

<<谢谢你让我受过伤>>

图书基本信息

书名：<<谢谢你让我受过伤>>

13位ISBN编号：9787121177040

10位ISBN编号：7121177048

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：卓然

页数：222

字数：133000

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>

## &lt;&lt;谢谢你让我受过伤&gt;&gt;

## 前言

因为受伤，所以成长 曾经，我们都梦想自己可以是个公主，有王子呵护，从来不需要为衣食之类的俗事担心，可以只管风花雪月，在美丽的童话世界中过一辈子。

后来，我们都知道自己是个再平凡不过的人，已不再奢求不平凡的生活。只希望做一个幸福的小女人，最美好的事情就是有个疼爱自己的老公，有个温暖的家，相夫教子。自己不伤害别人，别人也不伤害自己，日子简单而美好。

然而再后来，我们发现，原来这么单纯的愿望，也不是轻易就能实现的。人生路上有许多坎，平凡的幸福看似简单，其实，很难。

我们自认为很善良、与世无争，我们不明白这样无害的自己，为什么也会受到各种各样的伤害。很简单，伤不伤害别人，你说了算。

会不会被别人伤害，却由不得你。

但是，所幸，虽然我们不该把一切想得太美好，但也不必把一切想得太糟糕。

就拿女人经常遇到的感情伤害来说吧。

或许，不懂感情的我们，如果从来没有遇到过一个伤害自己至深的男人，便不会珍惜一个爱自己的男人，也不会明白爱情。

而那个让我们伤心的男人，在当时来说或许让自己痛不欲生。但长远来看，在我们的整个生命中，他只不过是一个成长考验，或者说是一个成长阶梯。这个考验，来得越早越好。

所以，我们是不是应该感谢那些伤，感谢那些伤害我们的人？

除了爱情，其他方面也一样。

不管是工作中还是生活中，我们都可能会遇到感情的伤害，可能遭到朋友的背叛、同事的中伤、老板的羞辱、对手的攻击……所有这些曾经让我们痛的经历，都在帮助我们成长。

是朋友的背叛，让我们懂得了这个世界的人心险恶，我们终于明白了，什么才是真正的朋友。你会明白那些锦上添花的笑容背后，有可能是笑里藏刀。

你也终于完成了识人这一课，懂得了要从细微之处判断一个人的人品。

你还学会了对别人的攻击和痛苦的记忆一笑置之，不给自己留下满腹的怨气和忧伤，只留下宝贵的经验和智慧。

是同事的陷害，让我们更全面地认识职场。

你知道了这个世界的生存法则，明白了工作中的权利和义务，更学会了保护自己，以及将这些陷害转化为动力。

是老板的羞辱，让你知道了自己原来没有想象中那么柔弱，你也清楚了自己不可能让所有人都满意。

但别人不喜欢你，并不一定就是你自己的错。

这些伤害，会让我们知道身为女人，在职场中该如何进退，如何避免受到老板黑色情绪的影响。你将更加明白工作中老板不是最重要的，关键的是你自己的态度和努力。

是对手的中伤，让你更明白宽容与进取的意义。

或许，能逼着你成功的，正是这些对手。

他们给你带来不进则退的紧张感，一方面让你疲惫，另一方面却给了你源源不断的生命活力，让你在一个积极向上的心态下，拥有更旺盛的精力与更青春的年纪。

然而，我的一个朋友却说，她没有勇气再踏入这个社会了，伤害和痛苦让她只想逃避、再逃避。我只能说，她的内心太多软弱。

这一生，我们女人要经历过无数的风雨，无数的磕磕绊绊。

想想我们小时候那个坚强的小女孩吧，她一边学走，一边摔倒，却没有因为摔倒了，就哭着不起来，就拒绝走路。

相反，小姑娘的勇气是巨大的，无论摔得多么疼，第二天就把昨天的痛苦忘记了，正是这样，即使伤痕累累，障碍重重，她还是很快学会了所有基本技能。

## <<谢谢你让我受过伤>>

现在，小女孩身上那种坚强的本性依然存在，只是被不同程度的软弱或多或少地掩埋了。

所以我们要做的，就是如同幼儿学步那般勇敢。

过去的伤口会慢慢结疤，让我们不要再把精力放在它身上了，后悔和遗憾从来都是无益的情绪。

人的一生固然难免伤害伤痛，可是别忘了那些幸福快乐的甜美时刻。

生命中总有一些美好的东西值得我们坚持，但往往要经历痛苦的磨难才能体会到甘美。

既然客观条件和周遭环境都难以改变，那么你能迅速调整的，当然只有自己的心态。

当你的心灵力量足够强大时，还有什么伤害可以让你感到恐惧？

回头想想，那些曾经的痛苦，除了是因为伤害本身，恐怕还因为不敢相信、难以接受吧？

当毫无防备的你，遇到不太愉快的事情时，自然很容易狼狈不堪。

但当你渐渐成熟之后，你见识过了伤害、背叛、离弃，就渐渐有了免疫力，他们已经不能再伤你。

同时，成熟之后的你，也不再那么容易中招了。

所有那些伤害过我们的人和事，一方面让我们知道了世间险恶，让我们学会保护自己；另一方面也让我们知道了所有美好事物的可贵，让我们更懂得珍惜。

就这样，在伤害的历练下，我们成为世事洞明、通透豁达的女人。

这时候，我们或许会明白，能否被伤害，也可以由你自己决定。

倘若你能够做到有一颗强大的内心，在所有伤害面前都能淡然处之，然后将其转化为自己成长的阶梯，那些伤害，恐怕就奈何不了你了。

感谢在本书编写过程中为我提供素材和指导的朋友：任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

## <<谢谢你让我受过伤>>

### 内容概要

这是女性心灵励志作家卓然首度公开自己的成长心得。

本书是一本专为女性设计的疗伤励志读物，从多个方面阐述他人的伤害，其实是对自己成长的一种帮助，更是让自己从柔弱到强大的催化剂，是女人走向成功的成长阶梯。

让抛弃你的男人，成为你的经验值。

让背叛你的密友，提高你的判断力。

让陷害你的同事，提升你的复原力。

让伤害你的老板，增强你的免疫力。

让中伤你的敌人，锻炼你的抵抗力。

让失落中的自己，重拾乐观再出发。

.....

## <<谢谢你让我受过伤>>

### 作者简介

卓然，80后出生的美女作家，内心无比强大的小女人，喜欢工作，更喜欢生活；热爱旅游，更追求自由。

《谢谢你，让我受过伤》，是卓然10多年来的成长体会，更是送给每位女性的心灵礼物。

## <<谢谢你让我受过伤>>

### 书籍目录

#### Chapter1 谢谢你，让我受过伤！

年轻时不知，受伤后要懂  
没有痛的青春，就无法快速长大  
先有经历，然后就会有经验  
绊脚石往往会成为你的“垫脚石”  
折磨你的人，会让你告别单纯  
受过伤，才会有今日的坚强  
唯一不能拒绝的路，就是成长的路  
今天的伤痛，是为了明天不犯同样的错误

#### Chapter2 抛弃我的男人，帮我找到灵魂

你不是失败者，而是成功地离开了失败的感情  
解开心结，告别灰姑娘情结  
欣赏男人不如看懂男人  
分手，你会得到更多的“拥有”  
当没有人可以依靠时，就会依靠自己  
在爱上别人之前，先爱自己  
不为悦己者容，只为“己悦”而容  
最后才发现，男人会爱上你的灵魂

#### Chapter3 背叛我的朋友，希望你们一路好走

背叛，会让你明白人性的险恶  
看透小人，才能远离小人  
交烂的朋友，自己也容易变得很烂  
真正的知己，一个就足矣  
修炼你的阅人术，人际才会少走弯路  
用你的宽容，赦免对方的错误  
即使世界抛弃你，你也要保持快乐的心

#### Chapter4 陷害我的同事，无法阻止我成功

习惯伤害别人的人，内心必是伤痕累累  
用你更多的时间，做更棒的事情  
挫折是职场上重要的一堂课  
别人的陷害，多是妒忌你的厉害  
证明自己，是对他们的最大回击  
别人爱用心计，你要多用心思  
笑到最后的你，一定会笑得最美

#### Chapter5 伤害我的老板，我不会记在心里

羞辱会让你痛，也能让你变成熟  
劳动力廉价，但获得的能力却无价  
刻薄的语言能不断提高你的免疫力  
善意的批评其实并不是坏事  
真正的坏事，是你自己不去努力  
因美色而得到升迁，会失去更多  
如果你不想平庸，就去改变自己的态度

#### Chapter6 中伤我的对手，鞭策我的朋友

培养你的不是老师，而是对手

## <<谢谢你让我受过伤>>

没有对手的日子，其实人会变懒惰  
敌人的中伤，更能激发你成功的欲望  
感谢竞争，强大只因迎接挑战  
不断提高自己，是对敌人最好的回报  
努力发射自己的光，但不要吹灭别人的灯  
与其一生记恨对手，不如适时化敌为友  
Chapter7 现在，我要做内心强大的人  
伤害过你的人，是你的成长阶梯  
学会用笑的方式看待“过去式”  
人生就是“跌倒”和“爬起”的正向循环  
只要你内心强大，就没有什么可害怕  
把失败当地基，盖人生的豪宅  
你很棒，也很出色，只不过少点自信  
用感恩的心看世界，灰色也会变成彩色  
最重要的事，就是要懂得感谢自己

## <<谢谢你让我受过伤>>

### 章节摘录

版权页：事情是这样的。

孟飞和苏林都是我的大学同学，只是孟飞虽然贤淑，长得却比较抱歉。

而苏林恰恰相反，长得美是她最大的优点。

不管她多么刁蛮，身边总是有无数的追求者。

没办法，谁让这个世界上流行崇拜美貌呢？

刚进大学的时候，未发现她俩多么谈得来，事实上，苏林像只骄傲的孔雀，女同学基本上对她没什么好感。

但不知从什么时候开始，两人开始形影不离。

孟飞就像尽职尽责的绿叶，时刻衬托着苏林那朵大红花。

快要毕业的时候，大家纷纷找工作找房子，她们选择了合租。

有一次，我有事去找她们，苏林穿得花枝招展地跟我说笑，孟飞一个人在厨房忙得团团转。

当我表示过意不去，是不是应该帮忙做饭时，苏林满不在乎地挥挥手：“不用，她喜欢做饭。

”吃完饭，我注意到，餐具依然是孟飞收拾的，自然，锅碗也都是她洗的。

而苏林，打扮停当就出门了，对忙前忙后的孟飞丝毫没有感激之情。

我有点看不下去，就问：“你们俩的家务活没有分工吗？

怎么什么活都是你的。

”这话里有着明显的敌意，我承认，一个女孩很难对另一个漂亮又嚣张的女孩有好感。

孟飞笑了笑：“没什么，她约会多嘛，我反正也没事，多干点活也累不到哪儿去。

”刚坐下跟我说话没两分钟，她又站起来了，“你稍等，我把衣服泡上。

”很明显，那是一件男士衬衣。

她什么时候有男朋友了？

我满腹狐疑，但还是忍住了没问。

看我一脸探询的表情，她主动解释：“别误会。

这是苏林的男友之一，丁雨的衣服。

她自告奋勇要帮丁雨洗衣服。

”接下来的话她没说，但我明白是什么意思，这不，那位大小姐还不是把衣服丢给孟飞了？

我一时兴起，打抱不平道：“你要是没人合租，我有个朋友正想找个室友，她人很不错的。

真的，我这就可以把她电话给你。

”看我那么认真，她笑着向我道谢，然后拒绝了。

或许，是因为我即将离开那个城市了吧，她很爽快地将事情的原委向我和盘托出。



## <<谢谢你让我受过伤>>

### 媒体关注与评论

我相信，这是你的老师、朋友、父母和领导，都希望你看的一本书！——女性励志作家金英爱 以前就关注过卓然，她的文字细腻而充满力量，能带给我无限的希望。

我曾经是一个很容易被打败的人，但卓然帮助我变得强大起来。

——粉丝啦啦艾薇儿 这是一本能带给我智慧和勇气的书，我相信自己能从痛苦中走出，希望每个女人都能内心强大起来。

——读者巴黎咖啡 这是我今天读过的最好的一本书，我把这本书郑重推荐给我们大学班上的每位女生，希望在她们未来的成长道路上，多点快乐，少点挫折。

——某国内知名高校陈主任

## <<谢谢你让我受过伤>>

### 编辑推荐

《谢谢你,让我受过伤》由电子工业出版社出版。

<<谢谢你让我受过伤>>

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>