

不抱怨

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在

抱怨

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。「对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。」

远离抱怨能够让我们幸福、快乐地生活。在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，不如放下心结，整装待发，为下一次的奋斗作好准备。不生气是成就卓越人生的大智慧。生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气。仿佛我们的人生总有生不完的气。不失控是有效表达自己的最佳状态。性格好了，运气来了；情绪好了，福气来了。我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。

不生气

不生气是成就卓越人生的大智慧

生气

不失控

不失控是有效表达自己的最佳状态

失控

龚小北◎编

不抱怨

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在

抱怨

不生气

不生气是成就卓越人生的大智慧

生气

不失控

不失控是有效表达自己的最佳状态

失控

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨 不生气 不失控 / 龚小北编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.8 (2014.7重印)
ISBN 978-7-5113-3858-7

I. ①不… II. ①龚… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第186936号

不抱怨 不生气 不失控

编 者: 龚小北

出版人: 方 鸣

责任编辑: 茶 靡

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 刘晓晖

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 43 字数: 789千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2013年11月第1版 2014年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3858-7

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言



不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。”远离抱怨能够让我们幸福、快乐地生活。在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，不如放下心结，整装待发，为下一次的奋斗做好准备。当我们抱怨时，其实是在不断强调我们不想要的人、事、物，但最终这些糟粕不会因抱怨而消失，它们还是会挥之不去，围绕在我们身边。不抱怨是一种大智慧，它是最有效的吸引力法则，不抱怨的人是最受欢迎的人，没有人喜欢喋喋不休的抱怨者。一味地抱怨，使人丧失的不只是面对生活的勇气，还有身边的朋友。爱抱怨也是影响人的职业生涯的因素之一。职场上永无休止的抱怨，只会让人失去奋斗的热情，且让他人敬而远之。荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。心理学家研究发现，人们所有的消极情绪和负面情绪不断滋长的根源就在于抱怨。当出现问题或者面对困境时，大多数人会习惯性地先推卸责任，去指责和抱怨他人。对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。”抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是不抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。

不生气是成就卓越人生的大智慧。生活中，我们往往会为了一些人和事而生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气。此外还会为塞车、为天气、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闲气、闷气、怨气、窝囊气，仿佛我们的人生总有生不完的气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。同样，因生活遭受磨难而生气的人，只会每天愁眉不展，更加穷困潦倒；因与别人话不投机而生气的人，气的是自己，伤的同样是自己。生气让我们在工作、生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。生气不但无助于问题的解决，还扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，破坏我们的人生幸福。更为严重的

是，生气还是摧残身体健康的罪魁祸首，会加速我们的衰老。中国人常说：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。”其实，一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，与其拿别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，一笑了事罢了。这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？我们虽然不能做到无贪无嗔无痴，但是我们可以做到不生气。在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，用感恩的心看待世界，这样我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

不失控是有效表达自己的最佳状态。性格好了，运气来了；情绪好了，福气来了。我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么无味和沉闷。这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些能做情绪的主人的人。卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力。而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

目录



上篇

不抱怨——心态好了，运气来了

第一章 别让抱怨摧毁了你的生活	3
终结抱怨，接受 21 天的挑战	3
抱怨是世界上最没有价值的语言	4
抱怨往往来自心理暗示	4
怨天尤人不如改变心态	5
内心足够强大，生命就会屹立不倒	6
多给自己积极的心理暗示	7
幸福就在你心中	8
别把抱怨当成习惯	9
不要抱怨生活的不公平	10
生命本身并没有残缺	11
耐得住寂寞，才能获得成功	12
在贫穷面前抬起头来	13
吃亏有时是种福	14
失去可能是另一种获得	14
第二章 不断抱怨，你的人生怎么了	16
世上没有任何事情是值得忧虑的	16
只要心中有灯，就能驱散黑暗	17
悲观是自酿的苦酒	18
世界因你的心情而改变	19
冬天里保持对温暖的想象	19
将眼光停留在生活的美好处	20
先为自己设想一个好的结果	21
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运	22
勇敢地度过生命中的不如意	23

历练太少，就会被挫折绊倒	24
失败不过是从头再来	25
每一次丢脸都是一种成长	26
命运的冷遇也是一种幸运	27
磨砺到了，幸福也就到了	27
人生随时都可以重新开始	28
把心重新放到起点上	29
昨天的总要在今天归零	30
不要拿过去犯下的错误抱怨自己	30

第三章 停止抱怨，享受幸福的人生..... 32

内心期待什么就能做成什么	32
生命的本质在于追求快乐	33
我们随时都有选择快乐的权利	34
活着，就是一种幸福	34
活在当下，不透支生活的烦恼	35
看淡得失，也就减少了痛苦	36
幸福在于失意时的忘却	37
人生苦旅，等闲视之	38
有一颗清净的心	39
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	39
家人的折磨对你是一种幸福	40
折磨伴着你成长	41
从内心选择幸福，人生才会阳光明媚	42
心里拥有阳光就会拥有机会	43
永远保持一颗年轻的心	44
超越人生的痛苦	44
剔除生命的碎屑	45
清扫你心灵的垃圾	46

第四章 放下抱怨，淡定的人生从来不抱怨..... 47

宽容比怨恨更具威慑力	47
与人争辩，你永远不会真赢	48
及时原谅别人的错误	49
让谣言止于平静	50
拥有忍耐力可以战胜一切	51
原谅生活，是为了更好地生活	52
多点雅量面对嘲笑	53
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	53
消灭嫉妒的“毒瘤”	55
抱怨源自不知足	56

让你痛苦的，就是你的贪欲	57
学会在远处欣赏人生美景	58
错过花，我们将收获雨	59
只看我有的，我已经很富有	59
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	60
远离名利，生命才更逍遥	61
第二名同样幸福	62
发牌的是上帝，出牌的是自己	62
牌不在于好坏，而在于你想不想赢	63
晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声	64
第五章 别抱怨，每个人的人生都有坎坷.....	66
人生没有过不去的坎	66
冬天总会过去，春天迟早会来临	66
认真地过好每一天	67
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	68
错误往往是成功的开始	69
笑迎人生风雨	70
别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗	71
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	72
人生总是从寂寞开始	72
砸烂差的，才能创造更好的	73
工作中的折磨使你不断超越自我	74
学会必要的忍耐	75
顾客把你磨炼成上帝的天使	76
善待你的对手	77
远离虚荣才能接近对手	79
化压力为动力	80
在压力中奋起	81
找一个竞争对手“盯”自己	81
第六章 与其抱怨别人，不如修正自己.....	83
抱怨生活之前，先认清你自己	83
问题的 98% 是自己造成的	84
问题面前最需要改变的是自己	85
天堂是由自己搭建的	86
心里不是堆“垃圾”的地方	87
要学会清扫自己的心灵	88
你对了，整个世界都对了	89
你很重要，所以你没有理由不爱自己	90
全世界都和你一样不完美	91

你不可能让所有人满意	92
别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩	93
自卑是对自己的抱怨	94
相信自己才能成功	94
修正自己在于管理自己	95
修正自己才能提高能力	96
愉悦自己，才是真正地爱自己	97
反击别人不如充实自己	98
莫因害怕“出丑”而禁锢生活	99
你比自己认为的更伟大	100
改变态度，你就可能成为强者	101
第七章 积极的人生，行动远胜于抱怨	103
青春经不起一再蹉跎	103
等待永远是美好的最大敌人	104
抱怨失败不如用行动接近成功	104
清理抱怨，清理行动障碍	105
让问题止于自己的行动	106
最佳的任务完成期是昨天	107
成功不像你想象的那么难	108
成功不会怜悯毫无准备的人	109
有准备才有成功的机会	110
充分准备，帮助你尽早成功	112
时刻准备着	113
再等下去，你就变成化石了	114
把自己放在最低处	115
“敢做”有时比会做更重要	115
勇气有时就是咬咬牙	116
做自己命运的主宰	117
追求卓越才能成为核心人物	118
定位决定人生	119
把自己的定位再提高一些	120
下定决心去做伟大的事业	121
不要再迷迷糊糊地过日子	122
瞻前顾后只能使你停滞不前	123
第八章 不抱怨的身体来自健康的生活理念	124
健康比金钱更重要	124
失去健康你就失去一切	125
良好的生活习惯带来健康	126
不要靠酒精消愁	127

休息为你赢得好状态	128
学会忙里偷闲，张弛有度	129
平衡的生活才是幸福的生活	130
你的身体跟思想是统一的	131
心理健康，身体才会健康	132
消极的自我暗示为疾病打开了门	133
脾气来了，健康就没了	134
疾病从“自我怀疑”开始	135
抱怨是种传染病	136
不要把怨气传染给别人	137
亚健康，最爱欺负抱怨的人	138
压力是个隐形杀手	139
抑郁，心灵上的一次“流感”	140
别让焦虑啃噬你的健康	141
做自己的心理健康导师	142
与病态心理说“再见”	142
为自己准备一颗健康的心灵	144
操纵好情绪的转换器	145
适时发泄，不让怒气折磨自己	146
第九章 学会感恩，不抱怨	147
突破自我，远离人生的荒漠	147
每个人都需要一颗渴望成功的心	148
播下希望的种子	149
大成功来自高层次的需要	149
拨正心中的指南针	150
金钱并不是人生中最重要	151
日子难过，更要认真地过	152
把不幸当作机遇	153
苦难是把双刃剑	154
超越人生的苦难	155
打开苦难的另一道门	156
充实自己，让人生更精彩	156
积极心态能激发无穷潜能	157
生命的潜能是无穷的	158
把别人的折磨当成前进的动力	159
做你自己的伯乐	159
在行动中激发自己的潜能	160

中篇

不生气——脾气好了，福气来了

第一章 戒贪嗔痴，拔除生气的根.....	163
人生有关隘	163
心热如火，眼冷似灰	164
欲过度则为贪	164
活着绝不是为了赚钱	165
心中不染铜臭	165
怒气伤人害己	166
怒气会恶性传染	166
莫生气	167
不嫉妒，得救赎	168
心灵从容方富足	169
第二章 勿强求，有舍才能有得.....	170
有轻重便有取舍	170
十字路口选择一方	170
选择总在放弃之后	171
取舍心中自有数	171
放弃，为了轻便前行	172
舍弃，心不累	172
失去也可以拥有轻松	173
舍小利，得大利	173
失去火把也会有光明	174
舍是一种勇气	174
放弃是一种智慧	175
舍鱼而取熊掌	175
得就是失，失就是得	176
不舍，留下的是负担	177
道不欲杂	177
杂而不精，难有成	178
一鸟在手，胜过双鸟在林	178
第三章 愚蠢的人生气，聪明的人争气.....	179
感谢折磨你的人	179
给“气球”松松口	180
报复是在给自己挖坟墓	180

在逆境中不妨微笑	182
沉下心来，才能除掉心中的杂草	183
让自己成为珍珠	184
富贵不在天	184
第四章 莫苛求，世上没有绝对完美	186
世上没有绝对的完美	186
不必把一个污点放大到全身	187
不要为你的缺点遮羞	188
接受别人的帮助不必感到羞愧	188
换个角度，从缺陷中发现美	189
跨越性格缺陷，完美就在背后	190
自卑和自信往往就在一念之间	191
每个人都是上帝的宠儿	192
包容自己，逃出“心狱”的监禁	192
只看我所有的便能拥有快乐	194
已经拥有的东西最珍贵	195
懂得欣赏自己的生活	195
做自己的伯乐	196
过度挑剔不如充实自己	197
第五章 不生气，心宽了所有的大事都小了	198
让他一墙又何妨	198
以恕己之心恕人	198
化怨恨为宁静	199
多个对手多堵墙	199
以爱回报恨	200
送一轮明月照心房	201
宽容是善意的责任	201
宽心是财富	202
点亮心灯一盏	203
说声“没关系”	204
宰相肚里能撑船	205
原谅某些冒犯	205
宽容让人心静	206
不过一念间	207
换个视角看人生	207
换种思维，变负为正	208
第六章 不较真，人活着可别太累	209
世上本无事，庸人自扰之	209

把生活当情人，允许他发个小脾气	209
生命短促，不要过于顾忌小事	210
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	211
睁一眼闭一眼，对小事不予计较	212
且咽一口气，内心的格局便开朗了	212
不要为了无聊的事小题大做	213
不要让小事情牵着鼻子走	214
抛开烦恼，别跟自己较劲	215
生气不如“消”气，不必在意太多	216
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么	217
第七章 要宽容，不要拿别人的错误惩罚自己	218
人的心胸就好比芥子	218
胸襟的大小可以丈量你世界的大小	219
放开胸怀得到的是整个世界	220
包容比惩罚更有力量	221
包容的实质是包容自己	222
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	223
遇谤不辩，沉默即宽容	224
心宽寿自延，量大智自裕	224
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	225
克服狭隘，豁达的人生更美好	226
宽容，让痛苦变为伟大	227
千金易得，宽厚之心难求	228
第八章 不做“气死牛”，人生要适时变通	230
懂得变通，不通亦通	230
人生处处有死角，要懂得转弯	231
变通，走出人生困境的锦囊妙计	232
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	233
从没有一艘船可以永不调整航向	234
与时俱进，随时进行自我更新	235
执着与固执只有一步之遥	236
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	237
跌倒后不急于站起来	238
不与对手硬拼，绕个圈子寻其弱点	239
第九章 不被外物所累，踏过生气，迈向幸福	240
太忙碌，会错失身边的风景	240
给幸福的生活脱去复杂的洋装	240
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	241

不为物累，简单生活	242
让都市人的心灵回归简单	243
跳出忙碌的生活，丢掉过高的期望	244
在日历中留一些空白	244
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	245
给“活得累”开个新药方	246
内心不依赖外物，即获得自由	247
别让外界干扰心灵的自由	248
快节奏是现代人的“焦虑之源”	249
放慢身心，享受快乐“慢生活”	250
人忙，心不忙	251
诗意的生活，就是领略眼前的风景	252
第十章 不生气的幸福活法	254
感恩生活	254
感恩有好报	254
不做那一汪死海	255
左手付出时，右手有收获	256
孝是回报的爱	257
感谢你的对手	257
给拒绝一份感激	258
不知感恩，永难幸福	258
得到别人的恩惠要想到回报	259
第十一章 心和情长久，家和万事兴	260
早一点宽恕，会避免悲剧的发生	260
换位思考，走入他心灵的栖息之地	261
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	261
重新接纳悔过的爱人	262
原谅逝去的爱	263
在爱情的天平上，迁就等同于包容	264
爱情需要善意的谎言	265
忍耐让爱情之花更艳丽	265
没有堤坝的河流，迟早会干涸	266
爱情需要有温柔的滋润	267
要“示弱”不要“示威”	268
家庭是人生的幸福天堂	269

下 篇

不失控——情绪好了，人气来了

第一章 情绪不失控，人生才不失控	273
情绪是一种力量	273
认识情绪的巨大作用	274
你的情绪从哪里来	275
人人都有情绪周期	277
观察自己的情绪	278
对自己的情绪负责	279
认识情绪的正负极	281
无论是好是坏，情绪都有传染性	282
情绪平衡时，你才是充满能量的人	283
情绪影响了你的行为	284
情绪可以改变命运	285
恐惧来自情绪的幻觉	286
坏情绪会阻碍你成功	288
难以抗拒的感染力	288
好情绪造就好人生	289
病由心生，心理疾病时代的危机	290
第二章 管理好情绪，才能管理好人生	291
舒解情绪，防止乐极生悲	291
生气等于慢性自杀	292
坏情绪会危及生命	293
思念让生命不堪重负	293
疑心太重自寻烦恼	295
做情绪的调节师	296
走出情绪的死角	297
“装”出来的好心情	298
你为什么常常感到烦恼	299
紧张情绪，人体的“定时炸弹”	300
我的情绪我做主	300
你只需要接纳你自己	301
不要让他人影响你的情绪	302
勇敢地为自己选择	303
他人也是自己的一面镜子	304
丢掉坏情绪，做到浑然忘我	305

警惕情绪污染	306
用宣泄为自己减压	307
第三章 不迷失自我，才能走出情绪的陷阱.....	309
情绪对身体的影响	309
女性——情绪病的高危人群	309
情绪不安会导致肌肉紧张	311
从“魔鬼身材”到“三个游泳圈”	312
两个特殊的糖尿病患者	313
情绪带来的“溃疡症”	314
偏头疼的罪魁祸首	316
不良情绪导致内分泌失衡	317
赶走失眠，还你一个美梦	317
情绪有美容的功效	319
选择性遗忘和记忆，是情绪的反映	320
别让坏情绪影响你的判断	321
不要为让他人满意而压制情绪	322
依赖性格让情绪他人化	323
勉强自己，易让情绪负重	323
过度赞美的不利影响	325
安慰也讲究方式方法	326
说不出心里话，情绪受挤压	326
第四章 不做情绪的顺风草，收获心灵的安适.....	328
好情绪让你更健康	328
任何时候都要看到希望	328
变被动为主动	329
幽默，情绪中的“开心果”	330
热情帮你战胜一切	331
用乐观情绪肯定自己	333
好情绪，给你打开希望之门	334
微笑，是一件无价之宝	334
积极情绪帮你走出困境	336
第五章 不失控的世界，好情绪帮你打开另一扇窗.....	337
情绪爆发是怎么回事	337
这些人为什么会失控	338
驯服不受控的情绪	339
悲观情绪让你的世界一片灰色	340
别让未发生的事情影响你的情绪	341
嫉妒情绪，让你陷入职场危机	341

恐惧的消极影响	343
不要怀疑自己的能力	344
害怕失败的后果	345
不要被恐惧束缚手脚	346
恐惧是成功的敌人	346
认识婚前恐惧情绪	347
悲伤情绪是心灵的牢房	348
不要让“情绪记忆”困扰你	349
别让你的世界黯淡下来	350
第六章 掌控好情绪，做情绪真正的主人.....	351
为小事抱怨，你将一事无成	351
别为失败找借口	352
别让抱怨成为习惯	353
删除抱怨，拥抱快乐	354
远离抱怨，路会越走越宽	354
命运厚爱那些不抱怨的人	355
产生焦虑情绪的原因	356
消除迷惘，让情绪放松	357
学会给自己减压	358
警惕社交焦虑症	360
面对困境，先安抚情绪	361
把焦虑情绪打包寄出去	362
多愁善感是抑郁症的诱因	363
更年期女性的情绪危害	364
抑郁，是心灵的枷锁	365
忧郁情绪会给你制造假象	366
不要偷走自己的快乐	367
控制思维，调动你的快乐情绪	368
抑郁是可以化解的	369
了解抑郁症状，找对方法消除抑郁	370
第七章 有效地表达自己不失控，让阳光洒满心灵.....	372
孤独是怎么形成的	372
摆脱孤独，方法很简单	372
改变冷漠的表情	373
你有“都市孤独症”吗	374
孤独要适可而止	375
别给自己设牢	376
孤独情绪也有正向作用	377
不要为打翻的牛奶哭泣	379