

感恩挫折、笑对磨难，豁达面对人生的成长励志书

李娜 著



畅销精读本

感谢折磨 你的人

Be Grateful to
Your Hard-time Givers

即使你遇到再大的磨难，
也要学会去包容和感恩，
因为不经历磨难，
你永远无法收获成功。

 天地出版社

感谢
折磨你的人

李娜 | 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢折磨你的人：畅销精读本 / 李娜著. — 成都：
天地出版社，2016.8 (2017年重印)
ISBN 978-7-5455-2040-8

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 (2016) 第099562号

感谢折磨你的人 (畅销精读本)

著 者 李 娜
责任编辑 陈文龙 刘 倩
图片来源 CFP
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
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
版 次 2016年8月第1版
印 次 2017年3月第2次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 7.25
字 数 156千字
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2040-8

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67692522 (市场部)

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，就继续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。

他说的没错，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，还是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。

每一种折磨或挫折，都隐藏着让人成功的种子。

——爱默生



挫折和厄运 都是强者的起点

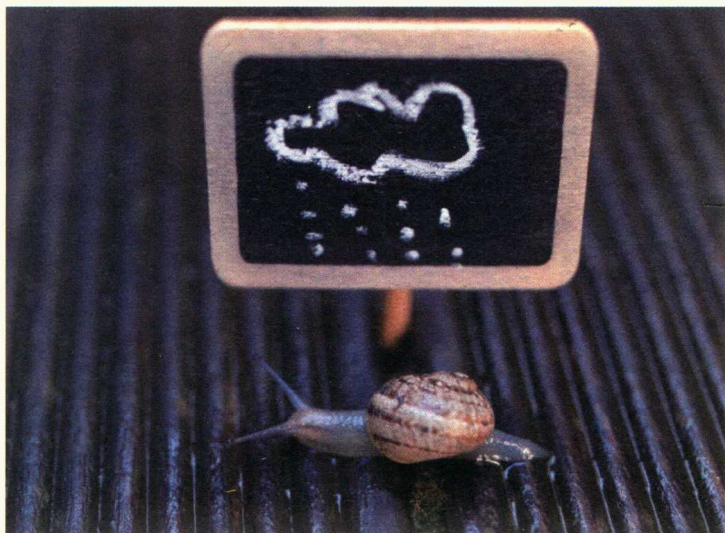
不论在生活中碰到怎样的厄运，
都不意味着你命里注定永无出头之日。

只要你顺势而为，
好运时时都会光临。



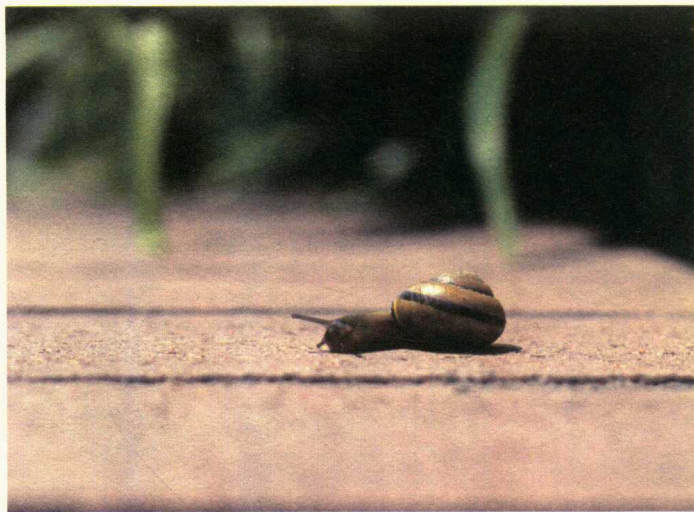
每一次丢脸
都是一种成长

犯下的错误越多，
学到的知识和经验就越多，
进步的可能性就越大。



压力 是助我们奋起的东风

人没有了压力，
生活就会没有了方向，
就像没有了风，
帆船不会前进一样。



耐得住寂寞
才能等来成功

只要你有一颗耐得住寂寞的心，
每件事都用心去对待、去守望，
成功就一定会属于你。



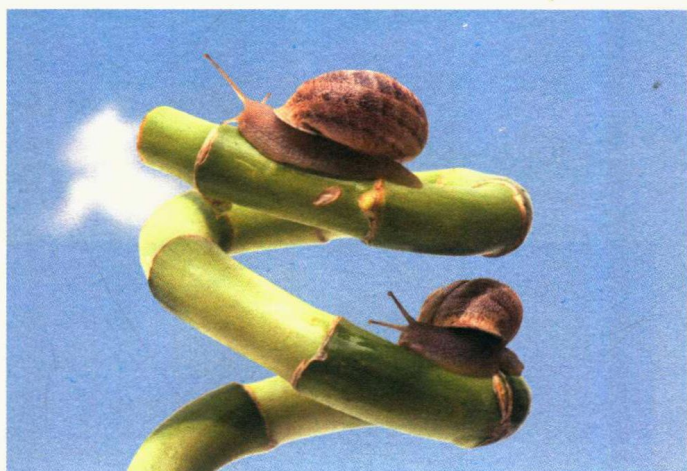
有勇气的人 永远不会被逆境打败

如果你能展现出自己的勇气，
那么任何事情都不能阻挡你向前进，
你可能遇到的任何失败都只是暂时性的，
你最终必定会取得胜利。



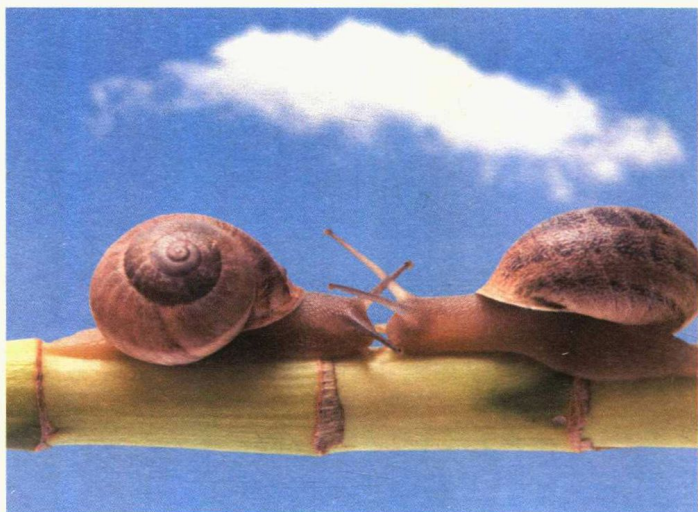
折磨 使你不断超越自我

当我们面对不如意的事情时，
当我们面对现实和理想的冲突时，
只有面对现实，适应现实，克服困难，奋发图强，
才可成为一个勇往直前的成功者。



对手让你变成了 强者

没有竞争，就没有发展；
没有对手，自己就不会强大；
没有敌人，就不可能谈什么胜利。



家庭的磨砺 让我们读懂了责任

在现实生活中，
我们的家庭是需要“经营”的，
而且需要用心地经营，
否则便没有幸福可言。



年轻是金

经验是金

成长是金



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