

<<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

图书基本信息

书名：<<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

13位ISBN编号：9787122047168

10位ISBN编号：7122047164

出版时间：2009-4

出版时间：化学工业出版社

作者：王宇

页数：312

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>

## <<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

### 前言

感激折磨你的人，因为他锻炼了你的毅力、拓宽了你的净土；感恩帮助你的人，因为他使你度过了难关，迈向了一个新的高度。

尘世的荒凉，让你懂得真情可贵；世间的不公，让你体会懂得友爱的珍贵；因为命运的坎坷，你才切身感受到坚守道德底线时搀扶的艰难。

王尔德说：世上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。

没有经历过折磨的雄鹰永远不能高飞；没有被老板、上司折磨过的员工永远不能提高能力。

如果我们有朝一日功成名就，第一个要感谢的人就是在工作 and 生活中曾经折磨过自己的人，因为他们使我们变得更加勇敢、坚强和自信。

伤害你的人，同时也磨练了你意志；欺骗你的人，同时也增长了你的见识；陷害你的人，同时也强化了你的能力；遗弃你的人，同时也教训了你自立；养育你的人，给予了你生命；培养你的人，传给了你智慧；提携你的人，提供了你机遇；所以，请感谢这些折磨你的人，感恩那些帮助你的人吧！

生活在给予人们挫折的同时，也赐予了人们温暖。

在人生中，还一定感恩帮助你的人！

感恩是一种处世哲学；是一种生活态度；是一种优秀品质；是一种道德情操。

人有了感恩之情，人生就会充实而快乐，生命就会得到滋润，并时时闪烁着纯净的光芒。

所以，在你的一生中，既要懂得感谢，更要明白感恩。

这会使你达到另外一个高度，当你回望那些将精力用在别处的人时，你就会明白，人生为什么会有差距。

《感谢折磨你的人，感恩帮助你的人》这本书，是对人们心灵的洗礼，向人们传授着人生的快乐与成功的法则：懂得感恩，是获得幸福的源泉；懂得感恩，你会发现原来自己周围的一切都是那样的美好。

懂得感恩的人，才是真正能够领悟成功的人。

阅读《感谢折磨你的人，感恩帮助你的人》你将会发现，人们只有以积极的心态面对那些在工作、事业、生活、生命中折磨自己和帮助自己的人。

将各种折磨看成是对自己的磨练，重新认识自己，突破心理瓶颈，激发自己的潜能，才能在折磨中成长、进步，实现人生的幸福和事业的成功。

人们要对他人的各种帮助和鼓励充满感恩，做一个知恩图的报的人。

看完这本书，你会深深的体会到“心存感恩，知足惜福”的人生哲理。

你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命意义；你只有懂得感恩那些自己认为理所当然从没有感恩过的事情，才能真正体会生活是多么的幸福。

## <<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

### 内容概要

本书告诉我们，一个懂得感恩并知恩图报的人，才是天底下最富有的人。

一个能直面人生磨难并勇敢战胜磨难的人，才是天底下最智慧的人。

本书共分为十章，分别从心态、事业、生活、爱情、亲情、交际、财富、竞争等方面告诉人们一个这样的道理：人要学会感激，感谢人生中折磨你的人，感恩帮助你的人。

一个生活上真正的智者都应该持有一个感恩的心态去看待人生的一切，去享受生活所赋予的一切。

本书以简单明了的语言，浅显生动地阐述了一个快乐、成功的人生道理，全书内容引人入胜，中间还穿插有许多有趣的小事例，让你能切身地感悟到，无论哪种力量（帮助或者是折磨），只要能使你向上，你都要心怀感恩。

而这些也是此书的优秀理念和思想精华之所在。

## <<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

### 书籍目录

第一章 对他人的态度, 决定你的世界 1.上帝就是你自己 2.用热情来拥抱他人 3.尊重别人, 就等于尊重自己 4.请将航向转20度 5.感谢打击你的人 6.感激比仇恨更有力量 7.以宽怀与大度来面对一切 8.充满热忱, 机会就会上门 9.把别人的折磨当成前进的动力

第二章 爱人是快乐的, 被爱是幸福的 1.不要因为痛苦而放弃你的选择 2.先问你能给自己多少机会 3.拥抱痛苦, 也可以幸福 4.世上不存在完美的爱情 5.用真心换你心 6.脚踏两只船不可取 7.懂得感恩, 是获得爱情的源泉 8.有失恋, 才会有成熟 9.放下执著, 万事随缘 10.为爱放手, 相爱无须长厮守 11.忠于自己的爱情之酒, 它才会更浓

第三章 婚姻不是爱情的坟墓 1.日子难过, 更要认真地过 2.抱怨只会让生活更不如意 3.和谐与不和谐, 只是一念之差 4.用欣赏的眼光看待对方 5.感激是婚姻的润滑剂 6.斤斤计较会夺走你的幸福 7.感谢命运让他成为你的另一半 8.夫妻争吵当娱乐 9.爱的谎言糊涂听

第四章 感激亲情, 放弃“应该” 1.即使家人抛弃了你, 你也不能抛弃他们 2.孝敬父母, 从点滴做起 3.别让好心成为一种错误 4.感恩, 能化解一切怨气 5.带着“负荷”飞翔 6.亲情, 人生的坚强后盾 7.无怨无悔的付出 8.不做“啃老族” 9.对家人说声“谢谢” 10.“爱之深, 责之切”

第五章 感谢生活, 抛弃你的不是生活, 而是你自己 1.不快乐是因为你活得不够简单 2.人生路上有红灯也有绿灯 3.不为已失去的伤神 4.吃亏是福 5.积极乐观, 一切困难都将被克服 6.感激别人是没有存折的储蓄 7.仇恨并不会让折磨你的人痛苦 8.在困境中寻找突破口 9.学会适当的放弃 10.给予就会被给予

第六章 让感恩成为交际网上的“蜘蛛” 1.珍惜朋友, 学会感恩 2.自私是交际的大忌 3.忠言逆耳, 用心聆听 4.放下成见, 化敌为友 5.过度的赞美是一种虚伪 6.微笑赢得好人缘 7.感恩朋友的雪中送炭 8.记住恩惠, 忘记怨恨 9.何必为了面子与人争执 10.“互相利用”也是一种生存技巧 11.学会低头, 才能出头

第七章 感谢挫折: 挫折+努力=事业的双桨 1.失败就是成功的开始 2.竭尽所能突破眼前的困境 3.与其抱怨, 不如努力 4.只要坚持, 就能走向成功 5.用汗水代替泪水 6.没有失败, 只是暂时没有成功 7.放下压力, 赢得快乐 8.刷新你的明天, 埋葬你的过去

第八章 感谢财富: 财富不仅仅是金钱 1.除了金钱, 你还可以拥有很多 2.时间就是生命中最大的财富 3.苦难也是一笔可贵财富 4.两袖清风, 逍遥自在 5.贪婪是难以闪躲的明枪 6.不做金钱的奴隶 7.别让金钱成为噩梦

第九章 感谢对手, 对手让你不断进步 1.感谢你的竞争对手 2.有竞争才有发展 3.笑着面对厮杀 4.对手也是榜样 5.从竞争中找到真正的朋友 6.找“领头羊”做对手

第十章 用感恩之心浇灌生命 1.让平凡的自己变得不平凡 2.相信你能, 你就无所不能 3.不要为了小事消耗生命 4.患得患失不可取 5.靠自己的力量改变命运 6.珍惜你现在拥有的 7.人生, 随时都可以重新开始 8.勿以善小而不为, 勿以恶小而为之 9.不要拿别人的错误惩罚自己 10.让工作变成一种享受 11.知足才能常乐

## <<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

### 章节摘录

第一章 对他人的态度，决定你的世界 1.上帝就是你自己 很多人无助时会想到上帝，甚至把一切希望都寄托给上帝，其实上帝只是我们精神上寻找的一种信仰，一种寄托。要想自己的生命开出绚丽的花，只有在挫折面前反思自己，正视挫折，积蓄力量，待机勃发才能让自己的生命之花精彩绽放。

天堂没有上帝，等待上帝的眷顾是徒劳的，那样只会让你消沉，让你低迷，让你发疯。所以拯救灵魂的上帝就是你自己！

把自己变成上帝，自己的命运自己把握！

你是你自己的上帝 当挫折袭击时，谁才是你的助推器？是上帝，还是你自己？

每个人的人生中，都有自己独特的经历和生存空间，然而在遇到挫折和磨难时遵循的原则却是相同的——坚定个人信念，保持良好心态，勇于面对挫折，敢于承受磨难。

用积极向上的人生态度去创造生活，这样才能沐浴到成功的阳光。

而此时不能相信上帝要相信自己，要清楚你的助推器不是上帝，而是你自己。

有位国王很喜欢在乘海船旅游时吃蛋糕，可是，国王在吃蛋糕时却发现黄色的锈斑，于是国王大怒，以为厨师要来害他，下令把厨子斩首。

厨子在被斩前不停地求国王饶恕，求上帝救助，但他最终被准时处死了。

其他的厨师在研究后发现事实是由于海风潮湿、咸度大，而制蛋糕和放蛋糕的金属制品受不住腐蚀因而锈迹斑斑的。

虽然找到了原因但厨师们对此却束手无策，之后两个年老的厨师又被相继处死。

轮到了年轻的厨师主厨，他在惊恐中万分小心，整日清洗着锈迹斑斑的厨具，生怕出半点差错。

但锈色再一次出现在了国王蛋糕中，国王再次大怒，下令将年轻的厨师用一条半新半旧的铁链锁在船的铁架旁，准备午时处死。

绝望的年轻厨师无助地盯着铁链，忽然，他发现铁链半条新半条旧，他顿时恍然大悟，高声喊道：我找到防锈的办法了，我找到防锈的办法了！

卫士马上把情况反映给了国王，国王决定给他一次机会。

年轻的厨师研究发现，那条半新的铁链一头泡在石灰水中，一头露天摆放。

由此可以证明石灰水可以防止铁器生锈。

年轻厨师用此方法一试，果然生锈的问题得到了解决，就这样国王再也没吃到有锈色的蛋糕，而年轻的厨师不但免于死刑，还得到了国王的重赏。

这不得不让我们感叹：有时多动一下心思，就会改变命运！

我们不能把功劳归于上帝、归于运气好，如果没有年轻厨师自己的顿悟和努力同样会难免死刑。

此时真正的上帝就是你自己，只要开动脑筋，只要不放弃，命运就可能会在最后一秒钟柳暗花明。

其实生活就是充满险阻的恶浪险滩，人活着，无时无刻不在面对着生活中的各种考验。

如果只会在挫折面前祈求上帝保佑，只会想让上帝助你成功，那么你也只能像前三位厨师一样失去机会。

在困难面前你的助推器是你自己，在这时如果真的有上帝，那么这个上帝就是你自己，也只能是你自己。

与遗憾说再见 前三位厨师在生命的终结时肯定会留有遗憾，他们遗憾的不仅仅是生命的终结，更多的是他们不知道怎样去留住自己的生命。

那么我们该怎么与这种无谓的遗憾说再见呢？

不祈求他人 在经受失败的考验时不要祈求别人为你做什么，更不要等待上帝去为自己的命运耕耘什么，前三位厨师在生命快要终结时祈求过国王，也祈求过上帝，但最终还是丢了生命。

而年轻厨师告诉我们只有通过自己的努力才能有成功可言，他在危急时不祈求他人，而是拥抱自己，他成功了。

困境中拥抱自己——锤炼自己的毅力，坚定自己的信念。



## <<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

在磨难中大声地与祈求说再见，坚毅地前进就不会再留有遗憾。

**树立起自信** 有位哲人曾说过，在物质现实里，上帝不是一个存在的实体，真正让你生存下去的是你自己。

相信自己，自己就是上帝，充满相信自己的信心，已经成功一半了。

如果年轻厨师不相信自己，如果他不在最危急的时候树起相信自我的信心，他也会像其他三位一样留下生命的遗憾。

面对现实，在生活的低谷中，唯一能救你的，不是别人，而是自己。

相信自己，为自己加油，在自信中崛起，用信心面对挑战，这样我们就能压倒一切敌人，这样我们才能成为人生态度的强者。

**人生不留遗憾** 只要我们像年轻厨师一样在挫折面前相信自己，不做无意义的祈求，努力摆脱烦恼，努力避免羁绊，努力追求完美，自主创造生活，我们就会在挫折中勇敢地活着，没有遗憾地活着。

短暂的人生不自己把握还把它送给所谓的上帝主宰是很好笑的。

人生不留遗憾，相信自己，坚信你的上帝就是你自己。

**感恩的心 感谢有你** 在我们的人生中有着一个隐形的轴心，我们一直围绕着它不停地旋转着。然而有人有时却搞不清楚自己的轴心和半径。

朋友，擦亮眼睛去正视吧！

我们在人生的长河中前进着，我们在生活的挫折中拼搏着，所有的付出都是我们自己在做着。一切都要我们自己去奋斗。

只有我们自己才是自己的上帝，面对别人的折磨，只有自己淡定的内心才能拯救自己。

收起所谓的上帝眷顾，收起所谓的幸运之神。

让我们正视自己的人生，在磨难中强化自己的毅力，在挫折中坚强自己的意志。

坚持我的人生我做主！

**2.用热情来拥抱他人** 我们曾经是一个孩子，张着一双好奇的眼睛，用热情拥抱身边的所有人，而自己的生活也充满了阳光。

慢慢的我们长大了，人与人之间形成的复杂情感关系网，让我们一度不知所措，这时的我们更加迫切地需要儿时的满足与快乐。

你到底缺少了什么？

原来我们缺少的是一份热情，一种最简单地面对生活的方式！

去追求吧，以最简单的方式——用热情去拥抱他人，用热情去拥抱人生。

**热情是一种态度，态度决定命运** 显赫的家世、出身名校的高等学历与热情的态度往往是一个人能胜出的三把金钥匙。

如果你没有前两种，那么，“态度”将是唯一能使你胜出的金钥匙。

《塔木德》（犹太人的第二本圣经）上说：“请保持你的礼貌和热情，不管是对上帝，对你的朋友，还是对你的敌人。

”奉行这一原则的人常常会受益匪浅。

人的出生不能由自我决定，但是你的命运却完全掌握在自己手里。

宋代有一个人叫吴乃清，他出生在一个贫苦农家，父母都是老实的庄稼人。

在吴乃清七岁的时候，父亲为了还高利贷不得已把他卖给了别人做童工。

吴乃清生来就是一个懂事的孩子，随着他渐渐地长大，他明白要改变自己的一生不能依靠任何人，只能靠自己。

他开始变得对身边所有的人都充满热情，他开始张开热情的双臂去拥抱身边所有的人和事，而他自己的生活 and 处境在不知不觉中也在发生着变化。

有一次，一个经常惩罚他们的监工不知什么原因昏倒了，其他的佣工都心里暗喜，没有一个人上去管他。

吴乃清知道后马上走过去用小小的身体把他背起来送回了房间，还积极热情地帮他找来郎中，帮他抓药。

## <<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

监工病好之后对他十分感激，从此不再为难他。

不仅仅是这样，在吴乃清的周围，不管是谁有了事情他都会热情给予别人帮助，他用热情感染着身边的每一个人，而他也成为公认的德才兼备的人，在一次老夫人让推举管家的时候众人不约而同地推举了他。

之后老夫人又把唯一的女儿嫁给了他。

吴乃清并没有因为自己地位的改变而改变热情的态度，他要求府上的人，不管来府上的是什么都要热情接待，不准在接待人时将“热情程度”分成三六九等。

与府上做生意的也是如此，不管别人的生意是大是小一律热情对待。

正是吴乃清的这种热情拥抱他人的态度使周围的人愿意与他来往，不管他走到哪里别人对他也是热情至极。

在他的管理下，生意扩大了三倍，而他的朋友圈更是不知道扩大了多少倍。

吴乃清没有显赫的家世和高等的学历这两把金钥匙，但他却拥有另一把更可贵的人生金钥匙，那就是热情拥抱他人的态度。

是热情的态度改变了吴乃清的人生。

“吴乃清”在生活中并不少见：不同行业，在不同的角落都有许多的“吴乃清”——为许多名人富豪装潢房子的木匠曾文南，用热情签下千万元保险保费的业务员陈品等。

他们之所以是价值突出的成功者，就是因为他们创造价值的因子是对他人的态度——一种用热情坚持做到最好的执著。

热情是什么？

它是一种态度！

态度是什么？

它是比家世与高学历更重要的一把迈向成功者俱乐部的金钥匙，它是最关键的第三把金钥匙！

拥抱他人就是拥抱自己 不能失去的 生活中，不管遇到什么事，你不能失去交往中很重要的这个热情拥抱他人的火种。

我们越是在挫折面前，越是要去用热情拥抱他人，只有这样你才不会被大家抛弃，不会被生活抛弃。

吴乃清就是在一无所有的情况下，靠着一份热情改变了自己的人生。

我们同样需要培养这种生活态度。

找出自己人生的“目标”，激发人生的“热情”。

失去热情你就失去了人生最珍贵的一把金钥匙！

<<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

媒体关注与评论

世上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。

——[英]王尔德 人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——[美]戴尔·卡耐基 只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——[法]罗曼·罗兰 我从来不把安逸和快乐看作是生活目的的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。

——[德]阿尔伯特·爱因斯坦 人要是惧怕痛苦，惧怕折磨，惧怕不测的事情，那么他的人生就只剩下“逃避”二字。

——[法]卢梭



<<感谢折磨你的人感恩帮助你的人>>

编辑推荐

如果你在笑，那么世界也会跟着你笑。感恩是一种处世哲学；是一种生活态度；是一种优秀品质；是一种道德情操。

感恩哲学正被越来越多的人奉为人生导航，感恩，不仅帮你指引人生航向，还让你心灵得到释放。本书是感恩哲学的最新精编本，精美的印刷，细腻的文字，带你重温感恩哲学。

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>