

<<谢谢你让我受过伤>>

图书基本信息

书名：<<谢谢你让我受过伤>>

13位ISBN编号：9787121177040

10位ISBN编号：7121177048

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：卓然

页数：222

字数：133000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<谢谢你让我受过伤>>

前言

因为受伤，所以成长 曾经，我们都梦想自己可以是个公主，有王子呵护，从来不需要为衣食之类的俗事担心，可以只管风花雪月，在美丽的童话世界中过一辈子。

后来，我们都知道自己是个再平凡不过的人，已不再奢求不平凡的生活。只希望做一个幸福的小女人，最美好的事情就是有个疼爱自己的老公，有个温暖的家，相夫教子。自己不伤害别人，别人也不伤害自己，日子简单而美好。

然而再后来，我们发现，原来这么单纯的愿望，也不是轻易就能实现的。人生路上有许多坎，平凡的幸福看似简单，其实，很难。

我们自认为很善良、与世无争，我们不明白这样无害的自己，为什么也会受到各种各样的伤害。很简单，伤不伤害别人，你说了算。

会不会被别人伤害，却由不得你。

但是，所幸，虽然我们不该把一切想得太美好，但也不必把一切想得太糟糕。

就拿女人经常遇到的感情伤害来说吧。

或许，不懂感情的我们，如果从来没有遇到过一个伤害自己至深的男人，便不会珍惜一个爱自己的男人，也不会明白爱情。

而那个让我们伤心的男人，在当时来说或许让自己痛不欲生。但长远来看，在我们的整个生命中，他只不过是一个成长考验，或者说是一个成长阶梯。这个考验，来得越早越好。

所以，我们是不是应该感谢那些伤，感谢那些伤害我们的人？

除了爱情，其他方面也一样。

不管是工作中还是生活中，我们都可能会遇到感情的伤害，可能遭到朋友的背叛、同事的中伤、老板的羞辱、对手的攻击……所有这些曾经让我们痛的经历，都在帮助我们成长。

是朋友的背叛，让我们懂得了这个世界的人心险恶，我们终于明白了，什么才是真正的朋友。你会明白那些锦上添花的笑容背后，有可能是笑里藏刀。

你也终于完成了识人这一课，懂得了要从细微之处判断一个人的人品。

你还学会了对别人的攻击和痛苦的记忆一笑置之，不给自己留下满腹的怨气和忧伤，只留下宝贵的经验和智慧。

是同事的陷害，让我们更全面地认识职场。

你知道了这个世界的生存法则，明白了工作中的权利和义务，更学会了保护自己，以及将这些陷害转化为动力。

是老板的羞辱，让你知道了自己原来没有想象中那么柔弱，你也清楚了自己不可能让所有人都满意。

但别人不喜欢你，并不一定就是你自己的错。

这些伤害，会让我们知道身为女人，在职场中该如何进退，如何避免受到老板黑色情绪的影响。你将更加明白工作中老板不是最重要的，关键的是你自己的态度和努力。

是对手的中伤，让你更明白宽容与进取的意义。

或许，能逼着你成功的，正是这些对手。

他们给你带来不进则退的紧张感，一方面让你疲惫，另一方面却给了你源源不断的生命活力，让你在一个积极向上的心态下，拥有更旺盛的精力与更青春的年纪。

然而，我的一个朋友却说，她没有勇气再踏入这个社会了，伤害和痛苦让她只想逃避、再逃避。我只能说，她的内心太多软弱。

这一生，我们女人要经历过无数的风雨，无数的磕磕绊绊。

想想我们小时候那个坚强的小女孩吧，她一边学走，一边摔倒，却没有因为摔倒了，就哭着不起来，就拒绝走路。

相反，小姑娘的勇气是巨大的，无论摔得多么疼，第二天就把昨天的痛苦忘记了，正是这样，即使伤痕累累，障碍重重，她还是很快学会了所有基本技能。

<<谢谢你让我受过伤>>

现在，小女孩身上那种坚强的本性依然存在，只是被不同程度的软弱或多或少地掩埋了。

所以我们要做的，就是如同幼儿学步那般勇敢。

过去的伤口会慢慢结疤，让我们不要再把精力放在它身上了，后悔和遗憾从来都是无益的情绪。

人的一生固然难免伤害伤痛，可是别忘了那些幸福快乐的甜美时刻。

生命中总有一些美好的东西值得我们坚持，但往往要经历痛苦的磨难才能体会到甘美。

既然客观条件和周遭环境都难以改变，那么你能迅速调整的，当然只有自己的心态。

当你的心灵力量足够强大时，还有什么伤害可以让你感到恐惧？

回头想想，那些曾经的痛苦，除了是因为伤害本身，恐怕还因为不敢相信、难以接受吧？

当毫无防备的你，遇到不太愉快的事情时，自然很容易狼狈不堪。

但当你渐渐成熟之后，你见识过了伤害、背叛、离弃，就渐渐有了免疫力，他们已经不能再伤你。

同时，成熟之后的你，也不再那么容易中招了。

所有那些伤害过我们的人和事，一方面让我们知道了世间险恶，让我们学会保护自己；另一方面也让我们知道了所有美好事物的可贵，让我们更懂得珍惜。

就这样，在伤害的历练下，我们成为世事洞明、通透豁达的女人。

这时候，我们或许会明白，能否被伤害，也可以由你自己决定。

倘若你能够做到有一颗强大的内心，在所有伤害面前都能淡然处之，然后将其转化为自己成长的阶梯，那些伤害，恐怕就奈何不了你了。

感谢在本书编写过程中为我提供素材和指导的朋友：任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

<<谢谢你让我受过伤>>

内容概要

这是女性心灵励志作家卓然首度公开自己的成长心得。

本书是一本专为女性设计的疗伤励志读物，从多个方面阐述他人的伤害，其实是对自己成长的一种帮助，更是让自己从柔弱到强大的催化剂，是女人走向成功的成长阶梯。

让抛弃你的男人，成为你的经验值。

让背叛你的密友，提高你的判断力。

让陷害你的同事，提升你的复原力。

让伤害你的老板，增强你的免疫力。

让中伤你的敌人，锻炼你的抵抗力。

让失落中的自己，重拾乐观再出发。

.....

<<谢谢你让我受过伤>>

作者简介

卓然，80后出生的美女作家，内心无比强大的小女人，喜欢工作，更喜欢生活；热爱旅游，更追求自由。

《谢谢你，让我受过伤》，是卓然10多年来的成长体会，更是送给每位女性的心灵礼物。

<<谢谢你让我受过伤>>

书籍目录

Chapter1 谢谢你，让我受过伤！

年轻时不知，受伤后要懂
没有痛的青春，就无法快速长大
先有经历，然后就会有经验
绊脚石往往会成为你的“垫脚石”
折磨你的人，会让你告别单纯
受过伤，才会有今日的坚强
唯一不能拒绝的路，就是成长的路
今天的伤痛，是为了明天不犯同样的错误

Chapter2 抛弃我的男人，帮我找到灵魂

你不是失败者，而是成功地离开了失败的感情
解开心结，告别灰姑娘情结
欣赏男人不如看懂男人
分手，你会得到更多的“拥有”
当没有人可以依靠时，就会依靠自己
在爱上别人之前，先爱自己
不为悦己者容，只为“己悦”而容
最后才发现，男人会爱上你的灵魂

Chapter3 背叛我的朋友，希望你们一路好走

背叛，会让你明白人性的险恶
看透小人，才能远离小人
交烂的朋友，自己也容易变得很烂
真正的知己，一个就足矣
修炼你的阅人术，人际才会少走弯路
用你的宽容，赦免对方的错误
即使世界抛弃你，你也要保持快乐的心

Chapter4 陷害我的同事，无法阻止我成功

习惯伤害别人的人，内心必是伤痕累累
用你更多的时间，做更棒的事情
挫折是职场上重要的一堂课
别人的陷害，多是妒忌你的厉害
证明自己，是对他们的最大回击
别人爱用心计，你要多用心思
笑到最后的你，一定会笑得最美

Chapter5 伤害我的老板，我不会记在心里

羞辱会让你痛，也能让你变成熟
劳动力廉价，但获得的能力却无价
刻薄的语言能不断提高你的免疫力
善意的批评其实并不是坏事
真正的坏事，是你自己不去努力
因美色而得到升迁，会失去更多
如果你不想平庸，就去改变自己的态度

Chapter6 中伤我的对手，鞭策我的朋友

培养你的不是老师，而是对手

<<谢谢你让我受过伤>>

没有对手的日子，其实人会变懒惰
敌人的中伤，更能激发你成功的欲望
感谢竞争，强大只因迎接挑战
不断提高自己，是对敌人最好的回报
努力发射自己的光，但不要吹灭别人的灯
与其一生记恨对手，不如适时化敌为友
Chapter7 现在，我要做内心强大的人
伤害过你的人，是你的成长阶梯
学会用笑的方式看待“过去式”
人生就是“跌倒”和“爬起”的正向循环
只要你内心强大，就没有什么可害怕
把失败当地基，盖人生的豪宅
你很棒，也很出色，只不过少点自信
用感恩的心看世界，灰色也会变成彩色
最重要的事，就是要懂得感谢自己

<<谢谢你让我受过伤>>

章节摘录

版权页：事情是这样的。

孟飞和苏林都是我的大学同学，只是孟飞虽然贤淑，长得却比较抱歉。

而苏林恰恰相反，长得美是她最大的优点。

不管她多么刁蛮，身边总是有无数的追求者。

没办法，谁让这个世界上流行崇拜美貌呢？

刚进大学的时候，未发现她俩多么谈得来，事实上，苏林像只骄傲的孔雀，女同学基本上对她没什么好感。

但不知从什么时候开始，两人开始形影不离。

孟飞就像尽职尽责的绿叶，时刻衬托着苏林那朵大红花。

快要毕业的时候，大家纷纷找工作找房子，她们选择了合租。

有一次，我有事去找她们，苏林穿得花枝招展地跟我说笑，孟飞一个人在厨房忙得团团转。

当我表示过意不去，是不是应该帮忙做饭时，苏林满不在乎地挥挥手：“不用，她喜欢做饭。

”吃完饭，我注意到，餐具依然是孟飞收拾的，自然，锅碗也都是她洗的。

而苏林，打扮停当就出门了，对忙前忙后的孟飞丝毫没有感激之情。

我有点看不下去，就问：“你们俩的家务活没有分工吗？

怎么什么活都是你的。

”这话里有着明显的敌意，我承认，一个女孩很难对另一个漂亮又嚣张的女孩有好感。

孟飞笑了笑：“没什么，她约会多嘛，我反正也没事，多干点活也累不到哪儿去。

”刚坐下跟我说话没两分钟，她又站起来了，“你稍等，我把衣服泡上。

”很明显，那是一件男士衬衣。

她什么时候有男朋友了？

我满腹狐疑，但还是忍住了没问。

看我一脸探询的表情，她主动解释：“别误会。

这是苏林的男友之一，丁雨的衣服。

她自告奋勇要帮丁雨洗衣服。

”接下来的话她没说，但我明白是什么意思，这不，那位大小姐还不是把衣服丢给孟飞了？

我一时兴起，打抱不平道：“你要是没人合租，我有个朋友正想找个室友，她人很不错的。

真的，我这就可以把她电话给你。

”看我那么认真，她笑着向我道谢，然后拒绝了。

或许，是因为我即将离开那个城市了吧，她很爽快地将事情的原委向我和盘托出。

<<谢谢你让我受过伤>>

媒体关注与评论

我相信，这是你的老师、朋友、父母和领导，都希望你看的一本书！——女性励志作家金英爱 以前就关注过卓然，她的文字细腻而充满力量，能带给我无限的希望。

我曾经是一个很容易被打败的人，但卓然帮助我变得强大起来。

——粉丝啦啦艾薇儿 这是一本能带给我智慧和勇气的书，我相信自己能从痛苦中走出，希望每个女人都能内心强大起来。

——读者巴黎咖啡 这是我今天读过的最好的一本书，我把这本书郑重推荐给我们大学班上的每位女生，希望在她们未来的成长道路上，多点快乐，少点挫折。

——某国内知名高校陈主任

<<谢谢你让我受过伤>>

编辑推荐

《谢谢你,让我受过伤》由电子工业出版社出版。

<<谢谢你让我受过伤>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>