

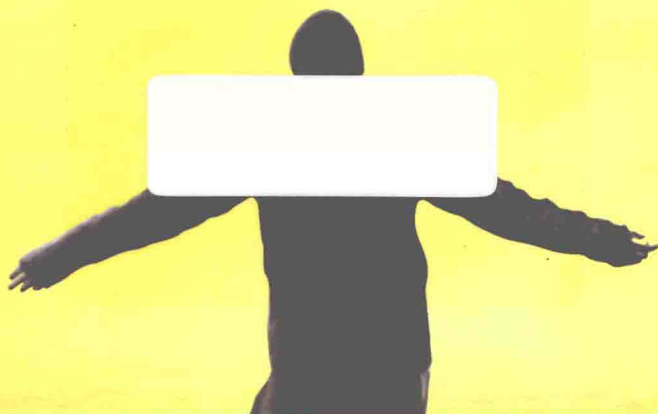
SHINI TONGKUDEBIJIANG
RANGNIQIANGDA

使你痛苦的 必将让你强大

吃得苦中苦，方为人上人

苦才是人生，扛得住，世界就是你的
不怕艰难困苦阻挡，就怕你自己投降

谢国计◎著



只有经历痛苦，人生才算丰富
你现在所受的苦，日后都将成为你骄傲的资本
将来的你一定会感谢现在努力奋斗的自己

九州出版社
JIUZHOU PRESS

使你痛苦的 必将让你强大

吃得苦中苦，方为人上人

谢国计◎著

Shini TongkudeBijiang
Rangniqiangda

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

使你痛苦的 必将让你强大 / 谢国计著. — 北京 : 九州出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5108-3262-8

I. ①使… II. ①谢… 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(2014)第220397号

使你痛苦的 必将让你强大

作 者 谢国计 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 16开

印 张 15.5

字 数 170千字

版 次 2014年12月第1版

印 次 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-3262-8

定 价 32.00元

★版权所有 侵权必究★

前言

Preface

很多时候，我们很容易在挫折和困难中感到惶惑不安，会在痛苦中逐渐迷失，我们常常感到恐惧和无奈，感到绝望而孤独，并努力想办法摆脱和逃避这些痛苦。可是人生在世，总会遇到一些麻烦事，总会遇到一些不幸的事，这是没有办法去避免的，每个人都需要经历这些，都需要去接受和面对这些。

事实上，我们还不能真正明白成长对于自己而言，究竟意味着什么，也不明白那些挫折和失败究竟意味着什么。实际上我们可以从别人的身上了解这一点，那就是但凡获得成功的人都经历过失败和挫折的打击，都承受过巨大的折磨和痛苦，可以说正是因为那些痛苦才帮助他们快速成长起来，才帮助他们获得成功。

德国作家歌德说：“让珊瑚远离惊涛骇浪的侵蚀吗？那无疑是将它们的美丽葬送。一张小红脸体味辛苦所留下来的东西！苦难的过去就是甘美的到来。”著名教育家别林斯基则说：“不幸，是一所最好的大学。”

正因为如此，我们要懂得去面对挫折和困难，要懂得去承担那些痛苦，甚至要主动去承受那些折磨，因为那些痛苦在折磨我们的同时，实际上也锻炼了我们的意志，提升了我们的能力，增长了我们的见识，增强了我们的抗压能力。可以说，任何一份痛苦和折磨都是有意义的，也都能够帮助我们获得成长。

《使你痛苦的 必将让你强大》这本书注重对人性的分析和研究，从心理学的角度出发，客观剖析了困难和挫折在生活中的重要作用，当然在阐述这些道理的时候，本书通过一些浅显易懂的理论和贴合名人的实际案例来进行说明，这样就更加具有激励的效果，对于个人的成长能够起到很大的指导意义。

第一章：Di yizhang

那些让你痛苦的，必是让你成长的

- 01. 痛苦没那么可怕，多数痛苦都被放大了 003
- 02. 保持淡定，还不到真正害怕的时候 005
- 03. 痛苦和幸福是相对的 008
- 04. 你不是被对方打败的，而是被自己的懦弱摧毁的 011
- 05. 最好的成长方式就是经历挫折 013
- 06. 没有一帆风顺的命运，只有披荆斩棘的人生 016
- 07. 既然逃避不了，那就去面对 019
- 08. 伤疤越多，证明你的故事越丰富 021

第二章：Di erzhang

你要庆幸这只是痛苦，而不是灾难

- 01. 痛苦不是生活的全部，它不能成为打败你的理由 027
- 02. 痛苦时想一想朋友，你从来不是一个人在战斗 030
- 03. 你失去的越多，得到的东西也会越多 033
- 04. 如果一无所有，那就努力创造一切 036
- 05. 在最深的绝望中也会有最美的风景 038
- 06. 痛苦只是暂时的，相信明天会更好 041
- 07. 上帝为你保留了三个解决问题的方法 043
- 08. 你要庆幸自己没有被彻底击垮 046

第三章：Di sanzhang

没有变强大，只是因为承受的痛苦还不够

- 01. 风雨之后才会有彩虹 051
- 02. 让你与众不同的，不是成功而是失败 053

- 03. 第 101 次的成功是由前 100 次的失败决定的 056
- 04. 从挫折中汲取营养，你会变得更加强大 058
- 05. 只有变强才能真正减少痛苦 061
- 06. 挫折越大，你的成长速度也会越快 064
- 07. 痛苦在折磨你的同时，也在成全你 066
- 08. 有担当的人必须在人生的痛苦与磨难中炼成 069

第四章：Di sizhang

感恩挫折，因为没有不经历过挫折的成功

- 01. 失败是成功之母，没有不经历过失败的成功 075
- 02. 每一次失败都让你更加接近成功 077
- 03. 挫折可以让人颓废，也可以让人奋起，关键在于你的选择 080
- 04. 挫折和失败会告诉你欠缺什么 082
- 05. 不断提升自己的不是成功的喜悦，而是失败的痛苦 085
- 06. 失败是成功的垫脚石，没有痛苦的失败就没有牢靠的成功 088
- 07. 没有经历挫折，就会被社会淘汰 090

第五章：Di wuzhang

带着负荷去翱翔，你才能飞得更高更远

- 01. 没有压力的生活，只能让你变得毫无斗志 095
- 02. 种子因为压力才会破土而出，人因为有压力才能奋勇前行 097
- 03. 你担当的责任越大，你的能力才会变更强 100
- 04. 你承受的越多，收获的一定也越多 103
- 05. 没有痛苦的压迫，就没有创造性的成功 106
- 06. 有负重，你的人生才能走得更稳 108

第六章：Di liuzhang

让你痛苦的人，才是真正成就你的人

- 01. 沙子入蚌后变成珍珠，痛苦加身后造就成功 113
- 02. 感谢背后戏弄你的人，因为他让你变得更谨慎 115
- 03. 把别人的折磨当成前进的动力 119
- 04. 谁折磨了你，谁就强化了你的意志，从而让你变得更强大 122

- 05. 透过伤害你的人，你能发现自身的弱点 125
- 06. 鞭策你的人让你痛苦，但同时也在鞭策你前进 128
- 07. 把你打倒的人，会刺激你不断变强 130

第七章: Di qizhang

尊重对手，没有对手你不会变得强大

- 01. 伟大的成功来自于伟大的对手 135
- 02. 没有敌人比没有朋友更可怕 138
- 03. 对手越多，你经受的磨砺越大，成功的几率也就越大 140
- 04. 主动寻找比自己强的人当对手，因为它会让你变得更强大 142
- 05. 鲛鱼效应：给自己找一个可怕的敌人 145
- 06. 在痛苦中思考，看一看别人是如何击败自己的 148

第八章: Di bazhang

面对痛苦，生气不如争气，翻脸不如翻身

- 01. 不要哭泣，因为没人会同情一个失败者 153
- 02. 面对痛苦，生气不如争气，翻脸不如翻身 155
- 03. 面对别人的责骂和嘲讽，唯有挺胸抬头重新再来 158
- 04. 与其自暴自弃，不如再给自己一个机会 161
- 05. 时刻提醒自己：没有永远的失败，只有暂时的不成功 163
- 06. 任何愤怒都是对自己无能的控诉 166
- 07. 你没有时间继续在这里抱怨，现在要做的就是奋起直追 168

第九章: Di jiuzhang

财富和痛苦成正比，越痛苦越富有

- 01. 痛苦和挫折是最好的财富增长点 173
- 02. 生活越安逸的人往往越穷 175
- 03. 任何一个奋斗的过程都是痛苦的 178
- 04. 在失败中，你会积累更多获得财富的经验 181
- 05. 无路可走时，才会放手一搏 183
- 06. 失败会告诉你自己最适合做什么 186

第十章: Di shizhang

在困境中痛苦挣扎, 不如在困境中倔强爆发

- 01. 出现问题时, 最好的选择就是解决问题 191
- 02. 痛苦可能随时光临, 你要做好最充分的准备 193
- 03. 先征服自己才能征服一切 195
- 04. 害怕和远离痛苦的人永远无法领略最美的风景 197
- 05. 不是为了接近, 而是为了超越 199
- 06. 放弃不仅仅是耻辱, 更是把成功的一丝希望扼杀了 201
- 07. 看一看自己承受的极限在哪里 204

第十一章: Di shiyizhang

成功没有捷径, 只能从痛苦中摸爬滚打

- 01. 任何一次失败都是为成功缩小选择的范围 209
- 02. 妄图一步登天的人只会摔得更惨 211
- 03. 看到别人是怎样成功的, 更要看到别人是怎样失败的 213
- 04. 在苦难中坚持到底, 才能等到成功 215
- 05. 成功的道路上是孤独的, 你只能独自承受 218
- 06. 不要总相信命, 信命只会让你永远失败 220

第十二章: Di shierzhang

无痛苦无成功, 吃亏低头是福不是祸

- 01. 你退让一步, 离成功就更近一步 225
- 02. 越是低调的人, 成功的希望越大 227
- 03. 如果你想要登上高峰, 只能低头攀登 229
- 04. 你越是表现得卑微, 就越是能够展示自己的价值 231
- 05. 你比别人更能忍, 就比别人更容易收获成功 233
- 06. 懂得吃亏的人才能赢得更多成功的机会 235

第一章：Di yizhang

那些让你痛苦的，必是让你成长的



● 我们常常在说痛苦，常常在讨论挫折和失败，而多数时候我们都认为那些挫折所带来的只有无尽的痛苦，只有对于生活的恐惧，我们千方百计地避免犯错，避免失败，目的就是为了减少这种痛苦经历。但事实上，任何一种痛苦都具有生活的教益，任何一种痛苦实际上都会对我们的成长提供帮助，可以说挫折和痛苦本身就是成长的助推器。

—— 01 ——

痛苦没那么可怕，多数痛苦都被放大了

哈佛大学的心理学家皮特曾经做过一个很特别的实验，他在学校里找到了一些学习成绩不及格以及一些触犯校规的学生，接着让学校里的老师对他们分别进行一次比较严肃的谈话。结果谈话之后，学生们表现得很沮丧，而且在和其他同学的谈话中隐约感觉出自己即将被学校劝退和开除。正因为如此，学生开始出现注意力不集中、上课走神、整天无精打采的现象，这时候他们变得更加消极，甚至不愿意去改正自己身上的缺点。

这些学生所面临的状况并没有那么糟糕，可以说还远远没到要被哈佛退学的地步，但是当学生们面对指责和批评时，开始给自己一个糟糕的暗示，而恰恰是这种糟糕的心理暗示让他们觉得自己可能犯了什么严重的错误。心理学家认为遇到挫折的人常常喜欢把事情想得更坏，喜欢把问题想得更复杂，而这进一步降低了自己的承受能力。

实际上美国军方曾经做过类似的实验，他们将几个死囚关在黑暗的牢房里，然后将他们捆绑在椅子上，椅子上绑着一个水袋，手下面则放着一个铁盆。他们会故意拿一块刀片割破囚犯的手，却保证手不会流太多的血，与此同时打开水袋。

当研究人员打开水袋时，水会一滴滴地滴入盆中，而这个声音会重复回响在囚犯的耳中，他们误以为自己身上的血正在一点点流尽。结果几个小时之后，研究人员发现囚犯已经死去，而死亡的原因显然不是因为流血过多，而是因为在不间断的滴水声中，他们的内心越来越恐惧，越来越脆弱，

最终因为过度恐惧而死去，而事实上，这些根本不可能要了他们的命。

很多时候，当我们想要做某件事时，如果遇到困难，往往会认为自己很可能难以完成它，或者觉得这件事会引发很严重的后果，以至于我们常常会讨论那些不幸的事情，然后感慨自己“竟然会遇到这么倒霉的事情。”当遭遇挫折的时候，我们总认为自己会是那个最受伤的人，会觉得自己所遭遇的困难简直没有办法解决。比如当你觉得自己不可能一口气跑完5千米的时候，一定会产生一种恐惧感，会认为5千米是自己难以逾越的障碍，可是如果你真的愿意去尝试，愿意坚持下去，那么很可能会打破这个心理障碍。

心理学家麦肯博士认为：多数心理脆弱的人都有恶魔在身边的恐惧感，他们常常会将一些小问题放大，会将一些小问题看得更复杂，结果很容易就会造成困难太大的错觉。这个时候人们的自信心受到严重打击，那么接下来很有可能就没有什么勇气去面对困难了。事实上，痛苦并没有想象中的那么严重，困难也没有想象中的那么难以逾越。

例如，当很多人提起金融危机，首先想到的就是股市大跌，或是倾家荡产，那时候多数人最关心的一定是自己的房贷、存款、投资。你也许会说：“弄不好我会完蛋，我将无家可归。”你不会再想到投资，不会想到继续购买股票，你的野心被冻结了，成功的欲望和机会被遏制住了，很显然，你担心自己可能会一夜之间一无所有。可是当你经历过金融风暴之后，很可能会发现只要自己足够谨慎，只要自己足够坚强，那么它或许并没有那么恐惧。

在2008年，很多人会认为那些基金创始人，那些投资商应该已经坐如针毡了，可最后呢，多数人仍然干着自己的分内工作，仍然每天都吃着汉堡，依然会在感恩节吃一顿火鸡，在圣诞节购买礼物。不仅如此，很多人甚至逆势而行，增加自己的投资。

金融危机的确是危险的，但是多数人将它看成了洪水猛兽，这种恐惧感使他们的头脑失去了应有的冷静，出现了误判，从而加剧了自己的损失。而纽约文艺复兴科技公司的詹姆斯·西蒙斯却果断出手，在对冲基金中挣了整整28亿美元，在一片哀嚎的对冲基金领域，他创造了财富的神话。

而当人们好奇他为什么能够在如此不景气的环境中创造财富时，西蒙斯淡然地说：“因为我没有将金融危机当成世界末日来看待。”

很多时候，你愿意如何去面对困难，如何看待那些让你痛苦的事情的角度，往往决定了你能够做到什么程度。很多时候，你需要保持客观的心态，既不要低估了所遇到的困难，但也不要过高地估计困难和痛苦。如果把问题看复杂了，把困难想得太多太大了，就容易失去自信和动力。

事实上，我们最大的敌人就是我们自己，很多时候我们会被自己的感觉蒙蔽，失去对真相的基本判断力，我们脆弱的内心会扩张我们的恐惧和弱小，成为最大的麻烦制造者。可以说我们常常是被自己击败的，是被自己柔弱怯懦的心给击败的，若是我们愿意更加乐观自信地看待生活，那么成功的希望就会增加很多。

其实，对于一个遭遇困境的人来说，最好的办法就是不要过度专注这些痛苦。实际上我们对于痛苦的体验就像小孩子摔跤一样，明明摔得不那么疼，也不那么严重，可是一旦发现自己手上出血，就会号啕大哭，认为自己摔得很严重。还有就是病人养病，最新的心理调查研究表明：高达 30% 的重症患者并不是死于疾病本身，而是死于绝望和恐惧。正是因为担心自己患了不治之症，担心自己没有办法恢复，才会感到消极和绝望，最终影响了治疗。

所以，永远不要把问题想得太难，毕竟当你强大的时候，痛苦就会变得很小，而当你弱小的时候，痛苦就会变得强大，你越是能乐观看待那些痛苦的事情，就越是能够征服它们。

—— 02 ——

保持淡定，还不到真正害怕的时候

在古希腊神话故事中，战神阿瑞斯骁勇善战，罕见对手，不过这并不意味着他已经无敌了，比如在特洛伊之战中，阿瑞斯曾经帮助特洛伊人奋

战，当时的斯巴达人和希腊阿开亚人非常害怕阿瑞斯，并因此遭遇了巨大的损失，很多阿开亚勇士都失去了性命，士气严重打击，盟军甚至一度失去了信心。雅典娜女神对众人说：“阿开亚的勇士们，现在只是战争的开始，你还没有达到真正要害怕的地步，随着战争的进行，你们会进一步领略到阿瑞斯那个刽子手的残暴。”听了雅典娜的训示后，士兵们一个个都开始保持冷静，重新开始恢复战斗力和信心。实际上雅典娜一语成谶，后来战事越来越僵，双方都遭受了巨大的损失，大发神威的阿瑞斯更是成为了阿开亚人最难缠的对手。不过正是因为保持了淡定，阿开亚人才能够在这场旷日持久的战斗中坚持到最后，并取得了胜利。

多数时候，我们都和那些悲观的阿开亚人一样，一遇到障碍和困难，很容易就产生放弃的心理，而正是因为恐惧，让我们失去斗志，失去动力，才会让我们在挫折和痛苦面前感到无所适从。因为恐惧，我们在遇到小问题时就会感到绝望；因为恐惧，我们缺乏最基本的判断力和毅力；因为恐惧，我们很可能会提前放弃。

生活往往就是这样，当问题来临的时候，当困难阻拦我们前进的道路时，我们缺乏相应的对策，也缺乏充足的勇气，我们总是过分敏感且非常不自信，而正是由于这种恐惧感，才影响了我们的行动，导致我们半途而废或者因为失去斗志而功亏一篑。

科学家发现羚羊是一种非常胆小的动物，当狮子接近的时候，它们就会异常敏感。其实狮子的攻击多数时候都不会对它们造成什么威胁，原因很简单，羚羊有动物世界中数一数二的奔跑速度，而且耐力强劲，狮子是难以追上它们的。

可是令人惊讶的是，狮子在追捕羚羊的过程中常常会有一些收获。原因就在于羚羊只要看到狮子发动袭击，就会本能地逃跑，可是恐惧感又使它们陷入绝望，所以最后反而会莫名其妙地停下来，要么干脆直接跑向狮子。

其实羚羊真正应该感到害怕的是当狮子即将咬住它们的时候，而不是

在奔跑的过程中，很显然，羚羊对于所面临的危机总是过分担心，过分恐惧，而过早地让自己陷入无助和迷失状态，这样一来，羚羊自然难以避免沦为别人盘中餐的悲剧了。

事实上，很多时候，我们并没有遭遇到那些所谓的生死危机，我们更没有遇到比这更加糟糕的情况。未来的路很长，我们将会遭遇的挑战会更多，所面临的压力也会更大，正因为这样，遇到困难的时候，最应该做的不是去恐惧，不是去害怕，而是要克服它，征服它，千方百计地想出各种方法来解决这个难题，而不是坐在那里害怕和发呆。只有保持斗志，才能够用勇气和信心去面对那些更为复杂的环境。

二战期间，德军成为整个世界的噩梦。当时他们迅速攻陷了大半个欧洲，而他们能够如此快速称霸的最重要的原因就在于“闪电战”的战斗策略。实际上很多国家的军事能力都不弱，比如说法国，可是在德军强大而凌厉的攻势面前，他们很快就败下阵来，因为他们的士兵开始感到恐惧和无助。

当纳粹德国肆虐欧洲的时候，美国和英国两个奉行“绥靖政策”的大国再也坐不住了，于是积极参战，他们和德军在北非战场进行了大战，不过一开始英美联军也无力抵挡德军的“闪电战”，连连败退。迫不得已盟军只能将巴顿将军派到战场上来。巴顿将军一上战场，发现盟军最大的问题不是战斗力不行，而是盟军部队对德国人的攻势感到害怕，所以才不断后退。巴顿将军素以纪律严明和果敢著称，他可不希望看到自己的士兵躲在战壕里发抖。于是到达战场的第一天，他就对全员进行了训话：“听着，我对你们自以为是的做法厌倦透了，我甚至不知道你们到这儿来所为何事，现在是战争，懂吗？懦夫是不配待在战场上的。擦干那该死的眼泪，还不到你哭的时候，等到别人占领你的大本营，等到那些该死的德国人将你们赶到大海中的时候，你们再等着尿裤子吧！”

据说，蒙哥马利将军对巴顿的印象非常坏，认为这是一个头脑简单、脾气暴躁且自以为是的狂人，但事实上巴顿将军的到来很快扭转了战场上的形势，他鼓励士兵勇敢往前冲，和德军打对攻战，这样德军的“闪电战”

就无法发挥最大的威力了，重要的是盟军士兵的信心也因此有了很大的提振。

很多时候，我们会在痛苦面前感到气馁，感到无助和恐惧，可事实上你还不到完全丧失信心的时刻，还没有完全失败，也还没有被彻底击垮，更没有到毫无还手之力的地步。实际上，只要你更加自信一些，就会发现自己还是有希望去做出一些改变的，当然如果你认为自己已经完了，你开始害怕并放弃努力，那么情况只会越来越糟，你最终可能会遭遇到更大的挫折和失败。

所以一个人不到万不得已的时候，千万不能放弃，不能对自己失去信心和勇气。只有保留希望，只有不断激励自己，才能够鼓起勇气去面对痛苦，去真正解决那些让你头疼的事情。只要你去努力了，那么结果至少不会比放弃所带来的结果更坏。

其实生活就像是游戏一样，有困难，有挑战才会更有乐趣，我们需要保持淡定，不要总是去关注那些挫折，不要总是把情况看得很糟。当你遇到困难和挫折的时候，游戏才刚刚开始而已，如果你感到恐惧，那么自然会过早地被淘汰掉。

—— 03 ——

痛苦和幸福是相对的

很多人常常会说“我很痛苦”，你所指的痛苦究竟是什么呢？因为你没有太多的钱，没有宽敞的房子可以住，没有漂亮的衣服，所吃的只是粗茶淡饭吗？但你是否想过这个世界上还有很多人可能身无分文，可能食不果腹，可能一直都在外风餐露宿。与这些人相比，你不觉得自己的生活其实已经很不错了吗？如果让你也去体验他们的生活，恐怕你会认为自己现在的生活很幸福。