

<<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：9787121171307

10位ISBN编号：7121171309

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：张瑜

页数：227

字数：240000

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

法国文豪罗曼·罗兰说：“从远处看，人生的不幸、折磨还是很有诗意的！
一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。

”的确，没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实；没有遭遇过惊涛骇浪的磨砺，不可能造就出伟大的航海家。

人生在世，唯有历经折磨，生命的花朵才会更加娇艳动人。

曾经，有个渔夫有着一流的捕鱼技术，他被人们尊称为“渔王”。

依靠捕鱼所得的钱，“渔王”积累了一大笔财富。

然而，年老的“渔王”却一点也不快活，因为他三个儿子的捕鱼技术都很平庸。

于是他经常向人倾诉心中的苦恼：“我真想不明白，我捕鱼的技术这么好，我的儿子们为什么这么差？

从他们懂事起我就向他们传授捕鱼技术，从最基本的东西教起，告诉他们怎样织网最容易捕捉到鱼，怎样划船最不会惊动鱼，怎样下网最容易请‘鱼’入瓮。

他们长大了，我又教他们怎样识潮汐，辨鱼汛……凡是我多年辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给了他们，可他们的捕鱼技术竟然比不上那些技术比我差的渔民的儿子！

”一位路人听了他的诉说后，问：“你一直手把手地教他们吗？

”“是的，为了让他们学会一流的捕鱼技术，我教得很仔细、很有耐心。

”“他们一直跟随着你吗？

”“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学。

”路人说：“这样说来，你的错误就很明显了。

你只是传授给了他们技术，却没有传授给他们教训，对于才能来说，没有教训与没有经验一样，都不能使人成大器。

”人生不可能一帆风顺。

失败和挫折并不可怕，也正是它们教会了我们如何寻找到经验与教训。

如果人生一路都是坦途，那我们只能像渔夫的儿子那样，沦为平庸的人了。

诚然，人们往往把外界的折磨看做人生中绝对消极的、应该完全予以否定的东西。

但是，人生中的折磨，它总是消极的吗？

清代金兰生在《格言联璧》中写道：“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。

”由此可见，那些挫折和横逆的折磨对人生来说不仅不是消极的东西，反而是一种促进你成长的积极因素。

因为，每个人都不可避免地要承担生活的苦，一味地怨恨是可悲的。

苦难并不是不幸的情报员，恰恰相反，它往往是通往幸福的敲门砖。

虽然你可能会承受精神上的折磨，一股股刺痛扰得你找不到心理的平衡，看不到前方的光亮，然而，正是因为经历了这些，你才开始成长，你才开始知道怎样积累生活的经验。

生命就是一次次蜕变的过程，唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度和宽度，才能历练出成熟与美丽，抹平岁月给予我们的皱纹，让心灵保持年轻和平静。

一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都懂得感谢折磨自己的人。

以这样的心态面对人生，我们的生活才会洋溢更多的欢笑和阳光，世界在我们眼里才会更加美丽动人。

感谢那一份使你清醒的疼痛，因为它，你才能大步向前，追求人生的幸福！

<<感谢折磨你的人>>

内容概要

《感谢折磨你的人(白金版)》由张瑜编著：生命就是一次次蜕变的过程，那些挫折和横逆的折磨对人生不但不是消极的，反而还是一种促进你成长的积极因素。唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度和宽度，才能历练出成熟与美丽，抹平岁月给予我们的皱纹，让心灵保持年轻和平静。

一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都懂得感谢折磨自己的人。以这样的心态面对人生，我们的生活才能洋溢着更多的欢笑和阳光，世界在我们眼里才会更加美丽动人。

《感谢折磨你的人(白金版)》可以给人以心灵的启迪和引导，适合广大渴望成功的人士阅读。

<<感谢折磨你的人>>

作者简介

张瑜，2005年毕业于河北经贸大学编辑出版专业。
擅长文字性工作，主要研究方向和作品为职场励志、心灵类等书。

<<感谢折磨你的人>>

书籍目录

- 第一章 折磨是岁月给予你的意外奖赏
折磨的体验，将为未来聚积更多福祉
历经浮沉和起落，生命才能散发芳香
错过，会带来意想不到的收获
苦难，是未来人生的本钱
在逆境中愉悦自己，充盈生命
从现在起，感谢折磨你的人吧
- 第二章 有折磨垫底的人生更有厚度
唯有“否定”的声音能唤醒你心中的巨人
逆境是上帝与魔鬼一起设下的赌局
接受生活的雕琢，让人生有所转机
历经苦楚，才能品味人生的甘甜
在坎坷的路上，留下坚实脚印
每一种折磨都是突破自我的契机
- 第三章 感恩的心将会吸引更多美好的事物
折磨，是一种伪装的恩赐
感谢折磨你的人，他们是让你转变的力量
感恩，会结束我们苦难的生活
遇到嘲讽你的人，请学会释怀
面对无理和挑衅，沉默是一种大智慧
感恩，让你散发珍惜当下的磁引力
- 第四章 化压力为生命的动力和潜力
命运的冷遇也是一种幸运和动力
外部的压力，才能激发内在的潜力
把别人的折磨当成前进的动力
他人的打击是你强大自己的机会
压力是生活的必然，负重更要前行
压力不是更改答案的借口
- 第五章 有限的折磨给你带来无限收益
唯有痛苦的折磨才能带来收益
不要把焦点对准在过去的错误上
人生就是输赢的不断连续
在困境的另一边，有一条不同的出路
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登
不为折磨我们的人纠结，只为崭新的自己喝彩
- 第六章 跨越持续不断的自我折磨
跨越折磨的第一步，消除你内心的障碍
没有绝望的处境，只有对处境绝望的人
恐惧只是一些想法，而想法是可以抛弃的
冷静的心，让你在危机前安然无恙
感谢贫穷，让你学会自强
庆幸残缺，让你追求完美
- 第七章 保持一种坚忍的生活态度
要想“人上人”，必先“人下人”
蛰伏是飞翔前的养精蓄锐

<<感谢折磨你的人>>

在忍耐中坚强，在坚强中成长
在寂寞中守望成功
遇谤不辩，清者自清
既要会隐忍，又要能奋发
坚持，给难熬的生活植入闪光的信念

第八章 感恩职场折磨而不是规避

感恩公司，是它给你发展的平台
感谢上司的折磨，让你不断超越自我
在“低人一等”中蓄积“高人一筹”的能量
体谅老板，未来才能做好老板
即使喜欢的工作也会掺杂你不喜欢的调料
顾客把你磨炼成上帝的“天使”
失业并不能否定你，失业不能矢志
分解工作难题，各个击破问题

第九章 真正的友谊是“共苦”多于“同甘”

无端的猜疑是对友谊的伤害
朋友，幸福人生的拐杖
感恩朋友，让生命显示出全部价值
退一步的友情，海阔天空
对手不是敌人，而是朋友
感激对手的折磨，让你成为强者
远离虚荣，与对手走向双赢

第十章 让自己与爱的频率保持最高一致

失恋的折磨赋予你爱的能力
相爱，就不要制造爱的枷锁
以感恩的心营造二人世界
低头的瞬间，让爱无限扩散
离婚，只是换一种活法而已
在分手的折磨中感受爱，理解爱

第十一章 幸福在家庭的磨砺中流转

亲情，是最甜蜜的负荷
家人的折磨是你成长的营养品
微笑面对有“不是”的父母
孩子是天使，不是你们烦恼的开始
吵闹只会酿成家庭的悲剧
回家，把工作关在门外
家庭被职业化，说明你很失败
家是讲情的地方，不是讲理的地方

第十二章 感恩的世界没有抱怨

抱怨，只会让自己受到更深的伤害
正面的心理暗示，让你剔除抱怨
不满和抱怨不该成为阻碍进步的借口
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落
与其抱怨，不如努力
有怨气，不如有志气

第十三章 由衷的积极情绪创造了圆满和健康

减小折磨的破坏度，缓解悲伤和愤怒

<<感谢折磨你的人>>

健全地活在不健全的世界

控制愤怒，在它控制你之前

接受烦恼，折磨是上天最好的安排

遭遇折磨，焦虑只会让结果更糟

疏导压抑，走出自我封闭的世界

抛开负面情绪，汲取正向能量

第十四章 从容和淡定是幸福的能量源

原谅生活，才能希冀更多的美好

宽广的心胸是被包容撑大的

所有疾病都是不宽容的状态导致的

宽恕别人，就是赦免自己

生活并不公平，你无法总是心想事成

淡定从容，便能拥有沉稳的生活

在喧嚣的世界里，淡定吟唱

失去，是另一种获得

第十五章 人生的最高享受是拥有快乐

人生的快乐不在于拥有得多，而在于计较得少

世界的逻辑就是镜子的逻辑：你笑，它就笑

怀揣感谢，在荆棘中开启快乐密码

人生的曲线高低起伏，以愉悦的心灵自处

以博大的心量稀释一切痛苦烦忧

苦难只是单音符，快乐才是人生主旋律

你必须是快乐的，才能接受他人的快乐反应

附录A 如何面对那些曾经折磨过你的人和事

附录B 测测你的抗折磨能力

后记

<<感谢折磨你的人>>

章节摘录

版权页： 折磨的体验，将为未来聚积更多福祉没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实。

生命是一次次蜕变的过程。

唯有经历诸多的折磨，才能增加生命的厚度。

通过一次又一次与各种折磨握手，历经反反复复几个回合的较量，人生的阅历就在这个过程中日积月累、不断丰富。

不可否认，在这个过程中，折磨的确能给我们带来福祉，尽管谁也不喜欢那些以各种姿态出现的折磨，但是折磨却经常让我们因祸得福。

在亚拉巴马恩特普赖斯，树立着一座奇怪的纪念碑，说它奇怪，是因为它是专门用来纪念一种昆虫的标志性建筑，在世界上也许我们很难再找到第二座这样的雕塑。

这座纪念碑之所以闻名，并不是因为它的艺术价值，这座雕塑很丑陋，因为雕塑的原型——棉铃象鼻虫本身就很丑陋。

那到底是什么原因让当地人为棉铃象鼻虫立碑呢？

原因只有一个，那就是棉铃象鼻虫对当地棉花的破坏力。

原来，这里的农民世代以种植棉花为主业，而当地为数不多的工商业也完全依靠棉农手里的棉花，这样一种单一的种植模式直接导致了不健康的、甚至有些畸形的地方经济。

但是没有人意识到这些，直到出现了棉铃象鼻虫这种对棉花极具破坏力的昆虫，棉农和工商业者终于摒弃了对棉花的依赖，转而开始养猪、养牛、种植花生和其他经济作物，整个地区的经济也因此迅速繁荣起来。

人们为了感谢棉铃象鼻虫的“贡献”，特为之立碑以作纪念。

与其说亚拉巴马恩特普赖斯的农民们是在纪念这次灾难，不如说他们是在纪念因灾难而带来的巨大福祉。

当然，这些当地人也是值得钦佩的，因为他们能把折磨当做改变自己、改变命运的机遇。

其实，很多时候，折磨就意味着问题和麻烦，它促使我们想方设法去克服和解除这些问题和麻烦，而这个过程，就是一个提高自己和突破自己的过程。

没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实。

或许我们习惯于羡慕他人的成功，听到他人得到的掌声。

正所谓“台上一分钟，台下十年功”，在他们光荣的背后一定有汗水与泪水共同浇铸的艰辛。

在人生的岔道口，若你选择了一条平坦的大道，你可能会拥有一个舒适而充满享乐的青春，但你会失去一个很好的历练机会；若你选择了坎坷的小路，你的青春也许会经历痛苦，但人生的真谛也许就此被你参悟。

所以，一个成功的人，一个有眼光和思想的人，都要学会感谢折磨自己的人，也要懂得，每一次折磨的体验，都是在为自己的未来聚积福祉。

历经浮沉和起落，生命才能散发芳香世间芸芸众生，何尝不是沉浮的茶叶呢？

那些不经风雨的人，就像温水沏的茶叶，只在生活表面漂浮，根本浸泡不出生命的芳香；而那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶叶，在沧桑岁月里几度沉浮，才会散发出那沁人的清香。

有人说人生如酒，浓郁甘冽；有人说人生如梦，朦胧变幻。

其实，人生应如茶，苦涩清香，由淡变浓，由浓变淡，在浮浮沉沉、起起落落中散发出生命的芬芳。

世间诸事风云流转，人生浮沉起落，对于真正的智者来说，参透这些必定是一种境界。

一个屡屡失意的年轻人不远万里来到一座名刹，慕名寻到老僧慧圆，沮丧地对他说：“人生总不如意，活着也是苟且，有什么意思呢？”

慧圆静静听着年轻人的叹息和絮叨，最后吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

少顷，小和尚送来了一壶温水，慧圆抓了茶叶放进杯子，然后用温水沏了，放在茶几上，微笑着请年轻人喝茶。

杯子冒出微微的水汽，茶叶静静地浮着。

<<感谢折磨你的人>>

年轻人困惑地询问：“宝刹怎么是温茶？”

”慧圆笑而不语，年轻人喝了一口细品，不由摇摇头：“一点茶香都没有。”

”慧圆说：“这可是闽地名茶铁观音啊。”

”年轻人又端起杯子品尝，然后肯定地说：“真的没有一丝茶香。”

”慧圆又吩咐小和尚：“再去烧一壶沸水送过来。”

”稍倾，小和尚便提着一壶冒着浓浓水汽的沸水进来。

慧圆起身，又取过一个杯子，放茶叶，倒沸水，再放在茶几上。

年轻人俯首看去，茶叶在杯子里上下沉浮，丝丝清香萦绕鼻端，令人望而生津。

年轻人欲去端杯，慧圆作势挡开，又提起水壶注入一线沸水。

茶叶翻腾得更厉害了，一缕更醇厚更醉人的茶香袅袅升腾，在禅房里弥漫开来。

慧圆如是注了六次水，杯子终于满了，那绿绿的一杯茶水，端在手上清香扑鼻，入口沁人心脾。

慧圆笑着问：“施主可明白，同是铁观音，为什么茶味迥异吗？”

，年轻人思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

”慧圆点头：“用水不同，则茶叶的沉浮就不一样。”

温水沏茶，茶叶轻浮水上，怎会散发清香？

沸水沏茶，反复几次，茶叶沉沉浮浮，最后释放出四季的风韵：既有春的幽静、夏的炽热，又有秋的丰盈和冬的清冽。

世间芸芸众生，又何尝不是沉浮的茶叶呢？

那些不经风雨的人，就像温水沏的茶叶，只在生活表面漂浮，根本浸泡不出生命的芳香；而那些栉风沐雨的人，如同被沸水冲沏的茶叶，在沧桑岁月里几度沉浮，才会散发出那沁人的清香。

”人生路漫漫，充满了鲜花，也充满了荆棘；充满了幸福，也充满了痛苦。

这些就好比是波浪，一浪接着另一浪，绵绵不绝。

所以，不要太在意得失，人生就是这样起起落落，浮浮沉沉。

不测是时时刻刻都存在的，学业的失意、疾病的折磨、自信的受损、亲人离去的悲痛……在踏上人生路途的时候，我们就该明白前途的坎坷。

要接受温润的春和炽热的夏，也必须接受清冷的秋和寒冽的冬，正像茶叶一样，我们要坦然面对沉浮，让生命散发出醉人的芳香……

<<感谢折磨你的人>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，以及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：李文静、田宇、黄青翔、宋洁、邱霜、张彩彩、苏畅、李娟、姜雯漪、孙艳艳、曹营楠、刘茜、齐艳杰、李惠、李伟军、陆晓飞、何瑞欣、周珊、付玮婷、梁好婷、黄克琼、谭慧、黄晓林、欧俊、杨云鹏、武敬敏、闫瑞娟、杨婧、许鸿琴、高榕瑶、何艳丽、白雯婷、龚俊恒、张德华、王志敏、贾更坤、杨乔、宋瑞云、张志元、郑秀、涂画、李秀霞、张卉妍、张瑜等。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请您见到本书后及时函告我们您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

<<感谢折磨你的人>>

编辑推荐

《感谢折磨你的人(白金版)》可以给人以心灵的启迪和引导，适合广大渴望成功的人士阅读。改变挫折的思维方式，就改变了与世界互动的模式。

往好处想，终结无休止的抱怨，不宽恕，只会让愤怒持续下去，别让嫉妒干扰了我们平静的生活。抚平过去的忧伤，保证美好的未来，错过会带来意想不到的收获，唯有否定的思维能唤醒你心中的巨人！

<<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>