

A Complaint Free Attitude

即使生活不完美，我们也要用积极的心态去面对。

不抱怨 的心态全集

（美）吉米·赫利亚◎著 陶国庆◎译

把用来抱怨的时间用到有意义的事业上去，
为自己的人生努力打拼。

放弃抱怨，用充满阳光的心情面对世界，努力适应环境，取得成功。

你可以为你的人生蓝图去努力！

这个社会要求你在不公平的条件下也要坚持战斗，做一个真正的成功者！

不抱怨的心态可以帮你取得辉煌的成绩、拥有幸福的生活。

九州传播出版社

不抱怨 的心态全集

(美) 吉米·赫利亚◎著 陶国庆◎译



辽海传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的心态全集 / (美)吉米赫利亚著;陶国庆译. —北京:
五洲传播出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5085-1786-5

I. ①不… II. ①吉… ②陶… 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 016077 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 978-7-5085-1786-5

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

前言

PREFACE

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。不抱怨的心态可以帮你取得辉煌的成绩、拥有幸福的生活。

现实生活中有太多的不如意，遇到不如意的事情，请不好抱怨。不要抱怨你的专业不好，不要抱怨你的学校不好，不要抱怨你住在破宿舍里，不要抱怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你的工作差、工资少，不要抱怨你空怀一身绝技没人赏识你。

在不如意的现实面前，只要我们拥有一颗阳光的心灵，就算生活给予你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅，展望美好的未来。

放弃抱怨，把用来抱怨的时间用到有意义的事业上去。你可以为你的人生蓝图去打拼！这个社会要求你在不公平的条件下也要坚持战斗，做一个真正的成功者！

要知道，一个以抱怨面对生活的人，就像一个灵魂的自虐者。他们不懂得还有一种态度叫作“积极”，有一种情操叫作“宽容”，有一种命运叫作“天助自助者”。要想改变不公，得到自己理想中的公平，唯一的方法就是比尔·盖茨所说的“去适应它”，在适应的基础上用能力去改造环境、创造公平、取得成功。

有两个台湾观光团到日本伊豆半岛旅游，路况很坏，到处都是坑

洞。一位导游连声说路面简直像麻子一样。而另一个导游却诗意盎然地对游客说：“我们现在走的正是赫赫有名的伊豆迷人酒窝大道。”

这个小故事告诉我们一个道理：人生不过如此，要不你驾驭自己的一生，要不你被生活牵着鼻子走，该怎么走还取决于你自己的心态。

对于同样的情况，不同的心态，就会产生不同的态度。思想是何等奇妙的事，如何去想，决定权在你自己的心态。

不同的人有不同的心态。有的人很感谢生活赋予他的一切，在他眼里生活所给予的都是对他的厚爱；而有的人却厌恶生活对他的不公，在他眼里生活给予他的都是苦不堪言，而赋予别人的却是美妙至极的生活。这种心态是不对的。

有这么一个女孩，她曾经抱怨过为什么别人那么漂亮，学习那么好，会得到老师的赞扬，会有那么好的家境，会有那么让人羡慕的工作，而自己却什么都没有，为此她真的很烦恼、很伤心。

于是，她在无言的沉默中过着每一天，中专毕业之后在韩资企业做了文书，每天工作之余学习韩语，然后通过成人高考上了大专。日复一日，年复一年，就这样平静地不再有怨言地过了两年。两年后她辞掉了每月1000元工资的工作。那时她一直在想，如果能找到一份每月1500元工资的工作，我一定会很满足，并由衷地感谢生活对我的厚爱。

后来，女孩找到了一个好工作，也拿到了比曾经期望的更高的工资。这时，她才渐渐明白一个道理，生活对每一个人都是公平的，她也是幸运的。

本书将告诉大家：你要用平静的心态去看待生活，要让自己得到最大限度的发展，不要抱怨生活的不公。要让自己学着满足，在满足的同时给自己一点压力，才会觉得生活是如此的美妙，人生是如此美满，我们是如此幸福！

目 录

改变心态，学会从思考中寻找人生方向

思考人生的“十字路口”	3
思考决定一生	6
人生最可怕的是处于盲目状态	9
别让自己成为习惯的产物	15
你的思想无疑是你最有价值的财产	19
激活你的思维	25
将思考的注意力对准一点	27
头脑清晰才能选择正确	31
不怕做不到，只怕不敢想	34
抓住适合自己的梦想	38
每天都清晰地思考问题	44

坚定信念，选择让你远走的目标

目标必须是你自己的	57
在设定目标时，要尽量伸展自己	60
将自己的努力集中在最要紧的事	63
实现目标需要韧性	65
你能看多远，你就能走多远	67

卓有成就者的目标确立法	71
各个击破目标	73
制定确实可行的目标	76

不抱怨，用信仰支撑自己的身躯

守住信念就能抓住希望	85
让自信“速成”起来	88
成功的原因就在于你的信念	90
不相信自己等于蔑视自己	93
用信仰支撑自己的身躯	97
信心就是塑造自我的力量	100
超越是对自我的否定	106

抱怨不如改变，拿出铲除挫败的“杀手铜”

越遇到挫折，越要坚强	117
不要被挫折击倒	121
在逆境中可能发生的危险	124
多说几句“不要紧”	127
要在心理上做自己的对手	130
要有渴望成功的原动力	134
毅力是人生的至宝	137
怎样培养你冲破人生难关的毅力呢？	142
给自己开出挽救失败的处方	145

别抱怨，做一个抢机遇的精明人

任何机会都是“金钥匙”	151
你不理机会，机会也不理你	154
机会是给有准备的人	157
机遇带来财富	159
积极主动地面对机会	162
善于发现机遇的真面目	166

摆脱抱怨，解剖自身的六大弱点

碾碎消极的心态	175
犹豫是最大的敌人	179
抓住现在，力戒拖延	183
战胜消沉是人生大要	190
靠自控力改掉自己的坏习惯	193
爱贬低自己的人与成大事无缘	196

困难面前，用冒险点燃希望

激发自己的冒险勇气	205
风险和收获的大小成正比	208
最大的危险是不冒险	211
自己的胆子要大一点	214
大胆才能走运	218
克服不敢冒险的心理障碍	221
掌握冒险的适度原则	224

加大冒险成功的概率	227
领悟冒险的10项成功法则	229
 别抱怨不如意，努力工作拯救自己	
把负变为正的力量	235
在工作中加入“热情”两字	239
从“经验”中跳出来	242
靠“创造力”做事情	245
越创新，越能赢得成功	252
 抱怨不是真功夫，坚持才是真本领	
坚持自己是成功的开端	263
走自己的路强于重复别人的路	269
学会自我寻问，可能减少更多失误	273
激发“我能”的自信心	277
 谋事在心，成事在人	
随时都要敢于“修理”自己的缺点	285
努力两法：既重心动更重行动	288
无知是人生最可怕的“黑洞”	292
力戒让问题束缚住自己的手脚	296
善于做自己人生的“加工师”	301
得过且过即对自己负责	305
用全身力气向要害问题开刀	308

不抱怨的心态全集



改变心态，
学会从思考中
寻找人生方向

思考人生的“十字路口”

亨利·福特说：“思考是最艰难的工作，这也就是为何很少有人愿意去做的原因。”

如果你想成为什么样的人，就得下决心做出那种人的思考、感觉及行为，并培养出那种人所具备的一切能力，最后你就真的能成为那样的人。

过去的就别再想了，只要想想现在的你，你到底想成为什么样的人？过去你是什么样的人已无关紧要，重要的是现在你想成为什么样的人？你要好好思索这个问题，让它成为冲破你人生困境的主要决定。

对于任何一个试图冲破人生难关的人而言，首先最需要的是他必须重新思考自己，思考人生的“十字路口”，以免盲目行动。这个道理很简单，如同美国哈佛大学皮鲁克斯在《思考人生》一书所说：“在这个世界上，每个人都会面临各种各样的十字路口，但最令人困惑的是思考的‘十字路口’，不彻底明白这个问题，任何行动可能都带有盲目性，更谈不上什么冲破人生难关了”。所以我们要明白：有限的思考会造成有限的人生，所以在思考人生时，要尽量伸展自己。惟有你自己去真正思考，才是惟一能有望实现的方法，才能冲破盲目，才能冲破人生难关。

改变心态,学会从思考中寻找人生方向

亨利·福特说：“思考是最艰难的工作，这也就是为何很少有人愿意去做的原因。”

如果你想成为什么样的人，就得下决心做出那种人的思考、感觉及行为，并培养出那种人所具备的一切能力，最后你就真的能成为那样的人。

皮鲁克斯致力于拓展欣赏人生百态的能力，因而便一直找机会追求特殊的体验。有一次，他去参观位于纽约贝尔弗医院的太平间，那次体验对皮鲁克斯的人生有很大的冲击。当到达医院时，一位名叫佛瑞德·科文的医生朋友负责接待，他是那家医院的首席心理学家，他曾对皮鲁克斯说如果要想了解生命，就得先去了解死亡。皮鲁克斯怀着好奇但不懂的心情进了他的办公室，等坐定后他便告诫说，在观看过程中我们千万别说话，有什么问题等结束后再提出来。

不知道会看见什么状况，皮鲁克斯有点紧张地尾随佛瑞德走下楼梯，进入了无人认领的停尸间，其中大部分的死尸是流浪街头的贫民。当他拉出一个装尸体的金属盒，打开尸袋时，皮鲁克斯的身子不觉冷抽了一下。这里躺着一个“人”，可是皮鲁克斯却觉得空荡荡的，或是看见尸体突然动了一下。随之佛瑞德指出这个反应是很正常的，因为我们很难接受一个不会动且没有生命迹象的人体。

随着佛瑞德打开一个又一个金属盒，相同的感觉一再地冲击着皮鲁克斯。里面都是空荡荡的，虽然肉体在，可是人却不在了。这些人死去都不久，体重跟生前没什么两样，不管他们活着时是什么——本质上真正的他们——此刻俱已不在。我们

改变心态,学会从思考中寻找人生方向

这些人并不就等于我们的肉体，当人死了，留下的是肉体，逝去的是那些看不见且没有重量的自我认定，有些人称其为“灵魂”。同样地，我们也要记住这一点，当我们活着时，我们这个人也并不等于我们的肉体、我们的过去和我们现在的行为。

日后若是你再说出“我永远没办法”或“我就是不行”这样的话时，好好想一想你说这话的后果，你是不是给自我设限了呢？如果是的话，那么就要利用这个机会来拓展自我。别光想你没法做那件事，而要想你能做好那件事，然后拿出行动，使之成为你新的体验。日后当你再想到自己不行时，这个体验可使你感到笃定，知道自己的能力远超过自己的所想。

你要学会开始自问：“我能超越得更多吗？我会超越得更多吗？此刻我想成为什么样的人呢？”固然，我们周围的环境不会尽如人意，可是你要排除万难，全力实现所持守的价值和所做的美梦。在你的心里要这么想：我要一直想着自己就像是已经实现了目标的人，不管是呼吸方式、走路方式及待人方式都要相符。”

此刻你已经来到了十字路口，一个关系你人生的重要关头，你必须做出正确的决定。过去的就别再想了，只要想想现在的你，你到底想成为什么样的人？过去你是什么样的人已无关紧要，重要的是现在你想成为什么样的人？你要好好思索这个问题，让它成为冲破你人生困境的主要决定。

改变心态,学会从思考中寻找人生方向

思考决定一生

爱因斯坦这样说：“最重要的是绝对不可停止好问的精神。好奇心有其存在的理由，无怪乎当人在探索永恒、生命和其他奇妙的事物时会感到愕然，如果你要每天都能学到一点东西，好奇心是不可少的。千万不要失去你宝贵的好奇心。”

一个成功的人生必须不停地提出有意义的问题，而你的脑子就具有精灵般的魔力，不管你提出什么样的问题，它都能解答——只要你能适当地提出问题。

为什么有那么多的人终日垂头丧气，一副找不到冲破人生的生活目标的样子呢？很可能其中的一个原因是他们对所思考的问题并未寄希望会有什么答案，同时也没有好好思考出能使他们鼓劲的问题。

皮鲁克斯认为：如果说我们能从当代那些有特殊成就的人身上学得什么重要品质，那就是“惟有好的思考才能有好的人生”，而我们每个人都具有开创伟大人生的思考能力。当你听到“天才”这个字眼时，心里会想到什么人？相信你和我一样会马上想到爱因斯坦，你可知道他是如何越过高中没毕业的障碍，而成为当代的大思想家吗？毋庸置疑，那是因为他提出一些大家所未曾想到过的问题。

当爱因斯坦踏进时空相对的研究领域时便提出这个问题：

改变心态,学会从思考中寻找人生方向

“看似同时发生的事情是否并非其真正面貌？比如说如果你距离爆炸声音数里之遥，当你听到声音时是否正是它爆炸的那一刻呢？”爱因斯坦的推测并非如此，而认为确实的爆炸是在你听到声音之前。就一般来说，他认为时间是相对的，它的长度往往得视受测者的感受而定，为此他解释道：“若是一个人身旁坐了个美女，那么一个小时对他来说有如一分钟那么短；可是若是他坐在热炉子上，一分钟对他来说可能就是一个小时那么长。”他更进一步在物理学中推论光的速度是一定的，为此他还提出这个问题：“如果把光线装在火箭上而升空，它的速度是否会加快呢？”就因为经常探索这类有意思的问题，爱因斯坦最后发明了相对论。

爱因斯坦这样说：“最重要的是绝对不可停止好问的精神。好奇心有其存在的理由，无怪乎当人在探索永恒、生命和其他奇妙的事物时会感到愕然，如果你要每天都能学到一点东西，好奇心是不可少的。千万不要失去你宝贵的好奇心。”

爱因斯坦在人类历史上之所以会有出类拔萃的成就，全在于能不断地提出问题，他所提的问题就我们看来似乎都很简单，可是对后世却造成极大的影响。当你也能提出同样简单并具同样威力的问题时，你可知会产生多大的效果呢？“问题”具有极为神奇的力量，可以唤醒我们巨大的潜力，让祈望的心愿得以实现。别忘了，一个成功的人生必须不停地提出有意义的问题，而你的脑子就具有精灵般的魔力，不管你提出什么样的问题，它都能解答——只要你能适当地提出问题。

高纳德·特朗普可算是一位传奇的人物，差不多有10年之久

改变心态,学会从思考中寻找人生方向

都是纽约房地产界的大亨。他怎么能攀升到那样的地位呢？其中原因不少，然而不容否认的是，他在20世纪70年代中期的纽约多家银行倒闭风暴中，有着和其他人不同的思考。当时很多房地产商人所想的问题是：“如果纽约这个都市没落，我要如何保住现有的一切？”然而特朗普却有截然不同的想法：“当大家都为目前的情况忧心忡忡时，我想的是怎么做才能致富？”他所提的这个问题帮助他作出许多的重大投资决定，结果使他成为纽约金融圈中的要角。

然而他并未因此而满足，反而又提出更具野心的问题，作为每次投资时的考虑重点，一旦他相信其中具有经济上重大的利益时便会提问：“如果投资不顺的话该怎么办？如果发生最恶劣的状况，我是否能控制得住？”他认为如果碰上了最恶劣的情况都能挺住，那么就应该投资，情况若是较预期的为佳就更不得了。他能提出这么精确的问题，结果当然是不言而喻了。

就在那段经济不景气的时期里，特朗普的生意越做越大，当时没有人能有他这股魄力。当全球经济风向开始好转时，他可以说真是赚足了，然而最终他还是碰上了经济上的麻烦。何以会如此呢？许多人说那是他不再进行投资之故，因为他所提的问题已开始转变为：“我要如何来享用所拥有的一切？”而不再是：“什么是最能获利的生意？”更糟糕的是特朗普竟然膨胀得自认为是个所向无敌的人，因而停止了提出“情况恶劣时”的问题，就这个对未来判断的转变——他提问自己的转变——结果使他损失了大笔的财产，由此可见影响你人生的不只是你提什么样的问题，还包括你没有提什么样的问题。

改变心态,学会从思考中寻找人生方向