第一图书网, tushu007.com

<<折磨你是为了成就你>>

图书基本信息

书名：<<折磨你是为了成就你>>

13位ISBN编号：9787506491969

10位ISBN编号：7506491966

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：秦春利

页数：240

字数：199000

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

一个人，如果能把降临于自身的折磨视作一种成就自己的机会，那么，他必将大有作为。
有些朋友可能也粗略地想过这一道理，但由于理解得不够深入透彻，遇到挫折时还是会本能地产生排斥、抗拒、抱怨心理。
能够自觉地视挫折为机会，并能自如地做到让挫折来成就自己，是需要一定境界的。
而要达到这种境界，就要提高自己的修养。
那么，朋友，今天你捧起的这本书，将如良师益友，耐心指点你如何增强自己这方面的修养。
那么，我们首先要想一想：什么是折磨？
通常，我们所理解的折磨，是指使我们的身心感到不愉快的事物，比如：身体上的病残，而更普遍的情形，应该是指我们学习、工作、生活、感情中遭遇到的种种不如意的事情。
依照我们的本能反应，当这些看似折磨我们的事情出现时，我们便会自然而然地产生不愉快的情绪体验，如紧张、恐惧、焦虑、失望、悲观等，这些情绪体验就是我们感受到的折磨。
折磨不仅破坏我们的心情，扰乱我们的心智，而且还会在我们的躯体上产生相对应的生理反映，如：呼吸急促、胸闷、头疼头昏、肌肉疼痛或抽搐、四肢无力等。
若任由这种情绪发展，我们便会或气急败坏，或一蹶不振，甚至产生自杀的念头或行为，其结果很显然：我们被折磨战胜了。
这时，折磨成了我们的绊脚石。
但是，在历史上，甚至在我们身边却有很多人靠着不服输的精神、积极的努力、坚强的意志、卓越的成绩，战胜了折磨。
对于这些人来说，折磨不仅没有吓倒他们，反而成就了他们，增进了他们的智勇和业绩。
更准确地说，每一个所谓的折磨，对他们只是暂时的，因为他们有能力告别让自己感到折磨的苦难。
因此，有句名言这样说：对于天才而言，苦难是垫脚石。
苦难究竟是垫脚石还是绊脚石？
我们的分析是：要看当事人能否跨越苦难。
如果我们跨越了苦难，苦难就成为我们更上一层楼、结束这一折磨的垫脚石；如果我们被苦难阻拦了，那苦难就成为我们自怨自艾、永受其折磨的绊脚石。
被动地承受折磨，我们必然难以迈脚跨越绊脚石。
而主动地迎接折磨，积极地走出折磨，苦难就能够变成令我们迈向前方的垫脚石。
因此，人生中的种种不幸给我们造成的影响，全在于我们对它的态度和付出的努力。
当我们有了一种积极的态度和持久的努力，折磨反而成全了我们。
当回首曾经的折磨时，我们也许会由衷地说：感恩折磨。
按照逆向思维方式，我们是否可以这样想：既然日后有可能感恩折磨，那么，当折磨降临的时候，我们就大可不必再去恐惧它的出现，完全可以把它当做砥砺我们成长的好机会。
既然是好机会，我们何不用心地对待它、分析它、研究它、从而利用它呢？
来到我们面前的折磨，其实都是有意义的。
在智者看来，这些折磨甚至是肩负着神圣的使命莅临的。
有些折磨能磨练我们的意志，比如十年寒窗的发奋求学；有些折磨能培养我们的宽容，所谓退一步海阔天空；有些折磨能增进我们的智慧，因为古话有云吃一堑长一智；有些折磨能增进我们的坚强，比如成功之路上的坎坷；有些折磨能增进我们的实力，动物正是在与天敌的周旋中逐步强大；有些折磨能增进我们的幸福感，熬过寒冬才能体验到春天的温暖；有些折磨能增进我们的抗压能力，比如蔑视打击、流言蜚语……这样来看，朋友，我们是否真的应该认真迎接每一次折磨呢？
无论它是什么形式的折磨！
而面对折磨，最好的心态就是：既来之则安之。
那么，怎样做才是既来之则安之呢？
通俗地讲，就是无事不找事，有事不怕事。
无事找事，那是自寻烦恼，会消耗自己的能量，耽误自己的进程；有事不怕事，就是以勇敢去迎接，

以智慧去应对。
在这里，勇敢、智慧都是相对的、发展的。
因为，没有人天生是勇敢和智慧的。
那么，朋友们也许要问了，什么是勇敢，什么是智慧呢？
先说勇敢。
“一个人决不能在遇到危险时，背过身去试图逃避。
若是这样，只会使危险加倍。
但是面对它毫不退缩，危险便会减半。
”英国前首相丘吉尔说过的这段话，或许是对勇敢一词的绝佳注解。
因此，面对使我们感到痛苦的折磨，最好的态度不是逃避，而是勇敢迎接。
再说智慧。
莫测的折磨，我们可以把它理解为一团乱麻。
如何疏解乱麻，那就需要智慧了。
其实，很多让我们倍感烦恼的事情，如果我们去认真分析它、研究它，便会觉得，事情实际上并没有想象的那么复杂。
一团乱麻，如果你静下心来好好梳理，终会摸清来龙去脉，拿出梳理方案。
因此，我们可以说，增进自己的智慧并不难，认真调查研究即可。
大家想想，如果我们有了上述正确的态度，所谓的折磨，大概就不会一直是令人痛苦的折磨，而是变成一种让自己富有的财富、让外人敬仰的力量了。
能否把折磨转变为财富，就要看自己转化功夫的高低。
而增强自己的转化功夫，靠的就是勇敢和智慧。
因此，同样看似不利的事情，是否对当事人构成折磨，就要因人而异了。
所谓梅花喜欢漫天雪，冻死苍蝇未足奇。
这也好比武侠电影中的镜头，对面突然飞来一把利刀，高手握住了刀把，这把刀就能为他服务；而武技平庸者若错握了刀刃，那就会被伤得鲜血淋漓甚至丢了性命。
来到我们面前的苦难、障碍、不幸，不就是一把把锋利的刀吗？
当利刀来到我们面前时，我们要做的是：避开它的锋利，找准它的刀把，让其为我所用。
因此，面对在某一时刻来到我们身边的大大小小的折磨，我们完全可以给自己积极的心理暗示：这将是一个成就自己的机会。
认识到折磨的意义，让同样的折磨今后不再成为折磨，我们的人生便有了更高的起点，我们的思想便有了更高的境界。
如果说折磨是苦头，那么，这个苦头，我们不能白吃。
折磨是为了成就自我。
试想，如果我们的生活中缺失了折磨，我们的生命，岂不一片空白？
我们的头脑，岂不空洞若白痴？
因此，敬重那些来到我们身边的一个个折磨吧，无论你曾经对它们是如何抗拒和排斥，从今天起，请敬重折磨，因为它来到我们身边，是来成就我们的。
我们的生命，因它们而精彩；我们的人生，因它们而丰富；我们的事业，因它们而辉煌；我们的情感，因它们而丰富。
当然，凡事皆有度。
不惧怕折磨，敬重折磨，但折磨并非多多益善，当然更不必特意制造折磨。
不仅如此，我们还应该尽量减少可以避免的折磨。
其有效方法之一，就是观察、感悟别人的折磨。
古语道：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。
”别人正在遭受的或者是已经遭受的折磨，可以成为我们的镜子。
聪明的你，不仅仅应该自我反省，还应该多倾听他人的故事，多阅读那些书写人世悲欢离合的书籍，让别人的折磨尽量少在自己身上重演，让自己的人生之路走得更加富有效率。

第一图书网, tushu007.com

如何面对折磨，如何走出折磨，打开本书，你将学到详尽的方法和经验。
请记住：折磨你，是为了成就你。
当你踏平坎坷成大道、经由折磨获成就时，我们为你送上真诚的祝福。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“感恩帮助你的人”是人之常情，但我们为何要“感谢折磨你的人”？
孟子的一段话给了我们答案：“天将降大任于斯人也，必先若其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。
”折磨是一种很好的成长机会，我们可以从中吸取能量，增加自己的人生阅历，或是把它当成一次善意的提醒，让自己的道路越走越宽。
本书以丰富有趣的励志故事为串连，向人们阐述了为何要感谢折磨你的人以及如何感谢折磨你的人，内容简洁明了，是处于生活、职场、事业迷途中的人们不可多得的营养“快餐”，值得每一个人捧卷品读。

作者简介

秦春利，笔名秦摘星、名区风华。
1976年出生。
河北人。
知名美女作家。
散文、诗歌、小小说等作品散见各报刊杂志。
在起点、小说阅读等文学网站上有500多万字作品传世。
主要作品有《天变》《今天，人活百年》《妃有奴皇帝》《玩帝》《我本无心》《你，非我莫属》等十余部中长篇小说，拥有极高的知名度。
近年来曾参与策划并撰写多部畅销图书。

第一图书网, tushu007.com

<<折磨你是为了成就你>>

书籍目录

折磨是一种心灵的历练/1
最强的敌人往往藏在你心中/2让心灵在折磨里完成蜕变/4承认错误才会重新开始/5经历过苦难，幸运才能悄然而至/8感谢折磨你的人，是他让你更接近成功/10折磨能去掉我们的骄傲自满/12伤害能磨炼你的心志/16别人的折磨是你不可或缺的镜子/18
苦难让生命之火更绚烂/22磨难是提升自己的机会/24多摔几次跤，你才会熟悉路况/26折磨是人生的炼金石/29磨砺，练就你腾飞的翅膀/33拥抱折磨的痛苦，体味幸福的滋味/35折磨是磨炼意志的最佳良方/37每一次苦难都有一种收获/40折磨会激发你的潜能/43把低谷当成人生中的必经之路/46生命只有在折磨中才会得到升华/48
折磨是事业成功的垫脚石/51
感谢折磨才能领悟成功的真谛/52错过花朵，你将收获累累硕果/54折磨孕育着成功的希望/55打击你的人不是拦路虎/58挫折是弱者的绊脚石，却是强者的垫脚石/60打击你的人往往更爱你/63失败往往孕育着新的契机/64折磨本身就是一笔财富/68乐观者在绝境中也能看到生机/70竞争对手能激发你求胜的信念/72
把“蘑菇经历”看作人生的宝贵财富/76寂寞是职场人生的开始/78折磨能让你不断超越自我/79在折磨中努力积蓄奋战的力量/82艰苦的工作可以培养出兴趣和热情/84不怕苦才能做出成就/86批评能促使你不断进步/89顾客的折磨使你成为上帝的天使/91检讨是为了你更好地改进/96把别人的藐视当作你前进的动力/98轻视能够激活你的自尊/99不要让悲观挡住你生命的阳光/102把折磨当作一种特殊的恩赐/104要时刻让你的内心绽放微笑/107以平和的心态迎接不幸才是大幸/109心向太阳，你便不会悲伤/111别将自己禁锢在眼前的苦痛中/113为人生寻找另外一个起点/115身处逆境要学会对自己微笑/117
用博大的胸怀忍让那些折磨你的人/121
宽容比怨恨更具威慑力/122快乐的根本和源泉是宽容/124抬头望天不如低头走路/127宽恕那些折磨你的人/129与其多一个朋友不如少一个敌人/131面对他人嘲笑时不妨多点雅量/134忍小辱才能成大事/136心胸宽广，善于容人者才能得人心/138
提升自己是对别人最有力的回答/142不去埋怨折磨，只和自己较量/143相互理解，才能做到有效沟通/146不要为曾经的过错谴责自己/148少一分计较，多一分快乐/150努力奋斗胜过任何抱怨/152学会欣赏你的竞争对手/154与其埋怨环境不如反省自己/157忍得住困苦，经得起诱惑/159
要懂得对折磨你的人感恩163
感谢别人给你的那片阳光/164学会感恩，在人生的低潮中积蓄能量/166要对失败心怀感激/168用感恩之心默念幸福咒语/169懂得感恩，就能放下抱怨/171感恩会让生活变得更美好/173感谢企业为自己提供发展的平台/175懂得感恩的人更快乐/177感谢那些伤害过我们的人/179真诚地感谢你的竞争对手/181感谢那些曾经蔑视你的人/183
拥有信念就拥有点燃成功的火焰/188要勇敢地度过生命中的一切不如意/190永不言败，从头再来/192放弃有时就意味着错失良机/195要拥有一颗坚强的心/197坚持是一种非常伟大的力量/199把自卑化为进取的动力/201即使屡战屡败，也要屡败屡战/204
想做就做，让行动成为折磨的克星/207
行动是改变现状的唯一捷径/208敢做比会做更重要/211用汗水去叩开成功的大门/215成败未知时，行动永远第一/216与其坐而言，不如起而行/219敢于破釜沉舟，才能赢得胜利/221踏实进取是成功的基石/223竭尽全力完成既定的目标/225

章节摘录

版权页： 伤害能磨炼你的心志 无论经历什么样的煎熬、什么样的伤害，只要挺过去了，你就会获得一笔人生财富，而更重要的是，你的心志也因此得到了磨炼，你也会知道什么叫做坚强。
人生在世几十载，谁都会遇到四季更迭时的风霜雨雪，谁都会受到他人的伤害，特别是在向高处攀登的人生之路上，必定会因为触动他人的利益而遭到攻击。
那些伤害你的人，虽然给了你曲折与坎坷，却也让你学会了如何在人生之路的曲折与坎坷中屹立不倒，让你学会磨练自己的心志，让你学会在思考和感悟中拓展自己的心灵空间。
被伪善的人伤害，你就知道了真诚的可贵；被轻浮放荡的人伤害，你就知道了肤浅的可鄙，懂得了端正的可敬；被缺乏爱心、毫无情趣的人伤害，你就懂得了真爱的可贵；被小人伤害，你就见识了小丑的伎俩，从而增强了自身的免疫能力。
磨难，它是人生的必经之途。
他人的种种伤害，会教会你生存以至成功的种种方法。
孙膑和庞涓是师兄弟，拜鬼谷子为师一起学习兵法，后来庞涓成为魏惠王将军，骗孙膑到魏国。
庞涓嫉妒孙膑的才学，设计陷害孙膑，用刖刑砍去孙膑的双脚。
后来齐国使者偷偷把孙膑救回齐国，在这里孙膑受到齐威王的重用。
双腿残疾的孙膑对庞涓却丝毫没有恨意。
马陵之战中，孙膑以“ 减灶法 ”一举击溃了庞涓所带的10万大军。
士兵们争相逃亡，庞涓茫然四顾，远远地看见孙膑的车帐在火光的掩映中越来越近，无奈之下，他抚胸长叹，挥剑自刎了。
当孙膑赶到时，庞涓已倒在血泊之中。
士兵们欲斩下庞涓的头，还要分其尸以泄庞涓刖孙膑双脚之愤。
谁知，孙膑喝令禁止，从车上爬了下来，一直爬到庞涓的尸身跟前，放声大哭：“ 师兄，我对不起你呀！
”叩额泣血，哭声惊动三军。
士兵们不解，窃窃私语：“ 军师何故如此？
本来是庞涓对不起军师的，可是…… ”孙膑班师，见到齐王，向齐王求情。
齐王念其高义，允许厚葬庞涓。
后来，齐相邹忌因为嫉妒田忌功高，屡加陷害，田忌只得逃往楚国。
田忌和孙膑是好朋友，面对田忌的离去和齐国政局的动荡，孙膑茫然不知所措。
正当孙膑彷徨之际，一日，他梦见庞涓，梦中庞涓喝道：“ 师弟为什么还留恋不去，难道还奢望荣华富贵吗？
”于是，孙膑辞官，遁入山林，日夜潜心钻研，终成《孙膑兵法》一书。
孙膑的胸襟让人钦佩。
的确，孙膑虽说是被庞涓陷害的，可是正是这些陷害给了孙膑不断认识自我的机会，孙膑后来还因梦见庞涓指示，最终归隐山林，避免了与田忌一样的下场！
心志的成熟标志着一个人真正的成长，成大事者，必定是成熟稳重、精明果断之人，然而，人不可能天生具备这种素质，这需要不断地磨炼。
成长中的我们如同一只雏鸟，必须经过风雨的洗礼、猎人的追捕，才能长成翱翔天空的雄鹰，才有勇气飞上九重天。
在生活中，我们不应害怕伤害，也不应憎恨那些伤害我们的人，因为是他们，告诉了我们什么是生活的真相；是他们，教会了我们如何成长；是他们，让我们变得更加坚强。
所以，不要去憎恨他们，而要感谢他们，感谢那些伤害过我们的人，因为每个伤害过我们的人，都是我们命中的“ 贵人 ”。
那卑微的小草，正因为它学会了坚强，才变成了原野；柔弱的小树，正因为懂得了坚强，才变成了森林；渺小的水滴，正是学会了坚强，才变成了一条条大河。
他人伤害了我们，或许让我们经受了各种折磨，让我们身心俱疲，可是，只要我们坚强地走过去，从

第一图书网, tushu007.com

折磨中磨练我们的心志，那么，他们就是我们人生路上的“贵人”，难道我们不应该感谢他们吗？

编辑推荐

《折磨你 是为了成就你》编辑推荐：合理的是训练，不合理的是磨练。
因为被看重，所以被施压。
因为欣赏你，所以折磨你；因为重视你，所以折磨你；因为在乎你，所以折磨你！
人不磨不成器，从现在开始，学会感谢折磨你的人！
换个角度，想一想折磨带给你的积极的一面，你将得到非凡的激励。
自己折磨自己是一种愚行，别人折磨自己则是一种成长，把你送上领奖台的，很多时候并不是你的朋友，而是你的对手。
折磨不是失败的绊脚石，而是成功的垫脚石！
感谢折磨你的人，感恩成就你的人！
感谢批评你的人，他让你学会进步。
感谢伤害你的人，他让你变得坚强。
感谢欺骗你的人，他让你有了慧眼。
感谢欺负你的人，他让你懂得抗争。
感谢嘲讽你的人，他让你充满动力。
感谢看轻你的人，他让你鼓足勇气。
这不是一种悲观，是一种成长。
这不是一种退缩，是一种成熟。
这不是一种残酷，这是成长的催化剂。

第一图书网, tushu007.com

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