版第1次印刷

定 价:28.00元

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。



著名诗人顾城曾说过这样一句话：“人可生如蚁而美如神。”

人生是残酷的，人类是脆弱的。人生在世，免不了要遭受苦难。它有时是个人不可抗拒的天灾人祸，例如遭遇乱世或灾荒，患上危及生命的重病乃至绝症，挚爱的亲人死亡；有时是个人在社会生活中的重大挫折，例如失恋、婚姻破裂、事业失败。有些人即使在这两方面运气都好，未尝吃大苦，却也无法避免所有人迟早要承受的苦难——死亡。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。很多人在面对种种折磨的时候，听天由命，最后就真的成了蚂蚁，平庸地度过一辈子。但面对这样的人生，有些人却超越了这一切，他们每天都有快乐的笑容，他们把幸福的感觉洋溢在自己周围，他们的美丽仿佛天神，他们拥有幸福快乐的一生。他们对折磨抱持一种感谢的态度，世界在他们的眼中变了一个样。苦难、挫折和失败在别人的眼中如洪水猛兽，但在他们眼中却自有美好之处，他们不逃避一切，勇敢地迎难而上，他们的人生变得与众不同。

其实，世间的事就是这样，如果你改变不了世界，那就改变自己吧，换一种眼光去看世界，你会发现所有的折磨其实都是促进你生命成长的“清新氧气”。

人们往往把外界的折磨看作人生中纯粹消极的、应该完全否定的东西。当然，外界的折磨不同于主动的冒险，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不是消极的，还是一种促进你

成长的积极因素。

很多人都害怕遭受折磨。折磨与幸福是相反的东西，但它们有一个共同之处，就是都直接和灵魂有关，并且都牵涉到对生命意义的评价。在通常情况下，我们的灵魂是沉睡着的，一旦我们感到幸福或遭到折磨时，它便醒来了。如果说幸福是灵魂的巨大愉悦，这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受，那么，折磨之所以成为折磨，正在于它能够撼动生命的根基，打击人对生命意义的信心，因而使人的肉体 and 灵魂陷入巨大痛苦之中。生命的意义，对它无论是肯定还是怀疑、否定，只要是真切的，就必定是灵魂在出场。外部的压力再大，如果它没有使灵魂受到震撼，不成为一个精神事件，就不能称为折磨。一种东西能够把灵魂震醒，使之处于虽然痛苦却富有生机的紧张状态，它必然具有某种精神价值。当你不断遭受折磨，你的灵魂也在各种折磨中不断升华，最终，你将在不断的进步中成就完美的人生。

你还在遭受工作的折磨吗？

你还在遭受老板和上司的折磨吗？

你还在遭受失恋的折磨吗？

你还在遭受家人和师长的折磨吗？

你还在遭受病痛的折磨吗？

.....

如果你现在还在遭受这样那样的折磨，你就该庆幸，因为命运给了你一次战胜自我、升华自我的机会。换一种眼光来看待这些折磨吧，感谢那些在工作和生活中折磨你的人，你就会获得幸福，你就会感到人生像诗人说的那样“生如蚁而美如神”。

编著者



绪 论

从现在起感谢折磨你的人吧	015
为什么要感谢折磨你的人	015
生活在折磨中升华	017
给自己一个突破自我的机会	020
错过花朵,你将收获雨滴	022
感谢折磨你的人就是在感恩命运	023
从现在起,感谢折磨你的人吧	024

第一篇 感谢生命中折磨你的人

第一章 每个人都需要一颗渴望成功的心	027
突破自我,就能跨越人生的瓶颈	027
每个人都需要一颗渴望成功的心	028
播下希望的种子	030
大成功来自高层次的需要	032
拨正心中的指南针	034
金钱并不是人生中最重要	037

第二章 苦难是一道美丽的人生风景	039
苦难是把双刃剑	039
重要的是你如何看	041
人生需要苦难的洗礼	044
超越人生的苦难	046
抓住机会,用苦难磨炼自己	047
打开苦难的另一道门	049
第三章 人生没有真正的难题	052
日子难过,更要认真地过	052
铸就坚韧的品格	054
改变你生命的视角	056
人生没有真正的难题	057
世上没有“不可能”	058
把不幸当作机遇	060
向折磨说一声“我能行”	062
冲出自己编织的“心理牢笼”	064
第四章 激发生命潜能,开创美丽人生	068
反击别人不如充实自己	068
积极心态能激发无穷潜能	070
生命的潜能是无穷的	071
开发你的生命潜能	073
把别人的折磨当成前进的动力	074
做你自己的伯乐	075
不要让别人拿走你的潜能	078
在行动中激发自己的潜能	080
做最好的自己	081

第五章 信念在挫折中闪光	084
信念就是成功的天机	084
绝不放弃万分之一的成功机会	086
一切皆有可能	087
用信念支撑行动	088
充满希望就能挖出生命的宝藏	090
沙漠里也能找到星星	092
相信自己思想的力量	093
相信自己总有一天会成功	094
第六章 在逆境中不妨微笑	097
人生没有承受不了的事	097
黑暗,只是光明的前兆	099
厄运不会长久	100
为自己点一盏心灯	102
给自己树一面旗帜	104
失意不可失志	107

第二篇 感谢事业中折磨你的人

第一章 每个人都需要一个伟大的梦想	110
突破自我,就能突破人生的瓶颈	110
每个人都需要一个伟大的梦想	112
带着梦想上路	114
穷人最缺少什么	117
危机才能催生奇迹	119
别让赚钱成为你人生的唯一目标	120

第二章 你没理由继续埋没自己	122
再等下去,你就变成化石了	122
把自己放在最低处	123
竭尽所能突破现在的困境	125
“敢做”有时比会做更重要	127
勇气有时就是咬咬牙	128
成功与否就在于你想不想要	130
做自己命运的主宰	132
第三章 让自己变得卓越不凡	135
追求卓越才能成为核心人物	135
定位决定人生	138
把自己的定位再提高一些	140
人生随时都可以重新开始	142
下定决心去做伟大的事业	143
不要再迷迷糊糊过日子	146
瞻前顾后只能使你停滞不前	148
成功是靠自己追求的	150
勤奋是到达卓越的阶梯	152
卓越就是要让自己变得更强	154
第四章 突破你心中的瓶颈	156
突破你心中的瓶颈	156
恐惧会使你沦为生活的奴隶	158
不要被贫困压倒	161
常识有时比理论更重要	162
不要做一名精神贫穷的人	163
世上没有绝对的完美	165

第五章 失败往往是成功的开始	167
泥泞的路才有脚印	167
在失败的河流中泅渡	168
错误往往是成功的开始	169
不要被困难吓倒	171
挫折是强者的起点	173
从失败中获取经验	175
把失败当作一块踏脚石	176
学会从失去中获取	178
任何时候都不要放弃希望	180
第六章 依赖别人,不如期待自己	182
自卑和自信仅一步之遥	182
最优秀的人是你自己	184
做你自己的上帝	185
要保有一颗积极进取的心	187
依赖别人,不如期待自己	188
自信会使你的生命得到升华	190
相信自己,才能超越自己	192
第七章 找到那片属于你自己的天空	195
不要与自己对抗	195
懂得珍惜自己	197
学会赞美自己	198
找到那片属于你自己的天空	200
幸福就是做自己喜欢做的事	201
执著不一定是好事	202

第八章 抱怨生活之前,先认清你自己	205
有自知之明的人才接近完美	205
不要太看重生活中的得失	207
抱怨只会让生活更不如意	208
抱怨生活之前,先认清你自己	210
坦然面对生活的不幸	211
要改变命运,先改变自己	212
人生没有借口	213
从现在起,就做出改变	215
一定要从“小钱”起步	217
第九章 充满热忱,成功就会上门	220
热情是一笔财富	220
充满热忱,成功就会上门	222
以热情面对工作和生活	224
点燃热情,全力以赴心中的梦	226
把热情化作你前进的动力	228
用热情温暖冷漠的人心	230
第十章 你的人生取决于你的态度	233
态度决定命运	233
态度决定你的人生高度	235
成功,源自你对生活的态度	237
认真对待,就能抓住机会	240
态度是激发创意的重要元素	242

第三篇 感谢职场中折磨你的人

第一章 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	245
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	245
人生总是从寂寞开始	246
砸烂差的,才能创造更好的	248
不要让自己成为“破窗”	250
耐心地做你现在要做的事	251
第二章 感谢在工作中折磨你的人	254
工作中的折磨使你不断超越自我	254
学会必要的忍耐	256
体谅老板,未来才能做好老板	260
顾客把你磨炼成上帝的天使	262
第三章 感激对手,有利于提高自己	265
善待你的对手	265
远离虚荣才能接近对手	268
心胸开阔,天地自然宽广	270
感谢你的竞争对手	271
第四章 给自己一点压力,才能激发潜力	274
给自己一点压力	274
化压力为动力	276
在压力中奋起	277
给自己一个悬崖	279
找一个竞争对手“盯”自己	280

第五章 每天进步一点点	283
永远生活在完全独立的今天	283
一次做好一件事	284
天助来自自助	286
每天进步一点点	288
不要总相信“还有明天”	290
懒惰会让你一事无成	292
学会每天超越自己	295
第六章 和幸运之神相遇	296
机遇是金	296
错过机遇就会错过成功	298
机会总是藏在最不起眼的地方	299
抓准时机,你就能创造奇迹	301
机遇只青睐那些有准备的头脑	303
给自己创造一个机会去成功	305
第七章 找到你可以依赖的那颗心	308
人脉是你成功的保证	308
真诚是赢得信任的不二法门	309
帮助别人,就是帮助自己	311
互相利用,也是一种不错的生存技巧	313
善于利用你生命中的贵人	315
让别人的忠告成为经验的积累	318
天才也需要别人去发现	319
第八章 有准备才有成功的机会	322
成功不像你想象的那么难	322

成功不会怜悯毫无准备的人	323
有准备才有成功的机会	326
充分准备,帮助你尽早成功	329
时刻准备着	331

第四篇 感谢生活中折磨你的人

第一章 从内心选择幸福	335
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	335
家人的折磨对你是一种幸福	336
折磨伴着你成长	338
从内心选择幸福,人生才会阳光明媚	340
 第二章 永远保持一颗年轻的心	 342
心里拥有阳光就会拥有机会	342
永远保持一颗年轻的心	344
超越人生的痛苦	345
剔除生命的碎屑	347
清扫你心灵的垃圾	348
每天给自己一个希望	349
心向太阳,你就不会悲伤	351
努力塑造一个最好的“我”	353
永远保持积极的心态	355
世界的颜色由你自己来决定	356
 第三章 转换情绪,生活就会充满乐趣	 358
把怒气转嫁到小事上	358
操纵好情绪的转换器	360

做自己情绪的主人	362
冷静方显大勇气	364
不要为小事抓狂	366
争吵只会给你带来不幸	368
时刻让你的内心绽放微笑	370
第四章 人生的差异在于你的选择	373
人生需要舍弃	373
人生的差异在于你的选择	375
合适的才是最好的	376
放弃是成功的另一种选择	378
新生活从选定方向开始	379
坚持, 折磨之后就是成功	381

绪 论

从现在起感谢折磨你的人吧

为什么要感谢折磨你的人



学会感谢折磨自己的人，才是真正能够领悟成功的人。

人生活在这个世界上，总会经历这样那样的烦心事，这些事总是会折磨人的心，使人不得安稳。

生命是一次次的蜕变过程。唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度。通过一次又一次地与各种折磨握手，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。

在人生的岔道口，若你选择了一条平坦的大道，你可能会会有一个舒适而享乐的青春，但你就会失去一个很好的历练机会；若你选择了坎坷的小路，你的青春也许会充满痛苦，但人生的真谛也许就此被你打开。

蝴蝶的幼虫是在一个洞口极其狭小的茧中度过的。当它的生命要发生质的飞跃时，这个狭小的通道对它来讲无疑如同鬼门关，那娇嫩的身躯必须竭尽全力才可以破茧而出。许多幼虫在

往外冲杀的时候力竭身亡，不幸成了飞翔的祭品。

有的人动了恻隐之心，企图将那幼虫的生命通道修得宽阔一些，他用剪刀把茧的洞口剪大。这样一来，所有受到帮助而见到天日的蝴蝶都不是真正的飞行精灵——它们无论如何也飞不起来，只能拖着丧失了飞翔功能的双翅在地上笨拙地爬行！原来，那“鬼门关”般的狭小茧洞恰恰是帮助蝴蝶幼虫两翼成长的关键所在，穿越的时候，通过用力挤压，蝴蝶的翅膀得到充分的考验，出来后才能振翅飞翔。人为地将茧洞剪大，蝴蝶的翼翅就失去了锻炼的机会，爬出来的蝴蝶便永远与飞翔绝缘。

成长的过程恰似蝴蝶的破茧过程，在痛苦的挣扎中，意志得到磨炼，力量得到加强，心智得到提高，生命在痛苦中得到升华。当你从痛苦中走出来时，就会发现，你已经拥有了飞翔的力量。如果没有挫折，也许就会像那些受到“帮助”的蝴蝶一样，萎缩了双翼，平庸一生。

有个渔夫有着一流的捕鱼技术，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极其平庸。

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？我从他们懂事起就传授捕鱼技术给他们，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……凡是我多年来辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给他们，可他们的捕鱼技术竟然赶不上技术比我差的其他渔民的儿子！”

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、很耐心。”

“他们一直跟随着你吗？”