

受益一生的智慧书系

GANXIE ZHEMONIDE REN QUANJI



经典畅销
珍藏版

感谢 折磨你的人

全集

韦秀英◎编著

折磨是上帝送给你的礼物，感恩是你对世界的馈赠，懂得感谢折磨你的人是一种真正的智慧。

庆幸自己曾经遭受过磨难，因为这正是你成长的动力！感谢那些折磨你的人，因为正是他们使你变得杰出和伟大！

黑龙江科学技术出版社

受益一生的智慧书系

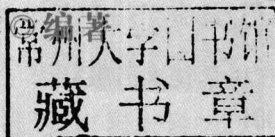
GANXIE
ZHEMONIDE REN
QUANJI



感谢 折磨你的人

全集

韦秀英



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人全集/韦秀英编著. —哈尔滨:

黑龙江科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6339 - 0

I. ①感… II. ①韦… III. ①挫折(心理学)—通俗
读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 078493 号

感谢折磨你的人全集

GAN XIE ZHE MO NI DE REN QUAN JI

责任编辑 焦 琰

封面设计 大象设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 20

字 数 200 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 · 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6339 - 0/Z · 748

定 价 29.80 元

前言

抱怨不如感谢，感谢折磨你的人。

法国文豪罗曼·罗兰说：“从远处看，人生的不幸、折磨还是很有诗意的！一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。”在我年少懵懂的日子里，我曾经一度肤浅地认为：没有人愿意经历磨炼，遭受折磨，更别说遭受他人的存心折磨。我以为，平平淡淡、无风无浪的人生才是我们每个人所追求的、所期盼的。直到而立之年，我读闲书时，从书上读到一个故事，才让我恍然大悟：人生需要经历折磨，就如草木需要经历风雨一样。

故事的大意是说：

在很久以前，某个地方建了一座规模宏大的寺庙。竣工之后，缺了一尊佛像，于是如来佛让了一个擅长雕刻的罗汉幻化成雕刻师来到人间。

雕刻师在两块已经备好的石料中选了一块质地上乘的石头，开始了工作。可是，没想到他刚拿起凿子凿了几下，这块石头就大叫：“别折磨我了，我痛！”

罗汉就劝它说：“不经过细细的雕琢，你将永远都是一块不起眼的石头，还是忍一忍吧。”

边说边继续工作，可是，他每凿一下，那块石头就会哀嚎一声：“痛死我了，痛死我了。求求你，饶了我吧！”罗汉实在忍受不了这块石头的叫嚷，只好停止了工作。

为了尊重这块石头的意见，罗汉只好选了另一块质地远不如它的粗糙石头雕琢。虽然这块石头的质地较差，但它因为自己能被罗汉选中，而从内心感激不已，同时也对自己将被雕成一尊精



美的雕像深信不疑。所以，任凭雕刻师的刀琢斧敲，它都以坚忍的毅力默默地承受下来了。

罗汉则因为知道这块石头的质地差一些，为了展示自己的艺术，他工作得更加卖力，雕琢得更加精细。

不久，一尊肃穆庄严、气魄宏大的佛像赫然立在人们的面前，大家惊叹之余，就把它安放到了神坛上。

这座庙宇的香火非常旺盛，日夜香烟缭绕，天天人流不息。为了方便日益增加的香客行走，那块怕痛的石头被人们弄去填坑筑路了。由于当初承受不了雕琢之苦，现在只得忍受人来车往、车碾脚踩的痛苦。看到那尊雕刻好的佛像安享人们的顶礼膜拜，内心里总觉得不是滋味。

有一次，它愤愤不平地对正路过此处的佛祖说：“佛祖啊，这太不公平了！您看那块石头的资质比我差得多，如今却享受着人间的礼赞尊崇，而我却每天遭受凌辱践踏，日晒雨淋，您为什么要这样偏心啊？”

佛祖微微一笑说：“它的资质也许并不如你，但是那块石头的荣耀却是来自一刀一锃的雕琢之痛啊！你既然受不了雕琢之苦，只能最后得到这样的命运啊！”

其实，我们每个人都像一块块资质不同的石料，最终决定你能否大放异彩的，是你是否有承受他人折磨的毅力、气度、心胸。

王尔德曾经写道：“世上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。”

因为当一个人受尽折磨时，他的潜能才会被激发出来，而且只有这样，他才能愈挫愈勇……

C 目 录 Contents

第一章 折磨是福，是上帝给你的磨砺

- | | |
|--------------------|------------------|
| 走自己的路，让别人说去吧 / 002 | 世上没有绝对的劣势 / 015 |
| 成功需先接受失败 / 003 | 迎难而上是真英雄 / 016 |
| 青春的征途中两负“重伤” / 006 | 风雨之后见彩虹 / 018 |
| 多给自己一点勇气 / 007 | 坚持，决不放弃梦想 / 019 |
| 坚持到底才是强者 / 009 | 磨砺使人超越人生 / 021 |
| 亿万富翁沿街叫卖三明治 / 010 | 苦难是最美的永恒风景 / 023 |
| 上帝偏爱受苦难的人 / 011 | 苦难是最稳靠的踏脚石 / 024 |
| P字牌服装 / 012 | 尽情享受过程里的磨炼 / 025 |

第二章 忍耐100%，要成功就要能屈能伸

- | | |
|------------------|-------------------|
| 学会必要的忍耐 / 028 | 嘲讽是前进的帆 / 045 |
| 沉寂自己 / 029 | 羞辱之下更要努力 / 047 |
| 做大先承受小 / 031 | 宽容是一种高姿态 / 049 |
| 生命中的柠檬茶 / 033 | 太阳总会出来 / 050 |
| 不做愤怒的人 / 035 | 不能隐忍就是毁灭自我 / 052 |
| 不要急于辩解 / 037 | 只要再多忍一分钟 / 054 |
| 愤怒有时候是一种动力 / 039 | 隐忍的气度是成功的关键 / 056 |
| 不懂时保持沉默就好 / 040 | 在你的堡垒里配备忍耐力 / 058 |
| 能屈能伸方能成事 / 042 | |



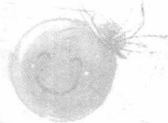


第三章 甘心被人使唤，向成功者学习

- | | |
|------------------|---------------------|
| 穷，也要站在富人堆里 / 062 | 感谢上司的苛刻要求 / 079 |
| 向成功者学习人际交往 / 064 | 体谅你的老板，才能当好老板 / 080 |
| 富人是怎样创造财富的 / 067 | 收起你的优越感 / 082 |
| 最好的结果是双赢 / 068 | 言谈中多一些谦虚 / 084 |
| 向富人学理财 / 070 | 肯示弱的人才更强大 / 086 |
| 向犹太人学习做生意 / 072 | 为人处世方圆无碍 / 089 |
| 精明是成功者必备 / 074 | 成功的人和不成功的人的差别 / 090 |
| 犹太人的合法避税 / 076 | |

第四章 不为小事较真，好汉要吃眼前亏

- | | |
|----------------|------------------|
| 生活要学会弯曲 / 096 | 在竞争中有所让 / 107 |
| 不为小事生气 / 097 | 君子成人之美 / 109 |
| 不要与人抬杠 / 098 | 学会借用他人的力量 / 111 |
| 夫妻不必争输赢 / 099 | 永不放弃 / 114 |
| 错了，就马上承认 / 102 | 不幸也是机遇 / 115 |
| 忍小辱才能做大事 / 103 | 不要为小事抓狂 / 116 |
| 低调做人 / 105 | 好汉也不妨吃些眼前亏 / 118 |



第五章 没有跨不过的坎，没有过不去的事

向屎壳郎学习 / 122

臂上的石头 / 123

是的，你能！ / 125

面对是最好的方法 / 126

在困境中才能创造奇迹 / 128

缺陷的完美生活 / 130

没有永久的厄运 / 132

蚂蚁人生 / 133

我能行 / 134

没有真正的绝境 / 136

贫穷激励你奋发向上 / 137

放弃得当 / 139

放得下更为重要 / 141

寻找心灵归宿 / 143

挖走心中的“石头” / 144

人生不要太固执 / 146

失败只是垫脚石 / 148

第六章 创伤是成功的记号，痛苦中享受喜悦

让生命放弃沉重 / 152

别让眼睛失去神采 / 154

不必太在意别人的攻击 / 156

勇于承认生活的残缺 / 158

别让过去的问题困扰你 / 161

给自己挑战就是给自己动力 / 165

不幸是一种成功的契机 / 167

在不幸面前保持平和就是大幸 / 168

缺陷往往是一种优势 / 172

学会包容自己的不完美 / 174

痛苦是人生的一部分 / 176

适应并习惯于生活中的打击 / 178

抛开过去走向新生 / 179



第七章 把机会变成现实

- 索罗斯进军股市 / 184
- 粉质化妆膏 / 186
- 自己创造机会 / 187
- 天才推销员 / 189
- 重视别人轻视的 / 191
- 打工皇后 / 193
- 实践出真知 / 195
- 唯有行动 / 196
- 坚持理想 / 197
- 在失败中发现新的契机 / 198
- 自省让你更接近生命的本质 / 200
- 带一份坚忍上路 / 202
- 抓住机会 / 204
- 千里之行，始于足下 / 206

第八章 有多大胸怀，就有多宽广的人生

- 穷人最缺少什么 / 210
- 内在决定高度 / 212
- 无价的宝物 / 213
- 春在心中 / 214
- 宽容找回自己 / 216
- 迈出第一步 / 217
- 目光要看得长远 / 219
- 自信 / 221
- 没什么不能做到 / 222
- 尊重别人 / 224
- 千万别与人抢功劳 / 225
- 取大节，宥小过 / 227
- 宽恕别人就是善待自己 / 229
- 宽容更令人折服 / 231
- 调整并控制好自己的情绪 / 233
- 带着梦想上路 / 235



第九章 自己折磨自己，敢于突破自我

- 人生必须明白的十三种德行 / 238
我在北师大等你 / 240
比对手多坚持一下 / 244
为自己的行为负责 / 246
直面缺憾的自己 / 247
真实的高度 / 250
戒烟 / 251
就是这个滋味 / 252
永不放弃 / 254
吹嘘终是被人唾弃的 / 255
不要留恋轻松的事情 / 256
切忌动怒 / 260

第十章 折磨你的人不是敌人，而是朋友

- 感谢曾羞辱过你的人 / 264
敌人让你更强 / 265
名人的羞辱史 / 266
把敌人变为朋友 / 267
工作中的折磨 / 268
感谢你的对手 / 270
感谢你身后的狼 / 272
失恋是成功之母 / 273
感谢折磨你的老师 / 274
原一平批评会 / 276
最强劲的动力 / 277
伤害过我们的人是我们的福星 / 279



第十一章 改变命运，最终要改变心态

不要沦为生活的奴隶 / 284

正视自己的生活 / 285

愉快地接受他人的忠告 / 288

成败只是一念之差 / 289

你愿意是哪一个 / 291

神奇的绿拇指 / 292

一枝玫瑰 / 294

没有拐杖可依靠一生 / 295

别对无意义的小事吹毛求疵 / 296

相信自己，你就无所不能 / 303

领导者要放下架子 / 305

自信着坚强着 / 306

做自己的上帝 / 307

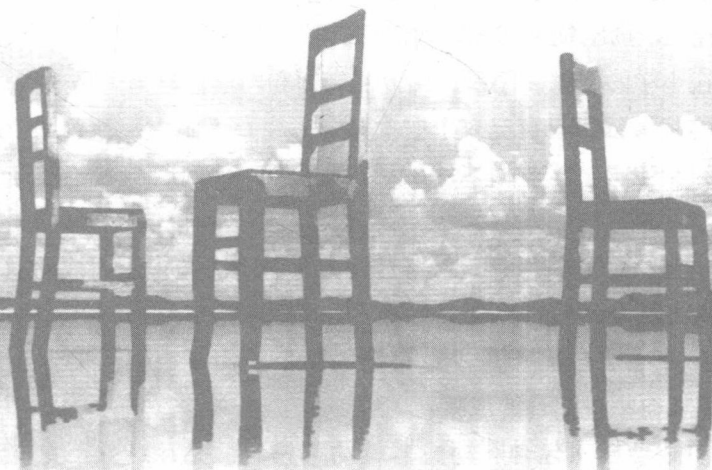
平常心是一种境界 / 309



第一章

折磨是福，是上帝给你的磨砺

Zhe Mo Shi Fu, Shi Shang Di Gei Ni De Mo Lian





走自己的路，让别人说去吧

真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路。

“走自己的路，让别人说去吧！”对但丁的这句名言，我们并不陌生。不过，我们在生活中是否要信奉它、实践它呢？

答案是肯定的。

贝多芬学拉小提琴时，技术并不高明，他宁可拉他自己作的曲子，也不肯做技巧上的改善，他的老师说他绝不是个当作曲家的料。

发表《进化论》的达尔文当年决定放弃行医时，遭到父亲的斥责：“你放着正经事不干，整天只管打猎、逗狗、捉耗子。”另外，达尔文在自传中透露：“小时候，所有的老师和长辈都认为我资质平庸，我与聪明是沾不上边的。”

苏格拉底曾被人贬为“让青年堕落的腐败者”。

美国职业足球教练文斯·伦巴迪当年曾被批评为“对足球只懂皮毛，缺乏斗志”。

爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字。老师给他的评语是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”

牛顿在小学的成绩一团糟，他曾被老师和同学们称为“呆子”。

罗丹的父亲曾怨叹自己有个白痴儿子，在众人眼中，他曾是个前途无“亮”的学生，艺术学院考了3次还考不上。他的叔叔曾绝望地说：“孺子不可教也。”

《战争与和平》的作者托尔斯泰读大学时因成绩太差而被劝退学。老师认为他“既没读书的头脑，又缺乏学习的兴趣”。

试问：如果这些人不是“走自己的路”，而是被别人的评论所左右，怎么能取得举世瞩目的成就？

人生的成功自然包含有功成名就的意思，但是，这并不意味着你

只有做出了举世无双的事业，才算得上成功。世界上永远没有绝对的第一。看过马拉多纳踢球的人，还想一身臭汗地在足球队里混吗？听过帕瓦罗蒂歌声的人，还想练习美声唱法吗？——其实，如果总是担心自己比不上别人，只想功成名就，那么世界上也就没有帕瓦罗蒂、马拉多纳这类人了。

俄国作家契诃夫说得好：“有大狗，也有小狗。小狗不该因为大狗的存在而心慌意乱。所有的狗都应当叫，就让它们各自用自己的声音叫好了。”

小狗也要大声叫！实际上，追求一种充实有益的生活，其本质并不是竞争性的，并不是把夺取第一看得高于一切，它只是个人对自我发展、自我完善和美好幸福生活的追求。那些每天一早来到公园练武打拳、练健美操、跳迪斯科的人，那些只要有空就练习书法绘画、设计剪裁服装和唱戏奏乐的人，根本不在意别人对他们的姿态和成果品头论足，也不会因没人叫好或有人挑剔就停止练习、情绪消沉。他们的主要目的不在于当众展示、参赛获奖，而是自得其乐、有所获益，满足自己对生活美和艺术美的渴求。

所以说，真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路。



成功需先接受失败

我们中许多人都抱着“不求有功，但求无过”的信条，但没有什么方法能永远行得通，人也不可能每次都成功，有时你必须接受失败。

姚明在一次接受采访时说，他曾看了一本书，书中把他写成一个从不犯错误的人。他告诉大家，他不是一个神，而只是个人，而且事实上



他失败过许许多多多次。后来，国内的某媒体向他约稿，他又写了下面的文章：

我不担心在NBA第一年就遭遇失败，我只想试一试。事实上，我的“新人年”还可以，虽然不是特别好，但足够让自己向更高的目标冲击。那一年我常常首发上场，打了全明星赛，可如果事情不是像这样发展或者不如这样，那就如同失败。我不知道美国球迷怎么想，但在中国，当你得了30分，球迷就想让你得40分，当你拿了40分，他们就要50分。我在NBA的第一个赛季刚结束，国内的报纸就已经开始谈论我需要多少年拿总冠军，多少年成为“最有价值球员”，所以我会想到失败。这些目标太大了，如果我不能实现，人们就会把我当成失败者。

对于失败的看法，我跟许多人不同。如果成功的可能性不高，那么很多人或许根本不会去尝试。而我无论成败，都觉得要从过程中去学很多东西。

中国有句老话，“胜者王侯败者寇”。很多人把它当成人生信条，说明中国人很在乎结果。还有一句名言，“历史由胜利者书写”。换句话说，如果你没有取胜，就没人会记得你。这是中国和美国价值观的另一大区别，在美国，迈克尔·乔丹和查尔斯·巴克利都是英雄。虽然巴克利从未赢得年终总冠军，但他仍孜孜不倦地工作，即使只是在电视屏幕上露面，但我尊敬他。有关巴克利的消息总是很多，也许他只想让众人议论“你又听到巴克利说什么了吗”，总之这就是美国，只要你努力过，即使不成功也能够出名。而在中国，失败者会被人遗忘，你没赢的话，没人会记得是什么原因，常常只记得你没赢，然后把你忘记。

听起来很新鲜，但这是事实。当球队赢的时候，人们说教练和球队了不起；若由于伤病或其他原因而缺阵或输掉，没有人记得那回事。想到这些，我很害怕。如果我幸运的话，就总是能避免受伤。可一旦受伤，就完了。不赢，就会被人遗忘。但我认为，只看重结果是不对的，过程很重要。当年我没能获得最佳新人奖，但我尽了最大努力。让我再来一次，我可以打得更好。第一年，我做的其实比想象中能做到的要多，我预测自己可以平均得10分，抢6个篮板，结果我平均得13.5分，抢了8.2个篮板，我没想到能打满所有82场比赛，更没想到有那么多场都是首发。

不知道下面这句话是谁的首创，但这也是我的信条之一：狮子率领

羊群可以击败羊带领的一群狮子。很重要的一点是，我要决定什么时候该当狮子，什么时候该当羊。你不可能总是非此即彼，泾渭分明，不同的时候要扮演不同的角色。这种思维方式在我来到NBA后对我很有帮助，我必须使出自己所有的力量。身体上，我处于劣势，我当然很高，但不很壮，别人很容易把我从篮下推开，我推别人却没那么容易。在NBA，有的是比我壮的人。只能运用脑力以弥补体力的不足，我必须找到自己在NBA的强项，尽全力发挥。我不必担心自己在他人眼中如何，别人怎样打球，或者我以前的NBA中锋做了什么，我得抛开所有这些，提醒自己，即使对手有许多强项，我们队只有一个目标，就是把球投进篮里。

有一本武侠小说给了我很大帮助——金庸的《笑傲江湖》。我喜欢书中英雄的处世方式：行事非常有原则，知道自己在什么情况下该做什么，不该做什么。当然，还有他的功夫——不是指武功，而是武功背后的哲学。正如所有门派的打斗，你准备进攻和防守前可以有许多不同的站位，如果我想击你的脸部，开始时我会握紧拳头，在你面前高高举起。但如果我什么动作都不做，你就猜不出我要打击的部位，也就不知道该如何反击我。

我就是这样打篮球的，出击的时候不先出手，让对手猜我将会做什么。而对手如何反应，会向我透露一些关于他的信息，他一定会显示他的强项，然后我就能据此设法回应。你得用自己感觉舒服的方式打球，或者用比对手感觉舒服的方式打球。

为什么许多人容易畏首畏尾，我想原因大概是：如果规则或思想是古人传下来的，行不通则可归咎于古人；如果你擅加改动，出了错的话，就得归咎于自己。我们中许多人都抱着“不求有功，但求无过”的信条，但没有什么方法能永远行得通，人也不可能每次都成功。有时你必须接受失败，有时你必须做出改变——人生就是如此。

我一直相信，假如我成功，将会是巨大的成功；假如我失败，也将会一败涂地。试图做前人没做过的事情很有意思，就像去自己从未到过的地方探险，每件事都那么新鲜，那么令人激动，不管怎样都能学到很多。不论你身处何地，从事什么职业，实现一个目标的过程都是一样的，就好比要上楼，得一步一步来。

如果你知道目标在何方，但还很遥远，就不要老是四处张望。只要看着脚下，走你的路，然后，终于有一天你抬起头，伸出手，发现目标



已近在咫尺。



青春的征途中两负“重伤”

土壤也许腐朽，但它可以为植物提供营养；失败固然可惜，但它可以磨炼我们的智慧和勇气，进而创造更多的机会。

一个人成长的过程，是一个不断在失败中寻找与把握机会的过程。没有失败就无所谓成功，没有遭遇过挫折和失败的人生是不丰富的人生，就像白开水，纯净却没有味道。一个人是否活得丰富，不能看他的年龄，而要看他生命的过程是否多彩，还要看他在体验生命的过程中能否把握住机会。俞敏洪先生曾经讲述他在自己青春的征途中两负重伤：

“第一次是我的高考。我在一篇文章中讲过我高考的故事，那时并没有远大的志向，作为一个农民的孩子，离开农村到城市生活就是我的梦想，而高考在当时是离开农村的唯一出路。但是由于基础知识薄弱等原因，我第一次高考失败得很惨，英语才得了33分；第二年我又考了一次，英语得了55分，依然是名落孙山；我坚持考了第三年，最终考进了北大。这里我想说明的有两点：第一点是坚持的重要，因为无视失败的坚持是成功的基础；第二点就是能力和目标成正比，能力增加了，人生目标自然就提高了。我一开始并没有想考北大，师范大专是我的最高目标，但高考分数上去了，自然就进了北大。这算是我第一次体会到失败和成功交织的滋味。

我的另一次刻骨铭心的失败是我的留学梦的破灭。上世纪80年代末，中国出现了留学热潮，我的很多同学和朋友都相继出国。我在家庭和社会的压力下也开始动心。1988年，我托福考了高分，但就在我全力以赴为出国而奋斗时，动荡的1989年导致美国对中国紧缩留学政策。以后的两年，中国赴美留学人数大减，再加上我在北大学习成绩并不算优