



因为苦,所以叫人生

YINWEI KU SUOYI JIAO RENSHENG

吕 宁◎编著

非一般的心灵体验

暖心体己的生存指南

千百次地锤炼和摇摆,才能成长成熟;一次次地面对和超越,才能摆脱和改变。因为痛,所以叫青春;因为苦,所以才叫人生!

写给所有奋斗以及打拼的年轻人

北京工业大学出版社

013069468

B848.4-49

1117

因为苦,所以叫人生

吕宁◎编著



北航

C1676982

北京工业大学出版社

B848.4-49

1117

832830810

图书在版编目(CIP)数据

因为苦, 所以叫人生 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5639-3642-7

I. ①因… II. ①吕… 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 (2013) 第 213323 号

因为苦, 所以叫人生

编 著: 吕 宁

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 冀之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 232 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3642-7

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

古人常说：“人生不如意，十有八九。”人只要活在这个世界上，就会有很多烦恼。

人一降生就意味着痛苦的开始，而一个人生命的结束，则是痛苦的终结。人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。人生的意义，就在于从与痛苦的抗争中寻找欢乐。

其实，痛苦或是快乐，取决于人的内心。人不是战胜痛苦的强者，便是屈服于痛苦的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

人生若没有苦难，就会骄傲；若没有挫折，就不会有成就感；没有沧桑，就不会释然。因此，不要幻想生活总是那么圆满，要知道，生活的四季不可能只有春天。每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。

苦就像大自然的风霜雪雨，人们只有不逃避、不惧怕，历经苦难，才能获得人生的春华秋实。本书将和读者一同体味人生之苦。如果我们依此生起了智慧、善良、清净的心，那在今后人生的潮起潮落中，我们就能把握住命运的风帆，获得属于自己的幸福。

目 录

第一章 苦难，人生必须经历的一课

曲折才是人生的常态	003
没有谁能被上帝永远眷顾	005
没有人不摔跤、不摔伤	008
人生处处有危机	011
别在意一时的输赢	014
无论怎样，太阳都会照常升起	016
不公平才是人生常态	019
世上没有绝对完美的人和事	022

第二章 用什么眼光看世界，世界便是什么样

要想战胜一切，就必须乐观再乐观	029
勇敢地尝试是跨出成功的第一步	031

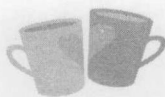




活在当下，珍惜每一天	033
既然无法改变，就没必要流泪	036
用阳光的心态享受生活	039
把心态放平，就没烦恼了	041
平平淡淡才是真	045
留一份淡泊给自己	047
吃亏也是福	051
生活，简简单单才是真	055
苦中求乐，生活有滋有味	058
凡事看开了，就没什么大不了的	061
多想想自己拥有的，我们会很快乐	064

第三章 面对生活，再苦也要笑一笑

面带笑容，负重前行	069
对自己说：“没关系”	071
接受自己，才能赢得阳光	074
把身上的伤病转化为一种动力	077
发现和创造自己的精彩	079
为脆弱的内心铸造一副坚韧的盔甲	082
化伤痛为向前的动力	085
坚持希望，我们就不会成为生活的弃儿	088
每天都有阳光，就看我们的心态如何	091



第四章 心存喜乐，逆境也能变顺境

跨出自卑心牢，相信我能	097
有信念，才有实现梦想的可能	099
战胜了自己，就战胜了一切	102
绝望之时，坚持、坚持、再坚持	104
坚持到底，就能创造奇迹	107
谁笑到最后，谁笑得最美	109
经历风雨，才能见彩虹	111
压力并非全是坏事	113

第五章 感恩忘怨，生命就会得到滋润

拥有感恩之心，就能时时触摸幸福	119
胸怀感恩，心想报恩	122
善待生活中的每一天	126
感激我们所拥有的，并用心珍惜它	127
只要活着，就是幸福	130
刀不磨不锋利，感谢“折磨我们”的人	132
要想非常成功，我们需要“敌人”	136
爱上我们的工作，感恩我们的老板	138
抛开怨恨，让自己轻松	141
有了感恩之心，才会对他人宽容	144
学会遗忘和原谅	146





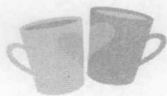
把抱怨转化成感恩	150
抛弃愤怒，就会宽容和快乐	152
让怨恨在宽容中得到和解	156

第六章 行善积德，让善念赶走心灵的纷扰

百善孝为先	161
行善积德的人令人敬佩	163
不要看得到多少，而要看付出多少	165
帮助别人也是帮助自己	167
学会和别人一起分享	170
不要责怪别人，要试着了解他们	172
善待别人就是善待自己	175
路窄处，多让他人一步	177
打人莫打脸，揭人莫揭短	178

第七章 低头忍耐，“熬”出来的是成功

低头，是一种缓冲的艺术	185
学会低头，巧妙度过人生的坎坷	187
超强的人格魅力离不开忍耐力	189
忍下一口气，便可风物长宜放眼量	192
能屈能伸，才不会被击垮	195
在挫折中学会忍耐	197
“忍”住方能成功	199



第八章 甘受寂寞，心情才能平静和从容

把孤独看成是一种精神上的享受	205
守得住寂寞，才守得住繁华	207
在寂寞中默默地享受生命	208
学会在寂寞中思考	210
在冷板凳上安安心心地工作	212
心怀梦想，总会有成功的一天	214

第九章 得失于心外，方能成就人生

舍得放弃就是收获	219
紧紧抓住不放，永远都负重前行	222
舍得给予，是一种“拥有富足”的心态	224
人生如棋，有些棋子必须舍弃	226
欲望就像沙子，握得紧不一定能拥有	228
凡有所舍，就有所得	229
幸福并不是拥有很多	232
吃亏有时也是一件好事	233





第一章

苦难，人生必须经历的一课

人生不可能永远一帆风顺。生活中遇到困难和挫折是常有的事。面对糟糕的境遇，向现实妥协，放弃自己的理想和追求，自暴自弃，怨天尤人，只会放大不幸。微笑着面对不幸和挫折所带来的一切压力，让心情放松，就能够驾驭生命。轻装前行，将磨难转化为信念，就能走出困境，继续追求自己的梦想，使灵魂达到升华。





曲折才是人生的常态

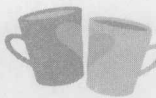
有了障碍，的确让人痛苦，可反过来想，这也是一个新的已知条件。只要你愿意、有决心，任何障碍，都会成为一个超越自我的契机，一个改变劣势的转折点。

谁都渴望自己的人生像一望无际的草原，一马平川，让自己任意驰骋，挥洒自己的理想。但这只是我们的一厢情愿，曲折才是人生的常态。人生路上总会遇到一些不顺心的事。这时，人们可能会埋怨上天不公平，抱怨社会的黑暗，感叹自己命运的多舛，于是否定自己，放弃努力，觉得自己注定不会有出人头地的机会了。

正如一位哲学家所言，当上帝关上一扇门时，会为你另外打开一扇窗。现实中，没有永远不变的劣势与优势。就像《红楼梦》里的四大家族一样，曾经显赫一时，可是也有“家败凋零”的时候。同理，无论你现在多么落魄，也绝不要随便贬低自己，永远不要放弃努力。只要我们善于思考，保持积极向上的良好心态，你就会叩开成功之门。

鲨鱼一向是杀手的代名词，令人闻之色变。然而，在很久很久以前，鲨鱼是海洋里唯一没有鱼鳔的鱼。鱼鳔可以说是鱼的生命，如果没有鱼鳔，鱼就不能任意地在水中上浮和下沉。所以，没有鳔对鲨鱼来说是个巨大的劣势，它只能不停地游动才能保证自己的身体不沉到水底。可也正是由于鲨鱼不停地游动，造就了它强健的体魄，敏捷的身手，锋利的牙齿，使其成为海洋中的霸主。

对于世间万物，上帝的态度都是公平的，穷人很穷，可也有穷人的快乐，富人有钱，可也有富人的麻烦。有了障碍，的确让人痛苦，可反过来想，这也是一个新的已知条件。只要我们愿意、有决心，任何障碍，都会成为一个超越自我的契机，一个改变劣势的转折点。关键是我们如何去面





对困境，如何在困境中调整心态，将困境转变成胜利的条件。

就拿职场来说吧，很多时候，我们都会遇到坐冷板凳的情况，不被上司器重，没有施展才华的舞台。处在这样被冷落的位置上，很多人都难免会自怨自艾、沮丧失落。在这种困境面前，一时的情绪低落很正常，但要尽快地从中走出，更重要的是去冷静思考，寻找其中的原因。其实，只要我们借此机会调整好自己的心态，养精蓄锐，厚积薄发，把冷板凳坐热，当时机成熟时，就能取得突破性的成绩。

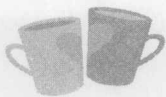
所以，判断一个人是否是可塑之才，除了看他的为人处世之道，也要观察他在不受重用时的表现。

职场上，我们都希望成为公众关注的焦点，能够呼风唤雨，叱咤风云，谁也不希望坐冷板凳。但必须承认的是，在特定环境里，不可能所有的人都能成为主角，我们何不将坐冷板凳看作自己成功的机会？坐冷板凳能够让我们避开组织内部钩心斗角的风险。与其急于表现自己，不如暂时收敛锋芒，把一时的孤寂当作老板或上司有意地考验我们的手段。

我们要保持宽容、积极向上的心态。在言谈举止中，要表现出自己淡定的风度，培养自己把冷板凳坐热的耐心，把坐冷板凳当作一个磨炼意志、休养生息、提高个人能力的机会。

有一天一位农夫的一头驴不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想把它救出来，但是几个小时过去了，农夫还是没想到好的办法。驴子在井里痛苦地哀号着。最后，这位农夫不愿意再大费周折地去把驴救出来，于是便请来左邻右舍乡亲帮忙一起将枯井中的驴埋了，以免除它的痛苦。农夫的邻居人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。

当众人铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴的反应出奇的冷静和理智。它没有让泥土将自己掩埋，而是将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的土堆上面，将这些泥土踩实。就这样，驴将大家铲在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快，随着脚下泥土不断加高，这头驴子成功地上升到井口，反而因为泥土的帮忙而重新获得了自由。



有时候我们的处境就像那头驴一样，在漫漫的生命旅途中，会遇到诸多磨难，难免会陷入“枯井”的困境当中，可能还会被各种外在施加的泥沙覆盖在我们身上。这时的我们不要自暴自弃，也不必怨天尤人，而是应该以一种正确而积极的态度去应对。即便是在“枯井”里面，我们也不要哭泣，想要摆脱困境，只有将泥沙抖落掉，把它作为成功路上的垫脚石，在困境中破茧成蝶。

从根本上说，低谷期和逆境也是一个人成功路上的某个阶段，我们无法回避。我们的成绩和机会正是从低谷中争取过来的，通过耐心把板凳坐热，通过出色的工作，总会为以后的成功打下坚实的基础，当机会来临时，我们会发现曾经的劣势如今已是我们最大的优势。

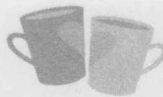


没有谁能被上帝永远眷顾

一个人将人生困厄归结为“上帝的惩罚”，其心里形成的思想认识便是对生活的绝望。一个心生绝望的人，将永远生活在失望与痛苦中，何谈人生之成功！

困厄，即指困苦艰难，比喻人所遭遇的艰苦困难的境遇。困厄是人们在生活中最不希望发生的，但困厄不会因人的不希望而永不发生。一句歌词唱得好：“人生路上难免悲喜和苦忧，要勇敢地抬头。”在人生的路途中，没有人能够得到上帝永远的眷顾，遭遇不顺是在所难免的。一个人应该对困厄的发生和困境有一个清醒的认知。

有时候，在困厄发生时，一些人不禁心生抱怨，认为这是上苍的不公。他们总是在心里追问：为什么我要经历这些坎坷波折？为什么有人就会一帆风顺？为什么我不可以平步青云？这些坎坷是上苍对我的惩罚吗？这无疑是一种悲观的心理意识。一个人将人生困厄归结为“上帝的惩罚”，其在思想里形成的意识便是对生活的绝望。一个心生绝望的人，将永远生



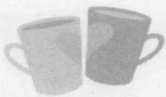


活在失望与痛苦中，何谈人生之成功！甚至，这些人会因为对生活的沮丧而丧失生活的勇气，做出轻生之举。

某网站上曾经讲述过这样一个极具悲剧性的故事，这个故事的主人公是张某。张某是就读于武汉大学的一个博士生。他自小学习成绩极为优异，凭借着自己的刻苦与聪慧，在中考、高考、考研中一路顺畅，可谓学业有成。张某一直为自己的成绩与成功感到骄傲，尤其在考上博士研究生之后，他闭上眼睛都会看到自己无限光明的未来。张某一直认为自己是上苍的宠儿，自己的人生将会一帆风顺、无灾无难。可是让张某无法预料到的是，自己的博士研究生毕业论文竟然一直无法通过。论文无法通过，便不能名正言顺地毕业、不能获得博士学位，这对张某而言无疑是巨大的打击。在延迟毕业的第二年，张某的毕业论文再次被否定。导师当时对他说：你的论文某些论述与调研不够深刻，不具现实意义，希望你回去再深入研究一下。

可是此时的张某却感觉到心灰意冷，再也没有了当初的意气风发、信心百倍和昂扬斗志。他觉得：“我本该顺利毕业，而后去开拓我的辉煌人生的，为什么老天要让我遭遇如此困境？我的人生怎么就会变得如此不顺呢？”这些悲观的想法让张某感到前途无光，感觉自己二三十年的奋斗全部失去了意义，第二天早晨他便跳楼自杀了。

张某的自杀事件立即在社会上引起了广泛的关注与重视，引起了社会公众，尤其是青年人对如何应对困厄的深度思索。其实与张某一起因论文不合格而导致不能如期毕业的学生还有两个，但是他们都认为这种情况实属寻常的人生经历。面对记者，张某的同学李某说：“论文没有通过算不得什么，人这一辈子怎么可能不经历任何波折呢？人生总要经历这样那样的不顺，面对这些，如果不能坦然接受、正确地面对，那还怎么生存呢？至于毕业论文，我按照导师要求的去修改，总会有通过的一天的。”第二年，张某的同学李某的博士毕业论文便获得了通过，成功地取得了博士学位。与此相比，张某却再也没有实现人生梦想的机会了。



现在反思张某的自杀事件，其悲剧发生的根本原因就在于，在之前的一帆风顺与现在的困境不顺所形成的巨大反差中，张某对困厄导致的逆境所产生的偏激认识，由此生成了极度的悲观绝望心态。如果张某能够以正确的认知去分析困境，在不顺的境遇中积极地寻求出路，他的人生一定会是另一番多彩多姿的景象，一定会继续最初的辉煌征程。就如李某所言，人的一生总要经历这样或者那样的不顺，这些不顺都属于极为正常的事情，是一个人所要必须面对的生活。一个人如果不能以平和的心态去对待这些逆境，永远也不可能获得成功的人生。

有两只青蛙一同掉进了一个大牛奶罐子里，虽然里面有少量的牛奶，短期内不会使青蛙饿死，但很难再跳出牛奶罐子了，这对两只青蛙而言无疑是灭顶之灾。这时，其中一只青蛙心里想：“哎，我怎么会这么倒霉呢，怎么会有如此不顺的事情发生，看来我的末日到了。”这只青蛙从此不吃不喝，困死在牛奶罐子里。而另一只青蛙却对自己说：“没关系，我每天什么地方都去，掉进这里也是很正常的。我是最擅长跳跃的，一定可以跳出这只罐子。”于是这只青蛙每天都喝很多牛奶，然后努力地向外跳。尽管它一次又一次地失败，但它仍旧对自己说：“跳不出去也是很正常的，我要加油，早晚会跳出去的。”就这样，它一次比一次跳得高，最终跳出了牛奶罐子。

第一只青蛙认为困厄是灭顶之灾，它坐以待毙，最终死亡；第二只青蛙认为困厄是常理之情，它不懈努力，获得新生。从两只青蛙的不同结局，足可窥见：以正确的态度认知困厄，是人生反败为胜的法宝。

以正确的态度认知困厄，就要懂得挫折与逆境不是上帝对我们的惩罚，而是上苍对我们的考验。人的一生就像在一个大考场中参加考试，不可避免地会遇到各种各样的难题。这些难题是对你的能力与品性的考验。只有坚定自我、从容应对、通过考验的人，才会在这场大考中取得优异的成绩，成就辉煌的人生。

以正确的态度认知困厄，就要能够以笑看云卷云舒的心态去应对困





厄，当我们身处顺境之中时，不要认为自己是上帝的宠儿，可以一帆风顺、前途无阻，面对顺境，你要随时做好接受挫折考验的心理准备；当我们身处逆境之中时，不能认为自己是被生活遗弃的败者，我们要知道这世上唯有自弃之人才会沦为人生的败者。

尤其是在面对突如其来的困厄时，我们更要保持一种平常的心态：之前我们所经历的一帆风顺是正常的，这瞬间而至的困难艰苦更是正常的。一个人不会真正被上帝遗弃，更不会永远被上苍庇护。你要懂得人生于世，唯有自我坚持，才会赢得成功的青睐。



没有人不摔跤、不摔伤

当我们的实际行动没有达到我们最初设定的理想标准时，也就可以说摔了一跤。这种摔跤，必然在我们心灵上造成深深的伤害，但也可能使人产生一种努力改变现状的紧迫感和责任感。

世事无常，人的一生哪有不摔跤的时候呢？摔一下，难免受伤，轻者破皮流血，重者伤筋动骨，甚至更有人摔伤了心灵，留下了挥之不去的阴影。我们可以想一想，再圆的月亮，也有缺失的时候；耀眼光鲜的碧玉，难免留下斑斑点点的瑕疵；而我们这些在社会上打拼的人们，总免不了被岁月的刀口划伤，遭受意想不到的创伤。

在一座高山上，生长着很多的树木。一棵娇嫩的小树，生长在一棵参天大树的旁边，大树给它遮风挡雨，因而这棵小树生长得非常健康快乐。小树也把大树当成了生命中最重要的部分加以珍惜。但是有一天，小树身旁的那棵参天大树，被伐木的工人砍掉了，小树一下子失去了依靠，不知所措地哭了起来。这个时候，生长在旁边的另一棵大树安慰小树说：“孩子，不要哭，在你的生命里，总会碰到各种各样的困难，总会在没有意识

