

刀不磨不鋒利，人不磨不成器。
折磨你的人比提拔你的人更值得你感謝。



汕頭大學出版社

Thank

感谢
折磨你的人

秦泉◎主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5658-1180-7

I. ①感… II. ①秦… 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 028041 号

感谢折磨你的人 GANXIE ZHEMO NI DE REN

总 策 划: 杨建峰
主 编: 秦 泉
责任编辑: 胡开祥
责任技编: 陈嫦娥
装帧设计: 松雪图文 王 进
印刷监制: 高 峰 苏画眉
出版发行: 汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063
电 话: 0754 - 82904613
印 刷: 北京德富泰印务有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 26.25
字 数: 550 千字
版 次: 2014 年 2 月第 1 版
印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷
定 价: 59.00 元
ISBN 978-7-5658-1180-7

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075
电话/020 - 37613848 传真/020 - 37637050

版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010 - 84853028 联系人: 松雪

前言

PREFACE

英国的王尔德说过：“世界上只有一件事比被人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。”人生充满磨难，折磨无处不在。折磨是上天送给你的馈赠，感恩则是你对世界的馈赠。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作；微于色，发于声，而后喻。”既然磨难是具有重大意义的，懂得感谢折磨你的人，是一种真正的智慧。

爱一个爱你的人，那是理所当然的；恨一个让你憎恨的人也是一件很简单的事。但是爱一个让你厌恶的“仇人”，那并不是一件轻易能做到的事。

人们往往把被折磨看作是难以忍受的事情，那是一种苦痛，一想起折磨就心中戚戚，而引起这一切的人就必定惹人厌烦。我们都知道这样一个故事：美国的草原上有成群结队的野狼，它们骁勇善战，狡诈残忍，温顺可怜的羊群总是被狼群血腥围捕。于是有人心生恻隐之心，捕杀驱赶了大批狼群，致草原里的狼几乎绝迹。狼没了但是羊群的数量却比之前大大减少，羊开始大批量地生病，草原上的草也被啃食殆尽，最后不得不又引进狼群，才改善了羊群和草原的状况。大自然奉守“物竞天择，适者生存”的法则，这一“竞”字蕴藏着无尽的智慧玄妙。生活中我们往往在背后咒骂着对手，因为他们总会让我们受到打击，承受压力，内心紧张而沉重。其实，我们应该暗自庆幸自己有强大的对手的存在，正是有了他们，才让我们孜孜不倦地全力以赴，不断进步、强大。我们反而应该感谢他们，感谢他们让我们可以完善自我。

再者，人生不可能一帆风顺，失败和挫折其实一点都不可怕，正是有了这些才使得我们得到了经验和教训，才让我们成长。如果人生一路顺利，那也许我们只会成为平庸的人。虽然你可能会遭受精神上的压力，生活上的刺痛，但人生就是一次又一次的蜕变，唯有经历各种各样的折磨，才能历练出成熟与美丽，抹平这些生活的尖刺，才能让我们的心灵回归平静。“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。”当今社会无处不存在竞争，那些成功的人都是通过竞争脱颖而出，不单单是爱他们的人的帮助，更是对手的鞭策让他们走得更为长远。有一句话非常流行：很多时候，将我们送上领奖台

感谢

折磨你的人

的并不是朋友,而是我们的对手;很多时候,促使我们一点点走向成功的,并不是细心呵护我们的人,而是时常折磨我们的人。正是他们,使我们变得更加勇敢、坚强和强大。

罗曼·罗兰说过:“从远处看,一个人的不幸、折磨还很有诗意呢!一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。”人的一生何其短暂,要活就应该活得精彩!学会用感谢的心情看待那些折磨过你的人,如果你正确面对了,那么他们给你的便是生活的恩赐,胜利的法宝!酸甜苦辣是生活的滋味,对于热爱生活的人来说,它从来就不吝啬于给予,请以一颗感恩的心,来接纳生活的恩赐。生命中的每个折磨你的人都给了你一个清理自己、充实自己,向更高更远的方向一往无前的机会。

你只有感谢曾经折磨过自己的人或事,才能体会出短暂而又有风险的人生的意义;你只有懂得宽容自己不可能宽容的人,才能看到自己心中的辽阔,从而能重新认识自己。本书立足于感恩,通过深入浅出的方式,甄选最经典的励志故事,剖析最实用的人生哲理。以生动的事例从心态、生活、事业、工作、爱情、亲情、交际、财富、竞争等方面详细阐述了“感谢折磨你的人”这一人生处世大智慧,教会读者面对折磨自己的人时,不是在愤恨、抱怨中自暴自弃,更不是以牙还牙地报复,而是真正做到感谢折磨你的人,铸造你的完美人生。

目 录

CONTENTS

第一篇 要有一颗坚强而宽容的心

第一章 直面折磨与苦难	2
◎经历浮沉,生命才能散发芬芳	2
◎抓住机会,用苦难磨炼自己	3
◎苦难,是未来人生的本钱	4
◎苦难只是单音符,快乐才是人生主旋律	5
◎梅花香自苦寒来	7
◎屈辱是一种力量	9
◎每个人都会遇到折磨人的“魔鬼”	10
◎逃避问题并非好办法	12
◎忍得羞辱,成就大事	13
◎报复不是重塑关系的良方	15
◎苦难是必须面对的问题	17
◎每一次丢脸都是一种成长	19
◎被批评不是什么坏事	20
◎生气不如争气,翻脸不如翻身	21
◎畏首畏尾会让你的人生不断倒退	22
◎萎靡不振只会让你更加沉沦	23
◎用积极的行动去改变你的现状	24
◎摆脱厄运的办法是不向它低头	25
第二章 不要抱怨别人	27
◎与其抱怨,不如提升自己	27
◎抱怨的牺牲者是自己	28
◎抱怨就是往你鞋子里倒沙子	29
◎抱怨会吞噬你的激情	31
◎接受已无法更改的事实	33
◎成功需要的是坚持不懈而非抱怨	36

◎不去抱怨公平不公平·····	38
◎根治抱怨的良药是感恩·····	40
◎抱着享受的心态来追求目标·····	41
◎与其抱怨,不如努力·····	43
第三章 让情绪控制在自己手中·····	45
◎不合理的观念造成不良情绪·····	45
◎情绪控制带来和谐与成功·····	47
◎控制情绪才能得到真正的快乐·····	49
◎良好的情绪源于正确的思考·····	50
◎情绪化让你坏事·····	51
◎正确疏导自己的愤怒·····	52
◎处理好自己的烦躁情绪·····	54
◎学会以幽默解嘲·····	55
◎不要拿别人出气·····	57
◎有意识地去克服悲痛·····	59
◎悔悟与自责也应适可而止·····	60
第四章 剔除贪婪,知足常乐·····	62
◎放弃是一种智慧·····	62
◎学会放弃,懂得驾驭自己·····	63
◎世界并不完美,人生当有不足·····	65
◎学会惜福是一种睿智·····	67
◎幸福是珍惜现在所拥有的·····	69
◎过度贪婪,注定自食恶果·····	70
◎解除自己身上贪婪的枷锁·····	71
◎把握现在更有意义·····	72
◎人生的快乐不在于拥有得多,而在于计较得少·····	73
◎放低幸福的标准,从生活的细微处求得快乐·····	75
◎知足常乐·····	76
◎随遇而安也是一种美·····	78
◎放下包袱,你会快乐一生·····	81
◎有舍才能有得·····	82
◎用比较减少心中的烦恼·····	84
◎快乐是个角度问题·····	85
◎吃亏就是占便宜·····	86
◎甩掉虚荣,你的生活会更美丽·····	88
第五章 心态决定命运·····	89
◎心态好坏决定人生优势·····	89
◎用乐观的眼光看待一切·····	90
◎好心态产生自信·····	91

◎秉持阳光心态,成就美好未来	93
◎笑对人生	95
◎好心态都是修炼出来的	96
◎人生始终有两种选择	102
◎修出一颗平常心	103
◎用笑脸去迎接生命中的每一个人	104
◎学会享受生活	105
◎积极态度的积极作用	106
◎快乐是一种美德	109
◎得之淡然,失之坦然	110
◎走出“顾影自怜”的怪圈	111
第六章 海纳百川,有容乃大	115
◎宽容是一种智慧	115
◎宽恕是化解仇恨的良药	117
◎生气是用他人的过错惩罚自己	119
◎宽广的心胸是被包容撑大的	123
◎宽恕别人,就是赦免自己	124
◎学会包容,摒弃怨恨	125
◎宽容聚众义,大度集群朋	127
◎豁达地对待伤害过你的人	128
第七章 用心交流,理解折磨你的人	132
◎与人交往,贵在“交心”	132
◎无端的猜疑是对友谊的伤害	133
◎保持和气,与人为善是人生快乐的秘诀	134
◎倾听是一种法宝	135
◎沟通是消除矛盾的良方	138
◎换位思考是成功者的智慧	140
◎原谅那些无心伤害你的人	141
◎化干戈为玉帛	142
◎面对误解,我们可以选择沉默	143

第二篇 超越折磨你的人

第一章 靠别人不如靠自己	146
◎靠天靠地不如靠自己	146
◎自助者,天必助之	147
◎人,要靠自己活着	148
◎靠责任感安身立命	149
◎最重要的是要认清自我	150

◎不要随意贬低自己	153
◎只有自己才能拯救自己	154
◎天行健,君子以自强不息	156
◎感谢贫穷,让你学会自强	158
◎善于借鉴他人的成功经验	159
◎缺陷也可能是有利条件	161
◎坚守自己,不轻信,别盲从	162
第二章 做好你自己	165
◎诚信是做人之本	165
◎尽心尽力做好每一件事	167
◎真诚是世间最宝贵的财富	168
◎反省是一面镜子	169
◎要经常自我反省,自我修正	171
◎命运掌握在自己的手中	173
◎为自己的人生负责	173
◎别把梦想带进坟墓	174
◎不要自我设限	175
◎自信是成功的首要因素	177
◎确定自己的人生目标	178
◎制订现实可行的计划	179
◎发现自己的长处并不懈努力	181
◎走自己的路,让别人说去吧	182
◎坚持自己的梦想	183
◎别让旁人决定你的一生	184
◎学会欣赏自己	185
◎不要为难自己	187
◎做真正的自己	189
◎做自己想做人	190
◎不要拿别人做镜子	191
第三章 不要被折磨你的人打败	193
◎学会下定决心	193
◎跌倒了要有勇气站起来	195
◎在坎坷的路上,留下坚实脚印	195
◎任何时候都不要放弃希望	197
◎知难而上是解决问题的最好手段	198
◎奇迹多是在对逆境的征服中出现	199
◎精神不倒,就不会被困难压倒	201
◎挫折是打不败信心的	202
◎让劣势变为优势	203

◎从困境中看到璀璨的阳光	205
◎接受别人反对的声音	206
◎从哪里跌倒,就从哪里爬起来	207
◎跌倒的地方也有风景	208
◎在绝境中寻找生机	209
◎最好的总会到来	211
◎再战一回合	212
◎多些谋略与果断	214
◎再苦再难,也不要自暴自弃	216
◎信念是免费的,人人可以获得	217
◎坚持是成功前的状态	218
◎在“低人一等”中蓄积“高人一筹”的能量	220
第四章 释放压力,激发潜能	222
◎压力能够激发潜力	222
◎压力是助我们奋起的东风	223
◎自我激励,走出人生的低谷	225
◎为自己减刑	227
◎摆脱压力,轻松生活	228
◎压力是生活的必然,负重更要前行	230
第五章 面对折磨,正确选择	232
◎选择比努力更重要	232
◎有些事情你必须等待	234
◎把重要的事情放在第一位	235
◎权衡人生利弊,明智地选择和取舍	237
◎放长线钓大鱼	240
◎痛快地扔掉自己的“情绪包袱”	241
◎放下吧,以退为进	242
◎有所不为才能有所为	243
◎给生命更多希望	245
◎你不可能让所有人都满意	246
第六章 让勇气战胜怯懦	248
◎适当冒险+勇气=成功	248
◎敢想一尺,敢做一丈	250
◎勇于突破自我才能走出困境	251
◎大胆决断,果断行动	252
◎“大胆”才能走运	254
◎恐惧是人类自身最大的敌人	256
◎战胜恐惧,就能步步向前	258
◎排除恐惧,肯定自己	259

感谢

折磨你的人

◎鼓起勇气跨出第一步	260
◎勇于面对人生中的逆境	262
◎要敢于向“不可能”发出挑战	263
第七章 靠智慧和勤奋战胜折磨你的人	264
◎靠智慧穿越生命的迷雾	264
◎知识就是力量	265
◎及时为自己“充充电”	267
◎在行动中寻找方法	268
◎灵感是长期辛勤劳动的结果	269
◎不要等着天上掉馅饼	272
◎勤者可成事,惰者可败事	273
第八章 忍耐是成功之前的蛰伏	275
◎为了大目标,受点委屈没什么	275
◎不要寄希望于一举成功	277
◎忍耐带来成功	278
◎耐心地做你现在要做的事	280
◎忍是人生的最高境界	281
◎能忍受非常之辱,只因拥有大抱负	282
◎在忍耐中坚强,在坚强中成长	283
◎既要会隐忍,又要能奋发	285
◎承受住嘲笑,忍得了屈辱	286
◎告别愤怒,友善地对待他人	287
◎多一些务实,少一些浮躁	290
◎忍小辱才能做大事	291
◎被别人承认需要一个过程	293
◎有耐心才能钓到大鱼	294
第九章 抓住机遇,超越他人	297
◎不放弃万分之一的成功机会	297
◎精心准备才有机遇	298
◎机会往往是靠自己捕捉来的	300
◎冒险带来机遇	301
◎怎样把握机遇	305
◎在信息中寻找机遇	306

第三篇 感谢折磨你的人

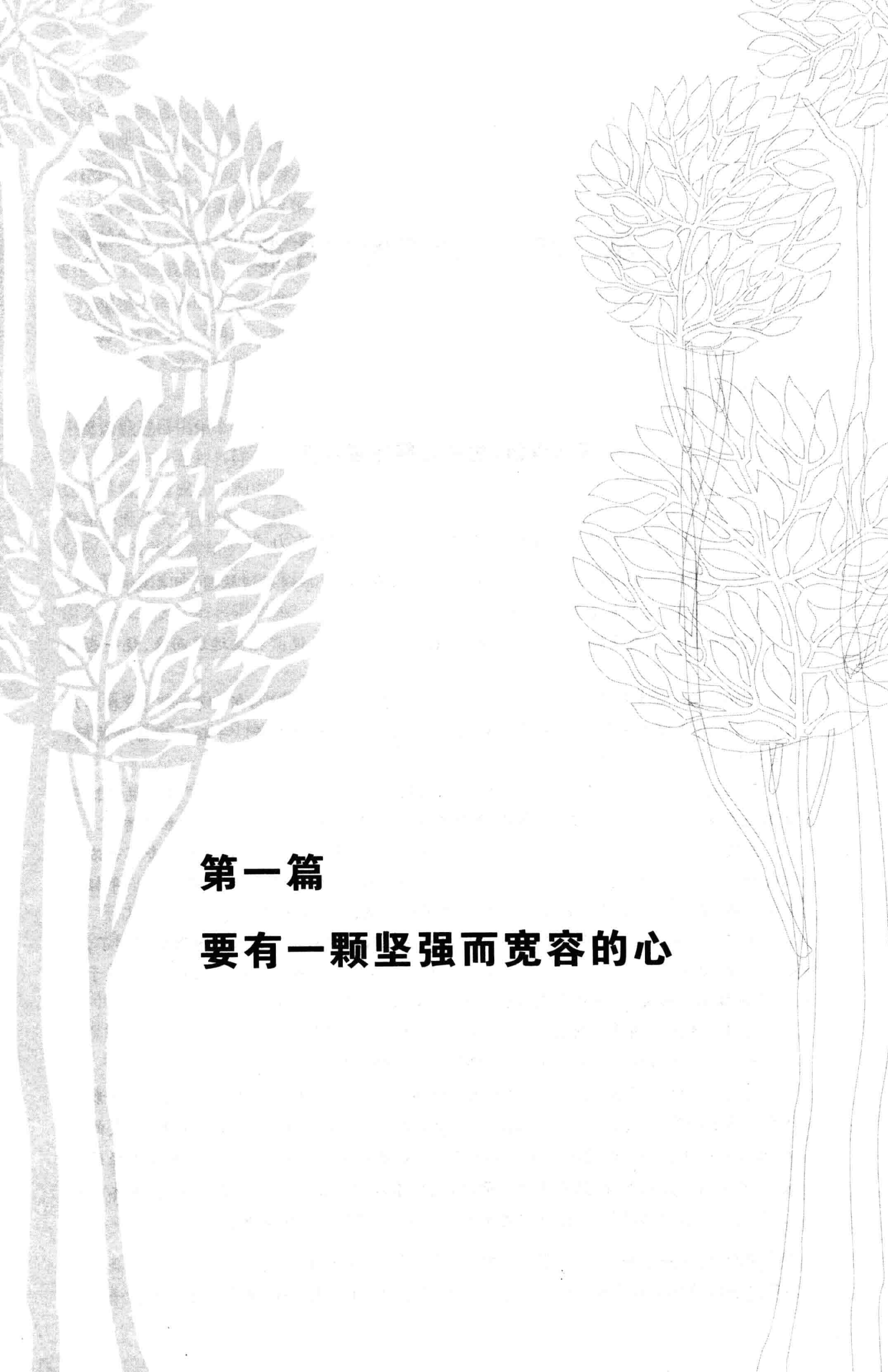
第一章 对人常怀感恩之心	310
◎懂得感恩,生活就会变得更美好	310
◎获得荣誉后记得跟身边的人分享	312

◎感他人之恩,责自身之过	313
◎感恩的心是快乐的源泉	314
◎感激父母的理解和关爱	316
◎教师是人生路上的引导者	318
◎患难之处见友情	320
◎感谢爱人,给她幸福	322
◎对我们的孩子说声谢谢	323
◎感谢给予我们工作的人	324
◎感谢同事无私的支持和帮助	325
◎感恩员工是一种管理的秘诀	327
◎感谢客户的挑剔和抱怨	329
◎感谢折磨你的人,他们让你进步	330
◎常怀感恩之心	331
第二章 爱的折磨朝向幸福	333
◎家人的折磨是你成长的营养品	333
◎孩子是天使,不是你们烦恼的开始	334
◎“废话”是夫妻感情的润滑剂	336
◎认识真正的爱情,能使你避免痛苦的煎熬	337
◎“吵”出幸福来	339
◎避免过多的指责	340
◎家是讲情的地方,不是讲理的地方	341
◎相爱就是给彼此自由	343
第三章 折磨你的人会磨炼你的意志	345
◎痛苦的折磨能带来收益	345
◎感谢打压你的人,让你懂得什么是百折不挠	346
◎厄运可以让你重获新生	347
◎成功者在他人打击中自强,失败者在他人打击中沉沦	349
◎失败让我们变得坚强	350
◎意志比才干更重要	352
第四章 懂得欣赏折磨你的人	354
◎学会欣赏别人	354
◎欣赏别人是一门学问	355
◎欣赏你的对手,他就是风景	357
◎一切从友善开始	358
◎放下标准,用心去爱别人	360
◎算计别人就是算计自己	362
◎摒弃猜疑,迎来友谊	364
第五章 对折磨你的人要谦虚	366
◎谦虚是开启成功之门的金钥匙	366

感谢

折磨你的人

◎锋芒不可太露	367
◎低头认输是一种重要能力	368
◎谦卑者其实最高贵	370
◎愉快地接受他人的忠告	372
◎用柔弱保全自己	373
◎谦逊就像跷跷板	374
◎放下架子天地宽	375
第六章 感谢折磨你的人,他增进了你的心智	378
◎感谢否决你的人,加强了你的进取心	378
◎做人要善良,但不能不分伪与诈	379
◎职场也有“宫心计”,提防小人背后使坏	381
◎换位思考,站在领导角度想问题	383
◎善于隐匿,谨防自己沦为“炮灰”	385
◎藏巧于拙,低姿态是最佳的自我保护之道	387
◎暴露缺点并非坏事	388
◎宁可得罪君子,也不要得罪小人	390
◎与上司抢风头,无异于自毁前程	392
第七章 感谢折磨你的人,他和你竞争双赢	395
◎感谢你的竞争对手	395
◎没有永远的敌人,只有永远的朋友	397
◎感谢你的敌人,他是你前进的动力	398
◎与其痛恨不如寻找他身上的优势	401
◎跟高手对弈,才能变成高手	402
◎化干戈为玉帛,巧妙化敌为友	403
◎与其你死我活,不如合作双赢	404

The background features two stylized trees. The tree on the left is rendered in a dark, textured grey, while the tree on the right is a simple black line drawing. Both trees have multiple trunks and dense, rounded canopies of leaves.

第一篇

要有一颗坚强而宽容的心

第一章 直面折磨与苦难

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：“宝刹怎么是温水泡茶？”

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。”少顷，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……我

们在踏上人生路途的时候就该明白前途的坎坷。要接受温润的春和赤烈的夏,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……

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。

世间很多事情都是难以预料的,亲人的离去,生意的失败,失恋,失业……打破了我们原本平静的生活,以后的路究竟应该怎么走?我们应当从哪里起步,这些灰暗的影子一直笼罩在我们的头上,让我们裹足不前。

难道生活真的就这么难吗?日子真的就暗无天日吗?其实,并不是这样的。在这个世界上,为何有的人活得轻松,而有的人却活得沉重?因为前者拿得起,放得下;后者是拿得起,却放不下。很多人在受到伤害之后,一蹶不振,在伤痛的海洋里沉沦。只得到而不失去的事情是不可能有的,而一个人在失去之后,就对未来丧失信心和希望,又怎么能在失去之后再得到呢?人生又怎能过得快乐幸福呢?

生活中有各种各样我们想不到的事情,其实这些事情本身并不可怕,可怕的是我们无法从这件事情所造成的影响中抽身出来,尽早地以最新、最好的状态投入到下一件事情中,哪怕我们现在身无分文,但我们可以从身无分文起步,一点一滴地打拼。磨砺到了,腾飞的翅膀就会变得坚硬,也就能够翱翔于天地之间了。

只得到而不失去的事情是不可能有的,而一个人在失去之后,就对未来丧失信心和希望,又怎么能在失去之后再得到呢?人生又怎能过得快乐幸福呢?

智者寄语

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。

抓住机会,用苦难磨炼自己

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,苦难就会馈赠给你很多。

人生不会是一帆风顺的,任何人都会遇到逆境。从某种意义上说,经历苦难是人生的不幸,但同时,如果你能够正视现实,从苦难中发现积极的意义,充分利用机会磨炼自己,你的人生将会得到不同寻常的提升。

我们可以看看下面这则故事:

由于经济破产和从小落下的残疾,人生对格尔来说已索然无味。

在一个晴朗的日子里,格尔找到了牧师。牧师现在已疾病缠身,去年脑溢血彻底摧残了他的健康,并遗留下右侧偏瘫和失语等症,医生断言他再也不能说话了。然而仅在病后几周,他就重新练习讲话和行走,并最终和正常人一样讲话和行走。

牧师耐心听完了格尔的倾诉,说:“是的,不幸的经历使你心灵充满创伤,你现在生活的主要内容就是叹息,并想从叹息中寻找安慰。”他闪烁的目光始终燃烧着格尔,“有些人不善于抛开痛苦,他们让痛苦缠绕一生直至幻灭。但有些人能利用悲哀的情感获得生命悲壮

的感受,从而对生活恢复信心。”

“让我给你看样东西。”他向窗外指去。那边矗立着一排高大的枫树,在枫树间悬吊着一些陈旧的粗绳索。他说:“60年前,这儿的庄园主种下这些树护卫牧场,他在树间牵拉了许多粗绳索。对于幼树嫩弱的生命来说,这太残酷了,这创伤无疑是终身的。有些树面对残忍现实,能与命运抗争,而有一些树消极地诅咒命运,结果就完全不同了。”

他指着那棵被绳索损伤已枯萎的老树说:“为什么那棵树毁掉了,而这一棵树已成绳索的主宰而不是其牺牲品呢?”

眼前这棵粗壮的枫树看不出有什么疤痕,所看到的是绳索穿过树干,几乎像钻了一个洞似的,真是一个奇迹。

“关于这些树,我想过许多。”他说,“只有体内强大的生命力才可能战胜像绳索带来的那样终身的创伤,而不是自己毁掉这宝贵的生命。”沉思了一会儿后,他又说:“对于人,有很多解忧的方法。在痛苦的时候,找个朋友倾诉,找些活干。对待不幸,要有一个清醒而客观的全面认识,尽量抛掉那些怨恨情感负担。有一点也许是最重要的,也是最困难的:你应尽一切努力愉悦自己,真正地爱自己,并抓住机会磨炼自己。”

在遇到挫折困苦时,我们不妨聪明一些,找方法让精神伤痛远离自己的心灵,利用苦难来磨炼自己的意志。尽一切努力愉悦自己,真正地爱自己。我们的生命就会更丰盈,精神会更饱满,我们就可能会拥有一个辉煌壮美的人生。

智者寄语

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,苦难就会馈赠给你很多。

苦难,是未来人生的本钱

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