

凌越
著

LOVE YOUR ENEMIES

其实，一切都很简单，只要你换一种看待世界的眼光。

感谢折磨你的人²

LOVE YOUR ENEMIES

一堂职场必修课



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

感谢折磨你的人②

LOVE YOUR ENEMIES

一堂职场必修课



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢折磨你的人.2/ 凌越编著.

—天津: 天津教育出版社, 2005.9

ISBN 7-5309-4480-0

I. 感… II. 凌… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104832 号

感谢折磨你的人.2

出 版 人 肖占鹏

作 者 凌 越

责任编辑 于长金

装帧设计 海云书装

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2005 年 9 月第 1 版

印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (880 × 1230 毫米)

字 数 150 千字

印 张 8.25

书 号 ISBN 7-5309-4480-0/C · 75

定 价 18.00 元

前言

创伤，就是成功的记号

没有人能未卜先知，也没有人能预测你的人生，因为当你跌倒时，唯一能让你再站起来的人，只有你自己。

法国文豪罗曼·罗兰曾说：“累累的心灵创伤，就是生命给你的最好东西，因为，每个创伤上面都标志着迈向成功之路的记号。”

的确，平静的湖面，训练不出精干的水手；安逸的环境，造就不出划时代的英雄。因此，如果有朝一日功成名就，第一个要感谢的人，当然是曾经折磨过自己的人。

在美国一个小镇上，有个名叫露茜丽·鲍尔的小女孩，从小便立定志向，要成为一个著名的演员。18岁时她进了一家舞蹈学校学习跳舞。

然而，在这家舞蹈学校学习三个月后，她的母亲突然接到了一封学校的信函，上面写着：“您好，相信每个人都知道，本校

一向是以培育最佳的表演人才闻名，世界上几乎所有著名的表演工作者，都是从本校毕业的。所以，我们一眼便能辨识出学生的资质如何。遗憾的是，我们还真没有见过像您女儿这样差的资质，因此我们必须请令千金退学，以维持我们的学生素质。”

露茜丽退学后，一边打工，一边利用工作之余参加各种演出与排练，即使没有报酬，她也无所谓。

露茜丽为了实现自己的梦想而努力着，但幸运之神并未降临，病魔却缠上了她。一天，医生告诉她：“你的双腿开始出现萎缩，以后恐怕不能行走了！”

露茜丽没有被病魔吓倒，她告诉自己：“我一定会站起来。”

回到家中，在家人们的支持下，她开始了艰苦的康复训练。经过无数次的跌倒，更忍受了每一次康复训练的痛苦，两年后，奇迹出现了，她终于能再次奔跑了！

战胜了病魔之后，露茜丽更加努力地向着自己的目标奔跑。由于年龄偏大，身体状况不佳，她的表演之路更加艰辛，然而露茜丽·鲍尔一点也不气馁。她告诉自己：“我已经能自己行走了，以后再也没有什么事能难倒我，我一定会成功。”

直到40岁，露茜丽终于获得一次相当难得的演出机会，有个电视台的导演看中了她，认为有个角色非常适合由她来扮演，从这一刻起，她的表演之旅正式开始。

露茜丽·鲍尔的演出非常成功，她越来越受欢迎。在电视荧屏里，每个人看见的，不是她的跛腿与满脸的沧桑，而是她杰出的表演天分与不懈的努力，是一个不顾一切实现自己梦想的成功典范！

从露茜丽的经历中，我们可以得出这样一个结论：永远不要放弃，只要还活着就有机会。

年龄不是阻碍，体能更不是借口，只要我们充满信心，鼓起勇气，跌倒后再站起来，我们便能在困苦中发现生命的乐趣。

没有人能预见目的地，我们经常听见的所谓预言，很多时候只是不负责任的臆测；根本没有人能未卜先知，也没有人能预测你的人生。因为当你跌倒时，唯一能让你再站起来的人，只有你自己。

目录 contents

PART ONE

相信自己，才会出人头地

- 相信自己，才会出人头地 /3
- 要成功，必须先行动 /6
- 心盲只会让你不断迷失 /9
- 困难是我们重要的人生伙伴 /11
- 态度决定你的前途 /13
- 坚持是成功的唯一秘诀 /16
- 抱怨越多的人离成功越远 /18
- 用信心开启成功之门 /20
- 忘记过去，重新开始 /22

PART TWO

因为懒惰，才有一大堆借口

- 学会说“不”的技巧 /27
- 人生只能选定一个方向前进 /30

从错误中发现正确的道路 /32
每个小念头都是成功的开始 /35
因为懒惰，才有一大堆借口 /37
美丽的奇迹来自脚踏实地 /39
经验必须靠自己亲身体验 /41
成败之间总是只差最后一步 /44
下定决心，你就一定能成功 /46

PART THREE

有压力才能激发潜力

学会控制自己的情绪 /51
任何磨炼都是成功的基石 /54
从失败中累积宝贵的经验 /57
发挥创意才能创造奇迹 /59
机会不会只出现一次 /61
要有不屈不挠的奋战精神 /64
有压力才能激发潜力 /67
坚持下去，目标一定能达成 /69
信心才是最好的推荐信 /72



PART FOUR

有准备，才有成功的机会

- 团队精神才是制胜的法门 /77
- 有准备，才有成功的机会 /79
- 用旺盛的进取心突破困境 /82
- 不要在漫无目标的生活中虚度 /85
- 看不见错误，就会陷入迷途 /87
- 问心无愧才能有更大作为 /89
- 心无旁骛，才能走自己想走的路 /91
- 别只看事情的表面就妄下断言 /94
- “面对”是解决难题的最好方法 /96

PART FIVE

不气馁，才有第二次机会

- 知足，才会充分满足 /101
- 不气馁，才有第二次机会 /103
- 你可以从不同的角度看生活 /105
- 不要让生活变成勾心斗角的折磨 /107
- 想成功，就要多听逆耳的话 /110
- 自寻烦恼，日子当然充满苦恼 /112
- 幸福其实就在你身边 /115
- 从小地方开始培养你的定力 /118

PART SIX

观察力是最重要的生活元素

- 观察力是最重要的生活元素 /123
- 只要活着就是机会 /126
- 诚信是待人处事的第一要件 /128
- 同心协力是成长的动力 /131
- 改变一生的“一滴”智慧 /134
- 充满好奇，才能激发挑战的勇气 /137
- 把心放空，才能容纳新事物 /139
- 失业是一个新机会的开始 /141
- 利用勇敢与机智化解危机 /143

PART SEVEN

为生命留下永恒的光芒

- 值得保有的赤子之心 /147
- 别失去后才知道珍惜 /150
- 成功，来自不断寻求自我突破 /153
- 骗得了别人却骗不了自己 /155
- 批评别人的话语尽量少说 /158
- 有行动，梦想就能成真 /160
- 为生命留下永恒的光芒 /163
- 爱的表达贵在真心 /166

以貌取人容易失误 /169

PART EIGHT

在痛苦中享受重生的喜悦

给别人机会等于给自己机会 /173

为自己点亮一盏长明灯 /176

依靠别人不如依靠自己 /178

心灵充实比名利双收更幸福 /181

做个有肩膀的人 /183

在痛苦中享受重生的喜悦 /186

下定决心，便能一鼓作气 /189

只要不放弃，就能够创造奇迹 /192

懂得珍惜，心中自然有爱 /194

做个和自己赛跑的人 /197

PART NINE

认真面对人生，奇迹就会发生

能忘怀得失的人最富有 /201

认真面对人生，奇迹就会发生 /203

过去的，就让它过去 /205

用善意的谎言来圆残酷的事 /208

积极才可能创造奇迹 /211

现实，不是感情的绊脚石 /214

用智慧取得你想要的答案 /217

选对目标才有冲劲 /220

真正的无价之宝是什么？ /222

PART TEN

相信自己，就能成就自己

处世圆融，结果就会不同 /227

彻底醒悟，才能避开生命中的错误 /229

不断再试“最后一次” /232

别把“随便”挂在嘴边 /234

相信自己，就能成就自己 /236

麻烦是幸福的代名词 /239

对别人宽容就是对自己宽容 /241

人生任何时候都可以开始 /244

最后的叮咛 苦难，让生命更显珍贵 /246

PART ONE

相信自己，才会出人头地

不要用否定别人的方式来肯定自己，也不要被外在的批评所影响，因为真正能影响你的，只有你自己。

相信自己，才会出人头地

不要用否定别人的方式来肯定自己，也不要被外在的批评所影响，因为真正能影响你的，只有你自己。

你觉得人生真的没有希望了吗？当我们习惯性地发完牢骚或批评完之后，我们又能得到什么呢？

就从现在起，相信你是重要的人，从肯定自己开始，你会慢慢地发现自己的不平凡与无限可能。



罗杰·罗尔斯是美国纽约市的第53任市长，也是纽约历史上第一位黑人市长。

罗杰斯出生在纽约的贫民窟，那里环境肮脏，充满暴力，是吸毒者、流浪汉的聚集地。受环境的影响，许多孩子从小就逃学、打架、偷窃甚至吸毒。

就职典礼上，有记者向他提出一个问题：“您认为，您是如何登上市长宝座的呢？”

面对台下300位记者，罗尔斯对于自己的奋斗史只字未提，他只说了个陌生的名字：皮尔·保罗，他是罗尔斯的小学校长。

1961年那年，皮尔·保罗被聘请到诺必塔小学当校长。

当时，正值美国嬉皮士流行的时代，皮尔·保罗一走进诺必塔小学，就发现这儿的孩子们无所事事，而且喜欢和老师作对，旷课与斗殴的情况更是家常便饭。

皮尔·保罗想了很多方法来引导他们，却一点成效也没有。

后来，他发现这里的孩子们都很迷信，于是他想出一个绝妙的方法，帮孩子们看手相，并用这个方法来鼓励学生。

有一天，罗尔斯从窗台上跳下，并伸着小手请皮尔·保罗看相。

校长看着这双小手，笑着说：“我一看你修长的小拇指就知道，你将来会是纽约市的市长。”

罗尔斯惊异得瞪大了双眼，因为，除了奶奶曾说他长大以后可以成为船长之外，从来没有人如此赞美他，他没想到皮尔·保罗先生会说，他可以成为伟大的纽约市的市长。

开心的罗尔斯，认真地记住了这句话，从此坚信不疑。

从那天起，“纽约市长”就像一面锦旗，令罗尔斯开始积极地面对自己的生活，不再和朋友们鬼混，也不再口出秽语。

他挺直了腰杆走路，每天都以市长的身份要求自己，直到51岁那年，他真的成为市长了。

在他的就职演说中，有这么一句话：“信念值多少钱？也许不值钱，因为它可能只是个善意的欺骗，但是即使是欺骗，也会因为你的相信与坚持，而成为无价的宝物。”



不要用否定别人的方式来肯定自己,也不要被外在的批评所影响,因为真正能影响你的,只有你自己,就像罗尔斯所说,信念的价值只有我们才能评定。

抱持肯定信念的人,生活目标必然果断而明确,因为,他们相信自己一定能达成目标,所以不会介意人们的恶意批评,更没有时间发牢骚。唯有明确的生活目标、积极的生活态度,才是他们人生的重要信念。

当许多人埋怨外在环境,或只想着别人的施舍时,他们的生活斗志大概已消失殆尽,想再把他们扶持起来,恐怕很不容易了。

日本心理学家箱崎总一郎在《不断超越自己》一书中说:“人生好比马拉松比赛,身为选手的我们,不管遭遇什么难题,心中应该有的唯一念头就是:向前跑,向前跑,拼命向前跑!”

其实,越是在艰难的环境下,我们越有机会发挥潜能。别人失去信心和斗志之时,正是我们可以发挥潜能、大有作为之时。