

感谢 | 善待

正向思考 成就进取人生
SHANDAIFANDUINIDEREN
GANXIEZHEMONIDESI

折磨 | 反对 你的 | 你的人

风清扬◎编著



渴望和正在接近成功的人必须读，
追求幸福却不够幸福的人一定要读，
习惯“负向思考”问题的人尤其要读！
人生所有的好事都是从正面思考开始的，
“正向心理”产生的“正向能量”是无穷的。

美国哈佛大学“正向心理学”课程研究显示，正面思考的人，不论薪资、健康状况还是幸福感，都比负面思考的人要好，在这个竞争激烈的年代，你必须具备正向心理，学会正面思考，才能立于不败之地……



中国纺织出版社

善待
感谢

正向思考 成就进取人生

SHANDAIFANDUJINQUEREN
GANXIEZHEMONTDESHI

反对
折磨
你的人
的事

风清扬◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人在一生中，难免会遭遇很多不快和打击，别人对你的指责，对手对你的攻击，“朋友”对你的欺骗，世事对你的刺激，逆境对你的考验，失败对你的打击……所有这些都在困扰着我们，使我们内心时时在承受着折磨。可以说，如何面对这些折磨，决定着我们的生活境遇。本书从“反对你的人”和“折磨你的事”这两个视角为我们阐述了造就精彩人生的方法。

事实上，精彩的人生无一不是在折磨中造就的，折磨是一块试金石。只要按照自己的禀赋发展自我，不断地超越心灵的绊马索，我们就会发现，原来我们的人生可以更精彩。

图书在版编目（CIP）数据

善待反对你的人 感谢折磨你的事/风清扬编著. —北京：中国纺织出版社，2012.7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8324 - 7

I. ①善… II. ①风… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 024400 号

策划编辑：刘箴言 向连英 特约编辑：陈 婧 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：17

字数：222 千字 定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

人一生中，常常会遭遇很多不快和打击，对手对你的攻击，领导对你的批评，同事对你的指责，朋友对你的欺骗，世事对你的刺激，逆境对你的考验，失败对你的打击……所有这些都在困扰着你，使你内心时时在承受着折磨。

在这些“折磨”面前，有的人选择怨恨，有的人选择报复，有的人选择放弃，有的人接受现实学会坚强……

面对同样的困扰，选择不同的解决方法其结果也不一样。于是，有的人成功了，他们的人生很精彩；有的人失败了，他们的人生很失落。

世上的事情有因必有果，有果必有因。你种下一园花苗，必将收获满园春色；你事业获得成功，必须要付出努力与拼搏。天上不会掉馅饼，世上也没有免费的午餐。

你所得到的皆是由你的态度、行为决定的。同样是糟糕的境遇，乐观的人从中看到希望，悲观的人看到的是绝望；同样是面对人生的不如意，进取的人认为这是一种考验，平庸者认为这是一种折磨。

有一句话说得好：受苦的人没有悲观的权利。只有乐观地面对苦难与折磨，你的人生价值才能得以实现，你才会受到别人的尊重，你的境遇才会得到改变。

面对刁难你的人，你需要的是大度而不是厌恶；

面对反对你的人，你需要的是善待而不是报复；

面对冷落你的人，你需要的是感谢而不是憎恨；

面对挑战你的人，你需要的是竞争而不是畏惧；

.....

欺骗你的人，增长了你的见识；绊倒你的人，强化了你的能力；伤害你的人，磨炼了你的心志；遗弃你的人，教会了你应自立；轻视你的人，激发了你的斗志；斥责你的人，提升了你的定力。

著名作家贾平凹曾说过这样的话：“爱我的人和支持我的人是在前面拉着我，给我以滋润和鼓劲；恨我的人和反对我的人，是在后边推我，给我以力量和督促，正是这反反正正两股力量的作用，成就着我这五十年。”

事实上，精彩的人生无一不是在折磨中造就的，折磨是一个人的炼金石，许多折磨往往是好的开始。你只要按照自己的禀赋发展自我，不断地超越心灵的绊马索，你就会发现，原来你的人生可以更精彩——因为缺陷，它促使你追求完美；因为遗憾，它播种了你的希望；因为独处，它丰富了你的从容；因为失恋，它沉淀了你的深刻；因为贫穷，它激励你奋发向上；因为创伤，它培养了你的成熟……

感谢那些折磨你的人和事吧！换一种想法，困难将迎刃而解；换一种心态，世界将豁然开朗；换一种活法，人生将不再单调；换一种心情，幸福将不期而至。

不信？你尝试做一下改变——你的人生想不精彩都难！

编著者

2012年1月

第1辑 给你设障碍的人，才是成就你的人

著名作家贾平凹曾说过这样的话：“爱我的人和支持我的人是在前面拉着我，给我以滋润和鼓劲；恨我的人和反对我的人，是在后边推我，给我以力量和督促，正是这反反正正两股力量的作用，成就着我这五十年。”

人生中，那些帮助你的人、支持你的人无疑是你的贵人。如果说对你好的人是在“帮你成功”；那么给你设障碍的人是在“逼你成功”。他们才是真正成就你的人。

因为——欺骗你的人，增长了你的见识；绊倒你的人，强化了你的能力；伤害你的人，历练了你的心志；轻视你的人，激发了你的斗志……

- 1 感谢反对你的人，因为他提醒了你的不足 / 2
- 2 感谢批评你的人，因为那指责让你更稳健 / 5
- 3 感谢伤害你的人，因为他历练了你的心志 / 8
- 4 感谢冷落你的人，因为他磨炼了你的意志 / 11
- 5 感谢你的对手，因为他促使你进步 / 15
- 6 感谢你的敌人，因为是他们后面推你 / 18

第2辑 气度决定高度，有度量才会有前途

“量小非君子，无‘度’不丈夫。”气度是一种力量，是一种美德，是强者才具有的精神品质，是智者的胸怀，更是一种修养，一种境界。

人有气度方成事，气度大者成大事。没有气度的人则没有高度，人，因气度而伟岸！一个有气度的人，刚毅坚韧、大度宽容，自信从容中见气定神闲；一个有气度的人，身处逆境时不怨天尤人，身处顺境时处之泰然；一个有气度的人，能忍他人所不能忍，容他人所不能容；一个有气度的人，能在沉浮之中展气魄，在得失之中见胸襟。

- 1 气度决定一个人的高度 / 22
- 2 批评别人是愚蠢者的习惯 / 26
- 3 豁达大度是种智者情怀 / 29
- 4 宽容不是懦弱，而是一种博大 / 32
- 5 宽恕是治愈伤害的良药 / 34
- 6 气量反映一个人的素养和品行 / 37
- 7 忍让是一种智慧也是一种涵养 / 39
- 8 忍耐是一笔宝贵的财富 / 42
- 9 忘记仇恨，冤冤相报何时了 / 45
- 10 懂得感恩让生活更美好 / 49

第3辑 善待“反对”是种成熟的人生态度

一个人的宽容大度，在于能否容忍接纳反对者；当然，这里所指的反对者并非恶意的攻击者，而是基于把事情办好的善意的反对者。对善意的反对者，我们不但要充满敬意，更要去感谢！反对的声音有时不太动听，但那是最真实的声音，我们需要这样的声音！“反对”让我们时刻审视自己，反省自己，完善自己。

- 1 善待质疑，有怀疑的地方才有真理 / 54
- 2 和为贵，避免争斗 / 57
- 3 君子和而不同，与不喜欢的人打好交道 / 60
- 4 抬头承认自己的错误，错误将有益于你 / 63
- 5 避免辩论，非必要场合不玩辩论游戏 / 66
- 6 学会制怒，避免与他人争吵 / 69
- 7 巧言化尴尬，妙语维尊严 / 72
- 8 别在意太多，别看轻你自己 / 75

第4辑 放低姿态，游走于夹板中的智慧

夹板里生存需要勇气与智慧，勇气不是逞匹夫之勇，而是面对煎熬时的一种坚持和忍耐；智慧也不是巧言令色的机关算尽，而在于审时度势后的低姿态。

人生在世，坎坷是必然，挫折也难免，生活中，没有人能够做到不与别人发生碰撞。用争斗的方法，你永远无法得到满足，用让步的方法，懂得如何低头，才能知道将来怎样出头。放低姿态，既是一种态度也是一种作为，学习盘旋着上升，这既是人生的一种品位，也是一种境界。

- | | |
|--------------------|-------|
| 1 适当暴露缺点，短板变长板 | / 80 |
| 2 敢于正视自己的缺点是一种智者心态 | / 83 |
| 3 不要告诉别人你比他更聪明 | / 85 |
| 4 大智若愚，做人不要太张扬 | / 87 |
| 5 低姿态是一种智慧也是一种境界 | / 90 |
| 6 低头是为了更好地抬头 | / 93 |
| 7 放低自己，才能飞得更高 | / 97 |
| 8 懂得让步的人是智慧的人 | / 99 |
| 9 进退结合乃做人之真谛 | / 101 |

第5辑 即使经受折磨，也要微笑着

中国有句古话，叫“置之死地而后生”；西方有一句格言，叫“绝望支持着我”。

这两句经典的话，告诉我们一个相同的人生哲理：那就是“即使经受折磨，也要微笑着”。

把折磨超越在外，把希望留在心中，把微笑留在脸上。如此，苦难与折磨对你而言，将是一种难得的修炼。

- 1 境由心造，烦皆心生 / 106
- 2 微笑面对痛苦，坦然面对不幸 / 110
- 3 失之桑榆，收之东隅 / 112
- 4 人要懂得舍弃和转弯 / 116
- 5 坚守无人喝彩的人生 / 119
- 6 华丽的蜕变始于折磨 / 121
- 7 不埋怨折磨，只同自己较量 / 125
- 8 先战胜自己，才能战胜困难 / 128
- 9 困境面前，不可自暴自弃 / 130
- 10 折磨你就是在激发你生命的潜能 / 134
- 11 绝境面前，要懂得超越绝望 / 137
- 12 翻过不幸，幸运就照亮我们的脸 / 139
- 13 把寂寞当作一种修炼 / 142

第6辑 心路决定出路，心态决定状态

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说：影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的心态。心态决定思想，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。一旦你的心门打开了，心态调好了，就能“豪情壮志尽施展”，就能“珠玑锦绣任挥洒”。

我们的心是一条路，心开，路就开；心死，路就死。想得开，人生便会充满阳光；想不开，人生处处黑暗。

- | | | |
|----|----------------|-------|
| 1 | 心开路就开，心死路就死 | / 146 |
| 2 | 接受必然的事，或许有好心情 | / 149 |
| 3 | 世事多纷扰，看淡心自宁 | / 151 |
| 4 | 年华自逝去，心态仍依然 | / 154 |
| 5 | 危机从心态结束，危机就是转机 | / 157 |
| 6 | 失败，只是一种心灵状态 | / 160 |
| 7 | 得与失，淡然面对就快乐 | / 164 |
| 8 | 不为小事生气 | / 169 |
| 9 | 斗气易受损，争气益身心 | / 172 |
| 10 | 别让心灵垃圾腐蚀你的幸福 | / 174 |

第7辑 换种活法，走出自我折磨的怪圈

如果你感到不够幸福，首先你应该反思自己的生存方式。也许，生活原本可以不是这样的，只是你一直以误解的方式来处理事情，将事情变得越来越糟糕。

在走过的日子中，你是否缺失了对生活的思考？很长的一段时间，你是否把自己置身于忙碌的生活状态当中，心也开始麻木起来？你是否越来越看不清楚自己？

当你静下心来思考这些问题的时候，你会发现这样一个秘密：

其实，我们过得不幸福，是因为我们一直在选择不幸福的方式生存。

-
- | | |
|----------------|-------|
| 1 给予永远要比索取愉快得多 | / 178 |
| 2 生命承载不起太多的欲望 | / 180 |
| 3 自卑感是幸福的毒瘤 | / 183 |
| 4 人生大多数烦恼都是自找的 | / 186 |
| 5 抱怨会让生活变得更糟 | / 189 |
| 6 冲动是魔鬼，是愚蠢的行为 | / 192 |
| 7 把坏情绪扔到脑后去吧 | / 195 |
| 8 怯懦是你最大的敌人 | / 197 |
| 9 幸福在攀比中会变成奢侈品 | / 200 |
| 10 幸福无需寻求别人的认可 | / 202 |

第8辑 挫折造就坚强，苦难磨砺心智

挫折是人生的原色。铁块要经过烧熔锤炼才能成器，精纯的人生需要磨炼和无数次的挫折打击。不经历风雨，哪能见到彩虹？

人生总会遇到种种曲折和坎坷，如突如其来的挫折、生活的艰辛、失足的懊悔，还有嫉妒和压抑，等等。任何成功都是战胜困难而取得的，要想不经过艰难困苦，不付出极大努力，轻而易举取得成功，乃是痴心妄想。

感谢挫折和苦难吧，因为它为你造就了一颗坚强的心，给你传授了一个走向成功的法则——磨砺。

- 1 挫折是通向成功入场券 / 206
- 2 失败后的痛苦是一种能量 / 209
- 3 失败和成功的价值一样大 / 213
- 4 坚忍有助于你走出困境 / 214
- 5 不轻言放弃，怀一份坚忍上路 / 217
- 6 不幸是所最好的大学 / 222
- 7 让失败带来的悲苦成为成功的助力 / 224
- 8 吃得苦中苦，方为人上人 / 226
- 9 人生失意无南北 / 229
- 10 长久的安逸未必是福气 / 232

第9辑 感谢折磨，人生因折磨而精彩

缺陷，促使你追求完美；遗憾，播种了你的希望；贫穷，激励你奋发向上；失败，是你成功的机会；苦难，提醒你品味甘甜；压力，是你前进的动力……

精彩的人生无一不是在折磨中造就的，折磨是一个人取得成功的炼金石。你只要按照自己的禀赋发展自我，不断地超越心灵的绊马索，你就会发现——原来你的人生可以更精彩！

1 感谢缺陷，因为它促使你追求完美	/ 236
2 感谢遗憾，因为它播种了你的希望	/ 238
3 感谢寂寞，它是你走向从容的导师	/ 240
4 感谢贫穷，因为它激励你奋发向上	/ 243
5 感谢失败，因为它是你成功的机会	/ 247
6 感谢苦难，因为它提醒你品味甘甜	/ 251
7 感谢压力，因为它是你前进的动力	/ 253
参考文献	/ 256

第 1 辑

给你设障碍的人，才是成就你的人

著名作家贾平凹曾说过这样的话：“爱我的人和支持我的人是在前面拉着我，给我以滋润和鼓劲；恨我的人和反对我的人，是在后边推我，给我以力量和督促，正是这反反正正两股力量的作用，成就着我这五十年。”

人生中，那些帮助你的人、支持你的人无疑是你的贵人。如果说对你好的人是在“帮你成功”；那么给你设障碍的人是在“逼你成功”。他们才是真正成就你的人。

因为——欺骗你的人，增长了你的见识；绊倒你的人，强化了你的能力；伤害你的人，历练了你的心志；轻视你的人，激发了你的斗志……



1 感谢反对你的人， 因为他提醒了你的不足

如果没有了反对声，我们容易陶醉；如果没有了反对声，我们容易沉浸在无可挑剔的喜悦中；如果没有了反对声，我们可能再也听不到真实的声音！

我们总习惯于亲近那些支持我们的人，而常常抱怨那些批评自己、反对自己，给自己前进的道路上设置障碍的人。怨他们不善理解，怨他们过于苛刻，怨他们不近人情。

做一件事情希望有更多的人支持，这本无可非议，支持者不但可以为我们出谋划策，还可以给我们更多的鼓励和前进的勇气，让我们时刻充满自信。然而我们也应该清醒地看到，他们之所以支持我们，正是由于看到了我们所做事情的诸多优点，因此才和我们一起全身心地投入。也正由于“全身心”，我们就可能会忽视过程中的一些不足之处，而预先发现那些不足的，往往就是我们常常抱怨的反对我们的人。

两千年以前，耶稣就说过：“尽快同意反对你的人。”

著名的人际关系专家，成功学大师卡耐基在他的人际关系学中有这样



一个原则，正是：尽快同意反对你的人。

的确，反对者总是爱给我们提一些甚至有些苛刻的意见，然而正是这些意见，让我们少走很多弯路。

三峡工程大江截流成功后，有记者问我国著名的水利工程学家潘家铮教授：“谁对三峡工程的贡献最大？”潘教授一语惊人：“反对者贡献最大！”潘教授为什么要这样说，难道三峡工程的决策者、领导者、设计者、施工者以及库区的老百姓功劳就不大吗？不是的。潘教授在肯定三峡建设中方方面面的贡献时，更看到了反对派的意见对我们的意义。

长城因采纳反对者意见，改变砖体结构，至今巍然屹立。

运河因采纳反对者意见，连接各大水系，至今泽福万民。

北京城的建设因采纳反对者意见，保护古建筑，至今古韵犹存。

.....

反对有时也是一种阻力，让我们处处被动，但从反对者那儿找到自己的不足之处，不断完善，却是一种智慧。

唐太宗和魏征是我国历史上为数不多的一组有趣的君臣组合。那时，唐太宗想提拔个什么人，想弄个什么工程，魏征总是反对，这也不行，那也不行，弄得唐太宗很不是滋味，有好几次都想把他撤了。但冷静下来的唐太宗还是容忍了，采纳了魏征的建议，唐朝也在他们这对君臣组合的共同努力下走向繁荣。对反对意见的理性思考，成就了唐太宗的一世英名；敢做反对者，同样也成就了一代忠臣的美名。

日本索尼公司副总裁盛田昭夫一次和公司一位元老讨论公司的发展方向时，发生了意见分歧，这位元老一气之下要退出索尼公司，盛田诚恳地对他说：“如果我们每一次都意见一致，那么还有必要呆在一个公司吗？正因为我们问题常有不同的见解，所以我竭诚请您留下来继续共事。”

“千人之诺诺，不如一士之谔谔”。没有哥伦布对航海专家的反对，就没有美洲大陆的新发现；没有托马斯对牛顿的反对，就没有波动说的产