

<<感谢折磨你的人>>

图书基本信息

书名：<<感谢折磨你的人>>

13位ISBN编号：9787510403354

10位ISBN编号：7510403359

出版时间：2009-6

出版时间：新世界出版社

作者：梁文静

页数：291

字数：300000

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>

## <<感谢折磨你的人>>

### 前言

那些让你感到不舒服的人，在你的生命中川流不息，让你应接不暇，他们像一根根尖锐的刺扎在你的皮肤里，让你隐隐作痛，让你暴跳如雷，甚至怀恨在心。

你的亲人，你的敌人，你的老板，你的同事，你的爱人，你的对手，他们有的满怀善意，有的心怀鬼胎，这些让你又爱又恨的人们，在你的生命中设置了一个又一个障碍，让你不得不打起精神，拼尽全力赶路，然而，当疲于应对的你仍然追赶不上他们的速度，无法满足他们的要求时，你难免焦虑抱怨，甚至感到痛苦万分，你的人生为何充满了挫折和无奈？甚至，你觉得这些让你不舒服的人应该统统消失。

是的，这些让你不舒服的人是你人生路途上预示着磨难的危险信号，他们会让你感到羞愧愤怒、让你咬牙切齿甚至痛不欲生。

然而，终有一天，当你站在人生的下一个站台回望，所有曾经承受的委屈和压力都将释然，你会发现，他们是你发挥潜能、全力以赴的动力，让你一次又一次地突破自我，让你的人生拥有了更多的可能，他们才是你最应该感激的人。

感谢折磨你的人，正是由于他们的存在，才使得你的生命充满了机遇和挑战，充满了转折和收获，当你能够用这样成熟的心态来面对生活中的起起伏伏，那么，你不再是一个面对苦难掩面哭泣的人，而将成长为一个无法战胜的勇士。

## <<感谢折磨你的人>>

### 内容概要

只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出生命的意义；只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见心胸宽阔带来的种种好处，才能重新认识自己。

本说将立足于独特的视角，告诉读者，感谢生命中那些折磨你的人，他们是你生命中不断进步的动力，是提升你个人魅力的最佳拍档。

<<感谢折磨你的人>>

作者简介

梁文静，女，北师大新闻专业。  
有过多部励志、文史类图书撰稿经验。  
著有《秘密（女人版）》等书。

## <<感谢折磨你的人>>

### 书籍目录

#### 第一章 刀不磨不锋利，人不磨不成器

- 1.每处伤疤都代表着成长
- 2.那条路上，最大的果实已被摘走了
- 3.想要少受折磨，先要自我折磨
- 4.不是逆来顺受，而是主动承受
- 5.翻手为“胜”，覆手为“负”
- 6.煮沸的水唤醒咖啡的香
- 7.感谢你，让我不舒服的人

#### 第二章 没有敌人，比没有朋友更可怕

- 1.敌人越强大，成长越迅速
- 2.把敌人当成最好的老师
- 3.让“假想敌”成为“助燃气”
- 4.挺起腰板迎接新的挑战
- 5.最强的敌人住在你心里
- 6.打不倒的敌人就是朋友

#### 第三章 接受不公平的爱

- 1.先爱自己，别承诺永远
- 2.你的爱情伤口为何不愈
- 3.爱或不爱，又何必追究
- 4.爱错了人，请转身离开
- 5.恨，并不是爱的反面
- 6.被你排除掉的那类人
- 7.如鱼饮水，冷暖自知

#### 第四章 承受越多折磨，越应感谢上天

- 1.出身并不能影响成功
- 2.穷人最怕带上“穷心态”
- 3.摆脱情感这个顽固的敌人
- 4.磨难才是你最好的情人
- 5.尘埃中开出花朵，苦难中看到恩赐
- 6.每一次苦难，都可能是一种收获

#### 第五章 忽略收获，只要还在成长

- 1.待遇不公，更要奋发向上
- 2.跌倒了，请爬起来再哭
- 3.抱怨时，幸运已经转身
- 4.别让放弃成为你的遗憾
- 5.失望走开，希望才上门
- 6.在折磨中你会学到更多

#### 第六章 释放心灵的重重禁锢

- 1.自己才能拯救自己
- 2.你在天堂还是地狱
- 3.别让欲望泛滥成灾
- 4.换一个角度去思考
- 5.还差一点点就够了
- 6.放下才能真正收获
- 7.智慧来自磨难之后

## <<感谢折磨你的人>>

### 第七章 别把自己太当回事儿

1. 顾及面子，但不是自己的
2. 不“舍”不“得”，不得不“舍”
3. 叫醒耳朵，不让它沉睡
4. 把自己当“泥巴”
5. 审视你真正的需要
6. 把杯子放在茶壶下

### 第八章 唤醒你心中的巨人

1. “心盲”是最可怕的事情
2. 对于你，一切皆有可能
3. 行动是生命真实的体验
4. 迎着阳光才能背对阴影
5. 知之者易，行之者难
6. 卸下痛苦才能轻装上阵

### 第九章 不近人情，不尽的情意

1. 不必抱怨，只需报恩
2. 父母教你生存的本领
3. 朋友为你善意的提醒
4. 折腾你，进步的良方就全了
5. 对手激发你求胜的信念

### 第十章 别用他人的错误折磨自己

1. 调整心灵的空间
2. 健全成熟的人格
3. 拓展生命的宽度
4. 增加缓行的余地
5. 放弃憎恨的可能
6. 选择微笑地面对

### 第十一章 换一种看待世界的眼光

1. 抬头望天不如低头看路
2. 为人生寻找另一个起点
3. 换一种看待世界的眼光
4. 用你想得到的方式对待别人
5. 降低对人要求，提高对己标准
6. 看准拒绝背后隐藏的机会

### 第十二章 在坠落过程中学会飞翔

1. 翅膀背负起梦想的重量
2. 左手阴影，右手光明
3. 小问题会变成大麻烦
4. 态度将决定你的高度
5. 坚守信念不轻易屈服
6. 没人能决定你的命运

## &lt;&lt;感谢折磨你的人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 刀不磨不锋利，人不磨不成器1.每处伤疤都代表着成长他们是不受欢迎的人，他们给你的那些痛苦经历如影随形，让你仿佛看到自己的身体被划开一道长长的伤口，那些丑陋的伤口是你的耻辱，你只是感受到疼痛，只是感到绝望，却不曾想到，你的身体还有自动复合的能力，伤口总有愈合的时候，而且当它愈合之后，你的直觉将会告诉你，下一次该如何绕开同样的错误，避免产生同样的痛苦。

伤口并不可怕，可怕的是你纠结的心，迟迟不肯让它愈合。

我们都曾暗暗许愿：希望人生之路能够坦荡无阻，希望得到细心体贴的关怀，希望一切烦恼和痛苦都远离我们。

然而，我们的愿望没有被满足，我们仍然在红尘中挣扎，生命中那些源于心灵的痛苦时时折磨着我们，让我们不愿意面对，却又无法逃避。

无论你是位高权重的成功人士，还是蝇营狗苟的贩夫走卒，天真无邪的蓬头稚子，或是学贯中西的饱学之士，都无法回避生命中那些让你深恶痛绝或是焦头烂额的事件，你将要面对的一切屈辱和不甘，不能重来，对此，有人倍感折磨，有人却能淡然处之。

如果你有兴趣追究这一现象的真相，将会发现道理其实再简单不过，关键就是，你用何种眼光看待这个世界，如果你愤怒不满甚至试图掩饰，痛苦将会加倍困扰你，如果你接受事实坚定信仰，希望就会在下一个路口等待你。

从一个一掷千金的大商人，变成一个家徒四壁的穷光蛋，洛克在经历了破产的遭遇后，深切体会到生活的冷酷无情，他心灰意冷，萌生了结束生命的想法。

洛克回到了承载着他童年美好时光的乡间小镇，也许这里才是离上帝最近的地方，洛克很想质问上帝，为何偏偏选中他来承受命运的作弄？

走累了洛克在一片瓜地旁边小憩，这正是丰收的时节，空气里充盈着香甜的味道。

好客的瓜农看到风尘仆仆的洛克，豪爽地请他品尝地里的瓜。

瓜农开始喋喋不休地对洛克讲述，前几年收成如何不好，总是遇到天灾虫患，甚至突如其来的一场霜冻，让即将收获的成果毁于一旦，一年的辛勤劳作全都白费了。

洛克感到有些意外，他脱口而出：“收成不好你怎么活下去，赚不到钱耕种还有什么意义？”

“憨厚的果农咧嘴一笑：“再怎么艰难不都这样挺过来了，你看，这不是丰收了么，而且，正是之前的歉收，才让这次丰收显得更有意义。”

“看着这个心事重重的年轻人，果农意味深长地继续说道，“所有的经历都是有意义的，只要你没有放弃继续依靠自己的双手。”

“一席话似一阵风吹走了洛克心头的灰尘，让他顿时醍醐灌顶。

洛克驱车返回，决定重新来过，5年后他的公司遍及全球，他成了行业内呼风唤雨的人物。

在我们的一生之中，总会遇到一些不愿去面对的事情，给我们带来身心疲惫的感受，让我们像受伤的小袋鼠一样，想要逃回母亲温暖的口袋里。

然而，能否在种种折磨和煎熬中挺过来，坚持原本的目标和理想，却是你迈向成功人生的重要一步。

尼采曾说过：“极度的痛苦才是精神的最后解放者，唯有此种痛苦，才强迫我们大彻大悟。”

“面对生活中种种苦难的鞭策，面对那些让你痛不欲生的经历，如果你就此放弃了，那么，失败者的头衔将和你如影随形，而如果你能够从心灵的痛苦中解脱出来，主动承受各种折磨带给你的问题，认真审视痛苦的根源，那么，你将知道自己究竟有多强大。”

法国著名化学家维克多·格林尼亚年轻的时候，耽于玩乐，曾在一次宴会上遇见一个让自己一见倾心的美丽姑娘，当他走过去跟这个心仪的女孩搭讪的时候，却被高傲的姑娘冷漠地拒绝：“先生，请你站远一点，我最讨厌被花花公子挡住视线了。”

“格林尼亚感到羞愧不止，这似乎成了他人生中的奇耻大辱，但姑娘说的没错，那个时候的他，就是一个名副其实的花花公子，只是从来未曾有人如此轻慢他而已。”

格林尼亚离开了家乡，独自一人到外地求学，他时刻牢记姑娘的讽刺，发誓摆脱花花公子的形象，他付出常人无法想象的努力刻苦学习，最终获得了1912年的诺贝尔化学奖，成为一个闻名世界的著名化

## &lt;&lt;感谢折磨你的人&gt;&gt;

学家。

生活中的磕磕碰碰在所难免，每一个人都要独自处理自己的伤口，没有人会守在你的身边随时准备为你疗伤。

对此，你必须有清醒的认知，接受苦难的洗礼，并且做好独自承担的准备，为更美好、更丰富的人生积蓄能量。

塞涅卡曾说：“没有谁比从未遇到过不幸的人更加不幸，因为他从未有机会检验自己的能力。

”我们的人生不可能像茶杯里的水一样波澜不惊，若是，这样的人生未免太过单调无趣。

我们总是在得到与失去的交替中，在渴求与放弃的转变间，经历着痛苦，同时也感受着快乐。

贝尔是一个父母早逝的孤儿，虽然吃了很多的苦，但依然保持着乐观的天性，当他好不容易凭借自己的努力拥有了一个小农场，然而持续的干旱让他再次受到破产的威胁，他像一头愤怒的公牛，言辞激烈地质问上帝，为何不留条活路给他。

上帝微笑地回应他：“难道你想自杀吗？”

”贝尔愤怒地回答：“我不会自杀的，已经没什么能让我感到害怕，你休想让我结束生命。

”上帝仍然保持着微笑：“那你比他幸运多了。

”上帝让贝尔看到地狱里正在受苦的另外一个人，“他一生幸运，但当他遇到你现在遇到的状况时，自杀了。

”要知道，正是这些经历，这些感受，丰富了我们的人生，而且，让我们的性格趋于完善，在成长的过程中，让我们学会了发现，懂得了珍惜，对于那些在心中化解不开的结，对于那些让我们承受痛苦的人，淡淡一笑，学会欣赏，学会包容。

只有洒脱地转过身，才能发现新的风景。

成长是一种痛，痛过才知道幸福的真相；成长是一种蜕变，经历了磨难才能破茧而出。

2. 那条路上，最大的果实已被摘走了成功不能被复制。

每条成功的道路都是不一样的，而我们常常忽视了这一点，总觉得别人走过的那条路上还存在着巨大的诱惑。

我们试图从别人走过的道路上，也能顺利地摘取到幸运的果实，可我们却忽视了，环境已经改变了，最大的果实已经被摘走了，而我们也和曾经走过这条路的人有着太多的不一样。

的确，不能否认的是，万事万物都存在着一定的规律，任何事情都是有迹象可循的，可是，我们也并不能因此机械地认为，可以依葫芦画瓢，从别人成功的例子上，省下很多去探索和寻找的力气。

成功不是一个数学公式，它不可能被无限制地套用复制。

每个人都是不同的个体，都存在着走向成功的无限可能，关键在于你是否已经为此做好准备。

而现在，越来越多的人却走进了一个误区，怀揣着所谓的成功法则，以为这就是自己迈向成功的砝码，甚至，踩着别的成功人士的脚步，亦步亦趋，小心翼翼地向前走。

这样做的结果，不但不能靠近理想，反而会离目标越来越远。

轰动世界的投资大师巴菲特有一套独特的投资手段，他是全世界投资者的标杆，世界上想复制他的人比比皆是，然而，世界上仍然只有一个巴菲特，没有人能利用巴菲特的手段超越他本人或者真正地复制他的成功。

在日本东京曾举办过一次规模空前的青少年书法展，这次比赛因众多书法名家的加盟而备受关注。

然而，在所有作品中，最受人瞩目的是一位9岁少年的作品，他的四幅书法甚至被收藏家以高达1400万日元的天价买走。

当时的著名书法家小田村夫甚至预言：在日本未来的书法界中，必将升起一颗璀璨的新星。

然而，时间很快就过去了二十年，很多曾经不被看好的少年都已经脱颖而出，成为可圈可点的新生代书法家，可那位天才少年却销声匿迹了。

很多人甚至都已经忘记了那个曾经让人眼前一亮的名字，只有小田村夫对此念念不忘，他甚至花了很多功夫，寻找当年的天才少年。

小田村夫急切地想要知道，到底是什么原因断送了天才少年的锦绣前程。

当他费尽周折地找到天才少年，看到他的近作时，不禁仰天长叹：“右军啊，你害了多少天才儿童！”右军是对中国书法大师王羲之的称呼，小田村夫之所以如此感慨，是因为那位天才少年在这近二十



## <<感谢折磨你的人>>

年的时间里，一直在临摹王羲之的帖子，他现在的水平足以以假乱真。

可是在鉴赏家的眼里，没有加入个人特色的作品，已经不再是艺术，即使再精致不过，也只是赝品而已。

我们能够看到别人的成功经历，听到他们振奋人心的演讲，甚至他们曾经所处的环境和我们何其的相似，只是这一切并不能让你成为另一个他。

在你的人生历程中，真正能够帮你的只是你自己，你需要做的是不断地学习完善，而不是盲目地跟从别人的步伐，做别人的影子。

有人这样说：“估量命运的秘诀就是不可估量。

”没有人能够准确地预测未来，如果真的能够成功地遇见未来，那么未来还有什么价值呢？

停下你跟随别人的脚步，寻找属于自己的路，才能让你活出真正的精彩来。

一年一度的动物集会就要开始了，这一天森林里张灯结彩，十分热闹。

所有的动物都十分重视这次集会，因为在这个舞台上，所有的动物都可以表演拿手的节目，展示自己的风采。

如果表演得十分精彩，不但能够得到大家的热烈掌声，还能够获得价值不菲的奖品呢！

猴子和骆驼是不错的朋友，它们一同早早地来到了集会上。

猴子悄悄地告诉骆驼，为了这次集会，它精心准备了一个舞蹈，可是现在又有些胆怯了。

骆驼鼓励猴子大胆地上台表演，这没什么好害羞的，再说，它还等着为猴子喝彩呢！

## <<感谢折磨你的人>>

### 媒体关注与评论

令你忍受痛苦的事情，可能令你有甜蜜的回忆。

——福莱 幻想出来的痛苦一样可以伤人。

——海涅 多受痛苦的折磨，见闻会渐渐增多。

——荷马 困难越大，荣耀也越大。

——西塞罗 能克服困难的人，可使困难化为良机。

——丘吉尔 去做你害怕的事，害怕自然就会消逝。

——爱默生

## <<感谢折磨你的人>>

### 编辑推荐

《感谢折磨你的人》：折磨你的人比提拔你的人更值得你感谢刀不磨不锋利，人不磨不成器你应该感谢那些折磨你的人，不管他们是善意还是恶意，因为，在折磨你的同时，他们同时也在成全你。

正是他们让你成长、成熟、成功！

宽恕别人，心怀感恩，不论他有多坏，甚至曾深刻地伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐

。

<<感谢折磨你的人>>

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>