图书基本信息

书名：<<感谢折磨你的事感恩帮助你的人全集>>

13位ISBN编号：9787500843504

10位ISBN编号：750084350X

出版时间：2009-3

出版时间：王新荣、张荃 中国工人出版社 (2009-03出版)

作者：王新荣，张荃 著

页数：225

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>

前言

生活中，我们要有一颗感恩的心。

感谢父母给了我们生命，感谢他们抚养我们长大，教育我们，关爱我们；感谢老师给我们打开知识宝库的钥匙、照亮人生道路的灯塔，使我们在白纸墨字的世界里感受人性的伟大；感谢那些帮助过我们的人，感谢他们在我们忧伤时给我们以安慰，落魄时给我们以支持；还要感谢那些在我们生命的历程中，曾给过我们折磨的那些事儿，是一次次的伤害和不幸让我们认清了现实，增长了经验，磨练了意志，让我们鼓足勇气不断地前行。

一颗感恩的心，是快乐的源泉。

如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，便会体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。

感恩之心会给我们带来无尽的快乐。

为生活中的每一份拥有而感恩，能让我们知足常乐。

感恩不是炫耀，不是停滞不前，而是把所有的拥有看作是一种荣幸，一种鼓励，在深深感激之中产生回报的积极行动，与他人分享自己的拥有。

感恩之心使人警醒并积极行动，更加热爱生活。

感恩之心使人敞开胸怀，投身到仁爱行动之中。

没有感恩之心的人，永远不会懂得爱，也永远不会得到别人的爱。

内容概要

折磨你的事也许让你忿忿不平，然而这些都是成长中必然的经历，学会感谢折磨你的事，你才会坦然面对人生，迈向更大的辉煌。

帮助你的人也许让你感到微不足道，他们对你却是倾注了全部的心血，学会感恩帮助你的人，怀着一颗感恩的心，我们才能体味这丰富多彩的人生。

人生中，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度，要懂得从悲剧中找到喜剧，从黑夜中发现光明，忘掉伤害，走出阴影，迎来的就是成功。

要懂得感谢，学会报答。

感恩曾经帮助过你的人，因为这不仅是你发展的需要，也是你做人最起码的良知。

坎坷人生路，人人在折磨中奋进，温暖人间情，人人在感恩中升华。

书籍目录

序 常怀一颗感恩的心
上篇：感谢折磨你的事
一 感谢压力——没有压力就没有动力压力产生能力压力能够激发潜力压力激发斗志压力越大，弹力越强压力就是动力
二 感谢困境——困境后面是柳暗花明在困境中才能创造奇迹困境使你超越自我困境是我们的恩人困境是成功的动力困境能够激发生存意识
三 感谢挫折——挫折是成功的入场券挫折是一笔可贵的财富挫折造就精彩的人生感谢挫折，壮美人生挫折也是一种机遇挫折是成功的法宝
四 感谢贫穷——贫穷激励你奋发向上贫穷是缔造财富的温床贫穷能磨砺人的心志贫穷是人生的老师贫穷也是一种财富
五 感谢缺憾——缺憾也是一种完美身体缺陷可以造就可敬的品格生理不幸给予生命动力有缺憾的人生是另一种完美缺憾创造美，成就美人生因残缺而多姿多彩
六 感谢厄运——厄运是幸运的奠基石厄运给人奋斗的动力厄运给人成长的机会厄运的极点是好运厄运是上苍的礼物厄运可以让你重获新生
七 感谢斥责——斥责提醒了你的缺点批评就是一面镜子越是批评自己的人对自己帮助越大忠告和斥责是提高自身的良方善待责难，感谢批评
八 感谢苦难——苦难磨炼了你的心志苦难是人生的必修课苦难是告别平庸的良药苦难是生命中的宝贵财富苦难是通往天堂的梯子苦难是财富不是屈辱
九 感谢失败——失败是一种人生财富失败给我们获得成功的经验在失败中发现新的契机失败是一剂苦口的良药感恩失败对你的考验
十 感谢羞辱——承受羞辱是人生的一门必修课羞辱成就强者羞辱促人上进羞辱是成功的动力忍辱让你更自尊自强忍得羞辱，成就大事
下篇：感恩帮助你的人
一 感恩父母——生养之恩永难报永远铭记父母之恩感谢母亲的养育之恩感谢无私的母爱感恩父母的理解和关爱亲情是世界上最灿烂的阳光
二 感恩老师——老师是你求知路上的领路人感谢师长，教我们做人教师是人生路上的引导者老师是人世间最伟大的人老师是一篇不朽的文章教师是最灿烂的一片阳光
三 感恩朋友——朋友一生一起走感谢朋友，给我关怀朋友是置生死于外的付出患难之处见友情感恩朋友知心的关怀和援助朋友是你成功的榜样逆境时朋友给你支撑
四 感恩爱人——对你最知冷知热的是爱人感谢爱人的关爱和支持感谢爱人的赞赏和鼓励感恩爱人，给她幸福学会感谢爱人感谢爱人，伴我同行
五 感恩孩子——孩子给你带来快乐和希望感谢孩子带给我们的一切孩子带给父母一个幸福的世界感谢孩子带来的快乐感谢孩子让你不断升华对我们的孩子说声谢谢
六 感恩老板——老板给你施展才能的机会对老板怀有一颗感恩之心感恩老板为我们担负了更多的责任感谢给予我们工作的人感激领导的知遇之恩感谢老板永生受益的谆谆教诲感谢老板温暖人心的关怀之情
七 感恩同事——同事是工作的最好“搭档”感恩同事无私的支持和帮助感恩同事，从尊重开始关照同事等于关照自己感激同事帮助你成功赞美和感谢是送给同事最经济的礼物
八 感恩下属——下属是事业成功的基石感恩员工是一种管理的秘诀领导者要学会对下属说谢谢学会“感谢员工”创业不忘感恩员工感谢员工不应形式大于内容下属是最宝贵的财产
九 感恩客户——客户与你互利互惠客户就是救命恩人客户就是衣食父母感谢客户的挑剔和抱怨感谢客户春风化雨的好评感激客户为你创造业绩客户的抱怨就是你的订单
十 感恩他人——受人滴水恩当还涌泉报有时需要施恩图报感谢周围的每一个人感恩他人才能提升自己帮助他人就是帮助你自己感他人之恩，责自身之过要为别人营造一份感动

章节摘录

一、感谢压力——没有压力就没有动力上天在为我们创造许多机会的同时，也为我们制造了更多的压力。

在我们的日常生活或工作中，压力无处不在。

压力带给人的不仅仅是痛苦和沉重，它也能激发人的斗志和内在的激情。

适当的压力，不仅是我们发挥潜能的刺激因素，更是让我们挑战自我的最佳动力。

压力产生能力彼德·圣吉在其经典著作《第五项修炼》一书中，阐述了制约人们进步的七大故障之一：青蛙现象。

如果把一只青蛙突然放入沸水中，它会奋力跳出：因为它感受到了死亡的威胁。

但如果被放入逐渐加温的水中，它的身体会通过不断的调节来适应周围的水温，到水温高至它无法再适应的时候，青蛙便无力跳出水面，只能等待死亡。

青蛙对剧烈的威胁能够迅速作出应变，而对缓慢渐进的危机却不能识别而导致死亡。

一个人的能力也跟青蛙现象一样。

当一个人面临突发的重大威胁的时候能够产生一种平时无法达到的能力，帮他渡过难关，而对于逐渐加剧的危机，则往往习而不察，无动于衷，待到病人膏肓，想应对时，却为时已晚。

压力不仅可以挽救一个动物的生命，压力还可以出乎意料地锻炼惊人的能力。

在非洲中部干旱的大草原上，有一种体形肥胖臃肿的巨蜂。

这种巨蜂的翅膀非常小，脖子也很短。

但是这种蜂在非洲的大草原上能够连续飞行250公里，飞行高度也是一般蜂类所不能及的。

它们非常聪明，平时藏在草丛里或者岩石缝隙，一旦有了食物立即振翅飞起。

尤其是当它们发现这一地区即将面临极度干旱的时候，它们就会成群结队地迅速逃离，向水草丰美的地方飞行。

这种强健的蜂被科学家称为“非洲蜂”。

科学家们对这种蜂充满了好奇，因为根据生物学的理论，这种蜂体形肥胖臃肿且翅膀非常短小，在能够飞行的物种当中，它们的飞行条件是最差的，甚至连鸡、鸭都不如；用流体力学来分析，它们的身体和翅膀的比例根本不能够起飞，即使把它们扔到天空去，它们的翅膀也不可能产生承载肥胖身体的浮力，会立刻掉下来摔死。

但是，事实证明，非洲蜂不仅能飞，而且是飞行队伍里最为强健、飞得最远的物种之一。

哲学家们对此给出了合理的解释：非洲蜂天资低劣，但它们只有学会长途飞行的本领，才能够在气候恶劣的非洲大草原活下去。

简单地说，非洲蜂若是不能飞行，它就只有死路一条。

非洲蜂的故事告诉了我们什么叫“置之死地而后生”。

非洲蜂更让我们相信，在一个执著顽强的生命里，只有压力才能产生超强的能力。

变化快速、竞争激烈的现代社会，工作环境也充满高度压力。

由于压力通常让人感到不舒服，因而人们遇到压力时，很容易就产生抗拒或者逃避的心理。

在我们的日常生活或工作中，压力可以说是无处不在。

刚换一个新的工作，对新的环境与工作内容不熟悉而感受到的压力；考试前，因为担心成绩不佳，而感受到的压力；业绩目标无法达成、担心实力不如对手、家人有问题无法解决、经济状况不佳等而产生的压力。

无论是哪一种情况下产生的压力，其实都有一个相同的特质，就是当一个人碰到一件事而感觉到“我不会”、“我不熟悉”或是“我不确定”时，就会感受到压力。

人们往往习惯于表现自己所熟悉、所擅长的领域。

但如果我们愿意回首，细细检视，就会恍然大悟：正是紧锣密鼓的工作挑战，永无歇止难度渐升的环境压力，才在不知不觉间形成了今日的诸般能力。

成功人士往往给自己定下很高的目标，然后在这个高期望的压力下，提高自己高效做事的能力。

压力能够激发潜力压力能激发人的潜力。

<<感谢折磨你的事感恩帮助你的人全集>>

适时而适度的压力是成长的必备养分，更是成就亮丽生活的重要元素。

有位年轻选手，第一次参加马拉松比赛便获得冠军，而且还打破了世界纪录。

当记者采访他，问他是如何取得这么好的成绩时，年轻选手回答说：“因为，我身后有一匹狼！”

他的话让所有在场的人全都惊恐地回头张望，但是，他身后并没有狼啊！

于是年轻选手给大家讲了这么一个故事：“三年前，我在一座山林间，训练自己长跑的耐力。

每天凌晨，教练就叫我起床练习，但是，即使我尽了全力练习，却一直都没有进步。

直到有一天清晨，在训练的途中，我忽然听见身后传来狼的叫声，刚开始声音很遥远，但是没几秒钟的时间，就已经来到我的身后，当时我吓得不敢回头，只知道逃命要紧。

于是，我头也不回地往前跑，而那天我的速度居然突破了！

”“教练当时对我说：‘原来不是你不行，而是你身后少了一只狼！’

我这才知道，原来根本没有狼，那是教练伪装出来的。

从那次之后，只要练习时，我都会想象身后有一只狼正在追赶，包括今天比赛的时候，那匹狼依然追赶着我！

”如何激发自己的潜能，是许多人追寻的目标。

为了发挥潜能，有人随时调整自己的思考与习惯，让自己面对更多更新的挑战，并不断地突破自己、超越自我。

有一个极有名的钢琴大师做指导教授。

授课第一天，他给自己的新学生一份乐谱。

“试试看吧！”

”他说。

乐谱难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。

“还不行，回去继续练习！”

”教授在下课时叮嘱学生。

学生练了一个星期，第二周上课时正准备让教授验收，没想到教授又给了他一份难度更高的乐谱，“试试看吧！”

”上星期的课，教授提都没提。

学生再次挣扎于更高难度的挑战。

第三周，更难乐谱又出现了。

同样的情形持续着，学生每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，重新面临两倍难度的乐谱，没有感到任何进步，学生感到越来越沮丧和气馁。

三个月后，学生决定向钢琴大师提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。

教授没开口，他抽出了最早的那份乐谱，交给学生。

“弹奏吧！”

”他以坚定的目光望着学生。

不可思议的事情发生了，连学生自己都惊讶万分，他居然可以将那首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！

教授让学生试了第二堂课的乐谱，学生依然呈现超高水准的表现……演奏结束，学生兴奋地看着老师，说不出话来。

“如果我任由你表现最擅长的部分，可能你还在练习最早的那份乐谱，就不会有现在这样的程度……”

”钢琴大师缓缓地说。

一个人的潜力是无限的，有时只是缺少激发潜力的动力。

有人把“吃苦当作吃补”，意思就是从各种压力中，发挥坚毅的生命力，展现惊人的创造力。

如果一个人感受不到压力的存在，更高的潜在能力很难激发出来。

每个人都要想象自己的身后有一匹狼。

适当的压力，不仅是发挥潜能的刺激因素，更是让我们挑战自我的最佳助力。

压力激发斗志我们在工作中，难免会遇到不少挑战和压力。

也正是这些压力使我们得以磨炼心志，激发斗志，提升了能力。

<<感谢折磨你的事感恩帮助你的人全集>>

美国麻省艾摩斯特学院曾经做过一个很有意思的实验，用很多铁圈把一个小南瓜整个箍住，在南瓜成长的过程中，观察它能够承受铁圈多大的压力。

刚开始他们估计南瓜最多能承受500磅左右的压力。

在第一个月，南瓜承受了500磅的压力。

到第二个月，南瓜承受了1500磅的压力。

当它承受的压力达到2000磅时，研究人员必须把铁圈捆得更牢，以免南瓜把铁圈撑断。

最后，整个南瓜承受了超过5000磅的压力，瓜皮才破裂。

他们打开南瓜后发现，它已经不能吃了，因为在试图突破铁圈包围的过程中，它的果肉变成了坚韧牢固的纤维。

为了吸收足够的养分以突围，它的根须延展到了整个培植园。

压力带给人的感觉不仅仅是痛苦和沉重，它也能激发人的内在潜能和激情，使人兴奋，激发人的斗志！

体育比赛中，运动员的压力是大家有目共睹的了，正因为压力大，才有了一个接一个的冠军诞生，才有了频频被打破的世界纪录。

商业竞争的压力也是很大的，然而正是激烈的竞争机制才使新科技、新产品层出不穷。

1995年，当时还是个小护士的吴士宏，通过收音机学了一年半《许国璋英语》，就壮起胆子到IBM应聘。

心里忐忑不安的吴士宏站在IBM公司应聘的酒店门口，过了许久才敢进去。

顺利通过前面的笔试和口试后。

主考官问她会不会打字，她说会。

主考官问：“你的打字速度是多少？”

每分钟能打多少字？”

”她机敏地环顾四周，发现现场并没有打字机。

于是她问：“您的要求是多少？”

”主考官说了一个数，吴士宏马上承诺说可以。

果然，考官说下次再考打字。

实际上，吴士宏从未摸过打字机。

面试结束，回家立马到亲友处借了770元买回一台打字机，没日没夜地敲打了一个星期，练得手腕红肿，吃饭连筷子都抓不稳，所幸的是，她的打字速度却达到了主考官所要求的标准。

吴士宏学会了打字，公司的聘用通知也递达她手中，她从此成了梦寐以求的IBM公司的一名员工，也由此踏上了她的传奇人生之路。

直到今天，她谈起那段故事，依旧感谢那逼迫自己的压力。

社会对每个人都是公平的，它在为我们创造许多机会的同时，也为我们制造了更多的压力。

有些人在压力面前倒了下去，但真正的强者，在经历了压力的锤炼后却变得更加坚强。

如果你不甘于平庸，如果你不想成为失败者，那就要有勇气面对压力，并学会感谢压力。

压力越大，弹力越强人的毅力如同弹簧，你越压得紧，得到的弹力越高，而那些压紧了而弹不起来的人，不是没有毅力，而是属于他的毅力弹簧生了锈。

蒙提·罗伯兹在圣思多罗有座牧马场。

杰克常借用他宽敞的住宅举办募捐活动，以便为帮助青少年的计划筹备基金。

编辑推荐

《感谢折磨你的事感恩帮助你的人全集》由工人出版社出版一。

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>