

感恩^的力量

为什么要这样活



孟婆汤◎编著

潜力和能量
一旦爆发
前途不可估量

让所有人震惊、愉悦、幸福的力量书
让你彻底了解自己并改变自己的成长书

力量时刻都在
你要善于发现和挖掘



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

感恩^的 力量

为什么要这样活

★★★孟婆汤◎编著★★★



潜力和能量
一旦爆发
前途不可估量



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩的力量 / 孟婆汤编著 . — 厦门 : 厦门大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5615-4883-7

I . ①感… II . ①孟… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 300187 号

厦门大学出版社出版发行

(地址 : 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编 : 361008)

[http : // www.xmupress.com](http://www.xmupress.com)

xmup@xmupress.com

北京天宇万达印刷有限公司印刷

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开本 : 710mm × 1000mm 1 / 16 印张 : 16 字数 : 220 千字

定价 : 32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前言

PREFACE

那些让你感到不舒服的人，在你的生命中川流不息，让你应接不暇，他们像一根根尖锐的刺扎在你的皮肤里，让你隐隐作痛，让你暴跳如雷，甚至怀恨在心。

你的亲人，你的敌人，你的老板，你的同事，你的爱人，你的对手，他们有的满怀善意，有的心怀鬼胎，这些让你又爱又恨的人们，在你的生命中设置了一个又一个障碍，让你不得不打起精神，拼尽全力赶路，然而，当疲于应对的你仍然追赶不上他们的速度，无法满足他们的要求时，你难免焦虑抱怨，甚至感到痛苦万分，你的人生为何充满了挫折和无奈？甚至，你觉得这些让你不舒服的人应该统统消失。

是的，这些让你不舒服的人是你人生路途上预示着磨难的危险信号，他们会让你感到羞愧愤怒、让你咬牙切齿甚至痛不欲生。然而，终有一天，当你站在人生的下一个站台回望，所有曾经承受的委屈和压力都将释然，你会发现，他们是你发挥潜能、全力以赴的动力，让你一次又一次地突破自我，让你的人生拥有了更多的可能，他们才是你最应该感激的人。

感谢折磨你的人，正是由于他们的存在，才使得你的生

命充满了机遇和挑战，充满了转折和收获，当你能够用这样成熟的心态来面对生活中的起起伏伏，那么，你不再是一个面对苦难掩面哭泣的人，而将成长为一个无法战胜的勇士。

有的人在绝望中听到希望的召唤，有的人在幸福中感受失落的凄凉，你看待问题的态度，决定了你生活的质量。

其实，折磨你的人无法真正地打败你，就像没有人能够承认你真的失败了，除了你自己。那些折磨你的人没有你想象的那么可怕，可怕的是你像玻璃一样脆弱的心，把自己推入无法拯救的深渊中，却仍然在抱怨生活给了你太多的磨难。

本书将和你探讨如何用另一种眼光看待这个世界，娓娓道出存在于你心中的那些困惑和烦恼，为你打开那些始终纠缠不清的心结，告诉你该用怎样的方式对待那些折磨你的人，如何才能把人生路上的绊脚石变成垫脚石。

目 录

CONTENTS

前言 / 001

第一章

刀不磨不锋利，人不磨不成器

受到上帝眷恋的时候，你要相信自己是幸运的，受到上帝捉弄的时候，你更要相信自己是幸运的。因为，上帝是换了另一种方式去磨炼你的意志。生活中，不管发生什么事情，换一个角度去想，尽量为自己找一个快乐的理由，我们应该要尽量去笑，而不是哭。不要埋怨任何人，不管任何事情，其实一切选择权都在自己的手上，选择了，不管是对与错都要面对。

1. 每处伤疤都代表着成长 / 002
2. 那条路上，最大的果实已被摘走了 / 005
3. 想要少受折磨，先要自我折磨 / 008
4. 不是逆来顺受，而是主动承受 / 011
5. 翻手为“胜”，覆手为“负” / 014
6. 煮沸的水唤醒咖啡的香 / 018
7. 感谢你，让我不舒服的人 / 021

第二章

没有敌人，比没有朋友更可怕

有时候，仇敌会对你更好些，朋友反倒对你更坏些。从来，只有在和别人的角逐和较量中，我们才会收起所有的懒散和借口，全力以赴地对待别人的挑衅，从而表现出超常规的毅力和智慧，甚至达到自己都难以相信的境界，这些都离不开对手的存在，是我们的敌人让我们发挥出无限的潜能来。敌人并不可怕，没有敌人才可怕。

1. 敌人越强大，成长越迅速 / 026
2. 把敌人当成最好的老师 / 029
3. 让“假想敌”成为“助燃气” / 032
4. 挺起腰板迎接新的挑战 / 036
5. 最强的敌人住在你心里 / 039
6. 打不倒的敌人就是朋友 / 042

第三章

接受不公平的爱

爱一个人，也许会有绵长的痛苦，但他带给你的快乐，也是世上最大的快乐。于是，为了那其中短暂的快乐，我们倾其所有，像一只被囚禁在爱情牢笼中的鸟儿，即使那份快乐早已变了味道，依然不肯张开翅膀飞走。爱情来了，给我们带来了最甜蜜的体验，同时，也让我们感受到最深切的疼痛。然而，时间是最好的药，它能冲淡一切的记忆，无论是苦的还是甜的。

1. 先爱自己，别承诺永远 / 046
2. 你的爱情伤口为何不愈 / 049
3. 爱或不爱，又何必追究 / 052
4. 爱错了人，请转身离开 / 055

5. 恨，并不是爱的反面 / 058
6. 被你排除掉的那类人 / 061
7. 如鱼饮水，冷暖自知 / 064

第四章

承受越多折磨，越应感谢上天

我们总是过度关注得到的是否值钱，而往往忽略放弃的东西是否可惜。当幻想和现实必须面对时，总是痛苦的，或者你被痛苦击倒，或者你把痛苦踩在脚下。在幸福的岁月里，看到黑夜的是智者；在失败的痛楚中，看到太阳升起的是强者。人的一生，必然要经历无数的苦难，只有这些苦难，才让你有机会去展示生命的可贵与不凡，让你拥有坚强的生命力，让你知道生命的难得与珍贵。

1. 出身并不能影响成功 / 068
2. 穷人最怕带上“穷心态” / 071
3. 摆脱情感这个顽固的敌人 / 075
4. 磨难才是你最好的情人 / 078
5. 尘埃中开出花朵，苦难中看到恩赐 / 081
6. 每一次苦难，都可能是一种收获 / 084

第五章

忽略收获，只要还在成长

很多时候，我们完全可以忽略我们的收获，只要我们还在成长。而大部分的人，在遭遇到不公平的待遇，或者被人迎头打击了一次之后，就丢掉了自己的雄心壮志，不再为自己坚持的目标而努力，心甘情愿地混迹在芸芸众生之中。其实，你完全有可能收获得更多，这都是因为太过在乎一时的得失，而让你停止了继续成长的可能。

1. 待遇不公，更要奋发向上 / 088
2. 跌倒了，请爬起来再哭 / 091
3. 抱怨时，幸运已经转身 / 094
4. 别让放弃成为你的遗憾 / 097
5. 失望走开，希望才上门 / 100
6. 在折磨中你会学到更多 / 103

第六章

释放心灵的重重禁锢

我们的生命恰如一座重门深锁的城堡，站在城堡大门前的你或许会感到茫然不知所措，发现自己如此的渺小，根本无法窥视这庞大的城堡中到底容纳了多大的空间，里面是如何的场景布置。那些让我们深刻体会到痛苦的折磨在生命中的意义或许就是，当我们没有钥匙打开城堡的时候，硬着头皮想尽办法一定要将它打开的过程。

1. 自己才能拯救自己 / 108
2. 你在天堂还是地狱 / 111
3. 别让欲望泛滥成灾 / 114
4. 换一个角度去思考 / 117
5. 还差一点点就够了 / 120
6. 放下才能真正收获 / 123
7. 智慧来自磨难之后 / 126

第七章

别把自己太当回事儿

人生最大的敌人是自己，最大的失败是自大。生命短短几十年的时间里，没有谁会比谁得到的更多一些，也不会有谁会比谁拥有的更少一些。然而，人们并不满足，有人想要名垂青史，有人想要尽享荣华。不过，无论你

做了什么，在历史的长河里，不过是一瞬间，实在没什么值得骄傲的。摆正自己的心态，别太把自己当回事，别人才可能把你当回事。

1. 顾及面子，但不是自己的 / 130
2. 不“舍”不“得”，不得不“舍” / 134
3. 叫醒耳朵，不让它沉睡 / 137
4. 把自己当“泥巴” / 140
5. 审视你真正的需要 / 143
6. 把杯子放在茶壶下 / 146

第八章

唤醒你心中的巨人

我们的心灵感知了太多的起起落落，生活让我们承受的东西实在是太多太多，那么面对每一次跌倒后的再次前行，我们又该如何轻装上阵呢？除了以开阔的心胸面对人与事，实在是再无其他了。只要你的心胸开阔起来，你的人生道路也会越走越宽。当我们无法改变这些命运转折的时候，我们能够做到的就是安然接受现实，用一颗强大的内心等待希望的到来。

1. “心盲”是最可怕的事情 / 150
2. 对于你，一切皆有可能 / 154
3. 行动是生命真实的体验 / 157
4. 迎着阳光才能背对阴影 / 160
5. 知之者易，行之者难 / 163
6. 卸下痛苦才能轻装上阵 / 166

005

第九章

不近人情，不尽的情意

当我们面对成功时，感恩的理由能找到许多；当我们遭遇失败时，却极

容易丢掉一颗平静的心。其实，当我们面对失败或不幸时，更是应该怀有感恩之心。因为真正促使自己成功，使自己变得机智勇敢的，不是优裕和顺境，而是那些常常可以置自己于死地的打击、挫折和对立面。宽恕别人，心怀感恩，不论他有多坏，甚至曾深刻地伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。

1. 不必抱怨，只需报恩 / 170
2. 父母教你生存的本领 / 173
3. 朋友为你善意的提醒 / 176
4. 折腾你，进步的良方就全了 / 179
5. 对手激发你求胜的信念 / 182

第十章

别用他人的错误折磨自己

对中伤你的人计较，你不过是在伤痛上再添一道疤痕，错误是如此的明显，不需要喋喋不休的辩论，既然代价已经付出，又为何要夜以继日地深陷其中让原本的代价加倍呢？恨一个人，对他最大的惩罚是忘记他。在对与错的世界里，宽容更是一种美德，对中伤你的人报以微笑，你便多收获了一份真情。

1. 调整心灵的空间 / 186
2. 健全成熟的人格 / 190
3. 拓展生命的宽度 / 193
4. 增加缓行的余地 / 196
5. 放弃憎恨的可能 / 199
6. 选择微笑地面对 / 202

第十一章

换一种看待世界的眼光

即使想要爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。有时候，可能我们的内心孕育着无数个梦想，然而，当我们夸夸其谈的时候，却总是忘记如何迈出第一步，或者你只是感到畏惧，或许你忽略了那些小细节，你只看到前方胜利的召唤，却不愿意为你的梦想付出实际行动。当你抬头看天的时候，不如专注走好脚下的每一步路。

1. 抬头望天不如低头看路 / 206
2. 为人生寻找另一个起点 / 209
3. 换一种看待世界的眼光 / 212
4. 用你想得到的方式对待别人 / 215
5. 降低对人要求，提高对己标准 / 217
6. 看准拒绝背后隐藏的机会 / 220

第十二章

在坠落的过程中学会飞翔

每个人的一生都是在为着自己的目标，经受着路途种种艰辛和折磨。其中有些人跌倒在半路上，从此就再也没有起来，还有一些人虽然爬起来朝前走，可是等他们到达目的地的时候，早已是精疲力竭，或者已经是遍体鳞伤了。即使人生的旅途会如此的艰辛，事实上人类却并没有因此停步，正是因为人生充满了艰难，奋斗才因此而显示出它的意义来。

1. 翅膀背负起梦想的重量 / 224
2. 左手阴影，右手光明 / 228
3. 小问题会变成大麻烦 / 232
4. 态度将决定你的高度 / 235
5. 坚守信念不轻易屈服 / 238
6. 没人能决定你的命运 / 241



第一章

刀不磨不锋利，人不磨不成器

受到上帝眷恋的时候，你要相信自己是幸运的，受到上帝捉弄的时候，你更要相信自己是幸运的。因为，上帝是换了另一种方式去磨炼你的意志。生活中，不管发生什么事情，换一个角度去想，尽量为自己找一个快乐的理由，我们应该要尽量去笑，而不是哭。不要埋怨任何人，不管任何事情，其实一切选择权都在自己的手上，选择了，不管是对与错都要面对。

1. 每处伤疤都代表着成长

他们是不受欢迎的人，他们给你的那些痛苦经历如影随形，让你仿佛看到自己的身体被划开一道长长的伤口，那些丑陋的伤口是你的耻辱，你只是感受到疼痛，只是感到绝望，却不曾想到，你的身体还有自动复合的能力，伤口总有愈合的时候，而且当它愈合之后，你的直觉将会告诉你，下一次该如何绕开同样的错误，避免产生同样的痛苦。

伤口并不可怕，可怕的是你纠结的心，迟迟不肯让它愈合。

我们都曾暗暗许愿：希望人生之路能够坦荡无阻，希望得到细心体贴的关怀，希望一切烦恼和痛苦都远离我们。然而，我们的愿望没有被满足，我们仍然在红尘中挣扎，生命中那些源于心灵的痛苦时时折磨着我们，让我们不愿意面对，却又无法逃避。

无论你是位高权重的成功人士，还是蝇营狗苟的贩夫走卒，天真无邪的蓬头稚子，或是学贯中西的饱学之士，都无法回避生命中那些让你深恶痛绝或是焦头烂额的事件，你将要面对的一切屈辱和不甘，不能重来，对此，有人倍感折磨，有人却能淡然处之。

如果你有兴趣追究这一现象的真相，将会发现道理其实再简单不过，关键就是，你用何种眼光看待这个世界，如果你愤怒不满甚至试图掩饰，痛苦将会加倍困扰你；如果你接受事实坚定信仰，希望就会在下一个路口等待你。

从一个一掷千金的大商人，变成一个家徒四壁的穷光蛋，洛克在经历了破产的遭遇后，深切体会到生活的冷酷无情，他心灰意冷，萌生了结束生命的想法。

洛克回到了承载着他童年美好时光的乡间小镇，也许这里才是离上帝最近的地方，洛克很想质问上帝，为何偏偏选中他来承受命运的作弄？

走累了 of 洛克在一片瓜地旁边小憩，这正是丰收的时节，空气里充盈着香甜的味道。好客的瓜农看到风尘仆仆的洛克，豪爽地请他品尝地里的瓜。

瓜农开始喋喋不休地对洛克讲述，前几年收成如何不好，总是遇到天灾虫患，甚至突如其来的一场霜冻，让即将收获的成果毁于一旦，一年的辛勤劳作全都白费了。

洛克感到有些意外，他脱口而出：“收成不好你怎么活下去，赚不到钱，耕种还有什么意义？”

憨厚的果农咧嘴一笑：“再怎么艰难不都这样挺过来了，你看，这不是丰收了么，而且，正是之前的歉收，才让这次丰收显得更有意义。”看着这个心事重重的年轻人，果农意味深长地继续说道，“所有的经历都是有意义的，只要你没有放弃继续依靠自己的双手。”

一席话似一阵风吹走了洛克心头的灰尘，让他顿时醍醐灌顶。洛克驱车返回，决定重新来过，5年后他的公司遍及全球，他成了行业内呼风唤雨的人物。

在我们的一生之中，总会遇到一些不愿去面对的事情，给我们带来身心疲惫的感受，让我们像受伤的小袋鼠一样，想要逃回母亲温暖的口袋里。然而，能否在种种折磨和煎熬中挺过来，坚持原本的目标和理想，却是你迈向成功人生的重要一步。

尼采曾说过：“极度的痛苦才是精神的最后解放者，唯有此种痛苦，才强迫我们大彻大悟。”面对生活中种种苦难的鞭策，面对那些让你痛不欲生的经历，如果你就此放弃了，那么，失败者的头衔将和你如影随形，而如果你能够从心灵的痛苦中解脱出来，主动承受各种折磨带给你的问题，认真审视痛苦的根源，那么，你将知道自己究竟有多强大。

法国著名化学家维克多·格林尼亚年轻的时候，耽于玩乐，曾在一次宴会上遇见一个让自己一见倾心的美丽姑娘，当他走过去跟这个心仪的女孩搭讪的时候，却被高傲的姑娘冷漠地拒绝：“先生，请你站远一点，我最讨厌被花花公子挡住视线了。”

格林尼亚感到羞愧不止，这似乎成了他人生中的奇耻大辱，但姑娘说的没错，那个时候的他，就是一个名副其实的花花公子，只是从来未曾有人如此轻慢他而已。

格林尼亚离开了家乡，独自一人到外地求学，他时刻牢记姑娘的讽刺，发誓摆脱花花公子的形象，他付出常人无法想象的努力刻苦学习，最终获得了1912年的诺贝尔化学奖，成为一位闻名世界的著名化学家。

生活中的磕磕碰碰在所难免，每一个人都要独自处理自己的伤口，没有人会守在你的身边随时准备为你疗伤。对此，你必须有清醒的认知，接受苦难的洗礼，并且做好独自承担的准备，为更美好、更丰富的人生积蓄能量。

塞涅卡曾说：“没有谁比从未遇到过不幸的人更加不幸，因为他从未有机会检验自己的能力。”我们的人生不可能像茶杯里的水一样波澜不惊，若是，这样的人生未免太过单调无趣。我们总是在得到与失去的交替中，在渴求与放弃的转变间，经历着痛苦，同时也感受着快乐。

贝尔是一个父母早逝的孤儿，虽然吃了很多的苦，但依然保持着乐观的天性，他好不容易凭借自己的努力拥有了一个小农场，然而持续的干旱让他再次受到破产的威胁，他像一头愤怒的公牛，言辞激烈地质问上帝，为何不留条活路给他。

上帝微笑地回应他：“难道你想自杀吗？”

贝尔愤怒地回答：“我不会自杀的，已经没什么能让我感到害怕，你休想让我结束生命。”

上帝仍然保持着微笑：“那你比他幸运多了。”上帝让贝尔看到地狱里正在受苦的另外一个人，“他一生幸运，但当他遇到你现在遇到的状况时，自杀了”。

要知道，正是这些经历，这些感受，丰富了我们的人生，而且，让我们的性格趋于完善，在成长的过程中，让我们学会了发现，懂得了珍惜，对于那些在心中化解不开的结，对于那些让我们承受痛苦的人，淡淡一笑，学会欣赏，学会包容。

只有洒脱地转过身，才能发现新的风景。成长是一种痛，痛过才知道幸福的真相；成长是一种蜕变，经历了磨难才能破茧而出。

2. 那条路上,最大的果实已被摘走了

成功不能被复制。每条成功的道路都是不一样的，而我们常常忽视了这一点，总觉得别人走过的那条路上还存在着巨大的诱惑。我们试图在别人走过的道路上顺利地摘取到幸运的果实，可我们却忽视了，环境已经改变了，最大的果实已经被摘走了，而我们也和曾经走过这条路的人有着太多的不一样。

的确，不能否认的是，万事万物都存在着一定的规律，任何事情都是有迹象可循的，可是，我们也并不能因此机械地认为，可以依葫芦画瓢，从别人成功的例子上，省下很多去探索和寻找的力气。

成功不是一个数学公式，它不可能被无限制地套用复制。每个人都是不同的个体，都存在着走向成功的无限可能，关键在于你是否已经为此做好准备。而现在，越来越多的人却走进了一个误区，怀揣着所谓的成功法则，以为这就是自己迈向成功的筹码，甚至，踩着别的成功人士的脚印，亦步亦趋，小心翼翼地向前走。这样做的结果，不但不能靠近理想，反而会离目标越来越远。

轰动世界的投资大师巴菲特有一套独特的投资手段，他是全世界投资者的标杆，世界上想复制他的人比比皆是，然而，世界上仍然只有一个巴菲特，没有人能利用巴菲特的手段超越他本人或者真正地复制他的成功。

在日本东京曾举办过一次规模空前的青少年书法展，这次比赛因众多书法名家的加盟而备受关注。然而，在所有作品中，最受人瞩目的是一位9岁少年的作品，他的四幅书法甚至被收藏家以高达1400万日元的天价买走。当时的著名书法家小田村夫甚至预言：在日本未来的书法界中，必将升起一颗璀璨的新星。