

秦春利◎编著

·激发员工忠于工作的精神·
·实现既爱岗又敬业的超越·

折磨你 是为了成就你

| 优秀职员感恩心和担当力培训读本 |



合理的是训练,不合理的是磨练。因为被看重,所以被施压。

因为欣赏你,所以折磨你;因为重视你,所以折磨你;因为在乎你,所以折磨你!

感谢折磨你的人,感恩成就你的人!



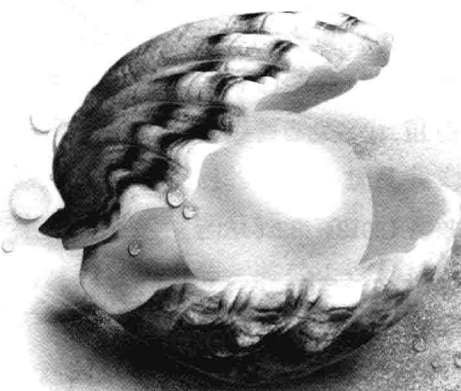
中国纺织出版社

秦春利◎编著

·激发员工忠于工作的精神·
·实现既爱岗又敬业的超越·

折磨你 是为了成就你

| 优秀职员感恩心和担当力培训读本 |



合理的是训练,不合理的是磨练。因为被看重,所以被施压。

因为欣赏你,所以折磨你;因为重视你,所以折磨你;因为在乎你,所以折磨你!

感谢折磨你的人,感恩成就你的人!

内 容 提 要

“感恩帮助你的人”是人之常情，但我们为何要“感谢折磨你的人”？孟子的一段话给了我们答案：“天将降大任于斯人也，必先若其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”折磨是一种很好的成长机会，我们可以从中吸取能量，增加自己的人生阅历，或是把它当成一次善意的提醒，让自己的道路越走越宽。

本书以丰富有趣的励志故事为串连，向人们阐述了为何要感谢折磨你的人以及如何感谢折磨你的人，内容简洁明了，是处于生活、职场、事业迷途中的人们不可多得的营养“快餐”，值得每一个人捧卷品读。

图书在版编目(CIP)数据

折磨你，是为了成就你 / 秦春利编著. —北京：中国纺织出版社，2013.3

ISBN 978-7-5064-9196-9

I. ①折… II. ①秦… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第226413号

责任编辑：徐丽丽 责任印制：储志伟

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

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：199千字 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

一个人，如果能把降临于自身的折磨视作一种成就自己的机会，那么，他必将大有作为。

有些朋友可能也粗略地想过这一道理，但由于理解得不够深入透彻，遇到挫折时还是会本能地产生排斥、抗拒、抱怨心理。能够自觉地视挫折为机会，并能自如地做到让挫折来成就自己，是需要一定境界的。而要达到这种境界，就要提高自己的修养。那么，朋友，今天你捧起的这本书，将如良师益友，耐心指点你如何增强自己这方面的修养。

那么，我们首先要想一想：什么是折磨？

通常，我们所理解的折磨，是指使我们的身心感到不愉快的事物，比如：身体上的病残，而更普遍的情形，应该是指我们学习、工作、生活、感情中遭遇到的种种不如意的事情。依照我们的本能反应，当这些看似折磨我们的事情出现时，我们便会自然而然地产生不愉快的情绪体验，如紧张、恐惧、焦虑、失望、悲观等，这些情绪体验就是我们感受到的折磨。折磨不仅破坏我们的心情，扰乱我们的心智，而且还会在我们的躯体上产生相对应的生理反映，如：呼吸急促、胸闷、头疼头昏、肌肉疼痛或抽搐、四肢无力等。若任由这种情绪发展，我们便会或气急败坏，或一蹶不振，甚至产生自杀的念头或行为，其结果很显然：我们被折磨战胜了。这时，折磨成了我们的绊脚石。

但是，在历史上，甚至在我们身边却有很多人靠着不服输的精神、积极的努力、坚强的意志、卓越的成绩，战胜了折磨。对于这些人来说，折磨不仅没有吓倒他们，反而成就了他们，增进了他们的智勇和业绩。更准确地说，每一个所谓的折磨，对他们只是暂时的，因为他们有能力告别让自己感到折磨的苦难。因此，有句名言这样说：对于天才而言，苦难是垫脚石。

苦难究竟是垫脚石还是绊脚石？我们的分析是：要看当事人能否跨

越苦难。如果我们跨越了苦难，苦难就成为我们更上一层楼、结束这一折磨的垫脚石；如果我们被苦难阻拦了，那苦难就成为我们自怨自艾、永受其折磨的绊脚石。被动地承受折磨，我们必然难以迈脚跨越绊脚石。而主动地迎接折磨，积极地走出折磨，苦难就能够变成令我们迈向前方的垫脚石。

因此，人生中的种种不幸给我们造成的影响，全在于我们对它的态度和付出的努力。当我们有了一种积极的态度和持久的努力，折磨反而成全了我们。当回首曾经的折磨时，我们也许会由衷地说：感恩折磨。

按照逆向思维方式，我们是否可以这样想：既然日后有可能感恩折磨，那么，当折磨降临的时候，我们就大可不必再去恐惧它的出现，完全可以把它当做砥砺我们成长的好机会。既然是好机会，我们何不用心地对待它、分析它、研究它、从而利用它呢？

来到我们面前的折磨，其实都是有意义的。在智者看来，这些折磨甚至是肩负着神圣的使命莅临的。有些折磨能磨练我们的意志，比如十年寒窗的发奋求学；有些折磨能培养我们的宽容，所谓退一步海阔天空；有些折磨能增进我们的智慧，因为古话有云吃一堑长一智；有些折磨能增进我们的坚强，比如成功之路上的坎坷；有些折磨能增进我们的实力，动物正是在与天敌的周旋中逐步强大；有些折磨能增进我们的幸福感，熬过寒冬才能体验到春天的温暖；有些折磨能增进我们的抗压能力，比如蔑视打击、流言蜚语……这样来看，朋友，我们是否真的应该认真迎接每一次折磨呢？无论它是什么形式的折磨！而面对折磨，最好的心态就是：既来之则安之。

那么，怎样做才是既来之则安之呢？

通俗地讲，就是无事不找事，有事不怕事。无事找事，那是自寻烦恼，会消耗自己的能量，耽误自己的进程；有事不怕事，就是以勇敢去迎接，以智慧去应对。在这里，勇敢、智慧都是相对的、发展的。因为，没有人天生是勇敢和智慧的。那么，朋友们也许要问了，什么是勇敢，什么是智慧呢？

先说勇敢。“一个人决不能在遇到危险时，背过身去试图逃避。若

是这样，只会使危险加倍。但是面对它毫不退缩，危险便会减半。”英国前首相丘吉尔说过的这段话，或许是对勇敢一词的绝佳注解。因此，面对使我们感到痛苦的折磨，最好的态度不是逃避，而是勇敢迎接。

再说智慧。莫测的折磨，我们可以把它理解为一团乱麻。如何疏解乱麻，那就需要智慧了。其实，很多让我们倍感烦恼的事情，如果我们去认真分析它、研究它，便会觉得，事情实际上并没有想象的那么复杂。一团乱麻，如果你静下心来好好梳理，终会摸清来龙去脉，拿出梳理方案。因此，我们可以说，增进自己的智慧并不难，认真调查研究即可。

大家想想，如果我们有了上述正确的态度，所谓的折磨，大概就不会一直是令人痛苦的折磨，而是变成一种让自己富有的财富、让外人敬仰的力量了。能否把折磨转变为财富，就要看自己转化功夫的高低。而增强自己的转化功夫，靠的就是勇敢和智慧。因此，同样看似不利的事情，是否对当事人构成折磨，就要因人而异了。所谓梅花喜欢漫天雪，冻死苍蝇未足奇。

这好比武侠电影中的镜头，对面突然飞来一把利刀，高手握住了刀把，这把刀就能为他服务；而武技平庸者若错握了刀刃，那就会被伤得鲜血淋漓甚至丢了性命。来到我们面前的苦难、障碍、不幸，不就是一把把锋利的刀吗？当利刀来到我们面前时，我们要做的是：避开它的锋利，找准它的刀把，让其为我所用。

因此，面对在某一时刻来到我们身边的大大小小的折磨，我们完全可以给自己积极的心理暗示：这将是一个成就自己的机会。认识到折磨的意义，让同样的折磨今后不再成为折磨，我们的人生便有了更高的起点，我们的思想便有了更高的境界。如果说折磨是苦头，那么，这个苦头，我们不能白吃。

折磨是为了成就自我。试想，如果我们的生活中缺失了折磨，我们的生命，岂不一片空白？我们的头脑，岂不空洞若白痴？因此，敬重那些来到我们身边的一个个折磨吧，无论你曾经对它们是如何抗拒和排斥，从今天起，请敬重折磨，因为它来到我们身边，是来成就我们的。我们的生命，因它们而精彩；我们的人生，因它们而丰富；我们的事

业，因它们而辉煌；我们的情感，因它们而丰富。

当然，凡事皆有度。不惧怕折磨，敬重折磨，但折磨并非多多益善，当然更不必特意制造折磨。不仅如此，我们还应该尽量减少可以避免的折磨。其有效方法之一，就是观察、感悟别人的折磨。

古语道：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”别人正在遭受的或者是已经遭受的折磨，可以成为我们的镜子。聪明的你，不仅仅应该自我反省，还应该多倾听他人的故事，多阅读那些书写人世悲欢离合的书籍，让别人的折磨尽量少在自己身上重演，让自己的人生之路走得更加富有效率。

如何面对折磨，如何走出折磨，打开本书，你将学到详尽的方法和经验。

请记住：折磨你，是为了成就你。当你踏平坎坷成大道、经由折磨获成就时，我们为你送上真诚的祝福。

在本书的策划与创作过程中，郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、闫龙、冉现荣、郑茂章、单文元、唐洪飞等人也参与了本书的编写，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

编著者

2012年11月

目 录

第一章 折磨是一种心灵的历练/1

- 最强的敌人往往藏在你心中/2
- 让心灵在折磨里完成蜕变/4
- 承认错误才会重新开始/5
- 经历过苦难，幸运才能悄然而至/8
- 感谢折磨你的人，是他让你更接近成功/10
- 折磨能去掉我们的骄傲自满/12
- 伤害能磨炼你的心志/16
- 别人的折磨是你不可或缺的镜子/18

第二章 折磨也是人生道路上一道美丽的风景/21

- 苦难让生命之火更绚烂/22
- 磨难是提升自己的机会/24
- 多摔几次跤，你才会熟悉路况/26
- 折磨是人生的炼金石/29
- 磨砺，练就你腾飞的翅膀/33
- 拥抱折磨的痛苦，体味幸福的滋味/35
- 折磨是磨炼意志的最佳良方/37
- 每一次苦难都有一种收获/40
- 折磨会激发你的潜能/43

把低谷当成人生中的必经之路/46

生命只有在折磨中才会得到升华/48

第三章 折磨是事业成功的垫脚石/51

感谢折磨才能领悟成功的真谛/52

错过花朵，你将收获累累硕果/54

折磨孕育着成功的希望/55

打击你的人不是拦路虎/58

挫折是弱者的绊脚石，却是强者的垫脚石/60

打击你的人往往更爱你/63

失败往往孕育着新的契机/64

折磨本身就是一笔财富/68

乐观者在绝境中也能看到生机/70

竞争对手能激发你求胜的信念/72

第四章 折磨是一把游刃职场的钥匙/75

把“蘑菇经历”看作人生的宝贵财富/76

寂寞是职场人生的开始/78

折磨能让你不断超越自我/79

在折磨中努力积蓄奋战的力量/82

艰苦的工作可以培养出兴趣和热情/84

不怕苦才能做出成就/86

批评能促使你不断进步/89

顾客的折磨使你成为上帝的天使/91

第五章 遭遇折磨，更要保持微笑/95

检讨是为了你更好地改进/96
把别人的藐视当作你前进的动力/98
轻视能够激活你的自尊/99
不要让悲观挡住你生命的阳光/102
把折磨当作一种特殊的恩赐/104
要时刻让你的内心绽放微笑/107
以平和的心态迎接不幸才是大幸/109
心向太阳，你便不会悲伤/111
别将自己禁锢在眼前的苦痛中/113
为人生寻找另外一个起点/115
身处逆境要学会对自己微笑/117

第六章 用博大的胸怀忍让那些折磨你的人/121

宽容比怨恨更具威慑力/122
快乐的根本和源泉是宽容/124
抬头望天不如低头走路/127
宽恕那些折磨你的人/129
与其多一个朋友不如少一个敌人/131
面对他人嘲笑时不妨多点雅量/134
忍小辱才能成大事/136
心胸宽广，善于容人者才能得人心/138

第七章 向对手学习，以不抱怨回应人生中的挑战/141

提升自己是对别人最有力的回答/142
不去埋怨折磨，只和自己较量/143

相互理解，才能做到有效沟通/146

不要为曾经的过错谴责自己/148

少一分计较，多一分快乐/150

努力奋斗胜过任何抱怨/152

学会欣赏你的竞争对手/154

与其埋怨环境不如反省自己/157

忍得住困苦，经得起诱惑/159

第八章 要懂得对折磨你的人感恩163

感谢别人给你的那片阳光/164

学会感恩，在人生的低潮中积蓄能量/166

要对失败心怀感激/168

用感恩之心默念幸福咒语/169

懂得感恩，就能放下抱怨/171

感恩会让生活变得更美好/173

感谢企业为自己提供发展的平台/175

懂得感恩的人更快乐/177

感谢那些伤害过我们的人/179

真诚地感谢你的竞争对手/181

感谢那些曾经蔑视你的人/183

第九章 不要看轻自己，要用信念开启成功之门/187

拥有信念就拥有点燃成功的火焰/188

要勇敢地度过生命中的一切不如意/190

永不言败，从头再来/192

放弃有时就意味着错失良机/195

要拥有一颗坚强的心/197

坚持是一种非常伟大的力量/199
把自卑化为进取的动力/201
即使屡战屡败，也要屡败屡战/204

第十章 想做就做，让行动成为折磨的克星/207

行动是改变现状的唯一捷径/208
敢做比会做更重要/211
用汗水去叩开成功的大门/215
成败未知时，行动永远第一/216
与其坐而言，不如起而行/219
敢于破釜沉舟，才能赢得胜利/221
踏实进取是成功的基石/223
竭尽全力完成既定的目标/225



第一章

折磨是一种心灵的历练。

每个人都不可避免地要承受生活的苦难，但苦难并非不幸的情报员，恰恰相反，它是通往幸福的敲门砖。虽然需要承受精神上的折磨，还可能看不到前方的亮光，但正是因为经历了这些，我们才开始真正成长起来，才懂得怎样积累生活的经验与教训。站在人生的岔路口，如果你选择了一条平坦的大道，可能会有一个舒适而享受的青春，但同时你也会失去一些很好的历练机会；如果选择了坎坷的小路，也许你的青春会布满荆棘，但或许你将就此获得人生的真谛！

最强的敌人往往藏在你心中

处在逆境中的人，第一个需要战胜的不是别人，而是自己，因为自己才是自己最大的敌人。能够战胜自己的人，在任何困难与阻碍面前，都会格外沉着、自信。

曾有人做过这样一个试验：他们找了一个穷凶极恶的犯人，告诉他，他们要在他身上做一项心理实验——蒙上他的眼睛，在他的手腕上划上一道口子，让他身上的血一滴一滴流下来，直至流光，在此期间研究他所产生的心理反应。

说完，他们就把这个犯人绑在了实验台上，用黑布蒙上了他的眼睛，然后用一块非常薄的冰块在他的手腕上轻轻地划了一下。同时，他们在他手腕上放了一个吊瓶，吊瓶里的水温与人体血液的温度相同，吊瓶管子的一端放在犯人的手腕上方，从而使吊瓶里的水从犯人的手腕上慢慢地流下来。在犯人的手腕下方放着一个铁桶。当这个犯人听到“滴答”、“滴答”的水声时，他误以为是自己的血在往外流。其实，他的手腕根本就没有被划破。

过了几个小时，这个犯人竟然真的死了，并且死去的反应与失血而死的人一模一样。因为他相信自己真的被放了血，在绝望情绪的控制下，他被自己吓死了。

为什么我们不能成功？因为我们总是被各种各样的假象所迷惑，不敢相信自己的实力，于是，我们自己先主动放弃了。

一天傍晚，下起了瓢泼大雨，一个没带伞的人只得躲在屋檐下避雨，



而雨越下越大。这个人开始不停地埋怨观音菩萨不普度众生，正埋怨时，他看到一个人打着伞走了过来，仔细一看，正是观音菩萨。他连忙向观音菩萨求救：“观音菩萨，烦您解除我的淋雨之苦吧！”

观音菩萨和善地说：“我在雨中，你在屋檐下，而屋檐下无雨，你无须我度。”

这个人听完，连忙跳出屋檐，也站在雨中说：“我现在在雨中了，您总该帮我了吧？”

观音菩萨又说：“你在雨中，我也在雨中，我没有被淋，因为我有伞，因此不是我度自己，而是伞度我。你被雨淋了，因为你无伞。所以，你要想被度，请找伞去吧。”说完便消失了。

这个人想了想，觉得观音菩萨的话很有道理，便冒雨跑回了家。

第二天，这个人跑到寺庙里去拜观音菩萨。一进庙门，却发现一个跪拜者居然长得很像昨天他见到的观音菩萨，于是，他走上前去，十分好奇地问道：“你是观音菩萨吗？”

跪拜者答道：“我正是观音。”

他又问：“那你为什么拜自己呢？”

观音菩萨笑道：“我也遇到了一些难事，但是我知道，求人不如求己啊！”

人遇到的最大阻力来自于自身，最大机遇同样也来自于自身。我们的一生都是在与自己作战，假如你输给了自己，就等于承认了自己的软弱，接受了生活的现状，那么，你也将失去一切转变的机会。所以，在任何时候我们都要给自己一点信心，相信自己是最优秀的。

人的一生曲折而漫长，要想让这段路走得轻松，千万别让自己的心灵背负沉重的包袱，而要时刻提醒自己：我们最大的敌人，其实就住在我们自己的心中。



让心灵在折磨里完成蜕变

在成长的过程中，只有经历过风雨的洗礼，才能拥有健硕有力的翅膀，最终大鹏才能展翅。凤凰涅槃，浴火重生，才能褪去陈旧的羽毛，完成生死蜕变。

千百年来，历史的沧桑埋葬了无数在挫折面前倒下的人，却也造就了无数在风雨的痛苦磨砺中最终成才的人，透过这面历史的镜子，我们应该从中有所领悟。司马迁惨遭宫刑的折磨，可是他矢志不渝、笔耕不辍，长篇巨著《史记》终于得以诞生；孙膑经受了酷刑之后，在艰难中重拾昔日自信，于是《兵法》一书得以问世；斯蒂芬·霍金从小就疾病缠身，但他坚持与病魔作斗争，最终成为科学界的巨人……挫折带来的不仅仅是人生的痛苦，还带来心灵与意志的再次审视的过程。能经受住挫折这种折磨考验的人，必定有着顽强的意志以及惊人的心灵空间。

在我国古代，有一个名叫王祥的孩子。王祥的生母在他很小的时候就去世了，父亲随后又娶了一个妻子。后母非常不喜欢王祥，但是，王祥却很听后母的话，后母叫他做的事，他都尽力去做好。因为王祥认为，为人子就应当尽孝道。后母总是找机会折磨王祥，但王祥却没有一句怨言，还是尽力把事情做到最好。

在一个寒冷的冬日，后母生病了，很想吃活鱼，便让王祥到河里去捉鱼。那时天空正下着大雪，北风呼呼地刮着，河面早已结冰了，怎么才能找到活鱼呢？焦急的王祥突然想到：我可以用自己的体温使冰面融化啊！于是，他脱掉衣服，俯卧在冰上，刺骨的寒冰冻得他牙关直打战，浑身颤抖，但他依然强忍着，他是多么想让后母吃上活鱼啊……突然，王祥身体



下面的冰块裂开了，两条大鲤鱼跳了出来。王祥高兴极了，抱着鲤鱼跑回了家，煮了鱼汤给后母喝。自此，王祥的后母对王祥视如己出，再也不为难他了。

这个故事虽然已经年代久远，且没有什么普适性，但是作为现代人的我们，应当从中领悟到这样一个道理，在挫折面前能够勇敢面对的人，必定能完成质的飞跃，而同时，也能收获心灵的蜕变，故事中王祥收获的就是一份孝心与后母的爱。

其实，折磨就是一个过滤器，而那些在风雨中积累心灵财富的人们一定会脱颖而出，完成心灵乃至意志的蜕变，直达成功的最高峰。历史上许多仁人志士都经受住了挫折的考验，他们以自己的信念在曲折坎坷的人生路上高唱凯歌，勇敢地迎接风雨，在一次次折磨中不断崛起，证明了自己。

折磨造就英雄，我们也应以坚定的信念在折磨中积蓄能量，为成功与崛起做好准备，时机成熟之时也就是展翅高翔之时。成长原本就是心灵的一次次蜕变，若没有挫折的折磨，何来成长？所以，我们要转化劣势，在挫折的折磨中完善自我，完成心灵的一次次蜕变！

承认错误才会重新开始

一个人用消极的态度看待错误，不但会不断地重蹈覆辙，还很有可能不断地加深程度。只有用积极的态度来面对错误，并找出犯错的根源和问题所在，才能掌握正确的方法，使每一个错误都成为成功的契机。

两千多年前，孔子说：“观过，斯知仁矣。”孔子认为，只有敢于承认错误并成功改正错误的人，才能达到“仁”的境界，从而获得成功。反