

感谢

折磨你的

人

全集

LOVE YOUR ENEMIES

宿春礼 柳絮恒 编著



万卷出版公司

© 宿春礼 柳絮恒 2008

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人全集 / 宿春礼, 柳絮恒编著. — 沈阳:
万卷出版公司, 2008.3
ISBN 978-7-80759-068-2

I . 感… II . ①宿…②柳… III . 成功心理学 — 通俗读物
IV . B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 028837 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

字数: 328 千字

印张: 25.25

出版时间: 2008 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 邢和明

文字编辑: 张明禄

美术编辑: 刘欣梅

装帧设计: 施凌云

ISBN 978-7-80759-068-2

定价: 36.00 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言

著名诗人顾城曾说过这样一句话：“人可生如蚁而美如神。”

人生是残酷的，人类是脆弱的。人生在世，免不了要遭受苦难。它有时是个人不可抗拒的天灾人祸，例如遭遇乱世或灾荒，患上危及生命的重病乃至绝症，挚爱的亲人死亡；有时是个人在社会生活中的重大挫折，例如失恋、婚姻破裂、事业失败。有些人即使在这两方面运气都好，未尝吃大苦，却也无法避免所有人迟早要承受的苦难——死亡。在这个世界上，一个人就像一只蚂蚁一样，一生匍匐在大地之上劳作，备受折磨。很多人在面对种种折磨的时候，听天由命，最后就真的成了蚂蚁，平庸地度过一辈子。但面对这样的人生，有些人却超越了这一切，他们每天都有快乐的笑容，他们把幸福的感觉洋溢在自己周围，他们的美丽仿佛天神，他们拥有幸福快乐的一生。他们对折磨抱持一种感谢的态度，世界在他们的眼中变了一个样。苦难、挫折和失败在别人的眼中如洪水猛兽，但在他们眼中却自有美好之处，他们不逃避一切，勇敢地迎难而上，他们的人生变得与众不同。

其实，世间的事就是这样，如果你改变不了世界，那就改变你自己吧，换一种眼光去看世界，你会发现所有的折磨其实都是促进你生命成长的“清新氧气”。

人们往往把外界的折磨看作人生中纯粹消极的、应该完全否定的东西。当然，外界的折磨不同于主动的冒险，冒险有一种挑战的快感，而我们忍受折磨总是迫不得已的。但是，人生中的折磨总是完全消极的吗？清代金兰生在《格言联璧》中写到：“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。”由此可见，那些挫折和横逆的折磨对人生不

但不是消极的，还是一种促进你成长的积极因素。

很多人都害怕遭受折磨。折磨与幸福是相反的东西，但它们有一个共同之处，就是都直接和灵魂有关，并且都牵涉到对生命意义的评价。在通常情况下，我们的灵魂是沉睡着的，一旦我们感到幸福或遭到折磨时，它便醒来了。如果说幸福是灵魂的巨大愉悦，这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受，那么，折磨之所以成为折磨，正在于它能够撼动生命的根基，打击人对生命意义的信心，因而使人的肉体 and 灵魂陷入巨大痛苦之中。生命的意义，对它无论是肯定还是怀疑、否定，只要是真切的，就必定是灵魂在出场。外部的压力再大，如果它没有使灵魂受到震撼，不成为一个精神事件，就不能称为折磨。一种东西能够把灵魂震醒，使之处于虽然痛苦却富有生机的紧张状态，它必然具有某种精神价值。当你不断遭受折磨，你的灵魂也在各种折磨中不断升华，最终，你将在不断的进步中成就完美的人生。

你还在遭受工作的折磨吗？

你还在遭受老板和上司的折磨吗？

你还在遭受失恋的折磨吗？

你还在遭受家人和师长的折磨吗？

你还在遭受病痛折磨吗？

.....

如果你现在还在遭受这样那样的折磨，你就该庆幸，因为命运给了你一次战胜自我、升华自我的机会。换一种眼光来看待这些折磨吧，感谢那些在工作和生活中折磨你的人，你就会获得幸福，你就会感到人生像诗人说的那样“生如蚁而美如神”。

编著者

2008年2月

目 录

绪论 从现在起感谢折磨你的人吧 1

为什么要感谢折磨你的人	1
生活在折磨中升华	3
给自己一个突破自我的机会	5
错过花朵，你将收获雨滴	7
感谢折磨你的人就是在感恩命运	8
从现在起，感谢折磨你的人吧	9

第一篇 感谢生命中折磨你的人 1

第一章 每个人都需要一颗渴望成功的心	2
突破自我，就能跨越人生的瓶颈	2
每个人都需要一颗渴望成功的心	3
播下希望的种子	5
大成功来自高层次的需要	7
拨正心中的指南针	9
金钱并不是人生中最重要	11
第二章 苦难是一道美丽的人生风景	13
苦难是把双刃剑	13
重要的是你如何看	15

人生需要苦难的洗礼	18
超越人生的苦难	19
抓住机会，用苦难磨炼自己	20
打开苦难的另一道门	22
第三章 人生没有真正的难题	25
日子难过，更要认真地过	25
铸就坚韧的品格	27
改变你生命的视角	29
人生没有真正的难题	30
世上没有“不可能”	31
把不幸当作机遇	32
向折磨说一声“我能行”	34
冲出自己编织的“心理牢笼”	36
第四章 激发生命潜能，开创美丽人生	39
反击别人不如充实自己	39
积极心态能激发无穷潜能	41
生命的潜能是无穷的	42
开发你的生命潜能	43
把别人的折磨当成前进的动力	45
做你自己的伯乐	46
不要让别人拿走你的潜能	48
在行动中激发自己的潜能	50
做最好的自己	51
第五章 信念在挫折中闪光	54
信念就是成功的天机	54
绝不放弃万分之一的成功机会	56
一切皆有可能	57

用信念支撑行动	58
充满希望就能挖出生命的宝藏	59
沙漠里也能找到星星	61
相信自己思想的力量	62
相信自己总有一天会成功	63
第六章 在逆境中不妨微笑	66
人生没有承受不了的事	66
黑暗，只是光明的前兆	68
厄运不会长久	69
为自己点一盏心灯	70
给自己树一面旗帜	73
失意不可失志	75

第二篇 感谢事业中折磨你的人 77

第一章 每个人都需要一个伟大的梦想	78
突破自我，就能突破人生的瓶颈	78
每个人都需要一个伟大的梦想	80
带着梦想上路	82
穷人最缺少什么	85
危机才能催生奇迹	87
别让赚钱成为你人生的唯一目标	87
第二章 你没理由继续埋没自己	89
再等下去，你就变成化石了	89
把自己放在最低处	90
竭尽所能突破现在的困境	92
“敢做”有时比会做更重要	94

勇气有时就是咬咬牙	95
成功与否就在于你想不想要	97
做自己命运的主宰	98
第三章 让自己变得卓越不凡	101
追求卓越才能成为核心人物	101
定位决定人生	104
把自己的定位再提高一些	106
人生随时都可以重新开始	107
下定决心去做伟大的事业	109
不要再迷迷糊糊过日子	111
瞻前顾后只能使你停滞不前	113
成功是靠自己追求的	115
勤奋是到达卓越的阶梯	116
卓越就是要让自己变得更强大	118
第四章 突破你心中的瓶颈	120
突破你心中的瓶颈	120
恐惧会使你沦为生活的奴隶	122
不要被贫穷压倒	124
常识有时比理论更重要	126
不要做一名精神贫穷的人	127
世上没有绝对的完美	128
第五章 失败往往是成功的开始	130
泥泞的路才有脚印	130
在失败的河流中泅渡	131
错误往往是成功的开始	132
不要被困难吓倒	134
挫折是强者的起点	135

从失败中获取经验	137
把失败当作一块踏脚石	138
学会从失去中获取	141
任何时候都不要放弃希望	142
第六章 依赖别人，不如期待自己	144
自卑和自信仅一步之遥	144
最优秀的人是你自己	146
做你自己的上帝	147
要保有一颗积极进取的心	149
依赖别人，不如期待自己	150
自信会使你的生命得到升华	151
相信自己，才能超越自己	153
第七章 找到那片属于你自己的天空	156
不要与自己对抗	156
懂得珍惜自己	158
学会赞美自己	159
找到那片属于你自己的天空	161
幸福就是做自己喜欢做的事	162
执著不一定是好事	162
第八章 抱怨生活之前，先认清你自己	165
有自知之明的人才接近完美	165
不要太看重生活中的得失	167
抱怨只会让生活更不如意	168
抱怨生活之前，先认清你自己	169
坦然面对生活的不幸	171
要改变命运，先改变自己	172
人生没有借口	173

从现在起，就做出改变	174
一定要从“小钱”起步	176

第九章 充满热忱，成功就会上门 179

热情是一笔财富	179
充满热忱，成功就会上门	181
以热情面对工作和生活	183
点燃热情，全力以赴心中的梦	184
把热情化作你前进的动力	186
用热情温暖冷漠的人心	189

第十章 大胆地去实践你的梦想 191

行动永远是第一位的	191
行动是改变现状的捷径	192
别让焦虑影响你的行程	194
坐而言不如起而行	195
计划是成功者的锦囊	196
不断创新，成功迟早会降临到你头上	198
踏实跨出你的每一步	200
成功有时就需要你敢于冒险	201
勇于突破，才能成功	204
“成功”就是做一些“小事”	205
空谈不如行动	207

第十一章 你的人生取决于你的态度 210

态度决定命运	210
态度决定你的人生高度	212
成功，源自你对生活的态度	214
认真对待，就能抓住机会	216
态度是激发创意的重要元素	218

问问你自己，竭尽全力了吗	220
把负变正其实并不太难	221

第三篇 感谢职场中折磨你的人 223

第一章 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 224

“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	224
人生总是从寂寞开始	225
砸烂差的，才能创造更好的	227
不要让自己成为“破窗”	228
耐心地做你现在要做的事	230

第二章 感谢在工作中折磨你的人 232

工作中的折磨使你不断超越自我	232
学会必要的忍耐	234
体谅老板，未来才能做好老板	237
顾客把你磨炼成上帝的天使	239

第三章 感激对手，有利于提高自己 242

善待你的对手	242
远离虚荣才能接近对手	245
心胸开阔，天地自然宽广	247
感谢你的竞争对手	248

第四章 给自己一点压力，才能激发潜力 251

给自己一点压力	251
化压力为动力	253
在压力中奋起	254
给自己一个悬崖	255
找一个竞争对手“叮”自己	257

第五章	每天进步一点点	259
	永远生活在完全独立的今天	259
	一次做好一件事	260
	天助来自自助	262
	每天进步一点点	263
	不要总相信“还有明天”	266
	懒惰会让你一事无成	268
	学会每天超越自己	270
第六章	和幸运之神相遇	271
	机遇是金	271
	错过机遇就会错过成功	273
	机会总是藏在最不起眼的地方	274
	抓准时机，你就能创造奇迹	275
	机遇只青睐那些有准备的头脑	278
	给自己创造一个机会去成功	279
第七章	找到你可以依赖的那颗心	283
	人脉是你成功的保证	283
	真诚是赢得信任的不二法门	284
	帮助别人，就是帮助自己	286
	互相利用，也是一种不错的生存技巧	288
	善于利用你生命中的贵人	290
	让别人的忠告成为经验的积累	292
	天才也需要别人去发现	293
第八章	有准备才有成功的机会	296
	成功不像你想象的那么难	296
	成功不会怜悯毫无准备的人	297
	有准备才有成功的机会	300

充分准备，帮助你尽早成功	302
时刻准备着	305
第九章 洞察力是最重要的成功元素	307
洞察力是最重要的成功元素	307
懂得观察，生活中就会充满机遇	309
善于利用你周围的信息	310
把眼光放得再远一点	311
第十章 将劣势转化为优势	313
不用羡慕别人的生活	313
珍惜你目前拥有的一切	314
命运掌握在自己手中	316
摒弃自己的奴隶意识	317
不要让别人掌控你的人生	318
将劣势转化为优势	320
成功和失败就差一点点	321
多一分专注，就多一分天才	323
心怀感恩，生活就会更快乐	325
用积极态度面对生命中的每一天	327
 第四篇 感谢生活中折磨你的人	 329
第一章 从内心选择幸福	330
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	330
家人的折磨对你是一种幸福	331
折磨伴着你成长	333
从内心选择幸福，人生才会阳光明媚	334

第二章	永远保持一颗年轻的心	337
	心里拥有阳光就会拥有机会	337
	永远保持一颗年轻的心	339
	超越人生的痛苦	340
	剔除生命的碎屑	341
	清扫你心灵的垃圾	343
	每天给自己一个希望	344
	心向太阳，你就不会悲伤	345
	努力塑造一个最好的“我”	347
	永远保持积极的心态	349
	世界的颜色由你自己来决定	350
第三章	转换情绪，生活就会充满乐趣	352
	把怒气转嫁到小事上	352
	操纵好情绪的转换器	354
	做自己情绪的主人	356
	冷静方显大勇气	358
	不要为小事抓狂	360
	争吵只会给你带来不幸	362
	时刻让你的内心绽放微笑	363
第四章	人生的差异在于你的选择	366
	人生需要舍弃	366
	人生的差异在于你的选择	368
	合适的才是最好的	369
	放弃是成功的另一种选择	370
	新生活从选定方向开始	372
	坚持，折磨之后就是成功	374

绪 论

从现在起感谢折磨你的人吧

为什么要感谢折磨你的人

学会感谢折磨自己的人，才是真正能够领悟成功的人。

人生活在这个世界上，总会经历这样那样的烦心事，这些事总是会折磨人的心，使人不得安稳。

生命是一次次的蜕变过程。唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度。通过一次又一次与各种折磨握手，历经反反复复几个回合的较量，人生的阅历就在这个过程中日积月累、不断丰富。

在人生的岔道口，若你选择了一条平坦的大道，你可能会有一个舒适而享乐的青春，但你就会失去一个很好的历练机会；若你选择了坎坷的小路，你的青春也许会充满痛苦，但人生的真谛也许就此被你打开。

蝴蝶的幼虫是在一个洞口极其狭小的茧中度过的。当它的生命要发生质的飞跃时，这个狭小的通道对它来讲无疑如同鬼门关，那娇嫩的身躯必须竭尽全力才可以破茧而出。许多幼虫在往外冲杀的时候力竭身亡，不幸成了飞翔的祭品。

有的人动了恻隐之心，企图将那幼虫的生命通道修得宽阔一些，他

用剪刀把茧的洞口剪大。这样一来，所有受到帮助而见到天日的蝴蝶都不是真正的飞行精灵——它们无论如何也飞不起来，只能拖着丧失了飞翔功能的双翅在地上笨拙地爬行！原来，那“鬼门关”般的狭小茧洞恰恰是帮助蝴蝶幼虫两翼成长的关键所在，穿越的时候，通过用力挤压，血液才能被顺利输送到蝶翼的组织中去；唯有两翼充血，蝴蝶才能振翅飞翔。人为地将茧洞剪大，蝴蝶的翼翅就没有了充血的机会，爬出来的蝴蝶便永远与飞翔绝缘。

成长的过程恰似蝴蝶的破茧过程，在痛苦的挣扎中，意志得到磨炼，力量得到加强，心智得到提高，生命在痛苦中得到升华。当你从痛苦中走出来时，就会发现，你已经拥有了飞翔的力量。如果没有挫折，也许就会像那些受到“帮助”的蝴蝶一样，萎缩了双翼，平庸一生。

有个渔夫有着一流的捕鱼技术，被人们尊称为“渔王”。依靠捕鱼所得的钱，“渔王”积累了一大笔财富。然而，年老的“渔王”却一点也不快活，因为他三个儿子的捕鱼技术都极其平庸。

于是他经常向人倾诉心中的苦恼：“我真想不明白，我捕鱼的技术这么好，我的儿子们为什么这么差？我从他们懂事起就传授捕鱼技术给他们，从最基本的东西教起，告诉他们怎样织网最容易捕捉到鱼，怎样划船最不会惊动鱼，怎样下网最容易请鱼入瓮。他们长大了，我又教他们怎样识潮汐，辨鱼汛……凡是我多年来辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给他们，可他们的捕鱼技术竟然赶不上技术比我差的其他渔民的儿子！”

一位路人听了他的诉说后，问：“你一直手把手地教他们吗？”

“是的，为了让他们学会一流的捕鱼技术，我教得很仔细、很耐心。”

“他们一直跟随着你吗？”

“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学。”

路人说：“这样说来，你的错误就很明显了。你只是传授给了他们技术，却没有传授给他们教训，对于才能来说，没有教训与没有经验一样，都不能使人成大器。”

是啊，渔夫的儿子们从来都没有经受一点挫折的折磨，他们怎么会获得成长呢？

人生其实没有弯路，每一步都是必须。所谓失败、挫折并不可怕，正是它们才教会我们如何寻找到经验与教训。如果一路都是坦途，那只能像渔夫的儿子那样，沦为平庸。

没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实。或许我们习惯羡慕他人的成功，感叹他得到的掌声，但是别忘了，温室的花朵注定要失败。正所谓“台上十分钟，台下十年功”，在他们光荣的背后一定有汗水与泪水共同浇铸的艰辛。

所以，一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都要学会感谢折磨自己的人，唯有以这种态度面对人生，才能算真正的成功。

生活在折磨中升华

只有历经折磨的人，才能够更快、更好地成长，生活，只能在折磨中得到升华。

自从人被赶出了伊甸园，人的日子就不好过了。在人的一生当中，总会遇到失业、失恋、离婚、破产、疾病等厄运，即使你比较幸运，没有遭遇以上那些厄运，你也可能要面临升学压力、工作压力、生活压力等各种烦心事，这些事在人生的某一时期萦绕在你的周围，时时刻刻折磨着你的心灵，使你寝食难安。

法国作家杜伽尔曾说过这样一句话：“不要妥协，要以勇敢的行动，克服生命中的各种障碍。”

被誉为“经营之神”的松下幸之助并不是一个社会的幸运儿，不幸的生活却促使他成为一个永远的抗争者。家道中落的松下幸之助9岁起就去大阪做一个小伙计，父亲的过早去世使得15岁的他不得不担负起生