

KUNAN
SHI RENSHENG DE BIXIUKE

苦难 是人生的必修课

战胜苦难的19种方法

白山丛珊 编著

人生是痛苦还是快乐全部取决于我们的内心，生活快乐与否，完全取决于我们对人、事、物的看法。我们遇到苦难和挫折时，不妨把暂时的苦难当做黎明前的黑夜，然后就会发现随之而来的是无尽的光明。

北京工业大学出版社

KUNAN
SHI RENSHENG DE BIXIUKE

苦难

是人生的必修课

战胜苦难的19种方法

白山丛珊 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

苦难是人生的必修课：战胜苦难的19种方法/白山，丛珊编著. —北京：北京工业大学出版社，2009.9
ISBN 978-7-5639-2143-0

I. 苦… II. ①白… ②丛… 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129578号

苦难是人生的必修课——战胜苦难的19种方法

编 著：白 山 丛 珊

责任编辑：魏 娜

封面设计：富连成社

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码：100124

电 话：010—67391106 010—67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：三河市佳星印装有限公司

经销单位：全国各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：14

字 数：215千字

版 次：2009年9月第1版

印 次：2009年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2143-0

定 价：25.00元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

序 言

心理学家曾经做过这样一个实验：把一只小白鼠放到一个装满水的水池中心。这个水池尽管很大，但依然在小白鼠游泳能力可及的范围之内。小白鼠落入水后，并没有马上游动，而是转着圈子，发出“吱吱”的叫声。小白鼠是在测定方位，它的鼠须就是一个精确的方位探测器。它的叫声传到水池边沿，声波又反射回来，被鼠须探测到。小白鼠借此判定水池的大小、自己所在的位置，以及离水池边沿的距离。它尖叫着转了几圈以后，不慌不忙地朝着选定的方向游去，很快就游到岸边。

实验至此，尚未结束，心理学家又将另一只小白鼠放到水池中心，不同的是，这只小白鼠的鼠须已经被剪掉了。小白鼠同样在水中转着圈子，也发出“吱吱”的叫声，由于探测器不复存在了，它探测不到反射回来的声波。几分钟后，筋疲力尽的小白鼠沉至水底，淹死了。关于第二只小白鼠的死亡，心理学家这样解释：鼠须被剪，小白鼠无法准确测定方位，看不到其实很近的水池边沿，以为自己无论如何是游不出去的，因此，停止了一切努力，自行结束了生命。

心理学家最后得出结论：在生命彻底无望时，动物往往强行结束自己的生命，这叫“意念自杀”。被剪掉鼠须的小白鼠丧生于水池，但不是被水淹死的，而是被那“无论如何是游不出去的”意念淹死的。不可否认，这样的悲剧不仅仅发生在小白鼠和其他动物的身上，也不同程度地发生在人的身上。

人生路上，每个人都可能遇到小白鼠所遭遇到的“水池”，就是所谓的逆境、困境，或者说是厄运。有些人在这个时候，就像被剪掉鼠须的小白鼠一样，无限夸大自己所遭遇的逆境，以为横亘在眼前的是厄运的海洋，“无论如何是游

不出去的”。对处境感到无比绝望的他们放弃了最后一搏的信念，松开了不该亦不能松开的手，任满腔的理想、抱负、雄心壮志，全部淹死在很浅很窄根本就不足以伤害到自己的“水池”里。

漫漫人生中，苦难和挫折都是无法避免的。人不是战胜痛苦的强者，便是向痛苦屈服的弱者。伟大的作曲家贝多芬一生遭遇了许多坎坷和痛苦，最不幸的就是因为双耳失聪听不到音乐节拍。但即便如此，贝多芬也从来没有被困难和挫折吓倒，反而愈挫愈勇，以坚韧不拔的精神创作出了一首又一首流芳百世的音乐作品。法国著名作家罗曼·罗兰在评价贝多芬的《欢乐颂》时，就一语道破了贝多芬面对挫折和逆境走向成功的不屈精神：“世界不给他欢乐，他却创造欢乐给了世界！”由此可见，这个世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。对于一个坚强的人，痛苦和不幸像铁犁一样开垦着他内心的大地，虽然痛，却可以播种。

法国大文豪巴尔扎克说得好：“不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底之渊。”苦难或挫折都不过是上天对我们另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对我们意志最好的磨炼与考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘荡，春天又焕发出勃勃生机。这又何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达呢？

人之一生，不如意者十之八九，面对困难和挫折，不能只是一味地抱怨、沉沦和绝望。其实，命运对任何人都是公平的，所不同的，只是人们对自己的认识和对环境的理解不同罢了。要知道，环境不会控制你的命运，只有你，只有你自己应对生存和生活的态度和表现，才能决定你的成功和失败。

人生是痛苦还是快乐全部取决于我们的内心，生活快乐与否，完全取决于我们对人、事、物的看法。若是认为自己贫穷，并且无药可救，那么一生便会在穷困潦倒中度过；若是认为贫穷是可以改变的，就会积极、主动地面对贫穷，通过自己坚持不懈的努力来改变贫穷的面貌，人生也终将迎来光明。很多时候，只要我们肯换种心态，换个角度，就会发现苦难并不只是苦难，反而有另外一番风景。所以，我们遇到苦难和挫折时，不妨把暂时的苦难当做黎明前的黑夜，然后就会发现随之而来的是无尽的光明。

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”。从这个意义上说，苦难是人生的

一笔宝贵的财富。温室里的花朵虽然很娇艳，但是偶遇风雨便会凋零。人生如果没有苦难，就会如温室里的花朵一样，禁不起哪怕是细微的风吹雨打。苦难的磨炼可以让我们心平气和，不急不怒；能让我们仔细分析所处的困境，理清思路，然后找出解决的方法，顺利渡过难关；可以让我们戒骄戒躁，看清鲜花丛中的荆棘，看到阳光路上的陷阱，使我们头脑清醒，继续勇往直前；让我们不会抱怨生活中有太多的挫折，抱怨生活中存在的不公。我们走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，就会翻然醒悟：人生即便不够圆满，苦难仍然可以让我们获得快乐。

一个人经历的苦难越多，他的经验就越丰富，他也就越成熟，战胜苦难的能力也就越强。本书想要告诉读者：

你可以选择一条容易的路，但在这条路上，你绝不会得到太多；

衡量一个人最好的方法，是看他在逆境中如何坚持；

不要等着船向你开来，你应该奋力向它游去；

悲天悯人是一种耗费精神的情绪，它是比损失更大的损失，比错误更大的错误；

花代价得到的，抵过别人给你的数倍不止；

有志者自有千方百计，无志者只感千难万难；

苦难不是我们前进的阻碍，而是我们创造人生奇迹的契机。

本书采用大量生动的故事来向读者展现那些征服困难的英雄、掌握自己命运的主人。它帮我们战胜苦难、应对逆境、超越失败、走向成功。苦难和失意并不可怕，只要我们心中的信念没有萎缩，我们就一定能战胜苦难，笑对人生。

目 录

微笑着逆风飞扬 1

“大多数人得到的快乐和他们决心得到的快乐差不多。”只有那些身处逆境仍能微笑的人，才能战胜苦难，获得真正的快乐。

生活的真相——幸福与苦难相生相伴/2

主动接受可能发生的最坏结果/3

用泪水播种欢乐/5

身在何处都要学会微笑/7

在苦难中找寻快乐/9

花代价得到的成功才是真正的成功/11

自己的命运自己做主 13

俄国有这样一句格言“祈求上帝吧，但是别忘了朝着陆地奋力划桨”。在身处困境时，我们不要等待着别人的施舍，而是要拿出必要的行动，因为坐着不动是无法生存的。

你就是生活的主角/14

天助自助者/15

胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆/18

摒弃自我轻视的态度/19

认真地审视自己/21

成为掌握自己命运的主人/23

人生最大的对手是：我们自己/24

转变思维，改变世界 27

“别让你的思想变成你的囚徒。”跨越传统思维的障碍，前方等待你的必然是一个崭新的世界。

寻求一种更开阔的视野/28

超越固有的思维/29

了解变化，适应变化/31

打破束缚自己的条条框框/33

“我要的是大仰角”/34

转移自己的注意力/36

学会欣赏沿途的风景/37

快乐的思想决定快乐的生活 41

如果你不开心，那么，能使自己开心的唯一办法就是开心地坐直身体，并装做很开心的样子去说话和行动。

弥尔顿的真理/42

从生活的点滴中找寻快乐/44

越追求完美就越不快乐/45

愉悦地接受必然会发生的事/47

你对生活笑，生活就不会对你哭/49

如果有个柠檬，就把它做成柠檬水吧/51

相信自己，丑小鸭也能变成白天鹅 53

聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。正确认识自己，才能使自己充满自信，才能掌握人生的方向。

重新认识自己，停止自我折磨/54

《长发姑娘》的启示/55

没有人“一无是处”/57

对自己的优势上瘾/59

只和自己赛跑/60

自己为命运把舵/62

发自内心的热情 65

平淡的生活，需要用激情去点燃，而没有了创造生活的热情，美好的生活也只能永远成为想象。

浇灌自己的梦想种子/66

用热情去拥抱艰难险阻/68

以行动表现热情/70

如何让热情之火不灭/71

不要让其他人的观点阻挡你的热情/74

以划桨应对涨潮：勇气帮你战胜困难 77

如果人生失去了金钱，那只是失去了一点点；如果人生失去了荣誉，那就失去了很多；如果人生失去了勇气，那就会失去全部。

勇气和毅力是不可或缺的/78

没有什么好害怕的/79

破釜沉舟，置之死地而后生/81

用希望点燃激情/82

抛弃习得性无助/84

生活就是学会选择和放弃 87

To be or not to be, 是哈姆雷特的选择; 不停奔跑还是停住脚步, 是阿甘的选择; 留在船上还是走下甲板, 是1900的选择……那么, 你的选择呢?

选择是一种智慧, 放弃是一种美丽/88

扔掉另一只鞋/90

幸运往往是做对了的选择/92

要选择更要懂得变通/93

有时候放弃是一种更好的选择/95

宠辱不惊, 去留无意 99

“宠辱不惊, 闲看庭前花开花落; 去留无意, 漫随天外云卷云舒。”这是一种怎样的人生境界啊?!

做战胜痛苦的强者/100

谁也拿不走我的快乐/101

超然物外的平常心/103

感谢人生的低谷/105

淡看人生起伏/106

上天给谁的都一样多/108

操练心灵的力量 111

人生如戏, 戏如人生。每个人的人生都像一台戏, 戏里尽是人世间的悲欢离合、生老病死。权力、地位、金钱并不一定能使一个人快乐; 挫折、困境、无助也并不一定使人沮丧, 关键是看我们如何看待。一个人快乐与否, 取决于我们的

心灵。具有强大心灵力量的人，不但生活有快乐，而且生命有平安。

有无随缘，得失在心/112

学会享受简单的快乐/113

生活需要轻装上阵/115

太多的欲望是人生的一杯苦酒/116

不要被诱惑打败/118

何必庸人自扰/120

何必跟自己过不去/122

别为小事抓狂 125

对生命而言，烦恼微不足道，但是如果过量，就会成为致命的毒药。所以，做人要洒脱一些，别让那些烦心的小事紧紧抓住我们不放，否则，快乐就永远不会到来。

拿得起，放得下/126

生命因洒脱而美丽/127

不要为小事动怒/129

别让琐事成为你的牵绊/130

每天给自己一个希望/131

抖落身上的“泥沙” 133

摆脱人生“枯井”的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后，站到上面去。

不让忧郁接近自己的心灵/134

亚里士多德法则/135

把懊悔推到一边/137

不要为明天而担忧/139

每次只做一件事情/140

用忙碌消除忧虑/142

哭吧,哭吧,不是罪/144

虽然错过春天,你还拥有夏天 147

“过去的事情已经过去,过去的事情无法挽回。”昨日的阳光再美,也移不到今日的画册上,我们为什么不好好把握现在,珍惜此时此刻的拥有呢?

人应该记忆,而不必回忆/148

活在当下,为今天而努力/149

随手关上身后的门/151

不为打翻的牛奶哭泣/153

你仍然拥有最宝贵的东西/154

你不是一个人 157

把快乐或是苦痛都和朋友分享吧,这样我们的生活就会变得更快乐。

黑暗与伤痛并不仅属于你一个人/158

让“心理呕吐”来减轻你的不幸/159

向你信任的人倾诉/160

与朋友共同品味人生/161

有时,寂寞也是一种快乐/163

想赢就不要怕输 165

失败,会使我们的灵魂变得厚重起来,不再像一朵随风飘荡的云彩。只一眼,我们就看清了它所有的轮廓。

失败的教训比成功的经验更有价值/166

厄运是一次崭新的开始/167

随时都可以从头再来/170

没有什么命中注定/171

从改变自己开始/173

发现人生中的“野兔”/175

感谢伤害 177

“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。”人生中的伤害和折磨不但不是消极的因素，反而是促进我们成长的一种积极因素。

豁达是一座舒心桥/178

无须为别人的错误买单/179

感谢伤害你的人/180

让苦难激发你的斗志 183

苦难总是在生活中不经意向我们扑来。如果我们畏惧、躲避，它就会追着我们不放；但如果我们直起身子，勇敢地面对它，它就只能灰溜溜地逃走。

苦难，人生的荣誉勋章/184

向苦难宣战/185

将苦难变成挑战/187

苦难终将成就强者/188

不抛弃，不放弃 191

成功与失败往往只有一步之遥，而“不抛弃、不放弃”是决定我们能否踏出这一步的关键。

迈过困难这道坎/192

有些事不是我们想的那样/193

给自己一个坚持的理由/195

再坚持一分钟/196

靠什么抓住幸运/197

再试一次就能成功/198

每天笑一笑 201

每天笑一笑，我们的人生就会更美好。每天每个人都有86400秒的时间可以支配，请问问自己：我用了多少时间在微笑？

对生命心怀感激/202

学会微笑，善于微笑/203

幽默的力量/204

快乐其实很简单/207

微笑是医治心灵创伤的良药/208

方法一

微笑着逆风飞扬

“大多数人得到的快乐和他们
决心得到的快乐差不多。”只有那
些身处逆境仍能微笑的人，才能战
胜苦难，获得真正的快乐。



生活的真相——幸福与苦难相生相伴

生活是幸福和苦难的统一体，生命之美总是与生活之苦结伴同行。人的一生不可能永远一帆风顺，也不可能总是遭遇激流；生活不仅会教你笑，同样也会让你体会泪水的苦涩。因此，我们要学会微笑着去接受这一切，而不是遇到一点点挫折就断定生活如暗夜行路，永远是无尽的黑暗。

每个人的生命中，既有一些暗淡无光的日子，又有一些阳光明媚的坦途，正是这些挫折的存在，使我们发现了快乐的真谛；也正是这些幸福的指引，使我们度过了那些暗无天日的苦难。2002年诺贝尔文学奖得主匈牙利作家凯尔泰斯·伊姆雷的经历正印证了这一真理。

2002年诺贝尔文学奖的揭晓让全世界都大感意外，因为在这个结果公之于众的前夜，全世界也没有多少人听过凯尔泰斯这个名字。凯尔泰斯的经历充满了苦难，1944年，年仅15岁的他就被纳粹投入了奥斯维辛集中营。他在这种极端残酷的环境下挣扎着活了下来，并用眼睛与心去观察、记录周围的一切。后来，他干脆把这种集中营的生活当做是一种正常生活——虽然条件极度残酷，但并非没有任何幸福的冀望。正是这段集中营生活的经历，使得他在以后漫长的岁月中始终不曾放弃希望，没有放弃对爱的信仰，并终于获得了无上的荣誉。

可见，生活是公平的，它给了一个人苦难的经历，但只要他能坚持下来，就必然可以品尝到幸福的果实。幸福和苦难都是人生不可分割的一部分，但是人们往往能坦然接受生命之美，却不能以同样的态度去面对生活之苦。而事实上，我们中的许多人毕生都在徒劳地否认这一生活的真实。

我们每个人都免不了经受挫折和苦难，这有助于打消我们对生活不切实际的幻想，并促使我们以全新的方式来看待自身和生活的本来面目，从心底里去感受和领悟挫折和苦难的真实性和普遍性，帮助我们获得新的意识、同情以及勇气。

一个叫做基沙戈塔密的女人有一个刚刚学会走路的孩子，孩子被一场突如其来的大火夺去了生命。年轻的母亲悲痛欲绝，她抱着孩子的尸体，试图去找到一种可以使



孩子起死回生的方法。

她走过了许多地方，所有人都为她的不幸难过，可没有人能实现她的愿望。有一天，基沙戈塔密找到了佛祖，她怀着深深的敬意去恳求他：“佛祖，您能让我的儿子起死回生吗？”佛祖非常同情地听完了她的话，然后温和地对她说：“我知道有一种方法可以消除你的痛苦，你只要从一所从来没有死过人的房子里带回一粒芥菜子，你的儿子就可以复活。”

基沙戈塔密心里的石头落地了，于是她告别佛祖，踏上了寻找这粒神奇的“芥菜子”的旅程。在她看到的第一所房子前，主人告诉她，他愿意给她一粒芥菜子，但可惜这所房子里死过许多人，就在上个月，他失去了他亲爱的母亲；在第二所房子前，主人告诉她“我们家不知死过多少人”；她又走过许多房子，可是不是有人告诉她“我们也失去了一个儿子”，就是对她说“活着的没有几个，死去的倒不少”。她几乎拜访了城里所有的人家，终于意识到，佛祖的要求是永远也无法实现的。这时，她也越来越明白了佛祖的用意，于是她把自己儿子的尸体安葬在森林里，然后又回到了佛祖那里。

见到佛祖后，她说：“我已经想通了您要教给我的道理，悲伤蒙住了我的眼睛，我以为只有我一个人在忍受死亡带来的痛苦。我之所以回到您这里，就是想知道关于生和死的真理。”

这是一个简单的故事，基沙戈塔密以为自己独自忍受着死亡带来的痛苦，而事实上，世界上没有人能够得到幸免，不管你是帝王将相，还是平民百姓，挫折和苦难都会对你一视同仁。生活对每个人都是平等的，它给你的幸福、苦难、快乐、痛苦都是一样的，既然无可避免，那就微笑着去接受吧。

主动接受可能发生的最坏结果

生活并不是圆满的，我们不能幻想在生活的四季中总是享受和煦的春天，因为我们必然还要经历炎热的夏天、萧索的秋天甚至是寒冷的冬天。每个人的一生都注定要