

世界以痛吻我，我却报之以歌。



生活 对你的刁难， 其实 都是祝愿

暖心的文字记录生活的点滴，坚强的隐忍彰显流露的温情
献给那些面对百般的刁难，却咬紧牙关默默坚守的人

海波

编著



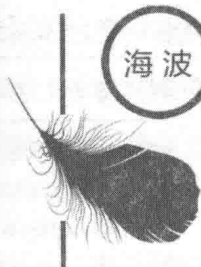
中国纺织出版社



生活
对你的刁难，
其实
都是祝愿

海波

编著



内 容 提 要

人在成长过程中，所谓的一帆风顺都只是我们美好的祝愿，我们都不得不面对各种各样的苦难、折磨；然而，真正的成长就是残酷的，经历昨天的洗礼，才有今天欣慰的笑容。

本书以心态调整为主线，指导正在遭遇生活折磨的人们领悟幸福的真谛，进而获得心平气和、从容不迫的心态，最终改善命运，远离厄运，得到福气。

图书在版编目（CIP）数据

生活对你的刁难，其实都是祝愿 / 海波编著. —北京：中国纺织出版社，2017.12
ISBN 978-7-5180-4473-3

I. ①生… II. ①海… 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（2017）第315265号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：200千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

人的一生可以拒绝很多事，却无法拒绝成长，成长的过程就是心智不断磨炼成熟的过程。成长是残酷的，我们每个人都免不了遭受苦难。苦难出现的形式有很多种，要么是无法抗拒的天灾、人祸，比如地质灾害、突如其来的生命危险、我们至亲的人离去等，也有可能是我们人生中的重大挫折，比如事业失败、失恋、婚姻破裂等。也许一些人会说，自己在这两方面的运气都很好，没吃过什么苦头，家庭幸福、事业顺利、双亲健在，但即便如此，你还是无法避免我们要承受的最后一大苦难——死亡。因此，有人说，人从呱呱坠地开始，就已经在承受磨难了，此话不假。只不过一些人在成长的过程中能放平心态、勇敢面对，超越了磨难，在他们的脸上，总是挂满笑容，他们总是能用积极的能量感染周围的人；然而，也有一些人，面对折磨听天由命，最终消极疲惫地度过一生。那么，你想做哪种人？

我们每个人都渴望幸福，都不希望人生路上遇到苦难，都害怕遇到折磨，但折磨并不是应该被我们完全否定的事物。要知道，折磨正是历练我们的一把利器，能唤醒我们的灵魂，能让我们更坚韧，所以，正视因为这些刁难、折磨的存在，我们的人生才会更圆满。

当然，真正让我们遭受折磨的来源并不只有事物，还有人，比如我们的竞争对手、敌人等。其实，我们也应该感谢折磨我们的人，正是因为他们的存在，才让我们认识到发展自我的重要性，并且，他们就犹如一面铜镜，能照出你自



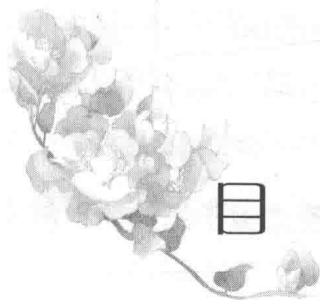
己的特征，也能激励你去不断学习，不断发展。

所以，面对生活的刁难，面对命运的折磨，我们不要自怨自艾，而应该把它当成对我们的磨砺，对我们的祝愿，抱着这样的心态对待，我们就能不断成长和进步。

我们编写本书的目的就是强调心态对于面对各种磨难、挫折的重要作用，以此来指导读者朋友们将人生路上的磨难看成是历练自己的一剂强心针，让你能从更高层面去审视自己的人生，进而帮助你摆正心态、激发潜能，在折磨中调整情绪，重新获得动力，冲向人生的顶峰。

编著者

2017年4月



目 录

第 1 章 你对幸福的理解是什么	001
你听过幸福课吗	002
你也被“幸福的假象”所蒙蔽吗	005
追求幸福，就是要选好自己的生活模式	008
什么是幸福的本质	010
第 2 章 摆脱痛苦，学会追求和享受幸福	013
痛苦只是幸福路上的调味品	014
想要获得幸福，就要摒弃完美主义	016
努力向前，更要学会享受生活	019
你要学习的 10 条幸福小贴士	022
第 3 章 命运藏在思想里，躲在努力中	025
开阔思路，放眼长远	026
改变思维，就能改变一切	029

有自己的主见，找到属于自己的路	031
特立独行，都做有想法的人	034
 第4章 努力还不够，真正的改变来源于思维的创新	039
立思考，培养创新意识	040
脑里制胜，有想法的人才会成为亿万富翁	043
思维灵活，激发无限创意	046
敢于质疑，敢于发出不一样的声音	049
 第5章 把理想落于实际，重视生存的能力	053
有梦想，更要脚踏实地	054
用自己的脚，坚持走完泥泞的路	056
摒弃浮躁，踏实努力	059
梦想能激发潜能，但它不是幻想	062
从现实出发，远见和行动才是世界的希望	065
压力和责任，缺一不可	068
目标和憧憬需要详细的规划	070
 第6章 剔除心灵的毒瘤，做最真实的自己	075
树立正确的评价他人的标准	076
人贵自知，切莫妄自尊大	078

打开心扉，别自我设限	081
始终记住，你是独一无二的	084
尊重和理解他人是平等的基础	086
真正的平等，是相互尊重	089
每个人都要摒弃欲望的牵绊	091

第7章 刻苦向前，埋头最终才能出头 095

埋头做事，才有可能出头	096
刻苦学习，练就非凡的技艺	099
树立终生学习的理念，成就非凡人生	101
做你喜欢的事，也要全面发展	104
关注细节，成败决定于细节	107
人性中最深切的本质是被人赏识的渴望	110

第8章 修炼难得品质，品格比能力更重要 113

诚信是人生最大的美德	114
责任心是人成熟的重要标准	117
坚持原则是考验人的道德水准的重要依据	120
自信就是成功的第一秘诀	122
善始善终的人最终能收获幸福人生	125



第9章 生活对你的刁难，其实都是祝愿 129

百糖尝尽方谈甜，百盐尝尽才懂咸 130

强者越强，弱者越弱 132

学会忍耐，感谢生活的折磨 135

面对不幸，选择你的态度 138

学会感恩，改变你的人生态度 141

第10章 勇敢走完最艰辛的路，你就能拥抱成功 145

满怀希望，就不会有绝境 146

成功没有捷径，只有走完最艰辛的路 148

百折不挠，奋斗不息 151

面对人生，选择适合你的那条路 154

第11章 是机遇还是诱惑，我们要有自己的判断力 157

机会只青睐于那些勤奋工作的人 158

机遇和陷阱，如影随形 161

没有个性，就没有自己的方向 164

有毅力，坚持下去才能把握机遇 167

第12章 机遇面前，纵身一跃的人才能抓住 171

头脑灵活的人才能把握机遇 172

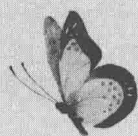


与时俱进，让自己跟上变化的步伐	175
敢于争取，让机遇找到你	177
挣脱犹豫，果敢为事才能抓住成功的机遇	180

第 13 章 勇者无畏，路再难走也要勇敢前行 185

身为强者，要敢于进行一场漫长的较量	186
勇敢尝试，何时都不晚	189
斩断退路，给自己一片危崖	192
逃避恐惧，只会使危险加倍	195

参考文献 198



第一章

你对幸福的理解是什么



你听过幸福课吗

哈佛是众所周知的学府，当走在哈佛的校园中，你随意找个学生打听一下，就会发现，如今，在哈佛最受欢迎的不是王牌课《经济学导论》，而是一位名不见经传的年轻讲师教授的幸福课，他的名字叫泰勒·本·沙哈尔。

“最初，引起我对积极心理学感兴趣的是我的经历。我开始意识到，内在的东西比外在的东西，对幸福感更重要。通过研究这门学科，我受益匪浅。我想把我所学的东西和别人一起分享，于是，我决定做一名教师。”本·沙哈尔自己说，正是源于这个理由，他才在哈佛从本科一直读到博士，毕业以后没有去大公司任职高薪职位，而是留在了母校任教。

在本·沙哈尔的课堂上，我们经常听到他对幸福感作出的这样一种阐释：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

他在课堂上说：“人们衡量商业成就时，标准是钱。用钱去评估资产和债务、利润和亏损，所有与钱无关的都不会被考虑进去，金钱是最高财富。但是我认为，人生与商业一样，也有盈利和亏损。

“具体地说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当作支出，把正面情绪当作收入。当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一‘至高财富’上就盈利了。”

“长期的抑郁，可以被看成一种‘情感破产’。整个社会，也有可能面临



这种问题，如果个体的问题不断增长，焦虑和压力的问题越来越多，社会就正在走向幸福的‘大萧条’。”

曾经有过一项有关“幸福感”的研究表明，人的幸福感主要取决3个因素：遗传基因、与幸福有关的环境因素以及能够帮助我们获得幸福的行动。而积极的心理，可以帮助人们更快乐、更充实、更幸福。

曾听一位教授讲过这样一个故事：

尤利乌斯·马吉出生在苏黎世郊区的一个贫困的农家，异常窘迫的家境，让他没有读完初中，便开始了艰难的打工人生。然而，多年过去了，他唯一的特长只是像父亲那样磨面粉。父亲曾悲哀地对他说：“你这辈子就是磨面粉的命了。”

马吉不甘心地回答父亲：“不，我不会一辈子迈着沉重的步子，一圈圈地推着两扇磨。”父亲撒手而去时，留给他唯一的遗产便是那两扇简陋的磨盘。望着那转了无数圈的磨道，望着那两扇默默无言的磨盘，不服输的马吉思索着走出窘境的途径。

20岁那年，马吉从朋友舒勒医生那里得知——干蔬菜不会损失营养成分。他想：若将干蔬菜和豆类放在一起磨，一定会磨出富有营养的汤料。那样，岂不是可以让那些家庭主妇们熬汤更快速、方便一些？

他立刻借钱购置了设备，开始磨自己想象的那种汤料。就这样，凭借一个灵感加上果断的行动，马吉很快便赢得了人们难以想象的成功——最早的速溶汤料。产品一投放市场，便大受欢迎。然而，马吉仍不满足，他的眼睛继续紧紧盯着那两扇磨盘，思索着接下来该磨出什么样的新产品。经过反反复复地试验，他终于在1890年磨出了可以改变沙司、凉菜、鱼肉、汤和配菜味道的万能调味粉。后来，他又磨出了广为畅销的浓缩肉食品。到1901年，他已是拥有资产超过亿元的大型跨国公司的老板。

在苏黎世大学举办的一次演讲中，马吉自豪地告诉人们：“即使命运只赠



给我两扇简单的磨盘，希望也会给予我信心、智慧和执着，让我磨出自己亮丽的人生。”

幸福的人生，在于自己一步步地努力创造。也许命运在你的人生之初并未向你露出微笑，在你成长的过程中，也许阴云密布的日子会比艳阳高照的时光多很多，但对于像尤利乌斯·马吉这样的人来说，这一切都是一个简单的开始，是人生风景中一个短暂的片段。积极且勇敢地向前迈步，生活总会不时地展现笑容。

有一天，我在一个公交站牌处等车的时候，远远地，看见一个小孩子拉着妈妈过来了，好像还在争论着什么。待到他们走过来了，我才听清楚，原来他们是在为去不去动物园看大象而争执不下。

小孩子不依不饶：“我就要去动物园看大象，为什么你不让我去！”

妈妈劝他：“不是早说过了吗，今天出太阳了咱就去，但今天没有出太阳啊，而且天气预报说还可能要下雨呢，还是改天再去吧。”

“妈妈骗我，今天出太阳了……”

妈妈笑了起来，问道：“哪里有啊，不要骗人，你说说，太阳到底在哪儿？”

小孩子抬起头来，东看看西瞧瞧，然后指着天空喊：“那不是在那儿嘛！”

“没有啊，那只是乌云而已呀。”

“对呀！”没想到，小孩子一副非常认真的样子，“太阳就躲在乌云的后面呢，等一会儿乌云一走开，不就出来了吗？”

听到小孩的话，所有等车的人都笑了。对于积极的人来说，太阳每天都在天空中，虽然有的时候我们看不见它，那是因为它正躲在云的后面。而乌云总有散开的时候，就如人生总有诸多的幸福会接踵而来一样。



你也被“幸福的假象”所蒙蔽吗

幸福、美满的人生，是每一个人生来就追求的。在大多数人的观念里，幸福被赋予了这样的定义：通常人们以财富、地位、美满的婚姻、长寿、健康、美貌、事业成功、吃得好、穿得好、住得好等为幸福人生的实质，以为得到其中任何一种便得到了人生的幸福。对此，不少哲学家认为，这种看法是错误的，因为幸福并不是某种固定的实体，而是一种精神与物质的统一，更多地表现在精神体验上。

曾经有心理学教授对某世界高等学府学生作过一项持续6个月的心理健康研究，其结果显示：过去的一年中，有80%的学生，至少有过一次感到非常沮丧、消沉；47%的学生，至少有过一次因为太沮丧而无法正常工作；10%的学生称他们曾经考虑过自杀……

据另一项统计显示，在美国，抑郁症的患病率，比起20世纪60年代高出10倍，抑郁症的发病年龄，也从上世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。而许多国家，也正在步美国的后尘。1957年，英国有52%的人，表示自己感到非常幸福；而到了2005年，只剩下36%。但在这段时间里，英国国民的平均收入提高了3倍。

为什么求学于世界高等学府，还会如此沮丧呢？为什么人们越来越富有，反而越发不开心呢？

本·沙哈尔这样解释：因为人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽。

本·沙哈尔说，“我们所处的社会环境和文化背景是这样的：假如孩子成绩全优，家长就会给奖励；如果员工工作出色，老板就会发给奖金。人们习惯性地关注下一个目标，而常常忽略了眼前的事情，最后，导致终生的盲目追求。”



每个人追求目标时，都精神集中，极度渴望早日实现突破，然而一旦目标达成后，人们常把放松的心情，解释为幸福。好像事情越难做，成功后的幸福感就越强。不可否认，这种解脱，让我们感到真实的快乐，但它绝不等同于“幸福”。它只是“幸福的假象”。

在生活中，我们经常有这样的体会：当你头痛好了之后，你会为头不痛而高兴，这是由于这种喜悦来自于痛苦的前因。没有头的疼痛，就没有恢复正常后的欢喜。忙碌奔波的人，往往错误地认为成功就是幸福，坚信目标实现后的放松和解脱就是幸福。因此，他们不停地从一个目标奔向另一个目标。

在现实生活中，特别是那些二十几岁的年轻人，随着年龄的增长，各方面的需求不断增多，找工作、买房子、结婚等。为了尽早实现一个个愿望，他们不停地奔波劳碌，在一个又一个目标前奋力冲刺，这成了某些人最习惯的生活方式。纵然实现一个小目标的成就感会让自己得到暂时且短暂的喜悦感，而第二天一起床，这种感觉很快就消失得无影无踪。

还有一些人，他们有房、有车，母慈子孝，按理说生活得很好，可为什么他们总是羡慕别人的生活和快乐，而感受不到自己的幸福呢？很多人都有这样的一个感悟：幸福的本质不在于追求什么，获得什么，而在于珍惜你所拥有的一点一滴，让自己懂得享受，学会满足。

下面这个故事被广为流传，被称为“十大经典”故事，它给予幸福真切的诠释。

我们作一个大胆的假设，如果把全球人口维持人类的各种比例压缩成只有100人的部落，我们可以看到这个部落的人员构成为：57个亚洲人、21个欧洲人、14个美洲人、8个非洲人；52个男人、48个女人；30个白种人、70个非白种人；30个基督徒、70个非基督徒；89个异性恋者、11个同性恋者；6个人将拥有全部财富的59%；80个人的居家生活不甚理想，70个文盲，50个人营养不良，1个人即将死亡，1个人即将生产，1个人拥有大专学历，1个人拥有电脑。

当从这种压缩的角度来看这个世界时，就会清楚这个世界需要更多的接纳、谅解和教育。还有一些值得我们深思的：如果您今天早上醒来时还算健康，恭喜您，因为有一百万人将活不过一星期。如果您不曾经历过战争的危险、被监禁的寂寞、被凌虐的痛苦或是饥寒交迫，恭喜您，您比五亿人还好命。如果您可以参加宗教活动而不必担心被骚扰、逮捕、凌虐或死亡，恭喜你，您比三十亿人还自由。如果您的冰箱里还有食物、有衣服穿、还有地方住，恭喜您，您比全世界 75% 的人还富有。如果您在银行里有存款，钱包里有钞票、还有一些零钱，恭喜您，您是全世界前 8% 的有钱人。如果您的双亲都还健在而且没有离婚，恭喜您，您算是幸运儿。您可以读这篇文章，那是双重幸运：有人想到您这个朋友，而有二十亿人根本不识字。

总之，如果我们在每个清晨都能清爽地醒来，我们就是幸福的人，就应对生命的赐予给予感恩。

幸福的感觉，依托于物质的满足、成就的获得等，而它的源泉，则在于懂得知足和时刻珍惜。

懂得珍惜，最为可贵，懂得知足，最为幸福。当一个人珍惜生命，生命便会长久；当他珍惜家人、朋友之间的情感，他便能在友善的交流中，获得快乐与更多的幸福。真正的幸福不是你每天得到了一些什么，而是每天你都能对自己拥有的一切怀着一颗满足、感恩、珍惜的心。如果我们能够保持着这种态度来对待生活中的每一天、每件事，那么，即使人生中有摆脱不了的悲苦、辛酸，我们也能将它们转化成有价值、有意义的事。

德国哲学家叔本华曾说过：“我们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己还缺少什么！不要感慨你失去或是尚未得到的事物，你应该珍惜你已经拥有的一切。”