

成长是金
经验是金
年轻是金

人生金书

有一种智慧
叫成长



— 插图 · 精读本 —

感谢 折磨你的人

李娜

著

折磨你的人是你不断进步的动力，
只有感谢那些曾经折磨过你的人和事，
你才能真正体会到生命的意义。

华夏出版社



感谢 折磨你的人

李娜
/ 著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢折磨你的人：插图精读本 / 李娜著. —北京：华夏出版社，2014.6
（人生金书）
ISBN 978-7-5080-8081-9

I. ①感… II. ①李… 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071018号

出品策划： 华夏文轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

感谢折磨你的人 (插图精读本)

著 者	李 娜
责任编辑	曾 华 陈文龙
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
图片来源	华盖创意 (北京) 图像技术有限公司
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)
总 经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市华业印务有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	7
彩 插	8页
字 数	156千字
版 次	2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷
定 价	25.00元
书 号	ISBN 978-7-5080-8081-9

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



化解人生磨难， 实现自我超越

为了替父还债，他17岁就出道，开始了自己的演艺生涯。接的第一部电影，是古惑仔系列，他要跟300多人打斗。因为太过入戏，他一脚踢在了废铁上，血顿时流了出来，脚面上一个很长的伤口吓坏了工作人员。

导演喊停，要送他去医院。可是他知道，如果去了医院，这部戏恐怕就不能继续拍了，而自己的演艺生涯也可能就此中断。所以，他很坚定地对导演说：“没关系，我可以坚持，等拍完了再去！”

他将酒精洒在脚上，简单地包扎了一下伤口，就投入到影片的拍摄中。换了四次纱布，每一次都是沾满了鲜血，那部片子终于拍完了。

“我知道人生是怎样的，遭受痛苦的时候，叫喊是没用的。如果能挺过去，那么这些痛苦就会成为我记忆里最珍贵的部分，因为它让我懂得了珍惜我自己的生活。我不抱怨任何磨难，相反，我感谢那些曾经让我痛苦的岁月，因为是它让我学会了成长。”

说这话的人是谢霆锋，他从很小的时候就格外受人关注，可是出道之后并不被看好。相对来说，谢霆锋的演艺

之路要比别人坎坷得多。因为父母都是艺人，所以人们都以为他不过是靠着父母和那张帅气的脸出来混口饭吃，而对于他在事业上的表现，人们并没有给予更多的认可。而且，更多的时候，人们习惯于责骂这个孩子，因为他太叛逆，也太容易登上那个很多人都梦寐以求的舞台。

“我不恨那些曾经骂我的人，因为他们的话让我看到了自己的不足。”在获封金像奖的新人奖时，谢霆锋说出了这样的话。

他说得没错，别人的批评和责骂，反而会让一个人变得清醒。那些曾经折磨过我们的人，往往会让我们更加明晰自己的方向。

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，还有一种促进你成长的积极因素。那些人们平日里最惧怕的东西：贫穷、羞辱、困难、失败……都能够从侧面锻炼人们的意志，刺激人们进步。

本书立足于感恩，通过全新的案例和说理，告诉人们：折磨你的人，是你生命中不断进步的动力，是提升你个人魅力的最佳拍档。只有感谢那些曾经折磨过你的人和事，你才能真正体会到生命的意义；只有宽容那些曾经折磨过你的人，你才能重新认识自己，获得更加美妙的人生。



第一章

折磨是指引你走向成功的恩赐

成功是从挫折和失败中建立起来的 _ 002

经历浮沉，生命才能散发芬芳 _ 005

磨砺练就了腾飞的翅膀 _ 008

苦难，让生命之火更加绚烂 _ 011

挫折和厄运都是强者的起点 _ 014

不幸是一所最好的大学 _ 016

第二章

成长是历经磨难的过程

经历折磨，你的人生会成长得更快 _ 020

被批评不是什么坏事 _ 023

不挨骂，长不大 _ 025

每一次丢脸都是一种成长 _ 029

失恋的折磨可以激起你的斗志 _ 032

第三章

感恩的心， 带你走进不抱怨的世界

感恩的心，让人放下了抱怨 _ 036

抱怨是世上最没有价值的语言 _ 039

怨天尤人不如改变心态 _ 042

人生需要积极的心理暗示 _ 045

内心有阳光的人看不到世界的阴霾 _ 048

第四章

别气馁， 谁的人生都会有一点坎坷

生活苦多于乐，何必太在乎 _ 052

人生没有过不去的坎 _ 055

真正顽强的生命不会屈从于命运 _ 058

日子难过，更要认真地过 _ 061

屡战屡败，但还是要屡败屡战 _ 064

第五章

失败，是一种幸福的痛

失败是强者与弱者的试金石 _ 068

从失败的阴影里爬出来 _ 071

这次的失败是下一次成功的开始 _ 074

失去并不意味着失败 _ 077

不放弃万分之一的成功机会 _ 079

任何时候都不要放弃希望 _ 083

再试一次就能跨过失败的沼泽地 _ 086

第六章

带着负荷才能飞得更高

没有压力的生活就失去了滋味 _ 090

找一个竞争对手“盯”自己 _ 092

压力是助我们奋起的东风 _ 094

危机感是个人成长的信号 _ 097

在压力中寻求动力 _ 099

第七章

“蘑菇经历” 是人生最难得的磨砺

“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 _ 104

耐得住寂寞，才能等来成功 _ 106

主动晋升，绝不安于现状 _ 109

突破老经验的限制 _ 112

耐心地做你现在要做的事 _ 115

多一些务实，少一些浮躁 _ 118

第八章

在逆境中不妨微笑

坏牌不一定有坏结果 _ 122

抱怨逆境是在遗弃幸运 _ 124

再苦也要笑一笑 _ 128

别让悲观挡住了生命的阳光 _ 131

有勇气的人永远不会被逆境打败 _ 134

第九章

感恩磨难，生气不如争气

生气不如争气，翻脸不如翻身 _ 138

在哪里跌倒，就在哪里爬起来 _ 141

别被他人的话击倒 _ 144

与其抱怨，不如努力 _ 147

提升自己是别人最有力的反击 _ 150

第十章

感恩职场， 在折磨中不断超越自己

工作的障碍都在你心里 _ 154

让问题止于自己的行动 _ 157

工作中的折磨使你不断超越自我 _ 159

不肯“低人一等”，哪有“高人一筹” _ 163

顾客把你磨炼成上帝的天使 _ 166

体谅老板，未来才能做好老板 _ 170

第十一章

对手不是敌人，而是朋友

感谢你的竞争对手 _ 174

是对手让你变成了强者 _ 177

欣赏你的对手，他就是一路风景 _ 180

跟高手对弈，才能变成高手 _ 183

远离虚荣，与对手走向双赢 _ 186

第十二章

家庭的磨砺， 让我们读懂了责任

家庭是要用“心”经营的 _ 190

低头的瞬间就成全了爱 _ 193

要“示弱”，不要“示威” _ 197

抱怨和指责只会酿成家庭的悲剧 _ 200

微笑面对有“不是”的父母 _ 203

用你的快乐去感染孩子的心灵 _ 206

第一章

折磨是指引 你走向成 功的恩赐

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；那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶，在沧桑岁月里几度沉浮，才有那沁人的清香。



成功是从挫折和失败中建立起来的

一天夜里，一场雷电引发的山火烧毁了美丽的万木庄园。这座庄园的主人迈克一筹莫展。面对如此大的打击，他痛苦万分，闭门不出，茶饭不思，夜不能寐。

转眼间，一个多月过去了，年已古稀的外祖母见迈克还陷在悲痛之中不能自拔，就意味深长地对他说：“孩子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是，你的眼睛失去了光泽，一天天地老去。一双老去的眼睛，怎么能看得见希望呢？”

迈克在外祖母的劝说下，决定出去转转。他一个人走出庄园，漫无目的地闲逛。在一条街道的拐弯处，他看到一家店铺门前人头攒动。原来是一些家庭主妇正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭让迈克的眼睛一亮，他看到了一线希望，急忙兴冲冲地向家中走去。在接下来的两个星期里，迈克雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭，然后把它送到集市上的木炭经销

店里。

很快，木炭就被抢购一空，他因此得到了一笔不菲的收入。他用这笔收入购买了一大批新树苗，一个新的庄园又初具规模了。

几年以后，万木庄园再度绿意盎然。

一个人若缺乏勇气，很容易就会倒下。而一个充满勇气的人，则无所不能、无坚不摧。世间没有死胡同，就看你如何去寻找出路。正视困境，不在困难面前退缩，才不会让心灵荒芜，才不会无路可走。

成功，是从不断的挫折和失败中建立起来的，它不仅是一种结果，而且是一种不怕失败、在磨难中永不屈服的能力。失败是成功之母。没有失败，我们就不可能成功。那些不成功的人是永远没有失败过的人。

只有经历了风雨的彩虹才会放出美丽的光彩，只有从困境中走出的人才是真正的强者。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

你是否在遭遇困难与痛苦时，总是认为自己根本无力承担，更没有办法去解决？假若你这样认为，就犯了极大的错误。就像文中的迈克一样，如果他在失去一切后没有积极思考，想办法克服重重困难，那也就不会有后来辉煌的人生。你有相当丰富的经历，而且也有着宝贵的才华，为什么发生在你身上的事，就无法解决呢？其实，最主要的还在于，你是否能够在面对困难的时候，既不回避，也不沮丧，而是正视困境，寻求解决的办法，坚韧执著地走下去。



只有经历了风雨的彩虹才会放出美丽的光彩，只有从困境中走出的人才是真正的强者。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”



经历浮沉，生命才能散发芬芳

一位大学者说过：“苦难是一所学校，真理在里面总是变得强有力。”

一位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？”

慧圆静静地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里，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，年轻人喝一口细品，不由摇摇头：“一点儿茶

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。”

慧圆又吩咐小和尚说：“再去烧一壶沸水送过来。”稍顷，小和尚便提着一壶冒着浓浓白气的沸水进来。慧圆起身，又取过一个杯子，放进茶叶，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，丝丝清香不绝如缕，让人望而生津。

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？”

年轻人思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

慧圆点头说：“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；那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶，在沧桑岁月里几度沉浮，才有那沁人的清香。”

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。

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就该明白前途的坎坷。要接受温润的春和炽烈的夏，就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，让生命散发芳香……

经典
悟语

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；那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶，在沧桑岁月里几度沉浮，才有那沁人的清香。