

<<苦难是一种财富>>

图书基本信息

书名：<<苦难是一种财富>>

13位ISBN编号：9787505420137

10位ISBN编号：7505420135

出版时间：2009-1

出版时间：朝华出版社

作者：奕飞

页数：241

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>

<<苦难是一种财富>>

内容概要

苦难可以毁灭一个人，也能成就一个人。

强者会把苦难作为自己奋进的风帆，弱者会在苦难中自怨自艾、自甘沉沦。

苦也好，难也罢，痛苦或者控诉虽可以招致怜悯，却对改变命运毫无用处。

把精力和光阴耗费在哀叹、彷徨、诅咒上，不如想办法去奋斗、抗争。

美好的生活来自逆境中的挣扎、磨炼，通过奋斗战胜苦难，它就能成为人生中真正值得拥有的财富！

<<苦难是一种财富>>

书籍目录

第一章 苦难使你知什么是幸福 一、苦难是人生的一部分 人来到世上,既要享福也要受苦 三穷三富过到老,人生必然有低谷 二、苦难使你知什么是幸福 有了苦,才知道什么是甜 害怕苦难,就无法体验精彩的人生 生命的意义,不仅在于享福 三、苦难使你学会珍惜 活着就是美好的 还有比你更苦的人 盘点你所拥有的第二章 苦难提高你的修养 一、苦难扩展你的心胸 心胸博大,苦难就会变小 回头看看,就没有那么苦 不要夸大苦难 二、学会接受苦难 接受无法避免的苦难 驱除被害意识 抱怨只会使你沉浸到更深的苦难中 向别人发泄是不公平的 三、包容侮辱与批评 世间充满不平事 苦难使你学会同情 把别人的侮辱像“蛛丝一样抹去” 别给自己的成功制造障碍 如果批评是对的,就要接受 四、懊悔没有意义 排除“沉没成本”的干扰 该放弃,就放弃第三章 苦难刺激你去追求成功 一、苦难使你下决心告别贫穷 苦难使你产生强烈的成功欲望 苦难是成才的摇篮 知耻而后勇——耻辱是赶你前行的鞭子 二、苦难不是自卑的理由 暂时的苦难并不可怕 寻找激励你的人 自己肯定自己 找到自己的优势 三、心理代偿带来成功 把注意力转移到工作上 东边不亮西边亮第四章 苦难磨练你坚强的意志 一、苦难是成功的代价 “没有人能随随便便成功” 为了成功,有时要“自讨苦吃” 为了成功,有时要学会走曲线 二、可怕的不是被打倒,而是站不起来 苦难是成功与失败者的分水岭 心理上不能认输 什么是真正的勇士 推倒了,可以重来 三、苦难可以培养乐观的性格 因苦难而损害身心健康,你就有了双重损失 眼睛盯着成功,苦难就没什么大不了 永远要有希望 关键是看问题的角度 想象摆脱苦难的情景 拿出精神抖擞的样子 四、苦难使你更坚韧 经过苦难,才是可信任的人 要成就事业,就不能心疼自己 苦难使你养成坚强的自我约束力 苦难使你有更大的耐心 吃过苦的人,不容易被吓倒 苦难造就伟人第五章 苦难激发出你的智慧 一、苦难锻炼你临危不乱的思考力 苦难使你学会适应环境 苦难使你认识到理性思维的价值 在苦难中,也要保持清醒 二、苦难逼出你的潜能 你有极大的潜能 苦难中发现成功的机遇 苦难可以成为你的精神财富 把缺点化为优点 突破困境,要学会创新 破釜沉舟,闯出一条成功的路 采取有力的行动 三、苦难给你最宝贵的教训 苦难是成熟的阶梯 苦难的“学费”不能白交 苦难促使你反省自己 苦难是友谊的试金石 苦难教你未雨绸缪附录:苦水中“泡”出来的成功者 案例1:大起大落、东山再起的李宁 案例2:从人民教师到小商贩到企业家的刘永好 案例3:没有四肢、心理健全的乙武洋匡 案例4:忍辱负重的美国总统林肯 案例5:“吃得苦中苦”的吴一坚 案例6:笑傲苦难、绝处逢生的下岗女工刘青

<<苦难是一种财富>>

章节摘录

第一章 苦难使你知道什么是幸福 一、苦难是人生的一部分 人来到世上，既要享福也要受苦 有一位哲人问他的三个徒弟：“我们来到人世问是为了什么呢？”

第一个徒弟回答道：“我来这个世界是为了享受快乐。”

第二个徒弟回答道：“我来这个世界是为了承受痛苦。”

第三个徒弟回答道：“我来到这个世界，既要承担生活给我的磨难，又要享受生活赐予我的幸福。”

这位哲人给前两个徒弟打了50分，而给第三个徒弟打了100分。为什么呢？

因为前两个徒弟只答对了问题的一半，而第三个才答对了人生的价值。

人最宝贵的是生命，生命属于每个人只有一次。

所以，我们有幸活在这个世上，就要勇敢地承担起生活带来的磨难，也要好好地享受生活赐予的幸福。

只有这样，我们才算是一个真正懂得人生的人。

人生有苦乐的两面，是是我们都需要去体验的。

太苦了，就要去寻找人生的快乐；太乐了，也应该明白人生的真相。

仅仅是快乐，总会乐极生悲；仅仅是痛苦，也会苦得无味；人生最好是在苦与乐中调出滋味，过一种不苦不乐的生活。

痛苦与快乐是种相对的感觉，没有尝过什么叫痛苦的人，也不会知道什么是快乐。

我们知道，“疼痛”是一种实质的、潜在阿对身体的伤害，伤害会造成一种不愉快的感觉及情绪经验，也因为这样，许多人不喜欢疼痛的感觉。

但是，对人类来说，疼痛却是一种很重要的感觉，也是不可缺少的生理特征。

“疼痛”使人们能逃避侵害身体的伤害（例如：火、钉子），从而避免进一步造成身体受伤；“疼痛”也是暗示身体内部某种病变的象征，使我们能及早发现病灶并治疗。

若没有疼痛，身体便很容易受到伤害。

这个世界上，有少数人天生没有痛觉，这些人会呈现一种很罕见的“先天无痛”状态，叫做“先天性无痛症”。

也因为少了“保护性”的疼痛，让这些患者更加无法避免皮肉之苦，生活在“不痛”的“痛苦”当中。

痛苦，对我们来说应是尽量逃避的，对他们来说，却是希望得到的。

因为从本质上讲，人最怕的不是痛苦，而是没有感觉。

因此，崔健的歌里才道：“因为我的病就是没有感觉……快让我哭快让我笑，快让我在这雪地上撒点儿野。”

文学里有这样两个比喻，“人生就是戴着脚镣跳舞”、“人生就是含泪的微笑”。

都是说，人生中痛苦是不可避免的，而我们活着，就是要“苦中作乐”，在劳顿与痛苦之中，体验生命的精彩和美妙。

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样一个故事：一个男人被一只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，更糟的是，两只老鼠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。

于是，他拽下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”

在生命的进程中，当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候，你是否还能有心情享受一下野草莓的滋味？

这个故事告诉我们：人生中虽然无法避免痛苦，但“苦中作乐”却是谁也无法剥夺的权利。

怎样才能苦中作乐呢？

<<苦难是一种财富>>

生活中难免会遇到这样那样的不如意，就看我们以怎样的心态对待它。

普希金在一首诗中写道：“假如生活欺骗了你/不要烦恼，不要心焦/阴郁的日子里要心平气和/想念吧，那快乐的时光就要来到……”既然我们每个人都还做不到挥手出红尘，就要在生活中学会歌唱和欢笑。

不要一味去苛责人情冷暖、世态炎凉，也不要一味去抱怨命运多舛、天意弄人。

关键要调整自己的心态，用心去发现生活中的美和善。

在没有阳光普照的日子里，要学会温暖自己，使自己变得坚强，使自己的心灵充满希望。

从另一个角度看，一个人来到人世问，如果没有理想，没有追求，只是为了享受；而不去承受痛苦，那么他不仅享受不到生活赐予他真正意义上的幸福，还有可能变成好逸恶劳的寄生虫。

人既要承受痛苦，还要享受生活，才会实现生命的完美。

一个人有了理想，有了追求，生命就有了价值。

生命有了价值，就能在承受痛苦的同时，享受生活赐予自己的幸福。

痛苦与幸福永远相伴相随。

我们既然无从躲避，就要勇敢接受现实，并努力创造幸福。

三穷三富过到老，人生必然有低谷 在西班牙港口城市塞维利亚，有一座著名的帆船博物馆，里面陈列了不少自哥伦布发现新大陆以来残存的著名帆船。

博物馆对每艘帆船均作了不厌其详的介绍——产地、用途、下水的时间、主要航线、总航程、历任船长的姓名、在海上遇险的经历、航海日记以及大修的次数，可谓应有尽有。

令参观者感到兴味盎然而又惊讶的是：这些饱经海难折磨摧残的幸存者，居然没有一个能保持首航时的模样——有的桅杆被狂风刮断过，有的船舷被巨浪打坏过，有的桨叶被礁石撞碎过；至于那些英明神武的船长，更有许多人由于频发的海难而不幸殉职。

可以这么说，任何一艘帆船能够功德圆满地“活”到退役的那一天，除了绝处逢生的幸运，还要归功于历任船长和水手们大智大勇的奋力拼搏。

人与大自然的决斗，常常胜少负多，一艘帆船无论吨位有多么大、设备有多么先进、人员有多么齐整，相对于喜怒无常的海洋而言，仍然不过是一叶小小的浮萍，随时随地都有被狂风巨浪撕碎、被礁石冰山撞毁的危险。

超级豪华游轮“泰坦尼克号”，堪称人类造船史上空前未有的奇迹，曾被航海界冠以“完美”的赞誉，但不幸的是，它首航即在北冰洋上误撞冰山沉没，造成两千多人葬身鱼腹的大海难。

这说明，世间没有任何“完美的方舟”能够傲视凶险的大海，也没有任何“完美的方舟”能够一帆风顺。

磨难总是不可避免的，唯有大智者和大勇者才能战胜厄运，驾驭帆船航行万里，穿越危险地带，最终返回安全的港口。

船是如此，人生也是如此。

二者均受到环境的制约：船航行在海洋，天气晴晴雨雨，风浪来来去去，灾难何时降临根本就无法预计；而人奔走在江湖，社会动动荡荡，时代进进退退，危险无处不在，谁又能保证自己不栽几个跟头呢？

就连“微软皇帝”比尔·盖茨，这位堪称现实世界上最走鸿运的人，也难以避免人生中的狂风恶浪。

他十九岁从哈佛大学退学，专门从事电脑软件开发，经过二十多年的艰苦创业，一手缔造了举世闻名的微软帝国，多年来高踞世界首富的地位。

但就是这样一个天之骄子，也经历了视窗开发上的多次挫折，微软垄断案更是险些使微软遭到肢解的命运，弄得他焦头烂额。

对于这位微软巨舰的船长来说，钱财只不过是一长串数字符号，他肩负的责任更大。

来自外界的种种阻碍，无法阻遏住他内心劈波斩浪奋勇前行的勇气。

这才是他最令人钦佩的地方。

中国有句俗话：“人生都是三节草，三穷三富过到老。”

就是说，每个人的一生都不可能一帆风顺，都一定会有起伏，都会遇到或喜或悲、或顺或逆的事情。

<<苦难是一种财富>>

, 体验到酸甜苦辣的各种滋味。

没有人喜欢挫折, 人人都想方设法避免挫折, 但挫折却是难以避免的。

陈毅元帅在一首诗中写道: “应知天地宽, 何处无风云?

应知山水远, 到处有不平。

”但是对待挫折的态度, 决定了我们人生命运的不同。

法国作家巴尔扎克说: “挫折就像一块石头, 对于弱者来说是绊脚石, 让你怯步不前; 而对于强者来说却是垫脚石, 使你站得更高。

”只有抱着崇高的生活目标, 树立崇高的人生理想, 并自觉地在挫折中磨炼、在挫折中奋起、在挫折中追求的人, 才有希望成为生活的强者。

世间的挫折能使勇敢的人愈挫愈奋。

不顺利没有关系。楚汉相争时, 刘邦与项羽打了一百仗, 输了九十九仗, 可他打赢了最关键的战役——垓下之战, 这就足够了。

美国的国父华盛顿, 指挥美国军队与英国军队作战, 整个独立战争期间美军不顺利和吃败仗的时候太多, 而华盛顿硬是凭着钢铁般的意志力坚持下去, 最终赢得了决战的胜利。

那么人应该怎样对待人生的顺境、逆境、高潮、低谷的起起伏伏呢?

根据成功人士的经验, 人在顺境时, 应该居安思危, 积蓄足够的能量, 准备应付逆境的到来。

而人在逆境时, 则要保持百折不挠的毅力和九死不悔的勇气, 坚信顺境就在前方, 唯有奋斗才能赢得生机和希望。

稍遇挫折就一蹶不振的人, 行事顺利便志骄意满的人, 都很难有大出息和大成就。

为了实现美好的理想, 我们可以吃很多苦, 受很多累, 流泪流血也在所不惜。

<<苦难是一种财富>>

编辑推荐

《苦难是一种财富》是你：痛苦中的止痛剂，逆境中的强心针，心灵暗夜的指路明灯，笑面生活的精神养料。

苦难让你恨，让你怕，但是，假如你善用苦难，那么在将来，也许你会感激它。

接受苦难，是一种睿智；利用苦难，是一种大勇。

从苦难的胆汁中萃取人生的智慧，从苦难的熔炉中锻造不屈的个性！

<<苦难是一种财富>>

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>