

让你在残酷世界变得强大的心灵读本

谢谢你 伤我的人

华文新生代
都市心灵治愈作家

邱立屏

Qiu Liping
Works



华文世界最具
治愈能量的
暖心之作

这世上没有人能替你承受苦难，也没有人能夺走你的坚强；
没有人会全然体会你的苦乐，也没有人能抢走你的柔软。

最深的伤，往往带给你最彻底的蜕变。

总有一次流泪让你瞬间长大 / 总有一种感悟令你豁然开朗

華夏出版社

谢谢你 伤我的人

华文新生代
都市心灵治愈作家

邱立屏

Qiu Liping Works

著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

谢谢你 伤我的人 / 邱立屏著. —北京: 华夏出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5080-7859-5

I. ①谢… II. ①邱… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第251284号

原著: 邱立屏

©2011 晶冠出版有限公司

本书所有文字由台湾晶冠出版有限公司独家授权华夏出版社在中国大陆地区出版、发行简体字版, 未经台湾晶冠出版有限公司授权, 不得以任何形式复制或转载。

著作权登记号 图字: 01-2012-6261号

出品策划:  华夏出版

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

谢谢你 伤我的人

著 者 邱立屏

责任编辑 郭 森 曾 羽

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)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 200千字

版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7859-5

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



PREFACE 前言

微笑，送给打击你最深的人

/ 邱立屏 /

加州理工学院首位亚裔女性终身教授叶乃裳说：
“我不以他人的眼光衡量自己，因为衡量你的人可能
不客观、不公平。”

每个人活在这个俗世里，难免被伤害、被批评、
被折磨、被欺骗、被打击……或许人的一生都要经历
这样的人生历程，才能呈现完整。

人家怕你，并不是一种福；人家欺你，并不是一
种辱。

人生中有许多不可思议的地方，看似吊诡，其实
透着玄机，比如说，愈是亲密的人，往往互相伤害；
愈是自己的亲人，反而伤你最深。那些看轻你的人、

伤害你的人，可能是你的父母、丈夫、妻子、兄弟、姐妹，或者是你最好的朋友、同事。虽然如此，这些人都可能是你人生中的“逆境菩萨”，也是你人生中的“逆增上缘”，因为有了他们的“激励”，你才有向上的勇气及能量。

人生到底是上升，还是下坠，完全取决于你如何看待人生。倘若当你遭受打击时，仍能体会到生命的美好；当你细细品味痛苦的滋味，慢慢咀嚼失意怅惘之时，你就永远都不会忘记这种“刻骨铭心”的感受。此时若能化挫折为动力，化困境为动能，那些打击你的人，就是上天给你最好的“礼物”，也是上天给你最好的“成全”。

我们都应该学会感谢，感谢那些曾经让我们受伤的朋友，因为成功既来自于自身的努力，也来自于他人的“成全”。

向逆境干杯，跟“敌人”致敬，英雄往往就是诞生在这样的时刻，这也是你重新认识自己的关键。只有面对挫折时，还能够微笑以对，并在困境中学会了感谢，你才能挣脱人生的困境，走向光明的未来。

因为真正成功的人，是在逆境中成长的人。

人生一如长途旅行，停停走走，走走停停，在这一场耐力赛程里，即使是你的亲友、伴侣，也不一定能陪你走完全程。世事无常，人生变化莫测，又有几人可以真心不变呢？人唯一可以依靠的只有自己，自己才是命运的主宰。

不要把自己的命运交付到别人手上，倘若自己不够努力，那么即使是佛祖再世，也未必帮得了你。

困境，最能激发一个人的潜能；逆境，也只是生命过程里的

一种情境，就看你如何抽丝剥茧去突破。正因为有了困境和逆境，反而让你的生命更加茁壮与饱满。

台湾口足画家杨恩典、谢坤山，他们虽然失去双手，却依然可以画出人生中的美丽山水；知名作家杏林子全身肌肉萎缩，痛对她来说，可以分为小痛、大痛、剧痛，她必须不断和她的身体搏斗，她说：“我从来不在意自己失去了什么，而更看重拥有什么，身体的缺陷，并不能限制灵魂的无限性，因为这些缺陷，反而激发出更大的能量。”

人生中所有的不幸，其实都是可以化解的，古人说：“处逆境时，须用开拓法；处顺境时，要用收敛法。”这也是处理人生种种问题时应有的态度和智慧。唯有勇于走出生命低潮，掌握逆势中的反向力量，才能趁势而起。

微笑，送给打击你最深的人，告诉他，你没有被打倒，而且活得很好。微笑，送给打击你最深的人，感谢他的栽培与滋养，让你能活得更有勇气和智慧。

送一个最美的微笑给打击你最深的人，你的成长，就是对他最好的赞美；你的微笑，就是对他最好的祝福。同时，感谢那些伤害和折磨过你的人，是他们让你看见生命不同的风景与美丽。

法国大文学家雨果先生说：“没有风暴，船帆不过是一块破布。”人生也是如此，如果没有风暴，如何表现出生命的坚毅与勇敢呢？

本书将和你探讨如何用另一种眼光看待这个世界，娓娓道出存在于你心中的那些困惑和烦恼，为你打开始始终纠缠不清的心结，告诉你该用怎样的方式对待伤害你的人，如何才能把人生路

上的绊脚石变成垫脚石。

作家张曼娟说：“生活中的琐碎、折腾和挫败，都是不可避免的，正因为这些困境来势汹汹，在安然度过之后，便会有一种庆幸与感激。真正可贵的幸福，原来都不是从快乐之中得来，而是从忧愁之中来的。”

当我们从苦难中安然度过后，或许就能庆幸自己依然获得了生命中可贵的幸福，而你会由衷地感慨：

谢谢你，伤我的人。





CONTENTS 目录



Chapter 1

感谢生命的挫折和美意

这世上没有人能替你承受苦难，也没有人能夺走你的坚强；没有人全然体会你的苦乐，也没有人能抢走你的柔软。最深的伤，往往带给你最彻底的蜕变。

先认识自己，方能认识人生	004
给自己一个机会，给人生一个规划	007
做自己的设计师	010
自己选择的人生，就是最好的人生	013
人生的每一个过程都是美好的	016
做一个有实力的人，胜过只有学历的人	018
谁都会变老，但不是每个人都会长大	020
爱人比被爱更幸福	022
没有人比自己更值得取悦	024
这个世界唯有爱与梦想不能辜负	027



Chapter 2

即使身处逆境，也要内心强大

世上最宝贵的财富不在别处，就在陪伴我们一生的心灵之中。唤醒内在的强大力量，激发正面思维的能量，是我们一生的心灵修炼。

逆境是锻造生命的熔炉	032
任何时候都不要轻易放弃自己	034
直面生命的无常与恐惧	037
在顺境与逆境中寻找平衡	040
人生没有绝境，希望就在前方	042
失去了勇气，就失去了全部	046
坚持到最后一秒	050
感谢对手，让我们更强大	052
真正的朋友是在最后给你力量的人	057
能吃苦、会吃苦的人得幸福	059

Chapter 3

只有掌控情绪，才能掌控未来

在生命的窗口，如果你看到的是挫折和失败，那么生命之于你也就是这样；如果你看到的是感恩和乐观，那么过去经历体验的一切，都会为你的生命打下漂亮的底色。

我来到这个世界为的是看太阳	064
---------------------	-----

塑造阳光心态，享受快乐人生 066

搞好情绪，就能搞好生活 069

与其心机多，不如烦恼少 071

懂得让自己开心一点 075

在生命的领悟中学会自信与自知 079

每个人都会脆弱，但要学会坚强以对 081

守得住孤独，耐得住寂寞 084

为自己“减刑” 088

Chapter 4

机会是跌出来的，成功是熬出来的

人生的机遇简单说无非是顺境和逆境，在顺境中保持自我发现、自我成长，在逆境中完成自我调试、自我修复，这就是成功人生。

每个人都是梦想的魔法师 092

真正的成功源自内心的自在与幸福 095

成功的契机靠自己寻找 098

机会只给有准备的人 103



上台靠机会，下台靠智慧	105
泥泞在左，坎坷在右	107
自信是成功的第一秘诀	111
不放过人生的每一个学习机会	113
成功就在转角处等着你	115

Chapter 5

你能放下多少，幸福就有多少

佛说，你永远要感谢给你逆境的众生，不论他们有多坏，甚至伤害过你，你一定要放下。因为只有放下，你才能得到真正的快乐。

生命需要豁达，也需要放下	120
放下就是幸福	122
放手才能获得，付出才能得到	124
忘掉过去的伤痛，就是重生	128
把悲痛与怨恨留在身后	133
平衡是一种修炼	138
人生漫长，做加法不如做减法	140
看淡成败，才能赢回人生	142
用一颗天真的心灵感受世界	144
安顿身心，自在生活	146





Chapter 6

谢谢你，让我成为更好的自己

学习不仅仅是一种技能，更是一生的修炼。只有懂得不断修正、完善自己的人，才能使自己变得更好。真正的高贵不是你比他人强多少，而是你比昨天的自己进步了多少。

向前一步就是对自己人生的负责 150

每个人都要适时扮演不同的角色 154

熬过了痛苦，我们才得以成长 157

你的位置决定你的价值 159

改写人生靠自己 162

找到自己最大的用处 164

努力让自己的人生增值 166

自我完善，你可以变得更好 169

走一条属于自己的生命之路 172

感谢挫折，是它成就了现在的我 174

Chapter 7

换个角度，你能看到更美的世界

人生遇到挫折，唯有后退一步，方能看清前行的方向。暂时退却，洞明世事，才能更好地前行。退一步，是心灵的一种释然，也是一种大智慧。

角度不同，视野也会不同 180

不同的高度，看见不同的生命	184
对任何事物都别急着下判断	189
凡事退一步，生命不退步	192
沉潜与昂扬是生命情境的一部分	195
把心归零，你可以得到更多幸福	197
在人生的逍遥中寻找生命的超越	201
不一样的生命，绽放一样的精彩	207
走过悲欢岁月，人生无所惧	211

Chapter 8

学会感恩，成就精彩人生

感恩，不一定是感谢大恩大德，而是一种生活态度。感恩一切好的，给我们带来了幸福；感恩一切不好的，增强我们追求幸福的能力，发现更多的美好。

人生随时要感恩	216
感恩是人生最美的心性	218
懂得感恩，人生才会幸福	221
知足才是真正的人生赢家	224
懂得欣赏美丽，才能吸引美丽	226
慢下来，潜心感受生活	229
珍惜当下，活出最美好的现在	232
在生命里塑心，在生活中塑身	236
人生是淬炼出来的	239



命运让你失败，是为了让你学会谦卑；

让你受骗，是为了增长你的智慧；

让你受伤害，是为了使你更坚强；

让你受委屈，是为了历练你的人格；

让你受打击，是为了提醒你的缺点；

让你失去，是为了教你懂得珍惜……

这世上没有人能替你承受苦难，也没有人能夺走你的坚强；

没有人全然体会你的苦乐，也没有人能抢走你的柔软。

最深的伤，往往带给你最彻底的蜕变。





C h a p t e r

1

感谢生命的 挫折和美意

先认识自己， 方能认识人生

无论在什么时候，永远不要以为自己已经知道了一切。不管人们对你的评价有多高，你永远要有勇气对自己说：我是个毫无所知的人。

——俄国心理学家 巴甫洛夫

很多人了解别人，总比了解自己还要多。

认识自己的意思是，认识你所知道的和你所能做到的。认清自己，才能诚实面对自己；认清自己，才能真正做自己。一个人应先认识自己，才能忠于自己，忠于自己的岗位，这样的人生，才能有真实的发现与探索。

每个人都有长处和短处，也就是说，每个人都有不足及局限性。你若能充分发掘并利用自己的长处和优点，只要努力加上坚持，成功就是可以期待的。

问题是，大部分的人都过度高估自己的优点，却低估自己的缺点，以至于未能正确发现真正的问题。其实，在看待自己时，若能用旁观者的角度，持审慎的态度，深入了解内心的真正需要和感受，并以此为基础来规划自己的人生，你就能有更深邃的生