

<<人生要经得起苦痛>>

图书基本信息

书名：<<人生要经得起苦痛>>

13位ISBN编号：9787510414961

10位ISBN编号：7510414962

出版时间：2011-1

出版时间：新世界出版社

作者：郭宝胜

页数：238

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>

## <<人生要经得起苦痛>>

### 内容概要

人生多磨难，逆境不屈志；吃得苦中苦，方为人上人。  
然而，要想成为人上人，除了被动地承受苦难之外，更应该主动地吃苦，把苦难当作人生的补药。  
人在江湖，只有直面生活中的苦难，做好吃苦的准备，自觉地培养吃苦的意识，方能战胜苦难，实现人生的超越。

## <<人生要经得起苦痛>>

### 书籍目录

第一章 苦难是人生最大的资本我们每个人都希望远离苦难，但是苦难却如影随形。没有谁会一帆风顺，所以我们真正要做的就是正视苦难，把绊脚石变成垫脚石，让苦难为我所用。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

金子都是炼出来的。

不经历风雨，不能见彩虹。

想要看到人生最美丽的风景，就先要经过激流险滩。

细数古今中外我们能叫得出名字的人，哪一个不是经过一番苦难才最终取得骄人业绩的？

在人生路上，不能害怕苦难，而应该用苦难来磨炼自己。

当你勇敢面对时，苦难的积极影响就会很明显地超过消极影响。

苦难是人生最大的资本，它可以加快一个人成功的步伐。

1. 正视苦难才是真 2. 吃得苦中苦，方为人上人 3. 现在吃苦是为了将来幸福 4. 苦到底补了什么 5. 困苦让人保持理智和斗志 6. 学会爱上自己的困苦

第二章 培育吃苦的意识. 做好吃苦的准备既然苦难在我们每个人的的人生路上都会出现，那么我们就做好吃苦的准备。

就像某个哲人说过的：“成功地到达终点依赖于良好的准备。”

一个人从呱呱坠地开始，就踏上了他人生的旅程。

在这个过程中，当他慢慢地长大后，就会逐渐地意识到，自己需要准备一些东西在路上用，其中一个不可或缺的行囊，名字就叫做“吃苦”。

吃苦需要勇气，用来面对人生当中各种未知；吃苦需要自知，因为本来一些苦就是无法避免的；吃苦需要选择，并不是所有苦都要吃，怎样做到不该吃的不吃，这也是一个“技术活儿”。

在苦中锻炼自己，在苦中完善自己，做好准备，随时出发，不管前面是“苦山”。

还是“难海”。

既然肯定要吃苦，就要吃出一个未来。

1. 把幸福建立在吃苦的基础上 2. 学会“自讨苦吃” 3. 有些苦我们可以避免 4. 苦难面前相信自己 5. 让苦吃得更有价值

第三章 第一苦痛苦蜕变：从幼稚走向成熟脱开蝉蜕，蝉才能伸展出自己的翅膀。

想飞翔，就要经历痛苦的蜕变。

没有谁天生就是成熟的，一个人需要通过历经苦难来达到磨炼自己的目的，让自己更加坚强，更加沉稳，也更加自信。

哪怕出身再不好，那也只是在起跑时慢了别人一步。

只要愿意付出辛勤的汗水不断地练跑，就会后来者居上。

一个人不怕青涩，就怕一直青涩下去；不怕幼稚，就怕对蜕变过程中产生的痛苦逃避，从而使这个人终究不能够成熟。

是的，很多中外先哲都认为，我们都要保持一颗童心。

但是，这样的童心必须是建立在已经成熟的基础上的。

我们没有必要对一个儿童说：“你要保持一颗童心。”

我们只会对一个成熟的人说这样的话。

人逐渐成熟是必然的过程，而经历苦难则是必须的过程。

既然如此，我们除了勇敢地拥抱这种成长中会出现的痛苦，别无他法。

1. 梦想需要丰满的翅膀去背负 2. 苦难促成蜕变 3. 拥抱成长的痛 4. 克服恐惧 5. 成熟需要资本，成长离不开学习

第四章 第二苦负重致远：压力是最大的动力我们每个人不一定都会在嘴上抱怨生存压力大，但是很多人必定会默默地在心里赞同这一点。

是的，我们生存在一个充满压力的社会。

但是，难道这要怪社会吗？

只会抱怨而不会抗争的人，注定要被压力压垮。

而原本非常明了的事实就在这些人的眼中变成了透明玻璃——不用手触摸，不用心体会，他们永远不知道它的存在。

## <<人生要经得起苦痛>>

这个事实究竟是什么呢？

其实问题的答案没有一点创意，也是很多人一直以来都明白的：“无论生活在哪里，都会有压力。”还有句很相似的话，就是“有生存，就会有压力”。

即使是一棵小草，它可能还要面对压在自己身上的石头，更何况一个活生生的人！

我们不应该抱怨压力的存在，而应该在承认压力存在的同时，把它变成自己向前冲的动力。

压力是客观的，它没有自己的好恶，只是在人们眼中它才变得好像有了感情色彩——一些人把压力当作命运跟自己作对的工具，另一些人。

则把它当成了考验。

前者更多的是慨叹命运不公，而后者则在压力中汲取不竭的动力，在压力中成长，在苦难中前行，最终到达成功的顶峰。

1.正视压力2.在压力中学会积极3.压力让你充满力量5.用严格的标准要求自己第五章 第三苦经受磨砺：刀不磨不锋利，人不磨不成器一把刀，在磨刀石上经过一番磨砺之后才会变得锋利；一个人，只有在生活中不断接受挑战，在千难万险中不断锻炼自己，才能取得最后的成功。

做大事的人都明白这个道理。

他们不怕苦难，只怕看不到未来的方向。

只要能有一个美好的明天，他们不在乎现在有多么黑暗。

他们明白，生活就是如此捉摸不定，各种苦难让你防不胜防。

但又不是完全不确定——只要咬紧牙关，愿意通过自己卓绝的努力来获得明天的幸福，愿意通过披荆斩棘来改变自己的未来，那么，生活必定会在最终给你一个满意的答案。

1.生活是一块磨刀石2.自古英雄多磨砺3.把折磨当诗意4.

要对自己够狠5.伤疤上面写着成长第六章 第四苦咬牙坚持：守得云开见月明任何事情都不是一蹴而就的，有时候需要我们咬紧牙关坚持下去。

就像我们在运动场上练长跑，只有咬紧牙，才能坚持到最后一圈，跑到终点线。

只要有足够的耐心，只要愿意鼓足勇气坦然面对，任何苦难都会变成暂时的。

一个人可能正在经历着挫折，可能有些事情已经给他造成很大的打击。

但是，这就是结束吗？

这个人的经历，就像是月亮被乌云遮住了。

本来还是银白一片的夜色，忽然变得伸手不见五指。

他以为自己掉进了万丈深渊，以为这辈子再也不能够重见光明。

可是我们都明白，他如果愿意咬牙坚持，等来的肯定不会是这样的结果。

.....第七章 第五苦 忍痛割爱：明于选择，敢于放弃第八章 第六苦 感谢挫折：挫折让成功更接近第九章

第七苦 直面伤害：伤害是一块试金石第十章 第八苦 克制欲望：要善于控制自己第十一章 第九苦 学会付出：在付出中获得第十二章 第十苦 战胜自我：在困苦中寻找跳板

## <<人生要经得起苦痛>>

### 章节摘录

南茜从小就有一个愿望，就是有朝一日能成为一个作家。她在五六岁的时候，就经常听外婆讲很多有趣的故事。外婆告诉南茜，这些故事大部分都是在她年轻的时候从书上看来的。南茜觉得那些故事编得真是太好了，所以她问外婆，写这些书的都是什么人。外婆告诉她，那些人都是作家。也就是从那时候开始，南茜决定长大以后也要当一名作家，虽然那时幼小的她还不能完全理解什么是作家。

后来，南茜上学了，随着识字的增多，她开始读一些简单的书籍。外婆后来离开了人世，再也没有人给她讲那些好听的故事了。所以她只能通过自己的阅读来告诉自己，外婆其实就活在那些书里。

随着时间的流逝，南茜的年龄越来越大了，后来上了大学。她很激动地选择了英国文学系就读。在大学的四年里，南茜阅读了大量的文学作品，包括莎士比亚等文学巨匠的作品，甚至还有乔伊斯的《尤利西斯》这种在世界上都是出了名的难懂的书。

不仅如此，她还尝试着自己去写。她知道，要想成为一名作家，除了博览群书之外，关键还是要自己写出东西来。但她写了好几篇短篇小说，到最后换来的都只是几封退稿信。有的信里的语言还能够让人接受，还能说几句诸如“你有一定文学才华，只是火候还不够”之类的话。

可是有的信里直接把她的稿子批得一无是处，这让她很难受。为此，曾经有一段时间，她过得闷闷不乐。

但是，她最后劝自己：“可能自己的努力还不够，应该是的。”其实，连她自己都明白，这些话更多的是源于自己的不甘心。特别是对于一个追求文学的青年来说，承认自己没有这方面的才华，确实非常难。总之，她又开始了追逐梦想的行动。

她不断地写短篇小说，直到大学毕业的时候，竟然连一篇都没能够发表。她不断地投稿，不断地遭到退稿，最后那些杂志社竟然都懒得给她发退稿信了。有刻薄的主编干脆在最后寄给她的一封退稿信里说：“拜托您千万别再浪费我们的纸张给您写退稿信了好不好？”

”  
.....

## <<人生要经得起苦痛>>

### 编辑推荐

成为人上人一定要吃的12种苦 苦是人生必然会尝到滋味之一，既然无法避免，我们就要学会用“甜”的心态、“笑”的姿态去面对。

心苦则苦比黄连，心甜则苦尽甘来。

而吃苦是一个人获得成功的必要条件，对于绝大多数无资本无后台的人来说，尤其如此。

那些成功的人都不怕吃苦，甚至自找苦吃，这些对他们各方面的成长有着莫大的滋补作用。

吃苦能够增强我们的免疫力，吃多少种苦，我们就会在多少艰难困苦的环境下免疫，并自动获得抵抗力。

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟子

<<人生要经得起苦痛>>

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>