

# 生活 能给你的， 一定 是你能承受的

陈启明  
编著

生活中那些苦难，让你的生命更有弹性；  
人生中那些压力，是成功必备的催化剂；  
生活能给你的，咬咬牙，一定可以承受；  
因为，没有人可以打败你，除了你自己！




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

生活能给你的，  
一定是你能承受的

李凡\编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

生活中，所谓的万事如意只是我们美好的愿望，事实上，我们都不得而面临各种各样的困难、痛苦、折磨。可以说，没有昨天的痛彻心扉，就没有今天欣慰的笑容。

这是一部激励千万心灵的暖心之作，它以心态调整为主线，带领正在遭遇生活折磨的人们领悟幸福的真谛，进而获得心平气和、从容不迫的心态，最终改变命运，远离厄运，得到福气。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活能给你的，一定是你能承受的 / 陈启明编著.  
--北京：中国纺织出版社有限公司，2019.11  
ISBN 978-7-5180-6235-5

I. ①生… II. ①陈… 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 ( 2019 ) 第098538号

---

责任编辑：李 杨      特约编辑：王佳新  
责任校对：楼旭红      责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：124千字 定价：39.80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

---

在人生道路上，我们可以拒绝很多事，却无法拒绝成长，成长的过程不仅是身体的成长和成熟，还包括心智的不断磨炼，这是一个淬炼的过程，也是残酷的过程，我们每个人都免不了遭受苦难。苦难出现的形式有很多种，要么是无法抗拒的天灾、人祸，如地质灾害、突如其来的生命危险、我们至亲的人离去等，也有可能是我们人生中的重大挫折，如事业失败、失恋、婚姻破裂等。事实上，我们从呱呱坠地开始，就已经在承受磨难了，只不过一些人在成长的过程中，能摆正心态、勇敢面对，超越了磨难，在他们的脸上，总是挂满笑容，能以积极的能量感染周围的人，然而，也有一些人，面对折磨听天由命，最终消极疲惫地度过一生。那么，你想做哪种人？

很明显，我们都希望成为前者。要破除消极负面的思想，首先我们要认识到挫折与磨难的正面作用，折磨并不是应该被我们完全否定的事物，要知道，折磨正是历练我们的一把利器，能唤醒我们的灵魂，能让我们更坚韧，所以，正是因为这些折磨的存在，我们的人生才会更完美。

我们要记住，生活能给你的，一定是你能承受的，面对命



生活能给你的，  
一定是你能承受的

运的折磨，我们不可自怨自艾，而应该把它当成人生的历练，抱着这样的心态对待，那么，我们就能不断成长和进步。

如果把人生比喻成一条船，那么我们就应该是操控方向的舵手。如果随波逐流，奔涌海水也许会把我们带到不知名的地方，也许会导致我们的人生之舟触礁沉没。所以，即使风再大，浪再高，我们也要牢牢握住命运之舵，永不放手。

如果我们无法改变世界，就要学会接纳，并改变自己的心态，这样，我们的眼里就会呈现出完全不同的景色。

不管以何种方式面对灾难，强者的心态都应该是积极的。面对可以战胜的苦难，强者主动出击；面对无法战胜只能熬着的苦难，强者也能够保持乐观的心态。由此可见，我们想要最终战胜命运，就一定要保持良好的心态。记住，苦难总是暂时的，生命就如同一条奔腾不息的长河，既会把我们卷入旋涡之中，也会把我们带出苦难，迎接更美好的未来。

我们编写本书的目的就是强调心态对于面对各种磨难、挫折的重要作用，以此来指导读者朋友，让你能从更高层面去审视自己的人生，进而帮助你摆正心态、激发潜能，在折磨中调整情绪，重新获得动力冲向人生的顶峰。

编著者

2019年3月

# 目录

---

## 第01章 任何时候不能对自己失去信心，哪怕生活很糟糕 ◎ 001

摆正心态，现在有求于人不可耻 ◎ 002

别妄自菲薄，你就是最出色的 ◎ 005

无视那些嘲笑之词，凭自己的双手改变命运 ◎ 007

心平气和，没必要对别人的反应过于敏感 ◎ 011

越是不被肯定，越是要证明自己的实力 ◎ 013

## 第02章 挫折和磨砺也值得珍惜，苦难是人生的大学 ◎ 017

未经历挫折的人生是苍白的 ◎ 018

乐观者总是能将死路走成活路 ◎ 022

慢慢感受和品味，这样才能尽情享受人生 ◎ 025

要想成为人生的强者，就必须从苦难这所大学里毕业 ◎ 028

请别焦躁，该有的总会有 ◎ 031

## 第03章 不要企图依靠任何人，依靠自己才能成就自己 ◎ 035

想要有所作为，就要学会自己去成功 ◎ 036

你的优势助你提升竞争力 ◎ 039

请记住，没有人有义务帮助你 ◎ 042



生活能给你的，  
一定是你能承受的

唯有你自己，是你自己的依靠 ◎ 045

被人落井下石，与其争辩不如自己站起来 ◎ 049

#### 第04章 只有合理规划人生，方能把控自己人生的方向盘 ◎ 053

心有多大，舞台就有多大 ◎ 054

合理规划金钱，才能享受自由和快乐 ◎ 057

人生的“三座大山”，也可以是甜蜜的负担 ◎ 061

人生这条路，没有谁能替你走 ◎ 065

调整思路，给自己留条活路 ◎ 068

#### 第05章 没什么大不了的，你痛苦是因为对世俗认识太晚 ◎ 071

如果能世俗一点，未必不是好事 ◎ 072

无论志向多远大，现实的生存能力都是第一位的 ◎ 075

别傻了，哪有什么绝对的公平 ◎ 078

你感觉事事不顺眼，是因为你修养不够 ◎ 081

顺其自然，一切泰然处之 ◎ 085

#### 第06章 别被心灵的樊篱困住，别认为自己不可以 ◎ 089

心态消极，就无法享受人生的美好 ◎ 090

事事不能尽如人意，别总是悲观 ◎ 094

开放自己的心，终能让梦想照进现实 ◎ 098

放下得失成败带来的压力，才能走好前方的路 ◎ 101

学会放手，才会轻松 ◎ 106

第07章 你没有想象的那么脆弱，适当的压力并不是坏事 ◎ 111

消极情绪袭来，就会感到压力重重 ◎ 112

适度的压力，能激发你对生活的追求 ◎ 115

读书减压法，在阅读中减少大脑的负担 ◎ 119

把工作当趣事，享受你的工作 ◎ 123

优秀的职业人，从不会在本职工作中找借口 ◎ 126

第08章 觉得自己承受不住的时候，不妨再坚持一下 ◎ 131

你不仅要学会坚持，还要学会放弃和变通 ◎ 132

成功者，从不半途而废 ◎ 136

勇敢点，人生没有过不去的坎 ◎ 139

只要不放弃，终能乘风破浪 ◎ 142

没有较强的忍耐力，就无法获得成功 ◎ 146

听从心中目标的召唤，坚持不懈地走下去 ◎ 149

第09章 坚持做自己，而且要做最好的自己 ◎ 153

不要让他人左右你前进的方向，快乐地做自己就好 ◎ 154

坚持自己的想法，才能走别人没走过的路 ◎ 157

凡事有主见，别人云亦云 ◎ 160

要有个性，但也不可与人格格不入 ◎ 164



生活能给你的，  
一定是你能承受的

了解自己的核心竞争力，就找到了捷径 ◎ 167

## 第10章 永远坚信梦想的力量，有信念的人不迷茫 ◎ 171

尘世繁华，更要坚定信念 ◎ 172

找到人生的拐点，就能走上一条上升的道路 ◎ 175

不够精通别担心，只要有想法 ◎ 178

昨天的“疯子”，今天的成功者 ◎ 181

## 第11章 心中充满阳光，敞开胸怀接纳新生活 ◎ 185

心向阳光，你就能看到光亮 ◎ 186

你总会失去什么，何必偏执呢 ◎ 189

如果希望走出自我，那不妨从改变开始 ◎ 193

休息，能让你的心灵吐故纳新 ◎ 197

## 参考文献 ◎ 200

## 第01章

任何时候不能对自己失去信心，  
哪怕生活很糟糕



有人说，信心是漆黑夜晚中的一丝丝光亮，那光亮就在前方，只要我们勇敢地向前走，就可以触摸到它。它是心中涌动的激情，是风雨不摧的灯塔，有信心就会拥有未来。因此，无论你在哪住，生活如何，面对眼前的困境，都不能对自己失去信心，请相信：这个世界根本没有真正的失败，只有暂时的不成功。只要你始终不放弃希望，你就一定能够跨越失败，走向成功。



生活能给你的，  
一定是你能承受的

## 摆正心态，现在有求于人不可耻

每个人的命运都掌握在自己手里，只要你有这样的信念，就能够主宰自己的人生。你现在所拥有的一切，你现在进行的努力，都是为了能够让自己主宰命运。

有些人常常觉得，只有自己创业，拥有自己的事业，才能够掌握自己的命运。其实，并非如此。说实话，自己创业的人有求于人的地方更多。打工，你看老板的脸色；创业，得看所有客户的脸色，这个世界上还没有谁能够实现真正的自由，完全凭自己的喜好做事。除非你真的安贫乐道，或者达到一定的高度。

有句话说得好，那些当爷的人，也曾当过孙子。年轻的时候，你不想有求于人，不想向别人低头，在以后的岁月里，你会发现，你年龄一大把的时候，你还要舍出老脸，给别人弯腰鞠躬。成熟的人都懂得这个世界上没有谁不需要帮助，不需要求人，只有互相帮助，才能实现双赢。

命运掌握在自己手里，意义包含两层：一层靠的是个人的努力和意志，另一层靠的是别人的帮助。不要因为现在你有求于人而觉得羞耻，只有幼稚的小孩子，才会觉得靠自己就能够



成功。有求于人，或者从事着一份卑微的工作并不是什么丢人的事，因为工作和求助带来的同样都是进步，只要有进步，你就会慢慢变得成熟，变得成功起来。

坚持相信命运并不是上天的赐予，而是自己的选择、自己的努力和大家的帮助的结果，这一点有助于你更快成熟起来。怎样把命运掌握在自己手里？怎样才能不必做自己不愿意做的事？怎样才能让自己觉得一切都在“掌握之中”？年轻人，常常很茫然，觉得“工作很痛苦但是还必须忍受，因为我需要生存”是一件很悲惨的事；常常觉得自己没有时间做自己喜欢的事，没有资本按照自己的喜好做事，非常痛苦。的确是这样，如果你没有办法把握自己的生活，像歌里唱的“有时间的时候没钱，有钱的时候没时间”的确是一件很遗憾的事。

命运的第一步就是“选择”，这个词看起来很简单，但做起来很难。就拿娱乐来说吧，你是想赚更多的钱、取得更大的成就，还是想快快乐乐享受自己的青春？每个人的想法不一样，我们有必要尊重所有人的想法。如果你想的是功成名就，想的是最终我要成功，成为一个卓越的人，那么势必你要舍弃一些玩乐时间，别人工作8小时，你要工作12小时，另外的4个小时是超越别人需要花费的时间。如果你想的是人生苦短，你最想要的就是享受生活，那只要获取了足够的生存资本，其他的时间随便你，为了度假、游玩去请假也是一件很平常的事。



人生没有两全，只要你觉得自己所选的是对自己最好的，最有价值的，就是一种成熟。不用活在两难之中，不用勉强自己做不喜欢的事，这也是对自己命运的一种掌握。

为自己的选择努力拼搏，能够把命运掌握在自己手中，这对于很多人都是适用的。一个人的努力，可以改变因为家庭、环境而造成的不好的现状。命运一半是上天的赐予，一半是个人努力的结果。你生长在一个什么样的家庭，受到了什么样的教育，谁都无法改变，可以改变的是你自己，通过个人的拼搏，你完全可以改变周围的环境和自己的境遇，这样你就把命运掌握到了自己的手中。土地贫瘠还是肥沃，谁都无法改变，可是只要有足够的努力，种上适合的作物，每一块土地都能够有不错的收获。

自己做规划，并按照自己的计划做事，这是把命运掌握到自己手中的具体方式。如果你发现事情的发展是在自己的意料之中，你就会意识到，原来我也可以掌握事物的发展，原来我也可以掌握自己的人生。这种感觉非常美妙，只有按计划行事的人，才能体会这种感觉。

把命运掌握在自己手里，不仅仅是说说而已，还必须要有自己的一套实施方案，如按计划充电，按计划请客交友，寻找贵人，谋划升职，当你走过一段人生路，回顾时，你就会感叹原来人真的可以掌握自己的命运。



## 别妄自菲薄，你就是最出色的

一个人有没有本事是怎样界定的呢？无非就是他手中握着什么。每个人总有自己特殊的禀赋，只不过有些人自己没有发现而已。年轻人说自己没有本事，无非是认为自己年轻没有历练过，学历低，甚至比别人的头脑慢一点，被别人嘲笑笨，除此之外还有别的吗？要知道本事这种东西的含义很广。

也许你并不聪明，但你确定自己的运动细胞也不好，还是动手能力也比别人差，还是不会与人交往，没有专注力？一个人不可能一无是处，若你觉得自己一无是处，是因为你还没有发现自己的长处在哪里，并不说明没有。“这个世界并不缺乏美丽，而是缺少发现的眼睛”，一个人一定要仔细寻找自己的长处在哪，哪怕是一点小小的长处。

大仲马在成名之前，穷困潦倒，有一次他跑到父亲的老朋友那里，请他帮忙找工作。父亲的朋友问他：“你能做什么？”“没有什么了不起的本事。”“数学精通吗？”“不行。”“懂物理吗？或者历史？”“什么都不知道，老伯。”“会计呢？法律如何？”大仲马满脸通红地说：“我真惭愧，现在我一定要努力弥补我的这些缺陷。我相信不久之后，我一定会给老伯一个满意的答复。”他父亲的朋友对他说：“可是你要生活啊。将你的住处留在这张纸上吧。”大仲马无可奈何地



生活能给你的，  
一定是你能承受的

写下了他的住址。他父亲的朋友见了大仲马的字后，高兴地说：

“你的字写得很好啊！”大仲马备受鼓舞，从此以后就坚定地踏上了文学之路，并最终成为一代文豪，震动法国，震动世界。

人一定要努力寻找自己的长处，哪怕这个长处是微不足道的，因为它是你信心的源泉，是你走向成功所握有的武器。不要说自己没有本事，那是因为你还没有找到，在这个世界上，谁都不会一无是处，只有善于挖掘自己的“宝藏”，才能创造奇迹。

不但如此，本事这个东西并不是固定的，现在你一无所长，并不等于将来你也会一无是处。只要足够努力，每个人都可以拥有自己的一技之长，现在也许你不如别人，但只要你每天都能进步一点点，很快你就可以超越别人，甚至成为一个很优秀的人。

许多有大成就的科学家小时候都被别人嘲笑过笨，爱因斯坦小时候动手能力很差，一个小板凳捏三遍还非常粗陋。诺贝尔化学奖得主奥托·瓦拉赫曾被老师评为“不可能在文学上有前途”，“在绘画艺术方面的不可造就之才”，大多数人都觉得他成才无望。成功学大师卡耐基曾被评为“公认的坏男孩”，连父亲都评价他是“全郡最坏的男孩”。可是最终这些人都通过自己的努力成为世界上最成功的顶尖人物。

所以，现在没本事、没优势，代表的仅仅是过去一个时段的事情，只要相信自己，不断奋进，不断进步，终有一天，你



也能够闪耀自己的光辉。不要纠缠于自己没有出人头地，自己没本事，本事都是学出来的，积累出来的，只要你相信自己，就一定会有出路。自信对于成功的作用至关重要，就算有再多的人否定你，你也不要否定自己，因为人生的成败最终还是握在你自己手中的，如果你自己放弃，那就真的无可挽救了。

年轻人不要轻易否定自己。觉得自己不够聪明，就要不断努力充实自己，增加自己的做事经验；觉得自己眼界不够广博，就要增加自己的阅历，不断学习和阅读，到不同的地方开阔眼界。每个人都有缺点，如果你能够弥补，或者避开，你就是完美的，上帝公平赋予了每个人一些特长和技能，所以不要说自己没有本事，而要善于发掘自己的本事，善于培养自己的优势。只要相信自己，你的人生就有无限可能。

一个成熟的人懂得如何让自己拥有信心，当他们的潜能未被发掘时，他们不会轻易否认自己，放弃努力，而会发掘出自己的优势，培养出本事，这样再平凡的人都会走向成功。

## 无视那些嘲笑之词，凭自己的双手改变命运

一个生活平庸的人，带着无数疑惑去拜访禅师，他问禅师：“大师，您说真的有命运吗？”“有的。”禅师回答他。



生活能给你的，  
一定是你能承受的

“那您看是否我命中注定一生贫困呢？”禅师让他伸出手，指给他看：“你看，这条横纹代表爱情，这条斜纹代表事业，这条竖纹代表生命和健康。”然后，禅师把他的手慢慢握起来，问他：“现在这几根线在哪里？”那人迷惑地说：“在我手里啊。”禅师微笑着问：“那命运呢？”那人终于恍然大悟，原来自己的命运一直握在自己的手里。

上天对每一个人都是公平的，会在不同的人生阶段降给每个人不同的灾难和幸福，一个人能否化解灾难，能否享受幸福，就看他自己的努力。别人的鼓励赞同或者是否定嘲笑都不能改变你的命运，改变你命运的是你的心态，只有心态端正，接受正面鼓励的信息，无视那些嘲笑之词，凭着自己的双手才能改变自己的命运。

一个人适合做什么，命运怎样，只有他自己最清楚，也只有他自己可以改变。我们身边的很多年轻人总是在怨天尤人，总觉得上天对他们不公平，没有给他们天才的头脑，没有给他们灵巧、多才多艺的双手，埋怨父母没能给他们更好的生活，埋怨上天没有替自己选择更好的出身和社会地位。其实，我想说的是，上天对任何人都是公平的，他给了每一个人特有的才能，只不过有些人发现了，并通过自己的努力，把该项技巧开发出来了，而有些人则只顾埋怨，或者懒惰，或者贪婪，或者没有机会，没有开发自身拥有的技巧而已。