

使我痛苦者

赵品贤 编著

SHIWO TONGKU ZHE
BI SHIWO QIANGDA

必使我强大



一本看了之后
一定会推荐给朋友的书

感悟痛苦

痛苦是什么

是人生幸福的催化剂

是来自内心的情绪震颤

是点亮人生的智慧

是成长路上最大的财富

只有在人失去知觉后，才会远离痛苦

感谢痛苦

痛苦是孕育珍珠的蚌

奇迹总是在痛苦中诞生

痛苦中，孕育着强大的力量

跌倒时，才会真正审视自己

涅槃之舞，先毁灭，然后浴火重生

战胜痛苦

面对，是解决难题的最好方法

穿过地狱的走廊，尽头就是天堂

上帝关闭一扇窗，同时也会开启一扇门

照亮前途的长明灯，由自己点燃

不能改变环境，那就改变心情

使我痛苦者

赵品贤 编著

必使我强大

SHIWO TONGKU ZHE
BI SHIWO QIANGDA



世界科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

使我痛苦者必使我强大 / 赵品贤编著. —北京:世界知识出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5012-4010-4

I. ①使… II. ①赵… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 262774 号

使我痛苦者必使我强大

Shi Wo Tong Ku Zhe Bi Shi Wo Qiang Da

作 者 / 赵品贤

责任编辑 / 吴超莹

责任出版 / 林 琦

责任校对 / 马莉娜

封面设计 / 蒋宏工作室

出版发行 / 世界知识出版社

地址邮编 / 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

电 话 / (010)65265928(发行)

(010)85119023(世界知识书店) (010)65265954(编辑部)

网 址 / www.wap1934.com

印 刷 / 北京忠信诚胶印厂

经 销 / 新华书店

开本印张 / 880×1230 毫米 1/16 18.5 印张

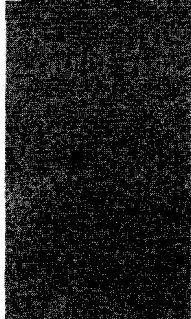
字 数 / 297 千字

版次印次 / 2011 年 3 月第一版 2011 年 3 月第一次印刷

标准书号 / ISBN 978-7-5012-4010-4

定 价 / 32.00 元

版权所有 翻印必究



—— 序 言 ——

痛苦之时，觉醒之始

很少有人收到一种叫“痛”的礼物时，仍会呈现出满脸的笑容，哪怕是上帝送来的。大多数人也会视痛如蛇蝎，因而对它避之不及。但对于那些肢体瘫痪的病人或植物人来说，痛却是世界上最美妙的福音。如果有了肉体上的痛觉，就说明有了恢复健康的可能。因此，他们会万分感谢那些给他们痛觉刺激的人。

痛觉本身是生命不可缺少的组成部分。恢复了痛觉，说明你还活着。有了痛觉，人不致在遭受危险袭击时，因麻木而丧失斗争能力。否则，人将无从知道危险的降临。

痛觉，是一种肉体上的觉醒。疼痛，说明你还有强大的生存欲望与原始冲动。

痛苦，则是一种内心的震颤，麻木不仁的灵魂，将在痛苦中觉醒。一个人内心有痛苦时，思考才会艰难出笼。越王勾践在做了吴国俘虏后，方卧薪尝胆、厉兵秣马；法国著名化学家格林尼亚在遭受美丽姑娘的拒绝与鄙夷时，才幡然醒悟，一改昔日的花花公子作风；印度圣雄甘地，在被英国人重重扔下火车的那一刻，方开始绝地反击，采取非暴力反抗的行为，争取民族的独立与尊严；史玉柱站在坍塌的巨人大厦面前，才领悟了稳扎稳打、谦虚谨慎的要领……

正如心理学家荣格所言：“没有任何一种觉醒是不带着痛苦的。”

鸟儿只有在栖息枝头时，才能放声歌唱，人也只有在身处低谷时，才能触摸真理。你的心灵在低徊，内心在反复咀嚼着苦痛，而人生智慧之泉也在无声无息地孕育、滋生。借助于痛苦之光，你的意识开始觉醒，眼睛开始发亮，思维开始活跃，潜能开始集聚，力量开始增强。迷失的自我开始重新观察这个繁

杂纷扰的世界，反观自我，剖析内心，洞察人性，找寻生命中智慧的冥冥之光。终于，原本那个遭到扭曲的自我开始还原面目，迷失的方向开始重新调整，饱受伤害的心灵也开始慢慢愈合，一个清新脱俗的你将从痛苦之身中破茧而出。

痛苦，是生命不息的证明。备感痛苦之时，也是迷失的自我觉醒的开始。

只有通过黑夜的道路，人们才能到达黎明。只有通过智慧的觉醒，生命才能感悟出存在的价值。面对苦难、挫败、失意与缺陷的痛苦，你全面放下自我，打开自己的灵魂，也许会放下内心的抱怨与怨恨，开始有点儿欣赏和感谢那些使你痛苦的事，那些折磨你的人。无论你觉醒了多少，觉悟到了什么，都是值得高兴与欣慰的，因为，如果跌倒摔痛时，只是爬起来拍拍灰，没有一点儿感想，那才叫白摔。

羚羊奔跑，是因为感到死亡的威胁；国家强盛，是因为有敌国外患。孟子说：“生于忧患，死于安乐。”多难兴邦，多痛益强！有了痛苦，你就不会因麻木而失去应有的努力与抗争，不会在自取灭亡时仍梦醉不知醒。

去感受眼前的痛苦吧！

毕竟，人生的觉醒已经开始，蕴酿强大的机器已经开始运行。

序言 痛苦之时，觉醒之始

上篇 感悟痛苦

第一章 痛苦是什么

无边的痛苦从何而来	3
痛苦，来自内心的认知	5
痛苦只是一种情绪	7
痛苦与快乐是相对的	9
放大镜下，痛苦会加速成长	12
没有知觉，才不知痛苦	14

第二章 痛苦是幸福的催化剂

快乐，是走出痛苦后的豁达	19
人生是海水，痛苦就是盐	21
每一次蜕变，都意味着成长	23
从远处看，痛苦是很有诗意的	26
没有痛苦的人生，就会有缺憾	30
点亮人生的，是战胜苦难的智慧	32

第三章 承受越多，财富越多

苦难是上帝的一份厚礼	37
经过苦难的洗礼后，人生才能意味悠长	39
如果人生没有历经苦难	41
最大的财富，总是藏在苦难中	44
失去后，我们收获更多	47
真正的朋友，在困苦中相逢	49
强大的潜在苦难中释放	52
贫穷时，我们拥有更多快乐	55

第四章 失败是成功的垫脚石

成功与失败只有一步之差	61
99 次失败，是为了第 100 次成功	63
失败的泥泞里，孕育着成功的种子	66
失业与破产不等于失败	69
在失败中，他们告别平庸	72
成功其实不在乎早晚	75
天生我才，必有一用	78
挫折和失败中走出的强人	82

中篇 感谢痛苦

第五章 苦痛孕育着强大的力量

奇迹总是在痛苦中诞生	87
没有痛苦就不可能强大	90
战胜痛苦才是真正的出路	93
苦难中构建完美的人生	97
是缺陷给了我完整的生命	100
患难中，我们第一次亲密接触	103
磨难才是最好的情人	107
痛苦是孕育珍珠的蚌	110

第六章 跌倒时我触摸到了自己

跌倒时，更能看清脚下的路	115
有种懦弱，叫做“鸵鸟式”生存	119
嘲讽，有时是另一种赞美	122
指责与批评，叫醒了我们的耳朵	125
唯有跌倒时，才学会审视自己	129
反省自我，奇迹总会发生	132
“幸运”失去时，她选择了成功	136

湿婆之舞，先毁灭，然后浴火重生	138
-----------------------	-----

第七章 折磨是一副强身壮体的良剂

在苦难中，我们学会了坚强	143
羞辱让我们更自尊自强	146
委屈撑大的，是比海更宽阔的胸怀	149
卓越，源于苛刻的责备与要求	152
感谢批评，它给了我进步的良方	156
折腾你，就是帮助你进步	159
感激比仇恨更让人心动	162
感激对手，是他使你跑得更快	166

下篇 战胜痛苦

第八章 眼睛超越你所看到的

选择，有时比努力更重要	171
懂得放弃，才能选择成功	173
穿过地狱的走廊，尽头就是天堂	176
沙漠里也能看到星星	178
只顾埋头拉车，不如抬头看看天	180
清空自己，才能接纳快乐	182
上帝关闭一面窗，同时也会开启一扇门	185
换个角度，一切就会其乐无穷	187
不要轻易给自己下结论	189

第九章 驾驭了苦难，也就驾驭了成功

心态决定成败	195
放下面子，别把自己太当回事儿	198
允许自己犯点儿错	201
主动接受逃避不了的痛苦	203
悲观时，想想自己还拥有什么	205
不能改变环境，那就改变心情	208
酗酒、赌博与毒品只会带来灾难	210
用歌声迎接一切苦难	213

第十章 忍耐的力量最强大

真正仰视你的，是那些使你痛苦的人	217
没有忍耐，就没有雄才大略	221
把别人的嘲讽当天上的云	224
只要活着，就有机会	227
能耐，就是能够忍耐	230
不在沉默中消亡，就在沉默中爆发	233

第十一章 世界上谁也改变不了你

能拯救你的，只有你自己	239
相信自己，你就无所不能	241
走出自设的“心理牢笼”	244
即使艰难，也要做自己	246
欲少受人折磨，必先折磨自己	250
生气不如争气	253
快乐由你自己选择	254

第十二章 成功，就在不远处等着你

希望，总在转角处相碰	259
明天，一切都可能发生	261
点燃成功火炬的，是我们不灭的信念	263
来点儿“水滴石穿”的精神	265
责任，是奋斗的动力	268
掌声，为强者的意志响起	271
成功的大门，需要勇气去叩响	273
面对，是解决难题的最好方法	276

最后的话 使我痛苦者必使我强大

平静地接受一切苦痛	281
准备长期忍受苦痛	281
在苦痛中善于反省	283

无边的痛苦从何而来

每个人的一生，都有过痛苦与苦难的经历，也都会遭受痛苦的折磨。那么，我们无法逃避的痛苦到底是什么？它们从何而来呢？

痛苦是我们内心对外在伤害性刺激产生的感觉。当身体受到损伤，或者内心受到不良的、负面的刺激时，就会产生痛苦的感觉。痛苦包括人世间的一切邪恶，如身体残疾、病痛、失败、苦难、孤独、寂寞、哀伤、嫉妒、贪婪、仇恨、偏执，等等，其形式千变万化，无所不包。正因为如此，我们难以回避，无法逃离。

最初级的痛苦，来自于肉体上的痛楚。当我们感到饥饿、寒冷，身体受伤、病痛、伤残或极度疲惫时，就会备受生理上的痛苦折磨。比如在大地震中失去了双腿，这种身体某个部位的缺失会让人产生痛苦的体验。这种痛苦更多属于身体的本能反应，而且很快就会过去。

当一个人生下来便身体残疾或存在缺陷，或者我们由一个四肢健全者变成一个四肢不全的人时，如果意识到自己与正常人不同，也无法再像正常人一样自由自在地活动，我们会对自己这一现状感到痛苦。想到自己和别人、今后和过去完全不同的生活处境，我们会不自觉产生失落、悲伤、无奈、忧郁，甚至绝望的情绪。

痛苦有来自生理、心理上的，也有环境造成的。人际关系失败，家庭生活破裂，被人疏远，无法与别人交往或沟通，心灵寂寞孤单等，这些都是痛苦。没有人赏识，被人误会、奚落、嘲笑；社会缺乏正义感，充满自私、欲望或贪念；还有邪恶的暴力、恐怖与犯罪，这些都是痛苦的根源。

生活是个大大的圆，而我们就处在痛苦的中间。

学习成绩不理想，考试失败，可以导致痛苦；做事方法不得当，技能技巧缺乏，同样是痛苦。

童年的不幸遭遇或生活在支离破碎的家庭是一种痛苦；失去疼爱自己的父母或配偶，年老体弱而无人爱护是痛苦；焦虑、恐惧、懊悔是痛苦；忧郁、情绪不稳定或精神崩溃是痛苦；潜意识里烦躁不安，有摆不脱的自杀念头更是一种痛苦。

得不到真正的爱情，恋人离你而去，是痛苦；婚姻生活不美满，守寡，离婚，也是痛苦；有一个生来残疾或智障的孩子，眼看着年幼的孩子受苦、病痛、死去或被拐骗，是痛苦；教育子女失败，眼睁睁看着儿女背离社会正道走向堕落，与自己疏远，变得冷漠，甚至仇视，更是悲痛。

工作、事业上不能如愿以偿，无法发挥自己的潜能或才华，工作成绩无人赏识，有劳无酬，得不到应有的重用、嘉奖、提拔或晋升是痛苦。企业经营失败，被竞争对手挤垮或被迫关张倒闭也是痛苦。

贫穷、饥荒，失去工作，没有工作能力或无法就业是痛苦。突发的灾难，无论是意外车祸、经济崩溃或其他形式的自然灾害，还有灾难深重的战争和流血冲突，都是痛苦。

有时周围的环境是无法改变的，这种环境会给我们造成压力或个性上的压抑。当你无法自我开解的时候，内心的忧伤轻则叫人闷闷不乐，重则叫人痛不欲生。

什么是痛苦？凡心灵可以感受的忧伤，无论是有意识或是无意识的，是可以理解或无法明白的，都是痛苦。痛苦是世界的另一半，是一切黑夜与阴冷气氛的总和，我们每个人都在不断祈求，希望得到现实的答案，并渴望从这难以忍受的痛苦折磨中解脱出来。

有人说过，婴儿来到这个世上的第一声啼哭，就代表了我们要经历许多苦难。虽然人人都在追求快乐，逃避痛苦，但人的一生中，痛苦如同影子，总是与快乐形影不离。

人之所以痛苦，就是因为人有欲望。德国哲学家叔本华说过：“人在各种欲望（生存、名利）得不到满足时处于痛苦的一端；得到满足时便处于无聊的一端。人的一生，就像钟摆一样在这两端之间来回摇摆。”如果欲望能达到的话，就是幸福，如果达不到预期的目标，人就会有痛苦的情绪。

痛苦，来自内心的认知

痛苦，是一种最折磨人的感受，完全可以让人悲痛欲绝。尽管它来自于外部刺激，但个人的内心认知才是造成痛苦的罪魁祸首。

第二次世界大战期间，一名德国法西斯军官抓获了两名犹太人。他将两名犹太人带到了一个大草坪上，然后将其中一个用绳子绑在了一棵大树上，旁边放置一个大水桶，同时命令另一名犹太人站立在距大树约十米的位置，面对着被绑在树上的人。被绑在树上的犹太人被一块黑布蒙上了眼睛。这时，一名德国士兵走到了被绑人的面前，他拿起一把锐利的尖刀，迅速割断了被绑着的犹太人的手腕。鲜红的血液顷刻如流水般，流进了大水桶中。十几分钟后，被绑的犹太人脸色开始变得惨白，对面观看的犹太人不禁胆战心惊，脸色也开始变得蜡黄。血流流入水桶的声音开始慢慢减小。又过了十几分钟，被绑人的脸上已经完全失去了血色，变得更加苍白，血流越来越小，血滴像断了线的珠子一滴一滴落在大水桶里，溅起的花花沾满了整个桶壁。又是十几分钟过去了，被割断手腕的犹太人的呼吸越来越微弱，最终脖子一歪，死去了。站立着的犹太人目睹着发生在眼前的一切，已经面无血色，如同死人一般。

第二天，德国军官又命令士兵把前日观看的那名犹太人带到了大草坪上，绑在同样一棵树上，同样用一块黑布蒙上了眼睛，旁边放置一个大水桶。这时德国军官只是拿起一块冰，在这名犹太人的手腕上轻轻划了一下，然后便命令士兵模拟前日被割断手腕的犹太人的流血情形，开始向大水桶中倒水。十分钟后，被绑人的脸色开始变得惨白。随着注入水流的速度减慢，又过了十几分钟，被绑人的脸上已经完全失去了血色，变得更加苍白。又过了大约十分钟，同样的结果发生了，被绑着的犹太人脖子一歪，也停止了呼吸。然而，他的手腕却完整无缺、毫无损伤。

这是法西斯分子进行的一个惨无人道的活人实验。第二天被绑的犹太人手

腕并没有被割断，也没有其他身体上的损害，但他却因痛苦而死去。他并不是死于失血过多，而是源于内心的恐惧。

心理学家认为，痛苦不过是对所面临的外在伤害性刺激的内心感受。不同的人对同一事物会有不同的感受，比如同样是情人间的分手，有的女孩会痛不欲生，而有的却欣然接受；在医院接受肌肉注射，同一个护士使用同样的按压强度，有的病人大喊大叫，甚至疼得上蹿下跳，有的病人则面不改色，满脸微笑。

即使同样的伤害性刺激，同一个人在不同时间里也会产生不同的结果，如战场上的士兵大腿中弹负伤后，往往不会感到疼痛，照样冲锋陷阵，勇敢作战、杀敌；如果在日常生活中，这种中弹的结果将是立刻倒下，不能动弹。

所以，感受的人不同，感受的环境、条件不同，感受的结果也会大相径庭。

痛苦是一种主观的内心体验，常因周围环境、身体状态，甚至主观愿望、心理因素的变化而变化。因此，痛苦是一种复杂的心理反应，是来自内心的认知。

痛苦，更多是由认知引起的情绪反应，是一种来自内心的灵魂震颤。如果你拥有一颗无比强大的心灵，再大的痛苦你也能忽略它，淡忘它；相反，如果你的内心无比脆弱，那么即使发生在他人身上的痛苦，或者是来自环境的一点点微不足道的刺激，也有可能使你魂飞魄散，让你沉溺于绝望的泥潭而无力自拔。

痛苦只是一种情绪

人的内心世界是丰富多彩的，正如恩格斯所言，是“地球上最美的花朵”。丰富的内心世界决定了人的情绪也是多样的，如喜、怒、哀、乐、悲、愁等。痛苦只是其中的一种强烈的情绪体验罢了。

每个人都有痛苦的体验。一般来说，痛苦总伴随着其他一些不愉快的情绪，如消极、紧张、焦虑、抑郁、恐惧等。如果我们对痛苦的情绪不加以控制，而任其泛滥，往往会产生意想不到的灾难。

在非洲的撒哈拉大沙漠中，生活着一种土灰色的沙鼠。这种沙鼠每当旱季到来之际，都要忙得不可开交，在自家的洞口进进出出，囤积大量的草根，以准备度过这段艰难的日子。但令人费解的是，当沙地上囤积的草根足以使它们安然度过旱季时，沙鼠仍然在拼命地工作，一刻不停地将草根咬断并运回自己的洞穴，似乎一定要这样，它们才会踏实，否则便焦躁不安，惶惶不可终日。

而实际情况是，沙鼠根本用不着这样劳累和过虑。经过生物学家研究证明，这种现象是由于沙鼠代代相传的遗传基因所决定，是沙鼠出于一种本能的担心。虽然这种担心在我们看来是多余的，毫无意义的。

也曾有不少医学界的人士在做医学实验时，尝试过用沙鼠来代替小白鼠，因为沙鼠的个头很大，更能准确地反映出药物的特性。但沙鼠一到笼子里，就表现出一种不适的反应。尽管它们在笼子里根本不缺草根和任何吃食，但它们还是习惯性地不踏实。

最后，沙鼠一只只地死去了。确切地说，他们是因为极度的痛苦和焦虑而死亡，是来自一种自我心理的威胁，而这种威胁实际并不存在。

无论是沙鼠毫无意义的辛苦劳动，还是最后因在实验笼子里没有囤积到足够草根而死去，它们都被一种痛苦的情绪折磨着、支配着、驱使着。这是沙鼠