

折磨是上帝送给你的礼物，感恩是你对世界的馈赠，
懂得感谢折磨你的人是一种真正的智慧。

感谢折磨你的人

LOVE YOUR ENEMIES

人间菩提◎编著



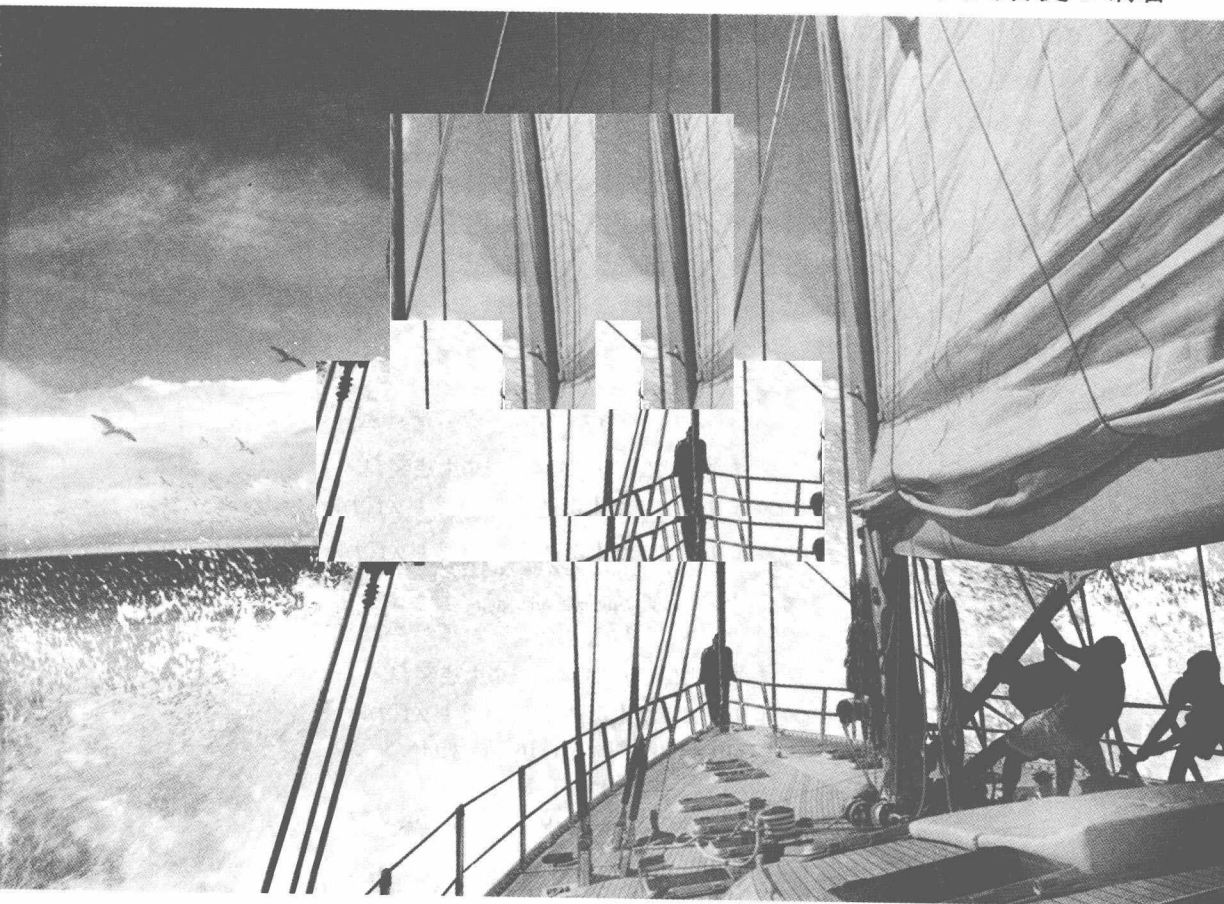
中国三峡出版社



感谢折磨你的人

LOVE YOUR ENEMIES

人间菩提◎编著



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人精华版 / 人间菩提编著. —北京:中国三峡出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 80223 - 522 - 9

I. 感… II. 人… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 087579 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

三河市骏杰印刷厂印刷 新华书店经销

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开本:710 × 1000 毫米 1/16 印张:16.5

字数:150 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 522 - 9 定价:29.80 元

前 言

抱怨不如感谢，感谢折磨你的人。

法国文豪罗曼·罗兰说：“从远处看，人生的不幸、折磨还是很有诗意的！一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。”

在我年少懵懂的日子里，我曾经一度肤浅的认为：没有人愿意经历磨炼，遭受折磨，更别说遭受他人的存心折磨。我以为，平平淡淡、无风无浪的人生才是我们每个人所追求的、所期盼的。直到而立之年，我读闲书时，从书上读到一个故事，才让我恍然大悟：人生需要经历折磨，就如草木需要经历风雨一样。

故事的大意是说：

在很久以前，某个地方建了一座规模宏大的寺庙。竣工之后，缺了一尊佛像，于是如来佛就派来了一个擅长雕刻的罗汉幻化成雕刻师来到人间。

雕刻师在两块已经备好的石料中选了一块质地上乘的石头，开始了工作。可是，没想到他刚拿起凿子凿了几下，这块石头就大叫：“别折磨我了，我痛！”

罗汉就劝它说：“不经过细细的雕琢，你将永远都是一块不起眼的石头，还是忍一忍吧。”

边说边继续工作，可是，他每凿一下，那块石头就会哀嚎一声：“痛死我了，痛死我了。求求你，饶了我吧！”罗汉实在忍受不了这块石头的叫嚷，只好停止了工作。

为了尊重这块石头的意见，罗汉只好选了另一块质地远不如它的粗糙石头雕琢。虽然这块石头的质地较差，但它因为自己能被罗汉选中，而从内心感激不已，同时也对自己将被雕成一尊精美的雕像深信不疑。所以，任凭雕刻师的刀琢斧敲，它都以坚忍的毅力默默地承受下来了。

罗汉则因为知道这块石头的质地差一些，为了展示自己的艺术，他工作得更加卖力，雕琢得更加精细。

不久，一尊肃穆庄严、气魄宏大的佛像赫然立在人们的面前，大家惊叹之余，就把它安放到了神坛上。

这座庙宇的香火非常旺盛，日夜香烟缭绕，天天人流不息。为了方便日益增加的香客行走，那块怕痛的石头被人们弄去填坑筑路了。由于当初承受不了雕琢之苦，现在只得忍受人来车往、车碾脚踩的痛苦。看到那尊雕刻好的佛像安享人们的顶礼膜拜，内心里总觉得不是滋味。

有一次，它愤愤不平地对正路过此处的佛祖说：“佛祖啊，这太不公平了！您看那块石头的资质比我差得多，如今却享受着人间的礼赞尊崇，而我却每天遭受凌辱践踏，日晒雨淋，您为什么要这样偏心啊？”

佛祖微微一笑说：“它的资质也许并不如你，但是那块石头的荣耀却是来自一刀一锉的雕琢之痛啊！你既然受不了雕琢之苦，只能最后得到这样的命运啊！”

其实，我们每个人都像一块块资质不同的石料，最终决定你能否大放异彩的，是你是否有承受他人折磨的毅力、气度、心胸。

王尔德曾经写道：“世上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。”

因为当一个人受尽折磨时，他的潜能才会被激发出来，而且只有这样，他才能愈挫愈勇……

目 录

第一章 折磨是福,是上帝给你的磨砺

世界文化史上有著名的三大怪杰:弥尔顿是瞎子,他写出了伟大的《失乐园》;贝多芬是聋子,他却完成了命运等巅峰之作;而天才的小提琴演奏家帕格尼尼,则有麻疹、强直性昏厥症、肺炎、关节炎、肠道炎、喉结核等疾病。人们不禁要问:是磨难成就了天才,还是天才特别热爱磨难?

- ◎走自己的路,让别人说去吧 2
- ◎成功需先接受失败 4
- ◎青春的征途中两负“重伤” 7
- ◎多给自己一点勇气 9
- ◎坚持到底才是强者 11
- ◎感谢你身后的狼 13
- ◎亿万富翁沿街叫卖三明治 15
- ◎上帝偏爱受苦难的人 17
- ◎P 字牌服装 19
- ◎世上没有绝对的劣势 21
- ◎迎难而上是真英雄 23
- ◎风雨之后见彩虹 25
- ◎坚持,决不放弃梦想 27

第二章 忍耐 100%，要成功就要能屈能伸

感谢

折磨你的人

精华版

忍耐不是怯懦，而是胸襟大度；妥协不是失败，而是成功的积蓄。韩信能忍胯下之辱，才成功助汉灭楚；勾践能够卧薪尝胆，方打败吴国一雪前耻。顽强执著是一种人生智慧，而善于忍让是另外一种智慧。能屈能伸才是大丈夫。

- ◎学会必要的忍耐 30
- ◎沉寂自己 32
- ◎做大先承受小 34
- ◎生命中的柠檬茶 37
- ◎不做愤怒的人 39
- ◎不要急于辩解 41
- ◎愤怒有时候是一种动力 43
- ◎嘲讽是前进的帆 45
- ◎能屈能伸方能成事 47
- ◎羞辱之下更要努力 50
- ◎宽容是一种高姿态 52
- ◎太阳总会出来 54
- ◎带一份坚忍上路 57

第三章 甘心被人使唤，向成功者学习

成功很重要的一条，就是要用已经证明有效的成功方法。你必须放平心态，甘心被使唤，在这个过程中，向成功者学习，做成功者所做的事情，了解成功者的思考模式，并加以运用，最终根据自己的风格，创出一套自己的成功哲学和理论。

- ◎成功的人和不成功的人的差别 60
- ◎穷，也要站在富人堆里！ 65
- ◎向成功者学习人际交往 68

| | |
|----------------------|----|
| ◎富人是怎样创造财富的 | 71 |
| ◎最好的结果是双赢 | 73 |
| ◎向富人学理财 | 75 |
| ◎向犹太人学习做生意 | 77 |
| ◎精明是成功者必备 | 79 |
| ◎犹太人的合法避税 | 82 |
| ◎感谢上司的苛刻要求 | 85 |
| ◎体谅你的老板,才能当好老板 | 87 |

第四章 不为小事较真,好汉要吃眼前亏

做人不能太较真、认死理。不要因为小事而耿耿于怀,不要纠正别人无伤大雅的小错误,不要斤斤计较,不要纠缠于非原则的琐事……豁达而不拘小节,容人所不能容,这是成大事、立大业所必备的素质。

| | |
|-----------------|-----|
| ◎生活要学会弯曲 | 90 |
| ◎不为小事生气 | 92 |
| ◎不要与人抬杠 | 94 |
| ◎夫妻不必争输赢 | 96 |
| ◎错了,就马上承认 | 98 |
| ◎忍小辱才能做大事 | 100 |
| ◎低调做人 | 102 |
| ◎永不放弃 | 104 |
| ◎不幸也是机遇 | 106 |
| ◎不要为小事抓狂 | 108 |
| ◎敢于吃亏 | 110 |

第五章 没有过不去的事,没有跨不过的坎

人,应不为幸运而故步自封,不因厄运而一蹶不振。真正的强者,善于从顺境中找到阴影,从逆境中找到希望,从黑暗中看到光明。请永远记住:没有爬不过的山,没有过不去的河,没有迈不过的坎。

- ◎向屎壳郎学习 112
- ◎手臂上的石头 114
- ◎是的,你能! 117
- ◎面对是最好的方法 118
- ◎没有真正的绝境 120
- ◎缺陷的完美生活 121
- ◎没有永久的厄运 123
- ◎困境是成功的阶梯 125
- ◎蚂蚁人生 127
- ◎我能行 129
- ◎失败只是垫脚石 131

第六章 把机会变成现实

世界上有许多做事有成的人,并一定是因为他比你会做,而仅仅是因为他比你敢做。获取人生的成功,最基本的不是智慧,而是行动。经常有人抱怨“没有机会”,其实最终能成功的人从来不坐等机会,而是主动去发现。

- ◎索罗斯进军股市 134
- ◎粉质化妆膏 137
- ◎自己创造机会 139
- ◎天才推销员 141
- ◎重视别人轻视的 144

| | |
|--------------|-----|
| ◎打工皇后 | 146 |
| ◎实践出真知 | 148 |
| ◎唯有行动 | 150 |
| ◎坚持理想 | 152 |
| ◎抓住机会 | 153 |

第七章 有多大胸怀,就有多宽广的人生

山之所以能成其高,是因为它积聚渺小的石块;海之所以能成其大,是因为它容纳了江河。一个人事业能取得多大的成就,走出多宽广的人生,往往取决于这个人是否有远大的理想和博大的胸怀。

| | |
|-----------------|-----|
| ◎穷人最缺少什么 | 156 |
| ◎内在决定高度 | 158 |
| ◎无价的宝物 | 160 |
| ◎春在心中 | 162 |
| ◎宽容找回自己 | 164 |
| ◎迈出第一步 | 166 |
| ◎目光要看得长远 | 168 |
| ◎自 信 | 170 |
| ◎没什么不能做到 | 172 |
| ◎尊重别人 | 173 |
| ◎磨砺使人超越人生 | 175 |
| ◎带着梦想上路 | 177 |

第八章 自己折磨自己,敢于突破自我

人性有很多弱点:懒惰,自私,易怒,虚伪,贪婪,爱慕虚荣,贪图享乐,不负责任,刚愎自用,等等。这些不好的个性,存在于很多人身上,并且不止一条。但是很多人安于现状,根本不愿意改变这些坏习惯,这是很可悲的。如果想要自己的人生精彩,你必须敢于折磨自己,完善自己。

- ◎人生必须明白的十三种德行 180
- ◎我在北师大等你 183
- ◎比对手多坚持一下 187
- ◎为自己的行为负责 189
- ◎直面缺憾的自己 191
- ◎真实的高度 194
- ◎戒烟 195
- ◎就是这个滋味 197
- ◎永不放弃 199
- ◎吹嘘终是被人唾弃的 201
- ◎不要留恋轻松的事情 203
- ◎切忌动怒 207
- ◎勇于突破,挑战自己 209

第九章 折磨你的人不是敌人,而是朋友

成长中折磨你的人,帮你成熟;工作中折磨你的人,帮你进步;爱情中折磨你的人,让你宽容、大肚;生活中折磨你的人,让你无畏、坚强。感谢那些在人生中折磨过你的人吧,他们赋予你无数美好的个性,他们其实并不是敌人,而是让你变得更好的朋友。

- ◎感谢曾羞辱过你的人 212
- ◎敌人让你更强 214

| | |
|-----------------|-----|
| ◎名人的羞辱史 | 215 |
| ◎把敌人变为朋友 | 217 |
| ◎工作中的折磨 | 219 |
| ◎感谢你的对手 | 221 |
| ◎失恋是成功之母 | 223 |
| ◎感谢折磨你的老师 | 225 |
| ◎原一平批评会 | 227 |
| ◎最强劲的动力 | 229 |

第十章 改变命运,最终要改变心态

播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

| | |
|--------------------|-----|
| ◎不要沦为生活的奴隶 | 232 |
| ◎成败只是一念之差 | 234 |
| ◎你愿意是哪一个 | 236 |
| ◎神奇的绿拇指 | 238 |
| ◎一枝玫瑰 | 240 |
| ◎没有拐杖可依靠一生 | 242 |
| ◎相信自己,你就无所不能 | 244 |
| ◎领导者要放下架子 | 246 |
| ◎自信着坚强着 | 247 |
| ◎做自己的上帝 | 249 |
| ◎平常心是一种境界 | 251 |

第一章

折磨是福，是上帝给你的磨砺

世界文化史上有著名的三大怪杰：弥尔顿是瞎子，他写出了伟大的《失乐园》；贝多芬是聋子，他却完成了命运等巅峰之作；而天才的小提琴演奏家帕格尼尼，则有麻疹、强直性昏厥症、肺炎关节炎、肠道炎、喉结核等疾病。人们不禁要问：是磨难成就了天才，还是天才特别热爱磨难？



◎走自己的路,让别人说去吧

真正成功的人生,不在于成就的大小,而在于你是否努力地去实现自我,喊出属于自己的声音,走出属于自己的道路。

“走自己的路,让别人说去吧!”对但丁的这句名言,我们并不陌生。不过,我们在生活中是否要信奉它、实践它呢?

答案是肯定的。

贝多芬学拉小提琴时,技术并不高明,他宁可拉他自己作的曲子,也不肯做技巧上的改善,他的老师说他绝不是个当作曲家的料。

发表《进化论》的达尔文当年决定放弃行医时,遭到父亲的斥责:“你放着正经事不干,整天只管打猎、逗狗、捉耗子。”另外,达尔文在自传中透露:“小时候,所有的老师和长辈都认为我资质平庸,我与聪明是沾不上边的。”

苏格拉底曾被人贬为“让青年堕落的腐败者”。

美国职业足球教练文斯·伦巴迪当年曾被批评为“对足球只懂皮毛,缺乏斗志”。

爱因斯坦4岁才会说话,7岁才会认字。老师给他的评语是:“反应迟钝,不合群,满脑袋不切实际的幻想。”

牛顿在小学的成绩一团糟,他曾被老师和同学们称为“呆子”。

罗丹的父亲曾怨叹自己有个白痴儿子,在众人眼中,他曾是个前途无“亮”的学生,艺术学院考了三次还考不上。他的叔叔曾绝望地说:“孺子不可教也。”

《战争与和平》的作者托尔斯泰读大学时因成绩太差而被劝退学。老师认



为他“既没读书的头脑，又缺乏学习的兴趣”。

试问：如果这些人不是“走自己的路”，而是被别人的评论所左右，怎么能取得举世瞩目的成就？

人生的成功自然包含有功成名就的意思，但是，这并不意味着你只有做出了举世无双的事业，才算得上成功。世界上永远没有绝对的第一。看过马拉多纳踢球的人，还想一身臭汗地在足球队里混吗？听过帕瓦罗蒂歌声的人，还想练习美声唱法吗？——其实，如果总是担心自己比不上别人，只想功成名就，那么世界上也就没有帕瓦罗蒂、马拉多纳这类人了。

俄国作家契诃夫说得好：“有大狗，也有小狗。小狗不该因为大狗的存在而心慌意乱。所有的狗都应当叫，就让它们各自用自己的声音叫好了。”

小狗也要大声叫！实际上，追求一种充实有益的生活，其本质并不是竞争性的，并不是把夺取第一看得高于一切，它只是个人对自己发展、自我完善和美好幸福生活的追求。那些每天一早来到公园练武打拳、练健美操、跳迪斯科的人，那些只要有空就练习书法绘画、设计剪裁服装和唱戏奏乐的人，根本不在意别人对他们的姿态和成果品头论足，也不会因没人叫好或有人挑剔就停止练习、情绪消沉。他们的主要目的不在于当众展示、参赛获奖，而是自得其乐、有所获益，满足自己对生活美和艺术美的渴求。

所以说，真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路。

◎ 成功需先接受失败

我们中许多人都抱着“不求有功，但求无过”的信条，但没有什么方法能永远行得通，人也不可能每次都成功，有时你必须接受失败。

姚明在一次接受采访时说，他曾看了一本书，书中把他写成一个从不犯错误的人。他告诉大家，他不是神，而只是个人，而且事实上他失败过许多多次。后来，国内的某媒体向他约稿，他又写了下面的文章：

我不担心在 NBA 第一年就遭遇失败，我只想试一试。事实上，我的“新一年”还可以，虽然不是特别好，但足够让自己向更高的目标冲击。那一年我常常首发上场，打了全明星赛，可如果事情不是像这样发展或者不如这样，那就如同失败。我不知道美国球迷怎么想，但在中国，当你得了 30 分，球迷就想让你得 40 分，当你拿了 40 分，他们就要 50 分。我在 NBA 的第一个赛季刚结束，国内的报纸就已经开始谈论我需要多少年拿总冠军，多少年成为“最有价值球员”，所以我会想到失败。这些目标太大了，如果我不能实现，人们就会把我当成失败者。

对于失败的看法，我跟许多人不同。如果成功的可能性不高，那么很多人或许根本不会去尝试。而我无论成败，都觉得要从过程中去学很多东西。

中国有句老话，“胜者王侯败者寇”。很多人把它当成人生信条，说明中国人很在乎结果。还有一句名言，“历史由胜利者书写”。换句话说，如果你没有取胜，就没人会记得你。这是中国和美国价值观的另一大区别，在美国，迈克尔·乔丹和查尔斯·巴克利都是英雄。虽然巴克利从未赢得年终总冠军，但他仍

孜孜不倦地工作，即使只是在电视屏幕上露面，但我尊敬他。有关巴克利的消息总是很多，也许他只想让众人议论“你又听到巴克利说什么了吗”，总之这就是美国，只要你努力过，即使不成功也能够出名。而在中国，失败者会被人遗忘，你没赢的话，没人会记得是什么原因，常常只记得你没赢，然后把你忘记。

听起来很新鲜，但这是事实。当球队赢的时候，人们说教练和球队了不起；若由于伤病或其他原因而缺阵或输掉，没有人记得那回事。想到这些，我很害怕。如果我幸运的话，就总是能避免受伤。可一旦受伤，就完了。不赢，就会被人遗忘。但我认为，只看重结果是不对的，过程很重要。当年我没能获得最佳新人奖，但我尽了最大努力。让我再来一次，我可以打得更好。第一年，我做的其实比想象中能做到的要多，我预测自己可以平均得10分，抢6个篮板，结果我平均得13.5分，抢了8.2个篮板，我没想到能打满所有82场比赛，更没想到有那么多场都是首发。

不知道下面这句话是谁的首创，但这也是我的信条之一：狮子率领羊群可以击败羊带领的一群狮子。很重要的一点是，我要决定什么时候该当狮子，什么时候该当羊。你不可能总是非此即彼，泾渭分明，不同的时候要扮演不同的角色。这种思维方式在我来到NBA后对我很有帮助，我必须使出自己所有的力量。身体上，我处于劣势，我当然很高，但不很壮，别人很容易把我从篮下推开，我推别人却没那么容易。在NBA，有的是比我壮的人。只能运用脑力以弥补体力的不足，我必须找到自己在NBA的强项，尽全力发挥。我不必担心自己在他人眼中如何，别人怎样打球，或者我以前的NBA中锋做了什么，我得抛开所有这些，提醒自己，即使对手有许多强项，我们队只有一个目标，就是把球投进篮里。

有一本武侠小说给了我很大帮助——金庸的《笑傲江湖》。我喜欢书中英雄的处世方式：行事非常有原则，知道自己在什么情况下该做什么，不该做什么。当然，还有他的功夫——不是指武功，而是武功背后的哲学。正如所有门派的打斗，你准备进攻和防守前可以有许多不同的站位，如果我想击你的脸部，开始时我会握紧拳头，在你面前高高举起。但如果我什么动作都不做，你就猜不出我要打击的部位，也就不知道该如何反击我。

我就是这样打篮球的，出击的时候不先出手，让对手猜我将会做什么。而对手如何反应，会向我透露一些关于他的信息，他一定会显示他的强项，然后我就能据此设法回应。你得用自己感觉舒服的方式打球，或者用比对手感觉舒服