

<<苦难是人生的必修课>>

图书基本信息

书名：<<苦难是人生的必修课>>

13位ISBN编号：9787563921430

10位ISBN编号：7563921435

出版时间：2009-9

出版时间：北京工业大学出版社

作者：白山，丛珊 编著

页数：210

字数：215000

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>

<<苦难是人生的必修课>>

前言

心理学家曾经做过这样一个实验：把一只小白鼠放到一个装满水的水池中心。

这个水池尽管很大，但依然在小白鼠游泳能力可及的范围之内。

小白鼠落入水后，并没有马上游动，而是转着圈子，发出“吱吱”的叫声。

小白鼠是在测定方位，它的鼠须就是一个精确的方位探测器。

它的叫声传到水池边沿，声波又反射回来，被鼠须探测到。

小白鼠借此判定水池的大小、自己所在的位置，以及离水池边沿的距离。

它尖叫着转了几圈以后，不慌不忙地朝着选定的方向游去，很快就游到岸边。

实验至此，尚未结束，心理学家又将另一只小白鼠放到水池中心，不同的是，这只小白鼠的鼠须已经被剪掉了。

小白鼠同样在水中转着圈子，也发出“吱吱”的叫声，由于探测器不复存在了，它探测不到反射回来的声波。

几分钟后，筋疲力尽的小白鼠沉至水底，淹死了。

关于第二只小白鼠的死亡，心理学家这样解释：鼠须被剪，小白鼠无法准确测定方位，看不到其实很近的水池边沿，以为自己无论如何是游不出去的，因此，停止了一切努力，自行结束了生命。

心理学家最后得出结论：在生命彻底无望时，动物往往强行结束自己的生命，这叫“意念自杀”。

被剪掉鼠须的小白鼠丧生于水池，但不是被水淹死的，而是被那“无论如何是游不出去的”意念淹死的。

不可否认，这样的悲剧不仅仅发生在小白鼠和其他动物的身上，也不同程度地发生在人的身上。

人生路上，每个人都可能遇到小白鼠所遭遇到的“水池”，就是所谓的逆境、困境，或者说是厄运。

有些人在这个时候，就像被剪掉鼠须的小白鼠一样，无限夸大自己所遭遇的逆境，以为横亘在眼前的是厄运的海洋，“无论如何是游不出去的”。

对处境感到无比绝望的他们放弃了最后一搏的信念，松开了不该亦不能松开的手，任满腔的理想、抱负、雄心壮志，全部淹死在很浅很窄根本就不足以伤害到自己的“水池”里。

漫漫人生中，苦难和挫折都是无法避免的。

人不是战胜痛苦的强者，便是向痛苦屈服的弱者。

伟大的作曲家贝多芬一生遭遇了许多坎坷和痛苦，最不幸的就是因为双耳失聪听不到音乐节拍。

但即便如此，贝多芬也从来没有被困难和挫折吓倒，反而愈挫愈勇，以坚韧不拔的精神创作出了一首又一首流芳百世的音乐作品。

法国著名作家罗曼·罗兰在评价贝多芬的《欢乐颂》时，就一语道破了贝多芬面对挫折和逆境走向成功的不屈精神：“世界不给他欢乐，他却创造欢乐给了世界！”

由此可见，这个世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

对于一个坚强的人，痛苦和不幸像铁犁一样开垦着他内心的大地，虽然痛，却可以播种。

法国大文豪巴尔扎克说得好：“不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底之渊。”

苦难或挫折都不过是上天对我们另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对我们意志最好的磨炼与考验。

落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘荡，春天又焕发出勃勃生机。

这又何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达呢？

人之一生，不如意者十之八九，面对困难和挫折，不能只是一味地抱怨、沉沦和绝望。

其实，命运对任何人都是公平的，所不同的，只是人们对自己的认识和对环境的理解不同罢了。

要知道，环境不会控制你的命运，只有你，只有你自己应对生存和生活的态度和表现，才能决定你的成功和失败。

人生是痛苦还是快乐全部取决于我们的内心，生活快乐与否，完全取决于我们对人、事、物的看法。

若是认为自己贫穷，并且无药可救，那么一生便会在穷困潦倒中度过；若是认为贫穷是可以改变的，

就会积极、主动地面对贫穷，通过自己坚持不懈的努力来改变贫穷的面貌，人生也终将迎来光明。

很多时候，只要我们肯换种心态，换个角度，就会发现苦难并不只是苦难，反而有另外一番风景。

<<苦难是人生的必修课>>

所以，我们遇到苦难和挫折时，不妨把暂时的苦难当做黎明前的黑夜，然后就会发现随之而来的是无尽的光明。

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”。

从这个意义上说，苦难是人生的一笔宝贵的财富。

温室里的花朵虽然很娇艳，但是偶遇风雨便会凋零。

人生如果没有苦难，就会如温室里的花朵一样，禁不起哪怕是细微的风吹雨打。

苦难的磨炼可以让我们心平气和，不急不怒；能让我们仔细分析所处的困境，理清思路，然后找出解决的方法，顺利渡过难关；可以让我们戒骄戒躁，看清鲜花丛中的荆棘，看到阳光路上的陷阱，使我们头脑清醒，继续勇往直前；让我们不会抱怨生活中有太多的挫折，抱怨生活中存在的不公。

我们走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，就会翻然醒悟：人生即便不够圆满，苦难仍然可以让我们获得快乐。

一个人经历的苦难越多，他的经验就越丰富，他也就越成熟，战胜苦难的能力也就越强。

本书想要告诉读者：你可以选择一条容易的路，但在这条路上，你绝不会得到太多；衡量一个人最好的方法，是看他在逆境中如何坚持；不要等着船向你开来，你应该奋力向它游去；悲天悯人是一种耗费精神的情绪，它是比损失更大的损失，比错误更大的错误；花代价得到的，抵过别人给你的数倍不止；有志者自有千方百计，无志者只感千难万难；苦难不是我们前进的阻碍，而是我们创造人生奇迹的契机。

本书采用大量生动的故事来向读者展现那些征服困难的英雄、掌握自己命运的主人。

它帮我们战胜苦难、应对逆境、超越失败、走向成功。

苦难和失意并不可怕，只要我们心中的信念没有萎缩，我们就一定能战胜苦难，笑对人生。

<<苦难是人生的必修课>>

内容概要

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”。

从这个意义上说。

苦难是人生的一笔宝贵的财富。

苦难的磨炼可以让我们心平气和，不急不怒；能让我们仔细分析所处的困境，理清思路，然后找出解决的方法，顺利渡过难关；可以让我们戒骄戒躁，看清鲜花丛中的荆棘。

看到阳光路上的陷阱，使我们头脑清醒，继续勇往直前；让我们不会抱怨生活中有太多的挫折。

抱怨生活中存在的不公。

我们走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，就会翻然醒悟：人生即便不够圆满，苦难仍然可以让我们获得快乐。

<<苦难是人生的必修课>>

书籍目录

微笑着逆风飞扬 生活的真相——幸福与苦难相生相伴 主动接受可能发生的最坏结果 用泪水播种欢乐 身在何处都要学会微笑 在苦难中寻找快乐 花代价得到的成功才是真正的成功 自己的命运自己做主 你就是生活的主角 天助自助者 胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆 摒弃自我轻视的态度 认真地审视自己 成为掌握自己命运的主人 人生最大的对手是：我们自己 转变思维，改变世界 寻求一种更开阔的视野 超越固有的思维 了解变化，适应变化 打破束缚自己的条条框框 “我要的是大仰角” 转移自己的注意力 学会欣赏沿途的风景 快乐的思想决定快乐的生活 弥尔顿的真理 从生活的点滴中找寻快乐 越追求完美就越不快乐 愉悦地接受必然会发生的事 你对生活笑，生活就不会对你哭 如果有个柠檬，就把它做成柠檬水吧 相信自己，丑小鸭也能变成白天鹅 重新认识自己，停止自我折磨 《长发姑娘》的启示 没有人“一无是处” 对自己的优势上瘾 只和自己赛跑 自己为命运把舵发自内心的热情 浇灌自己的梦想 种子 用热情去拥抱艰难险阻 以行动表现热情 如何让热情之火不灭 不要让其他人的观点阻挡你的热情 以划桨应对涨潮：勇气帮你战胜困难 勇气和毅力是不可或缺的 没有什么好害怕的 破釜沉舟，置之死地而后生 用希望点燃激情 抛弃习得性无助 生活就是学会选择和放弃 选择是一种智慧，放弃是一种美 扔掉另一只鞋 幸运往往是做对了的选择 要选择更要懂得变通 有时候放弃是一种更好的选择 宠辱不惊，去留无意 做战胜痛苦的强者 谁也拿不走我的快乐 超然物外的平常心 感谢人生的低谷 淡看人生起伏 上天给谁的都一样多 操练心灵的力量 有无随缘，得失在心 学会享受简单的快乐 生活需要轻装上阵 太多的欲望是人生的一杯苦酒 不要被诱惑打败 何必庸人自扰 何必跟自己过不去 别为小事抓狂 拿得起，放得下 生命因洒脱而美丽 不要为小事动怒 别让琐事成为你的牵绊 每天给自己一个希望 抖落身上的“泥沙” 不让忧郁接近自己的心灵 亚里士多德法则 把懊悔推到一边 不要为明天而担忧 每次只做一件事情 用忙碌消除忧虑 哭吧，哭吧，不是罪 虽然错过春天，你还拥有夏天 人应该记忆，而不必回忆 活在当下，为今天而努力 随手关上身后的门 不为打翻的牛奶哭泣 你仍然拥有最宝贵的东西 你不是一个人 黑暗与伤痛并不仅属于你一个人 让“心理呕吐”来减轻你的不幸 向你信任的人倾诉 与朋友共同品味人生 有时，寂寞也是一种快乐 想赢就不要怕输 失败的教训比成功的经验更有价值 厄运是一次崭新的开始 随时都可以从头再来 没有什么命中注定 从改变自己开始 发现人生中的“野兔” 感谢伤害 豁达是一座舒心桥 无须为别人的错误买单 感谢伤害你的人 让苦难激发你的斗志 苦难，人生的荣誉勋章 向苦难宣战 将苦难变成挑战 苦难终将成就强者 不抛弃，不放弃 迈过困难这道坎 有些事不是我们想的那样 给自己一个坚持的理由 再坚持一分钟 靠什么抓住幸运 再试一次就能成功 每天笑一笑 对生命心怀感激 学会微笑，善于微笑 幽默的力量 快乐其实很简单 微笑是医治心灵创伤的良药

<<苦难是人生的必修课>>

章节摘录

微笑着逆风飞扬生活的真相——幸福与苦难相生相伴生活是幸福和苦难的统一体，生命之美总是与生活之苦结伴同行。

人的一生不可能永远一帆风顺，也不可能总是遭遇激流；生活不仅会教你笑，同样也会让你体会泪水的苦涩。

因此，我们要学会微笑着去接受这一切，而不是遇到一点点挫折就断定生活如暗夜行路，永远是无尽的黑暗。

每个人的生命中，既有一些暗淡无光的日子，又有一些阳光明媚的坦途，正是这些挫折的存在，使我们发现了快乐的真谛；也正是这些幸福的指引，使我们度过了那些暗无天日的苦难。

2002年诺贝尔文学奖得主匈牙利作家凯尔泰斯·伊姆雷的经历正印证了这一真理。

2002年诺贝尔文学奖的揭晓让全世界都大感意外，因为在这个结果公之于众的前夜，全世界也没有多少人听过凯尔泰斯这个名字。

凯尔泰斯的经历充满了苦难，1944年，年仅15岁的他就被纳粹投入了奥斯维辛集中营。

他在这种极端残酷的环境下挣扎着活了下来，并用眼睛与心去观察、记录周围的一切。

后来，他干脆把这种集中营的生活当做是一种正常生活——虽然条件极度残酷，但并非没有任何幸福的冀望。

正是这段集中营生活的经历，使得他在以后漫长的岁月中始终不曾放弃希望，没有放弃对爱的信仰，并终于获得了无上的荣誉。

可见，生活是公平的，它给了一个人苦难的经历，但只要他能坚持下来，就必然可以品尝到幸福的果实。

幸福和苦难都是人生不可分割的一部分，但是人们往往能坦然接受生命之美，却不能以同样的态度去面对生活之苦。

而事实上，我们中的许多人毕生都在徒劳地否认这一生活的真实。

我们每个人都免不了经受挫折和苦难，这有助于打消我们对生活不切实际的幻想，并促使我们以全新的方式来看待自身和生活的本来面目，从心底里去感受和领悟挫折和苦难的真实性和普遍性，帮助我们获得新的意识、同情以及勇气。

一个叫做基沙戈塔密的女人有一个刚刚学会走路的孩子，孩子被一场突如其来大火夺去了生命。

年轻的母亲悲痛欲绝，她抱着孩子的尸体，试图去找到一种可以使孩子起死回生的方法。

她走过了许多地方，所有人都为她的不幸难过，可没有人能实现她的愿望。

有一天，基沙戈塔密找到了佛祖，她怀着深深的敬意去恳求他：“佛祖，您能让我的儿子起死回生吗？”

佛祖非常同情地听完了她的话，然后温和地对她说：“我知道有一种方法可以消除你的痛苦，你只要从一所从来没有死过人的房子里带回一粒芥菜子，你的儿子就可以复活。

基沙戈塔密心里的石头落地了，于是她告别佛祖，踏上了寻找这粒神奇的“芥菜子”的旅程。

在她看到的第一所房子前，主人告诉她，他愿意给她一粒芥菜子，但可惜这所房子里死过许多人，就在上个月，他失去了他亲爱的母亲；在第二所房子前，主人告诉她“我们家不知死过多少人”；她又走过许多房子，可是不是有人告诉她“我们也失去了一个儿子”，就是对她说“活着的没有几个，死去的倒不少”。

她几乎拜访了城里所有的人家，终于意识到，佛祖的要求是永远也无法实现的。

这时，她也越来越明白了佛祖的用意，于是她把自己儿子的尸体安葬在森林里，然后又回到了佛祖那里。

见到佛祖后，她说：“我已经想通了您要教给我的道理，悲伤蒙住了我的眼睛，我以为只有我一个人在忍受死亡带来的痛苦。

我之所以回到您这里，就是想知道关于生和死的真理。

这是一个简单的故事，基沙戈塔密以为自己独自忍受着死亡带来的痛苦，而事实上，世界上没有人能够得到幸免，不管你是帝王将相，还是平民百姓，挫折和苦难都会对你一视同仁。

<<苦难是人生的必修课>>

生活对每个人都是平等的，它给你的幸福、苦难、快乐，痛苦都是一样的，既然无可避免，那就微笑着去接受吧。

主动接受可能发生的最坏结果生活并不是圆满的，我们不能幻想在生活的四季中总是享受和煦的春天，因为我们必然还要经历炎热的夏天、萧索的秋天甚至是寒冷的冬天。

每个人的一生都注定要跋涉沟坎，品尝苦涩和无奈，经历挫折与苦难，而面对这一切，如果我们能始终保持平静的心情，不丢失心中的信念，那么即使是风凄霜冷，大雪纷飞，我们的心底仍将温暖如春。

对于生活中的寒冬，是让苦难困扰自己，还是主动去战胜它？

相信大部分人都会选择后者。

保持心灵的平静，与自身的处境保持一定的距离，站在审视的视角上去看待问题，你就会清楚地发现自己究竟要干什么，能干什么，这样才能让苦难远离自己。

生活中总有许多这样那样的苦难，不让苦难困扰自己的一个最有效的方法就是去主动接受可能发生的最坏的结果。

首先平静下来，仔细分析整个事情，找出事情最坏的结局是什么；其次，拿出勇气去接受这个可能发生的糟糕结局；最后，把所有的时间和精力用于改善这个可能的结果。

十年前的台湾九二一大地震，一夜之间，给许多人的生造成了意想不到的改变。

林亚就是其中的受害者之一。

三十而立的林亚是一家出口贸易公司的财务总监，年轻有为，事业有成。

他还有一个温柔漂亮的未婚妻，他们已经订了婚，马上就要结婚。

总之，认识林亚的人都认为他是一个异常幸运的人。

可是，一场突如其来的地震毁了这一切。

林亚不得不面对自己的未婚妻被地震带走的事实，他的精神就要崩溃了，可是他还必须面对两个伤心欲绝的老人。

这场灾难，不仅带走了他最爱的人，而且带走了他几年来苦心经营的财富。

在地震的影响下，经济衰退，股市暴跌，林亚几乎赔进了自己的全部家当。

一夜之间降临的灾难，使林亚陷入了绝望当中，爱人不在，钱也没有了，留下的只有一间空荡荡的房子和笑容依旧的照片，以及一张未婚妻最爱听的唱片。

林亚几乎失去了对生活的信心，亲友的安慰也不能让他重新振作起来，他每天都生活在忧虑和痛苦之中。

他上班的时候总是心不在焉，原本出色的工作业绩也渐渐变成一团糟，虽然老板也很同情他的遭遇，但最后还是忍无可忍地把他辞退了。

不过现在的林亚已经不在乎这些了，对他来说，有没有工作是一样的。

他总是一伞人跑到不同的酒吧喝酒，试图借助酒精来麻醉自己。

一天深夜，他醉醺醺地从酒吧出来的时候，正好看到一群小流氓在欺侮一个老态龙钟的流浪汉。

老流浪汉面对这些小流氓，头也没抬，大声地叫着：“走开！”

我穷得只剩自己了，还怕你们偷吗？

”这句话犹如当头棒喝，给林亚敲了一个警钟。

是啊，自己不也正和这个老流浪汉一样，处在最坏的境地了吗？

失去了心爱的人，失去了工作，失去了金钱，也算是什么都没有了，既然什么都没有了，难道还会害怕再失去什么吗？

反正已经到谷底了，也没什么可再失去的了！

林亚突然醒悟了，虽然他很不幸，但最让他不幸的是他不能坦然接受这些打击；虽然他失去了很多，但他并不是什么都没有了，他还有亲人、还有朋友、还有能让他生活的一技之长。

他决定改变自己，于是林亚在父母和朋友的帮助下开了一间小餐厅，并重新开始投资股票，他坚信依靠自己的实力终有一天会走出低谷、东山再起。

经过几年的不懈努力，林亚已经是一家投资公司的老板了，他一直都说，正是那位素不相识的老流浪汉点醒了自己，让自己明白了处于人生最低谷的意义，是要带着逃出困境的毅力去努力寻找出路，而

<<苦难是人生的必修课>>

不是放纵自己躺在谷底终其一生。

既然已经处在人生的最低谷了，就没有什么更糟糕的了。

与其怨天尤人地抱怨自己的不幸，倒不如打起精神来从谷底爬上去。

而你上升的每一个高度都是一种进步，都会让你离苦难越来越远。

用泪水播种快乐快乐是什么？

快乐是在血、泪、汗浸泡的人生土壤里怒放的生命之花，正如惠特曼所说：“只有受过寒冻的人才感觉得到阳光的温暖，也唯有在人生战场上受过挫败、痛苦的人才知道生命的珍贵。

”托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了一个这样的故事：一个男人被老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。

此时他发现，头顶上那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟糕的是，悬崖下的老虎正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。

绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。

他摘下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！

”

<<苦难是人生的必修课>>

编辑推荐

《苦难是人生的必修课:战胜苦难的19种方法》中的19种方法：微笑着逆风飞扬自己的命运自己做主转变思维，改变世界快乐的思想决定快乐的生活相信自己，丑小鸭也能变成白天鹅发自内心的热情以划桨应对涨潮：勇气帮你战胜困难生活就是学会选择和放弃宠辱不惊，去留无意操练心灵的力量别为小事抓狂抖落身上的“泥沙”虽然错过春天，你还拥有夏天你不是一个人想赢就不要怕输感谢伤害让苦难激发你的斗志不抛弃，不放弃每天笑一笑人生是痛苦还是快乐全部取决于我们的内心，生活快乐与否，完全取决于我们对人、事、物的看法。

我们遇到苦难和挫折时，不妨把暂时的苦难当做黎明前的黑夜，然后就会发现随之而来的是无尽的光明。

<<苦难是人生的必修课>>

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>