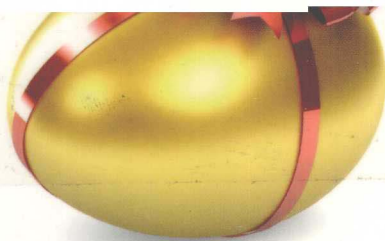


A Complaint Free World

不同的心态构成不同的人生，要学会以积极的心态面对世界。

不抱怨 的世界

全集



(美) 马洛·曼特尔◎著 柳雨◎译

不是所有的思考都会有良好的效果，
有时候态度才是打开成功之门的钥匙。

本书的宗旨是告诫人们：

抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；

抱怨他人的人，应该试着把抱怨转化成感恩，抱怨工作的人，应该努力发现工作中的乐趣。

这样，你的内心才会更加美好，你的世界才会更加圆满。

九州传播出版社

不抱怨 的世界全集

(美) 马洛·曼特尔◎著 柳雨◎译



九州传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界全集 / (美)马洛曼特尔著;柳雨译. —北京:五洲传播出版社,2010.2

ISBN 978-7-5085-1787-2

I. ①不… II. ①马… ②柳… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 015998 号

出版发行:五洲传播出版社

社 址:北京市海淀区北小马厂 6 号

邮政编码:100038

电 话:58891281

传 真:58891281

印 刷:北京佳顺印务有限公司

开 本:1/16

印 张:20

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5085-1787-2

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

前言

对于生活中、工作中，以及学习中遇到的或出现的一些不顺心、不如意，我们也许无能为力，但是却可以控制自己对它的心态。我们采取什么样的态度，就决定我们会成为什么样的人，以及我们会拥有什么样的世界。

斯蒂芬·霍金的故事家喻户晓。他是牛津大学公认的最有前途的明星学生，但在他大三那年，却发现自己身上出现了奇怪的症状，手脚逐渐变得不利索，甚至有时候会无缘无故地跌倒。在他刚满 21 岁的时候，人们介绍了一位专家为他诊治，专家做了各种各样的医学测试，希望能够找出病因。但是，除了判断出这是一种罕见的多发性硬化症，而且会继续恶化，专家也无能为力。

1985 年，霍金再次遭受了不幸的打击。他感染了肺炎，医生不得不为他进行气管切开手术，也就是在脖子及气管上直接切口形成通气孔，斯蒂芬·霍金，他已经经历了那么多痛苦，失去了那么多，如今又将永远失去说话的能力，他将要带着自己虚弱无力的身体，在轮椅上度过余生。

如今，霍金可以说是世界上最著名的物理学家，他有十二个荣誉学位，是英国皇家协会的特别会员，还获得了很多奖项和勋章。

“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”谁能想到这段豁达而美妙的文字，竟出自一位在轮椅上生活

了几十年的高位瘫痪的残疾人——世界科学巨匠霍金之手。

命运之神对霍金，在常人看来是苛刻得不能再苛刻了：他口不能说，腿不能站，身不能动。可他仍感到自己很富有：还有能活动的手指，还有能思维的大脑。这些都让他感到满足并对生活充满了感恩之心。因而，他的人生是充实而快乐的。

霍金并没有抱怨生活的不公，与他的遭遇相比，你那些问题又算得了什么呢？

集中营幸存者维克托·弗兰克尔写道：“人的一切都可以被剥夺，除了最后的一点自由——不管在什么情况下。你都可以选择自己的生活态度和方式。”

想一想，当你大发雷霆地抱怨着上司不信任你，然后，上司就会信任你了吗？不会！当你蹙着眉头抱怨着同事瞧不起你，然后，同事就会看得起你了吗？也不会！当你满面愁容地抱怨着难以掌握的命运，然后，命运就会自动垂青于你了吗？还是不会！当你又哭又闹地抱怨着生活的不顺，然后，你的一切就会一帆风顺了吗？更加不会！

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天，遇事不钻牛角，人也舒坦，心也舒坦。不要抱怨生活，生活是面镜子，你对它哭，它也对你哭；你对它笑，它也对你笑。同样你抱怨生活，生活也在抱怨着你。生活不可能尽善尽美，阳光下也会有阴影，就看你用什么样的心态去看待生活，看待世界，希望你采取不抱怨的心态，拥有不抱怨的世界。

本书的宗旨是告诫人们：抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转化成感恩，抱怨工作的人，应该努力发现工作中的乐趣。这样，你的内心才会更加美好，你的世界才会更加圆满。

前言

目 录

不抱怨，世界上最伟大的力量

最伟大的力量潜伏在每个人身上	3
选择的力量让人获得新生	9
坚信自己在选举中获胜	13
财富的巨大潜力让人摆脱贫困	20
重塑成功的性格造就一代伟人	25
选择幸福创造生命的奇迹	34
改造适合自己的环境有利于事业的发展	47
如何制订远景和计划	53
让激情四射长久不衰	57

挑战取代抱怨，战胜自我弱点

挑战自我争做第一	65
做一个精英人物	69

自我挑战向深处发展	73
敢去冒险抵抗挫折	83
敢想敢做获取成功	88
消除拖沓行为的技巧	98
避免落入竞争的陷阱	102
完成好每一项任务	110
与人共享自己的一切财富	116
伟大的应战者理解成功万岁	128

成功的人不抱怨，抱怨的人不成功

成功中的思考因素	135
思想与目标统一才能获取智慧成果	139
梦想与理想支撑着每个人的内心世界	142
思考促进身心的健康	146
思考是创富的开端	149
创新才能立于不败之地	155
创造性的见识进入未知的领域	165
如何计算自己的幸福	168
预算时间和金钱	176
总结经验教训	178
保持成功之火长明不熄	181

失败不抱怨，成功不会远

走出失败的想法	189
推销要有自我组织的计划	194
推销时要抓住要领	199
15分钟内销售25万	205
市场销售中使用的原则分析	212
在销售中如何用提问来提高效率	218
如何发现人们买保险的主要动机	222
销售中的最佳魔术	225
销售成功的准则	231
赢得他人信任的方式	236
推销的九大步骤	239

不抱怨是一种境界，一种财富

金钱是力量	245
挖掘世界上最大的钻石	251
财富就在你的脚下	256
致富的最佳诀窍	261
信心是创富的必备要素	271

暗示催生神奇的力量	288
决心就是不断拼搏	298
用行动打造财富之舟	307



不抱怨，
世界上最伟大的力量



不抱怨的世界全集

最伟大的力量潜伏在每个人身上

千百万的人都在抱怨他们命运不济，他们厌倦生活。

一种原本充满悲伤的生活可以变得充满快乐，失败可能会转化为成功。

人生是艰难的，人生就是战斗。

你拥有一种伟大而令人惊叹的力量。这种力量，一旦运用得当，将带给你信心而非羞怯，平静而非混乱，泰然自若而非无所适从，心灵的平静而非痛苦。

千百万的人都在抱怨他们命运不济，他们厌倦生活……以及周围这个世界运转的方式，但却没有意识到：在他们身上有一种力量，这种力量会使他们获得新生。

一旦你意识到了这种力量的存在并开始运用它，你就会改变自己的整个生活，使生活变成你所喜欢的样子。一种原本充满悲伤的生活可以变得充满快乐，失败可能会转化为成功。当贫穷啃噬着你的生活的时候，你可以将它变成一种幸运。羞怯可以转化为信心，充满失望的生活会变得妙趣横生和令人愉快，担惊受怕也可能变为自由。

当生命不断前行的时候，一个人可能会一次又一次、许多次地处于逆境中。他可能会陷入一系列的困难中，他可能不得不和这样那样的麻烦抗争。不久，他便形成这样一种生活态度：

不抱怨，世界上最伟大的力量

人生是艰难的，人生就是战斗，生活所发的牌总是跟他过不去……那么，做这样那样的事情有什么用呢？……“你不可能成为赢家”。那么，这个人就会灰心丧气，认准无论自己怎么做，都“不会有什么好事”。他自己想在生活中取得成功的梦想破灭之后，他便将注意力转移到子女身上，希望他们的人生会是另外一种样子。有时，这会成为一种解决自独的方式，然而孩子们又会陷入和父辈们相同的生活方式中。一次又一次地，这个人得出结论：只有一个办法能解决问题，那就是用自己的双手结束自己的生命——自杀。

自始至终，这个人从来没有能够发现那种可能改变他的人生巨大的力量。他没有能够分辨出这种力量……他甚至并不知道这种力量的存在……他看见成千上万的人在以和他相同的方式与命运抗争，然后他认为那就是生活。

莱莫多·德奥维斯曾经讲过一个故事。亚里山德拉大图书馆被烧之后，只有一本书保存了下来，但并不是一本很有价值的书。于是一个识得几个字的穷人用几个铜板买下了这本书。这本书并不怎么有趣，但这里面却有一个非常有趣的东西！那是窄窄的一条羊皮纸，上面写着“点金石”的秘密。

点金石是一块小小的石子，它能将任何一种普通金属变成纯金。羊皮纸上的文字解释说，点金石就在黑海的海滩上，和成千上万的与它看起来一模一样的小石子混在一起，但秘密就在这儿。真正的点金石摸上去很温暖，而普通的石子摸上去是冰凉的。然后这个人变卖了他为数不多的财产，买了一些简单的装备，在海边扎起帐篷，开始检验那些石子。这就是他的计划。

不抱怨,世界上最伟大的力量

他知道，如果他捡起一块普通的石子并且因为它摸上去冰凉就将其扔在地上，他有可能几百次地检拾起同一块石子。所以，当他摸着石子冰凉的时候，他就将它扔进大海里。他这样干了一整天，却没有捡到一块是点金石的石子。然后他又这样干了一个星期，一个月，一年，三年；但是他还是没有找到点金石。然而他继续这样干下去，捡起一块石子，是凉的，将它扔进海里，又去捡起另一块，还是凉的，再把它扔进海里，又一块……

但是有一天上午他捡起了一块石子，而且这块石子是温暖的……他把它随手就扔进了海里。他已经形成了一种习惯，把他检到的所有石子都扔进海里。他已经如此习惯于做扔石子的动作，以至于当他真正想要的那一个到来时，他也还是将其扔进了海里……

唉，有多少次我们已经触摸到了这种巨大的力量却没有认出它？有多少次这种巨大的力量就握在我们手中而我们却把它扔掉了，仅仅因为我们没有认出它？有多少次它就出现在我们眼前？有多少次我们目睹这种巨大的力量在我们面前得到展现？然而，我们却没有看到它，没看到它可能带给我们的种种益处，没看到它无所不能、可创奇迹的影响。这正是我从前为什么要用这样一整篇专题论文来讨论这种巨大的力量，这种人类所拥有的最伟大的力量的原因！

康威尔在他的《钻石宝地》一书中讲述了一个非常快乐的农夫的故事。他的土地为他赚进许多钱，还有一个非常可爱的家。每年他都能从种植作物的收成中存下一笔钱。他什么都不缺，生活得既有价值，又很快乐。然而，有一天来了一个僧侣，

不抱怨，世界上最伟大的力量

对他说：“如果你能找到一个地方，那里有水从白色的沙子上面流过，你就会找到钻石。你的女儿会比任何一位公主都富有，你的儿子会比任何一位王子都富有，而你将得到你所能想像到的所有财富。”那一夜农夫没睡着觉……这是许多个日子以来的第一次。他在床上辗转反侧。最后，当天开始蒙蒙亮的时候，他决定卖掉农场，离开家去寻找钻石。他这样做了。他把家人托付给一位邻居，拿上钱，走遍全世界去寻找钻石。最后，当他口袋里只剩下几分钱的时候，他对他自己和他所做过的一切只有厌恶，他自杀了。这个时候，那个僧侣又来到了农场。他走进房子，抬头看了看壁炉台，问道：“农场原来的主人回来了吗？”农场的新主人回答说：“没有，他没回来。”僧侣说：“他肯定回来了，要不那边壁炉台上的石头怎么都是宝石呢？”“啊，不，”农场的新主人说，“那不可能……我是在后院发现这些石头的。”僧侣又向这位农场的新主人保证说，“是的，那些是钻石。”

非洲的金伯利金钻石矿就是这样发现的。

你当然读出了这个故事的意义所在。我们满世界去找钻石，而钻石，恰恰就在我们自己的后院里。我们一生都在寻找可以使我们的生活彻底改变的那种能力，但是大多数人一生都没有找到。然而，它就在我们面前。我们所要做的就是认识它并开始利用它。它就在这儿。

在向您讲述这种巨大的力量究竟是怎么回事之前，我想先给您讲另外一个发生在非洲的故事。有一个探险家，他走进了非洲的荒野中。他随身带了一些不怎么值钱的小装饰品，打算

不抱怨,世界上最伟大的力量

送给当地的土著人。在这些东西当中，有两面真人大小的镜子。他把这两面镜子靠着两棵树放好，然后就坐下来和他的手下人谈论有关探险的情况。这时候探险家注意到有个野人手里拿着长矛正在向镜子走过来，当他向镜子里望去的时候，他看见了自己的影子，于是开始向镜子里的对手刺去，好像它真的是个野人一样，假装要杀了他。当然，他打碎了这面镜子。这时候，探险家向这个野人走去，问他为什么要打碎镜子。这个土著人回答说：“他要杀我，我就先杀了他。”探险家向野人解释说，镜子不是用来干这个的，并领他走到第二面镜子那边去。他对野人解释说：“看，镜子是这样东西：通过它，你可以看到你的头发有没有梳直，你脸上的油彩涂得是否合适，你的胸部多么健壮，你的肌肉多么发达。”野人回答说：“噢，我不知道。”

成千上万的人都这样，他们的情形和这个野人差不多。他们穷其一生和生活作战。在生命的每个转折点上，他们都以为会有一场战斗，而情况最终也确实是这样。他们预计会有敌人，而他们确实遇到了敌人。他们预计困难会接踵而至，而事情也恰好就是这样。“如果事情不是这样，那么它就是那样……总会发生点什么”……对于成千上万的没有能够认识到这种巨大的力量的人来说，事情过去是这样，将来也还会是这样。这种巨大的力量就像钻石对于那个在自己后院中就能找到它们的农夫一样，是隐藏着的。成千上万的人继续过着平淡、普通、痛苦的生活，因为这种巨大的力量从他们身边悄悄溜走了，他们就再也抓不住它了。你不能和生活抗争。你曾经这样做过，成

千上万的人曾经这样做过，而他们都失败了。那么，答案是什么呢？答案就是我们必须理解生活——如果我们想充分利用生活的话。

这种力量令人惊讶的地方就在于任何人都可以运用它。它并不需要什么特殊的训练或教育。这不是那种你必须有特殊的资质才能成功地利用它的能力。这也不是一种某些人特别具有的能力，运用它你不必有任何财富或威望。这是一种每个人与生俱来的能力，无论他穷还是富，成功还是失败，也无论他是出生在富人区还是贫民区。我们认识到这种能力越早，我们踏上正轨并一直走下去也越快。我们从此迈上正轨并一直走下去的人越多，其他人心中升起的希望也越大，他们也会采纳这种健康的生活模式。

许许多多的人都没有意识到，当他们走进一家鞋店的时候，他们可以买一双黑色的鞋，也可以买一双棕色的；当他们走进一家服装店的时候，他们可以买一件浅色的外套，也可以买一件深色的；当他们打开收音机的时候，他们可以把旋钮调到这个台，也可以把它调到那个台；当他们走进一家冰淇淋店的时候，他们可以买一个巧克力脆皮，也可以买一杯菠萝汽水；当他们要去看电影的时候，他们可以去一个附近的电影院，也可以去城里闹市区的电影院。是的，千真万确的就是这样，如果你选择的话。当你要度假的时候，如果你选择了去海滨而不是去爬山，你就做出了选择。当你要买一辆小汽车的时候，你可以选择买某个特殊牌子的车，也可以选择买另一个制造商的车。换句话说，一个人所掌握的最大的力量就是：选择的力量。

不抱怨,世界上最伟大的力量