

不经历风雨 怎能见彩虹

实力是磨出来的，卓越
是练出来的，伟大是熬
出来的



GANXIE QIAOBUQI
NI DE REN

提升自我
感悟人生
治愈心灵的
暖心之作



你要配得上自己所受的苦，
更要感谢折磨过你的人，
是他们成就了！

感谢瞧不起你的人

把别人的打击，当成奋发向上的阶梯

火石不经摩擦，火花不会发出。同样，人们不遇刺激，他们的生命火焰不会燃烧——失败、贫穷、痛苦，不是永久不可超越的障碍，因为这些能锻炼他们的身心，使得他们更坚强。

感谢那些轻视你的人，这不是自我安慰，而是一种成长。道理很简单，轻视你的人往往会磨练你的意志。当你想放弃时，你会抱着坚持下去的信念，面对很多挫折，你会有更多不服输的精神……所以，如果说重视你的人是在“帮你成功”，那么轻视你的人是在“逼你成功”。

感谢瞧不起你的人

把别人的打击，当成奋发向上的阶梯

夏沫
编著

GANXIE QIAOBUQI
NI DE REN



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢瞧不起你的人 / 夏沫编著. —北京: 中国商业出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5044-9096-4

I. ①感… II. ①夏… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 202660 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

710×1000毫米 16开 14印张 207千字
2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

定价: 32.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

PREFACE



在生活中，当我们遭受批评、伤害、欺负、背叛、责罚、讽刺时该怎么办？比尔·盖茨说过：“世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。”盖茨意在告诉我们，愚蠢的人为了事业盲目地去死，聪明的人为了事业委屈地活着。

火石不经摩擦，不会发出火花。同样，人们不遇刺激，生命的火焰就不会燃烧——失败、贫穷、痛苦，不是永久不可超越的障碍，反而是人们最好的刺激品，因为这些能锻炼他们的身心，使得他们更坚毅、更强固。钻石愈硬，光彩愈耀目，要将其光彩显出来所需的磨擦也愈多。只有磨擦，才能使钻石显出它全部的美丽。

当有人问你：“你能行吗？”你可能会说：“我为什么不行？”同时，你会在内心升腾起一股上进的力



量。所以面对轻视和白眼，不要愤恨、抱怨，更不要以牙还牙，相反，要感谢那些瞧不起你的人。因为轻视你的人，让你变得坚强；轻视你的人，让你学会了辨别；轻视你的人，让你有了进步；轻视你的人，让你有了动力……

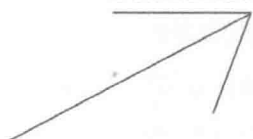
一个无畏人生困苦的人，愈为环境所困，反而愈加奋勇，不战栗，不逡巡，胸膛直挺，意志坚定，敢于面对任何困难，轻视任何厄运，嘲笑任何阻碍。因为忧患、困苦，不足以损他毫发，反足以增强他的意志、力量与品格，而使他成为人上之人——这真是世间最可敬佩、最可艳羡的一种人物了。

感谢那些轻视你的人，这不是自我安慰，而是一种成长。道理很简单，轻视你的人往往会磨练你的意志。当你想放弃时，你会抱着坚持下去的信念，面对挫折，你会有更多不服输的精神……所以，如果说重视你的人是在“帮你成功”，那么轻视你的人是在“逼你成功”。

本书告诉你如何将别人的轻视转化为成功的动力，让你学会在轻视中看到自己积极的一面，做一个了不起的自己。

目 录

CONTENTS



第一章 被人看低不生气，轻视让你清醒看自己

- 藐视你的人，赋予你前进的力量 / 3
- 注意捧杀，不要追求太多的赞许 / 6
- 向你“泼冷水”，是朋友在给你忠告 / 9
- 别人都不看好你，你才有机会是“黑马” / 11
- 人生没有否定，比没有肯定更可怕 / 14
- 把别人的不良刺激，化为进取的动力 / 17
- 感谢非议，让你走好自己的路 / 20

第二章 只要自己不认输，任何遭遇都是正能量

- 不要看轻自己，丑小鸭也会变成白天鹅 / 25
- 地位低下时，正好激励你选择成功 / 27
- 不认输的人，才能把“冷板凳”坐热 / 31
- 不管别人怎么看你，你一定要看得起自己 / 34
- 不要自认落后，永远要争坐第一排 / 37

知耻而后勇，丢脸是你最好的磨炼 / 39

学会自我激励，人人都有巨大的能量 / 42

第三章 当你被挤进夹缝，才有机会直面桃花源

接受耻辱的事，用它帮助你突破自我 / 47

遭遇他人的打压，是一个人崛起的阶梯 / 49

对你挤压有多狠，你的“反弹”就有多高 / 53

打压你的人，给你超越他人的决心 / 55

为什么有人会想着把我们踩在脚下 / 59

职场上的你，要感谢在工作中为难你的人 / 61

第四章 学会委曲求全，对受屈的自己说谢谢

中伤你的人，促你迅速崛起 / 67

为上“架子”丢了去，为下忠诚留下来 / 69

打是亲，骂是爱，这是你的福气 / 71

低姿态才能为自己保留一席之地 / 74

不把自己看得轻些，往往会伤得重些 / 76

庆幸没有大场面，平凡岗位出人才 / 79

对别人恭敬，就是在庄严你自己 / 81

人生需要非原则性地适度退让 / 84

第五章 感谢敌视你的人，对手会让你奋斗不息

在这个竞争的世界，人生不能没有对手 / 89

一个好的对手，是你向前的动力 / 92

有个对手，你的人生才有垫脚石 / 95

背后有“狼”追，你才会跑得更快 / 98

“敌人”越强大，自我成长越迅速 / 101

每一次伤害，都是一次不错的蜕变 / 103

看你好欺负，被踢一脚可能不是件坏事 / 106

第六章 再苦再难不抱怨，因为有伤就会更坚强

感谢伤害你的人，梅花香自苦寒来 / 111

顺境容易淘汰人，逆境才是真受益 / 113

不要苛求舒适生活，吃苦是一种修行 / 116

屈辱中的蛰伏，会使你裂变为成功者 / 118

遭受冷遇，也是一件幸运的事 / 121

人需要磨练，感谢折磨你的人 / 123

不埋怨折磨，只同自己较量 / 126

第七章 感谢指责你的人，人生需要负面的激励

感谢每一个曾经批评你的人 / 131

将批评当作自我成长的“添加剂” / 133

看不顺眼的人，促使你不断完善自己 / 137

成功的人生，离不开反对你的人 / 139

反对的声音，能给我们带来反思 / 141

反对你的人是一盏指路明灯 / 144

感谢嫉妒你的人，他会让你更强 / 147

第八章 傲看卑微的自己，最低层是职场的福地

职场往往让人从低层升迁 / 153

第一份薪水你不必太计较 / 156

慢慢来，一步登天不可能 / 161

要做老板，先做打工的 / 163

大的成功，往往起底看似卑微的事 / 167

加班不加薪，这个可以无所谓 / 170

让你检讨，才会有很好的改进 / 174



第九章 爱上险恶的世界，教训让你越活越聪明

- 无可避免的欺骗，会增进你的智慧 / 179
- 感谢欺骗你的人，让你懂得信任的含义 / 181
- 恶意给你“馅饼”的，让你看到“陷阱” / 183
- 别往痛苦处想自己，学会乐观看世界 / 185
- 遭遇嫉妒，因为你有了让人羡慕的优点 / 187
- 感谢伤害你的人，他让你更稳更自信 / 190

第十章 多记好处少记恨，好运属于胸怀宽广的人

- 能够宽恕别人，就等于解脱自己 / 195
- 忘记恨，让我们的人格更崇高 / 197
- 宽容别人的人，往往会拥有更多 / 200
- 包容别人，快乐就会属于自己 / 202
- 宽恕伤害过自己的人，你的世界会更美好 / 205
- 容忍别人，才能得到别人的容让 / 208
- 报复别人，只能证明你的懦弱 / 210
- 要想自己方便，请别忘了说声“谢谢” / 213



第一章 被人看低不生气，轻视让你清醒看自己

谁都不想被人看贬，谁都希望自己被人赞赏，殊不知，人生有一种失败就叫做捧杀！不是吗？自古以来，不知有多少人败于骄傲自满。因此，被人看低也不要生气，因为这会让你冷静地审视自己、看清自己。一个人只有认清自我，正确地衡量自我，才能发挥自己的最大潜能，获得属于自己的成功。



藐视你的人，赋予你前进的力量

谁都不想被人瞧不起，所以，藐视对很多人来说是一种巨大的激励，让人爆发更强的力量在成功路上拼搏。

藐视，确实是一个很难说得出口的词语，因为我们一旦被人藐视，那就说明了我们身上有一些被人看不起的缺陷。即便是别人故作姿态，故意轻看我们，那还是证明了我们不够强大。这些从藐视的含义之中就可以看得出来。所谓藐视，就是认为某种事物很卑贱、渺小、没有价值或令人厌恶，从而对它加以轻视，加以嘲笑。

俗话说得好“金无足赤，人无完人”。在生活中没有一个人是完美而无缺陷的，再伟大的人身上也会有缺点，这是毋庸置疑的。一个能力再强的人，也不可能集所有的长处于一身，当在某些方面相形见拙时，自然也会被某些世俗的人小看了。我们都是凡人，所以纵然我们的能力很强，也总会存在着缺陷。而这些缺陷，往往就会成为那些别有用心之人藐视我们的切入点。

我们或许缺乏谋生手段，或许出身贫寒，或许其貌不扬，或许名落孙山。当然了，我们更可能会职业“低贱”，能力太差，身有残疾，“陋习”诸多等等。所有的这些，都会成为我们被人藐视的理由。藐视我们的人，当然不会仅仅在心里瞧不起我们，他们会在眼神中蔑视我们，在言语中轻贱我们，甚至在行动上打击我们。总而言之，他们面对我们时的言谈举止，极有可能化为一把锋利无比的宝剑，狠狠地刺伤我们。甚至，他们会伤到我们的自尊，让我们自惭形秽。



正因为如此，每个人都害怕被别人藐视，我们自然也怕。我们怕当那柄利剑刺来的时候，自己会无处藏身，会被刺得体无完肤，伤痕累累。于是在很多时候，我们都习惯于躲避这些伤害。我们试着隐藏自己的缺陷，不让别人看到；实在隐藏不了的时候，我们也总是回避自己的缺陷，不愿意让别人触及。可是，这样真的就能不被别人藐视了吗？

——当然不是！事实上，无论怎样闪避，藐视我们的人已经在心里认定了我们是可笑的失败者。他们总会轻轻巧巧地抓住我们的缺陷，对我们加以嘲弄。我们的闪避不仅不能使自己免于被人藐视，反而还会被人抓住把柄：这个人是一个既懦弱又无能家伙。如此一来，我们只能更加被人藐视。

那么，我们要怎样去面对那些藐视我们的人？古人说得好，狭路相逢勇者胜。藐视我们的人，其实如同与我们挤在一条狭窄的山道上，既然无法逃避，那就勇敢地面对。我们要学会勇敢地直面那些藐视我们的人。想想看，即便是我们的相貌很丑，不敢面对镜子就能改变貌丑的现实吗？当然不能。别人既然看到了我们的缺陷，我们就不应该逃避，即便是逃得再远，我们的缺陷依然存在。所以，直面才是最好的解决办法。就当藐视我们的人是一面镜子，在他们面前仔细地看看自己：缺陷在哪里？有什么办法可以改变这些缺陷？

唯有如此，才能从别人的藐视之中走出来。

那年的6月，对王伟来说，是最灰色的日子，他和好朋友张浩商量好了，要一起考入北方的那所大学。可是，没有想到的是，一向成绩优秀的他，却在高考时失了利。这是命运给他开的一个玩笑，他不得不选择复读。

他的性格很倔，本不愿意复读的，他想依靠自己的双手在外面打拼。可是，父母说什么也不同意，强迫他选择了复读。虽然进了学校，可是他却早已没有了斗志，他所有的斗志都在那次高考失利之中烟消云散。

他不再认真学习，而是终日游手好闲，浑浑噩噩。泡网吧、逃课成了他的家常便饭，半学期下来，他成了学校的“知名”人物。当然，这个



“知名”和以前的大不一样，这次是问题学生。父母的骂没有用，老师的劝告也没有用。终于有一天，老师不再劝告他，而是对他放任不管了。

有一次，学校组织摸底考试，老师给所有人发了卷子，唯独没有发给他。他站起身来向老师要，老师淡然地对他说：“卷子印得有点少了，正好缺了一份。”

他有些生气，对老师说：“为什么所有人都有，偏偏我没有，少了一份卷子，为什么非得是我没有却不是别人？”老师抬起了头，当着全班同学的面说：“你这种人，不但浪费了自己的青春，还浪费了父母的血汗钱，你是个十足的败家子。为什么会没有你的卷子？因为所有的同学，都可以用那份卷子得到一份收获，而你却得不到。你的行为告诉我们大家，你已经不可救药了。”

老师的话对他是当头一棒，他简直不敢相信自己真的像老师所说的一样。看着老师和周围同学们那藐视的眼神，他觉得自己心里的某处松动了。这次他没有像往常一样，又跑到网吧里玩，而是对老师说了声谢谢，然后悄然坐下，拿起了手中的书本。

第二年，他在那所学校里遇到了好友张浩。张浩很是吃惊，问道：“你小子，听说复读那年有大半年时间你都是游手好闲，怎么这么快又重整旗鼓，杀到这所大学里来了？”

王伟淡然一笑，说：“还记得高三时那个最狠的老师吗？就是她！是她的藐视唤醒了我，那天她当着全班同学的面，狠狠地羞辱了我。我当时忽然明白了，原来自己的缺陷是那么的让人看不起。于是我在心里对自己说：老师，别看不起人，我会证明给你看自己并不是败家子的。结果我发奋学习，最终进了这所学校。这下，咱俩又可以在一起了。”

张浩也笑了：“看来，你的成功，是因为敢于直面老师的藐视啊！”

藐视有什么可怕？被人藐视，又不是被扒光了衣服赤身裸体地上街游行，只是被人看轻了缺陷而已。如果真有这方面的缺陷，那应该高兴才是。因为藐视我们的人，给我们敲响了警钟：我这方面很弱，需要注意

了。如果我们真的没有什么不足和缺陷，那就只能说明藐视我们的人有问题了，就不需要介怀了。所以，无论如何，我们都应该去直面那些藐视我们的人。

被人藐视，不是遇上了豺狼虎豹，而是遇到蛇虫鼠蚁，所以不需要恐惧。他们藐视的，只是我们的缺陷。或许我们原本不知道这些缺陷呢，一经他们的提醒，我们才猛然醒悟：啊！原来我还有这么多不足啊！直面他们，我才能真正发现自己的这些不足。

注意捧杀，不要追求太多的赞许

赞扬，有时就是一碗“迷魂汤”，它会让人对自己的一点点成绩忘乎所以——很多人在这样的捧杀中“死”去。

人都有这样的渴望：渴望得到别人的赞赏，渴望得到对方的认可，因为没有谁会喜欢对方轻视自己。从表面上看，这样的渴望没有什么害处，更没有什么不对。但是，如果一个人为了得到别人的赞赏和认可，处处迎合对方，那么，这样获得的赞许是最不值得的。

人在生活中必然会遇到大量反对意见。因为你不能要求所有人都看好你，更不能要求所有人的思维和观点都和你保持一致。

刘伟总是喜欢把自己的观点说给更多的人听，可是每当他的观点得不到赞同甚至遭到嘲讽时，他就很沮丧。为了获得对方的赞同，他常常费尽心思，但他总会碰壁。

有一次，刘伟和一位朋友聊天，话题是关于无痛死亡的问题。他本来



是持反对态度的，但是他看到对方可能是持赞成意见的，为了迎合对方，他本能地立即修正了自己的观点：“我刚才说，一个神智清醒的人如果要求结束其生命，那么倒可以采取这种做法。”

后来，他和上司也无意中谈到了这个话题，吸取上次的教训，他说自己赞成无痛死亡，没想到却遭到上司强烈的训斥：“……这难道不是对生命的亵渎吗？”他不知道，上司的父亲就是因为难以忍受病痛的折磨，自己服药自杀的，赞成无痛死亡正戳到上司的痛处。

看到上司反对，刘伟便马上改变自己的立场：“……我刚才的意思只不过是说，只有在极为特殊的情况下……”

同一个问题，刘伟在面对不同的人时，为了迎合对方而持不同的观点。

由此可见，当我们在寻求赞许的时候，一旦成为过于强烈的心理需要，那么就会为迎合他人的观点与喜好而放弃自己内心真实的想法，慢慢地也就失去了自我。

希望得到他人的尊重是一种正常的心理，追求更多的人对自己认可也是无可厚非的，然而，很多人会为寻求他人的认可而活在爱慕虚荣的牢笼里。事实上，活在别人的眼光里是虚荣心理在作祟：别人对我的看法，比我对自己的看法更重要。它是精神上的死胡同，不会给生活和工作带来任何益处。

为了获得别人的认同，很多人会千方百计、绞尽脑汁地去迎合别人的喜好，目的仅仅是换取别人的认同和赞赏，这是不可取的。

其实，当别人对你报以掌声、喝彩的时候，也不一定就是对你赞许，或许是在捧杀你，所以，不要追求太多的赞许，千万不要染上虚荣的毒瘾，沦为别人赞许的牺牲品。

有多少人曾经在一片赞扬声中，迷惑了双眼，最终导致了失败。最令人扼腕叹息的恐怕就是王安石笔下的仲永了。

金溪县有个叫方仲永的人，他家世代以种田为生。方仲永长到5岁时便能作诗，并且诗的文采和寓意都很精妙，值得玩味。县里的人对此感到很惊讶，慢慢地都把他的父亲高看一等，有的还拿钱给他们。他父亲认为这样有利可图，便每天拉着方仲永四处拜见县里有名望的人，让他表演作诗，却不抓紧孩子的学习。到最后，方仲永已与众人无异。他的聪明才智最终被完全捧杀了。

世界上许多伟大的人物，能够清楚地对待他人的赞美。他们谦虚理智，有的甚至还很反感别人对自己的赞扬。

鉴于丘吉尔在第二次世界大战中的功绩，战后在他退位时，英国国会拟通过提案，要在公园里塑造一尊他的铜像，供众人景仰。

对于很多人来说，一定会接受这样的殊荣，但丘吉尔则不然，他一口回绝说：“多谢大家的好意，我怕鸟儿喜欢在我的铜像上拉粪，还是请免了吧。”

牛顿，是杰出的学者、现代科学的奠基人，功绩显赫。可当听到朋友们赞扬他的时候，他却说：“不要那么说，我不知道世人会怎么看我。不过我自己只觉得好像一个孩子在海边玩耍的时候，偶尔拾到几只光亮的贝壳。但关于大海的真正知识，我还没有发现呢。”

有这样谦逊好学、永不满足的精神，牛顿的成功是必然的。古今成大事、大学问者，正是因为有了正确对待他人赞扬的态度和谦逊好学的精神，才达到人生的光辉顶点。

在你保持头脑清醒和冷静的时候，别人的赞美是对你的赞同、支持和信任，是给你再接再厉的能量，给你不断攀登、战胜困难的信心和勇气。一旦你的心被那些赞美声融化，你的眼睛被那些恭维表情蒙蔽，那么你就会和“方仲永”一样，成为被别人捧杀的可怜可悲的牺牲品。