

<<感谢折磨你的事儿>>

图书基本信息

书名：<<感谢折磨你的事儿>>

13位ISBN编号：9787802511361

10位ISBN编号：7802511364

出版时间：2009-1

出版时间：金城出版社

作者：王龙泉

页数：235

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;感谢折磨你的事儿&gt;&gt;

## 前言

卢梭是18世纪法国的启蒙哲学家和社会政治思想家。

一次，有人问他毕业于哪所名校，卢梭的回答出人意料且又引人深思，他说：“我在学校里接受过教育，但最令我受益匪浅的学校叫‘逆境’。

” “在逆境中受益匪浅”，这就是卢梭的回答。

从这句话，我们可以看出，他是一个懂得感谢折磨自己那些事儿的人。

为什么？

因为对折磨过自己的事儿，他不是抱怨、憎恶，甚至逃避，而是从中大有收获，并充满感激。

为什么总有很多人去抱怨折磨过自己的那些事儿呢？

因为他们不但从中一无所获，而且还被它们掠走了快乐、幸福等各种美好的感觉，并在其中吃尽了苦头。

事实上，没有人能躲得开逆境的折磨。

在人生的某个时刻，每个人都会发现，自己陷入了始料未及的困境。

当我们发现自己走到了一个未曾料到的地方，碰到了未曾料到的阻碍，感受到了未曾料到的困难时，说明我们已经身陷逆境之中了。

当我们身陷逆境，并心生困惑，对生活现状无可奈何时，我们要么无计可施，只是在不停地抱怨，要么积极寻找答案，努力思考解决问题的办法。

当我们明白生活中每个人都是在逆境中前行时，在逆境中便能心平气和，坦然面对。

“逆”是生命的常态，因为人生的一切突破和改变，都是在逆境中进行的。

生命的所有价值和意义，也都是在逆境中实现的。

为什么要感谢折磨自己的那些事儿？

当我们战胜了困难，迎来现状的改变或心灵的解放时，当我们克服了障碍，获得人生突破时，就会感觉到，一切困难，都是为我们成功而发生的。

每个人都会在逆境中思索、寻找，至于到底要寻找什么，并不是每个人都非常清楚。

也许我们最终寻找的是一种积极的生命状态，在这个状态中，可以驾驭自我，可以体验幸福，可以思考更畅行无阻，可以让行为更加自由。

无论是从普通到优秀，还是从弱小到强大，也许人们真正想获得的只是一种证明。

为此，我们在逆境中寻找生活出路，并甘于经历生活中的各种折磨。

如果只经历磨难，且从磨难中无所收获，或不知道如何去发现问题，我们就无法正确理解它，更无法感谢它。

为走出逆境，摆脱挫折，我们首先要学会用一种积极的态度，面对逆境中那些折磨我们的事儿，并从中找出问题关键及解决办法。

为解决这个问题，本书将分别从10个方面展开论述： 1. 坦然面对自己遇到的一切 无论是顺境，还是逆境，都不过是人生的一种暂时处境罢了。

一种处境不可能持续保持不变，它们总会由一种处境过渡到另一种处境。

不管目前的处境是好还是坏，它都充满着各种变数。

在面对人生变化时，保持一种淡然的态度，并积极为自己创造改变的条件，才能使变化更趋向于自己的内心期望。

2. 必须走出思维怪圈 无论职位高低，也不管年龄大小，每个人都会陷入一种自以为是的思维怪圈之中。

一种错误思维可以使一个人在错误的沼泽中越陷越深，而消极的自我心理暗示更是让陷入困境中的人难以自拔。

当我们在不觉中受制于一种思维定式后，如果不进行积极的自我超越与改变，就很难使自己获得突破，迎来更好的发展。

超越束缚是一种向前走的勇气、信念，即使坎坷前还是坎坷，沙漠外还是沙漠，森林边还是森林，我们都应该不懈地走下去。

## <<感谢折磨你的事儿>>

3. 如何在失控中学会驾驭 情绪是魔鬼，一旦情绪失控，轻则会使人做出幼稚的荒唐的事情，重则会使人看不清生活的真相，以致使自己在理想与现实的落差中迷失。

你是健全的人，却不一定能发现内心里的自己。

尤其在这个快节奏时代，我们更容易尝到迷失之苦。

很多时候，我们的行为不受自我支配，所以我们需要驾驭自己、做真实的自己。

4. 怎样在痛苦中把握幸福 人的一生是在痛苦和快乐的交织中度过的。

我们憎恶痛苦、渴望快乐，可惜痛苦总是挥之不去，快乐却是久觅不得。

特别是在当今社会，人们的孤独感越来越严重，痛苦的体验让很多人难以忍受。

如果你正在经历心灵困惑，那么本章一定不能错过。

阅读本章，你不仅可以认识幸福的真谛，同时还可以修正自己的幸福观。

5. 塑造一个更强大的自己 在激烈的竞争中脱颖而出，是很多人的共同心声。

每个人都想让自己变得强大，然而深植骨髓的自卑，盲目的攀比，让很多人背负着沉重的压力。

对于如何找到一个更强大的自己，应该是很多人梦寐以求的事。

然而我们不可能超过所有的人，也很难成为天下第一。

对每一个人来说，今天比昨天好才是最重要的。

6. 是什么在阻碍你前行 为了拥有更高的生活质量，为了实现更辉煌的人生理想，每个人都希望在自我发展的道路上一帆风顺，走得更远。

而事实是，总有一股力量在阻碍人们的前行。

这股力量到底是什么？

相信逆境中每个人心中都会不断反复问自己这个问题。

有什么心态，就有什么选择。

面对那些折磨自己的事儿，我们与其绝望，不如给自己一个希望。

生活中最可怕的就是绝望，而人生的路也总是被自己堵死的。

绝望与希望也是一只手的正反面，乐观的人总能用微笑面对生活，让心中藏有一个希望。

7. 你为什么会陷入泥潭 人是一种具有反思性的高级动物。

无论是工作，还是生活，一旦我们陷入难以自拔的泥潭，就会促使我们思考：为什么会陷入泥潭？

让一个人陷入泥潭的因素很多，而最难发现，破坏性最大的，恐怕非习惯莫属。

坏习惯是一种可怕的力量，它不仅可以在无声无息中将一切颠覆，而且还很难被人觉察。

人生逆境局面的形成，和不良习惯脱不了干系。

所以，走出泥潭要从养成一个良好习惯开始。

8. 你的做事效能为什么很低 如果缺乏科学的时间管理方法，不仅会使人们的办事效能大大降低，而且还可能使人们的生活秩序发生混乱。

面对混乱，真的是事情太多了吗？

时间管理始终都会是一个受到普遍关注的热点话题。

而如何把事情做到最好；管理好你一天的24小时；掌控时间，一切皆有可能等对于帮助我们纠正时间观念大有帮助。

9. 如何让自己变得优秀 现代社会是一个大鱼吃小鱼，陕鱼吃慢鱼的时代。

在激烈的社会竞争面前，每个人都希望自己变得优秀，而至于如何让自己更优秀，并不是每个人都深谙此道，特别是那些处于弱势的人，更是显得无可奈何。

每个人都无法做到完美，但也不要因此而觉得自己一无是处。

我们应该发现弱势中的强势，重新找回迷失的自己。

10. 如何成为真正的强者 一个真正的强者往往给人以普通的感觉。

他们不会让人觉得自己高不可攀，不会轻易贬低他人，不会高高在上、得意忘形。

而生活中，很多人一直梦想着自己有一天能成为强者，当问到他们什么是强者时，很多人的回答常常令真正的强者啼笑皆非。

想做强者的人很多，至于如何做一个强者，这是一个困扰很多人的难题。

真正的强者不仅仅在于他拥有多少财富，多少知识，而是如何做人。

## <<感谢折磨你的事儿>>

因为可以支撑起强者获得更大发展的是“把人做好”。

当我们对以上10个问题有了一个全新的认识后，在逆境中，在面对折磨自己的那些事儿时，才会有所发现，有所收获。

也只有此时，我们才可能获得觉悟和智慧，才可能正视那些折磨自己的事儿，并由衷感谢那些折磨自己的事儿。

本书是一本引导广大读者在逆境中寻找出路，在困惑中获得清醒，在焦虑中使心态变得平和，在失控中得到解决方法的智慧之书。

书中所选内容多是当今社会受到普遍关注的热点话题。

阅读本书，可以让人在一定程度上校正自己的人生观、价值观，可以启迪广大读者从正确的角度思考人生中所遇到的各种问题，并逐渐对那些曾经折磨过自己的事儿产生感激之情。

## <<感谢折磨你的事儿>>

### 内容概要

为什么要感谢折磨自己的那些事儿？

当我们战胜了困难，迎来现状的改变或心灵的解放时，就会感觉到，一切困难都是为我们成功而发生的。

本书从10方面来论述面对“逆”的解决方法，即：坦然面对自己遇到的一切；必须走出思维怪圈；如何在失控中学会驾驭；怎样在痛苦中把握幸福；塑造一个更强大的自己；是什么在阻碍你前行；你为什么会陷入泥潭；你的做事效能为什么很低；如何让自己变得优秀；如何成为真正的强者。

书中所选内容多是当今社会受到普遍关注的热点话题。

阅读本书，可以让人在一定程度上校正自己的人生观、价值观，可以启迪广大读者从正确的角度思考人生中所遇到的各种问题，并逐渐对那些曾经折磨过自己的事儿产生感激之情。

## <<感谢折磨你的事儿>>

### 书籍目录

绪论 感谢折磨你的那些事儿 伤害，让我们学会面对 挫折，让我们懂得思索 困惑，让我们不停寻找 失败，让我们突然醒悟 学会感谢那些折磨你的事儿第1章 坦然面对自己遭遇的一切 面对生活困惑的反思 是改变生活，还是被生活改变 为什么说“人人都在逆境中” 顺境逆境只是一种状态 压力状态中的逆境生存智慧 在逆境智慧中释放你的潜能 总结：感谢生活中的那些逆境第2章 必须走出思维怪圈 给自己一股敢于向前的勇气 马太效应与逆境突破 积极的心理暗示 不会改变难成功 制定一个可行的人生目标 总结：感谢那些思维怪圈第3章 如何在失控中学会驾驭 什么时候，人最易失控 掌控了情绪，就掌控了一切 不要回避生活的实质 在理想与现实间迷失 主动是驾驭，被动是驱使 在坠落中长出翅膀 总结：感谢那些失控第4章 怎样在痛苦中把握幸福 快乐是痛苦后的精神升华 有我即地狱，无我便天堂 人为什么会感到痛苦 痛苦都是学来的 孙悟空的逍遥与烦恼 真正的幸福，别人无法拿走 总结：感谢那些痛苦的经历第5章 塑造一个更强大的自己 自卑会压抑你的自身潜能 发现优势，弥补不足 在反思中不断前进 最难超越的是自己 无法成为别人，只能成就自己 总结：感谢那段迷失的路第6章 是什么在阻碍你前行 有什么样的心态，就有什么样的生活状态 困扰我们的并不是问题本身 有一种神奇力量叫“满怀热情” 绝望还是希望，因人而异 总结：感谢那些消极心态第7章 你为什么会陷入生活泥潭 习惯是一种巨大的力量 太极心法中的习惯作用 把有助于成功的好习惯坚持下来 走出生活泥潭，从今天开始 不要忽视身边的小事 总结：感谢那些坏习惯第8章 你的做事效能为什么很低 真的是事情太多了吗 时间周而复始，自己日新月异 如何把事情做到最好 管理好每天的24小时 掌控时间，一切皆有可能 总结：感谢那些虚度的光阴第9章 如何让自己变得优秀 发现弱势中的强势 将你的长处变为优势 把每一个机会都当成救命草 每一个弱者都可以成功 积极忍耐，并时刻准备着 总结：感谢那段艰难历程第10章 如何成为真正的强者 强者是努力做真实自己的人 强者最不想看到什么 强者如何看待别人 强者最易丢失什么 强者最需要懂得什么 总结：感谢那些错误观念

## <<感谢折磨你的事儿>>

### 章节摘录

第1章 坦然面对自己遭遇的一切 面对生活困惑的反思 在现代社会，快乐和幸福并不缺少，甚至给人一种俯拾皆是的感觉。然而，当我们俯下身来寻找时，却惊奇地发现，散落满地的原来是一个个迷惑自己的问题和无法突破的障碍。

我们甚至觉得，人生就是在逆境中寻找突破，追求理想和快乐。

面对那些折磨我们的事儿，我们需要拥有逆境中突破的智慧。

生活为什么总是不如意，是自己哪里出了问题吗？

我为什么难以突破现状，是自己的思维陷入怪圈之中了吗？

我是在逃避生活的本质，还是已经在理想与现实中迷失？

我为什么总是自卑、没信心，如何做才能让自己变得更自信？

当身陷逆境，心生困惑，不满足生活现状时，我们总会不停地思考问题产生的根源，而且还可能积极投入到改变现状的行动中去。

几个回合下来，收效甚微，一切都似乎没有太大进展。

我们陷入了生活泥潭不能自拔，痛苦万分中我们反问自己，生活到底是什么？

什么才是生活的目的和意义？

其实，人生就像一杯水洒在地面，本质属于清澈透明、无色无味，而一旦落到地面就会被大地迅速吸收，与土壤融为一体。

不管我们落在哪块土地上，每个人的人生都会和土壤结下不解之缘。

不过，很多人都很难辨清一个真相：自己到底是被土壤吸收，还是自己吸收了土壤？

自己到底存在于土壤中，还是土壤存存与自己体内？

生活的全部就在自己和土壤之间，而很多时候我们却根本无法分清自己到底是怎么一回事。

模糊的感觉和想辨别清楚现状的欲望让我们不得不去思索、寻找，自己到底是什么，土壤到底存自我生活中起着什么样的作用？

一旦我们试着去发现真相，迷惑、混乱、烦恼、压抑、茫然就会随之而来，似乎有一股前所未有的阻力束缚住了自己，无法挣脱，更难以超越。

此时我们的生命陷入到逆境之中，而任何希望亮光的出现都会使我们对其充满惊喜、欣慰与渴望。

然而，一切仍然像土壤的厚度那样，很难让自我辨清和穿越。

甚至有时我们会感觉自己的内心变得一团糟，好像根本不属于自己一样，还有种陷入泥潭的感觉。

我们奋力挣扎，然而一切都像在做无用功，没有任何突破。

这个时候，快乐与幸福荡然无存，一种前所未有的痛苦与迷乱纠缠着自己，既无法掌控，又挥之不去。

于是，我们开始在阻力面前思考生活中突破之道： 我将用什么方法改变自己目前不佳的现状？

自己必须走出哪些思维怪圈？

如何在失控中学会驾驭？

怎样在痛苦中把握幸福？

自己能否塑造一个更强大的自己？

是什么在阻止自己前行的脚步？

是什么让自己陷入了泥潭？

如何使自己的做事效能更高些？

如何让弱势的自己变得优秀？

自己能否成为生命的强者？

当这些问题都摆在面前时，你是否会觉得自己就像井底之蛙，原来眼前的一切并不是世界的全部。

有时，我们会觉得自己就像盲人摸象，所触摸到的行不是一切的真相。

眼睛和感觉常使我们的思维陷入偏见之中，所以想认清自我就不能固守一隅，而是应该学着突破思维。

## <<感谢折磨你的事儿>>

意识中的束缚，寻找生命中的非常之道。

对于那些身心陷入困境的人来说，逆境生存智慧就是使其突破困境的非常之道。

从逆境智慧中我们会：发现自己到底被哪种思维束缚着；清楚如何去驾驭失控中的自己；明白怎样把握人生的幸福真谛；学会如何去塑造一个更强大的自己；知道是什么在阻碍自己前行；弄清自己为什么会陷入泥潭；清楚怎么做才会变得优秀；懂得怎样让自己突破局限，并一点点强大起来。

是改变生活，还是被生活改变 人生无所谓成功和失败，失败只是意味着一种状态的结束，另一种状态的开始。

人生也没有永远的成功，成功只意味着一个目标的实现，一种理想变成现实。

在成败面前，接受和改变的作用就是让人学会忍耐与坚强。

年轻的女孩正在和父亲促膝长谈，更准确地说，是女儿在向父亲诉苦、抱怨。

女儿心情沉重地告诉父亲：“我现在感到非常痛苦，尽管自己很想从中走出来，但是似乎已经迷失了方向。

问题一个接着一个，弄得自己毫无招架之力，我已经厌倦了挣扎、抗拒，但我又不知道如何做才对。

” 父亲低头想了想，对女孩说：“跟我到厨房看一看吧，也许你能从中发现生活的真谛。

” 女孩迷惑不解，跟着父亲来到厨房。

只见父亲打开燃气，烧了三锅水，水沸腾后，父亲把萝卜放在第一个锅中，把一个鸡蛋放在第二个锅中，把一些咖啡放进第三个锅中。

等都放好之后，父亲示意她和自己一起默默看着锅里的变化。

过了一会，父亲把锅里的萝卜和鸡蛋捞了出来，分别放在两个碗中。

然后，他又把咖啡倒进杯子里。

他问女孩：“孩子，刚刚你都看到了什么？”

” 女孩回答：“萝卜、鸡蛋和咖啡，别的就没有什么了。

” 父亲说：“用你的手感觉一下被沸水煮过的萝卜，再将鸡蛋皮打破，然后再尝一尝我给你煮的咖啡，感觉一下味道如何？”

” 女孩按照父亲的意思，一一照做了，但依然不知道父亲到底想说明什么。

父亲摸着已经长大却一时失去勇气的女儿头，解释道：“当它们处在逆境中时，也就是遇到滚烫的沸水时，反应各不相同，原本粗硬、坚实的萝卜在沸水中变软了，煮烂了；鸡蛋原本非常脆弱，鸡蛋壳在保护着里面液体，沸水煮后，鸡蛋内的液体却也变成了固态；粉末的咖啡在沸水中煮了一下竟改变了水的味道。

你呢？”

我的孩子，你是什么？”

” 生活中的每个人都会像这个女孩一样，面临各种烦恼与困惑，但是每个人的成长都需要付出这样那样的代价。

没有人会一直一帆风顺，生活总会使我们面临各种危机。

当对现状不满，渴望一种更积极的人生时，接受和改变可使我们的内心更加豁达、乐观，使我们的一切都发生改变。

接受和改变中蕴藏着一种生命智慧，更是每个人自我实现与超越的有效工具。

当我们的人生状态发生重大变化时，接受和改变是对我们受伤心灵的按摩，是对我们紧张、焦虑、悲恸、恐惧等情绪的调补；当我们的生活处境每况愈下、十分艰难时，接受和改变是不甘放弃，奋力拼搏时坚定的眼神，自信的微笑；当我们的思维陷入不能自拔的旋涡时，接受和改变是使我们获得自我突破的神秘力量。

人生无常，世事难料。

汶川地震爆发以后，数万人死亡，几十万平间房屋被破坏，数万人遭灾。

对于受灾群众和在灾难中幸存下来的人来说，微笑在短时间内是无法在他们脸上重新绽放的。

此时，他们需要的是平定情绪；淡化哀伤，走出恐惧，恢复生活的信念和勇气。

任何灾难都会过去，所有哀伤都会淡化。

## <<感谢折磨你的事儿>>

对于灾区人民及遭受过严重灾难的人来说，积极的自我调整，坚定的生活信心是开始新生活的保障。此时此刻，我们应该做的是尽量平静内心，用积极的心态和行动迎来新的生活。

思维的禁锢总会使突破困难重重，自己像被思维囚禁的奴隶一样，任由它来驱使、主宰。于是，一股浓浓的痛苦包裹着自己，无力挣脱，却又充满渴望。

每个人都是从痛苦抵达幸福殿堂的。

对于追求幸福的人来说，接受和改变就是让自己正视痛苦，发现人生幸福的真谛——痛并快乐着。

人生无所谓成功和失败，失败只是意味着一种状态的结束，另一种状态的开始。

人生也没有永远的成功，成功只意味着一个目标的实现，一种理想变成现实。

在成败面前，接受和改变的作用就是让人学会忍耐与坚强。

人生需要自强不息，人生也需要信念支撑。

无论花开花落，也不管云卷云舒，懂得接受和改变的人总会宠辱不惊，去留无意，并保持着正常的生活状态，不变的人生信仰。

无论是宇宙万物，还是天地人生，接受和改变无处不在。

人生自古多逆境，逆中更有逆道生。

不管我们因何陷入烦恼、痛苦、茫然，只要觉得自己正处在逆境中，接受和改变总会为我们提供一个完美的解决办法。

为什么说“人人都在逆境中” 逆是生命的常态，因为人生的一切突破和改变，都是在逆境中进行的；生命的所有价值和意义，也都是在逆境中实现的。

每个人都像困在笼中的鸟，我们习惯在有限的空间，思考笼外无限的世界。

有些人一辈子都在笼中，且浑然不知；有些人发现自己被困在了笼中，却无力挣脱它的束缚，以致渐渐适应了笼中的环境，并认定生活就是这样；有些人历尽千难万险，终于走出身心的囹圄，获得了生活的大境界。

……

<<感谢折磨你的事儿>>

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>