



{抱怨生活不如享受生活}

*Hushi Baoyuan,  
Xiangshou Dangxia*

# 忽视抱怨， 享受当下

崔稀哲 编著

只要你愿意停止抱怨，就不用擦拭悔恨的眼泪；  
一旦你继续抱怨，就永远也擦不完那些伤心的眼泪。

——英国诗人布莱克

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社



*Hushi Baoyuan,  
Xiangshou Dangxia*

# 忽视抱怨， 享受当下

崔稀哲 编著

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

忽视抱怨, 享受当下/崔稀哲编著. —南京: 凤凰出版社, 2010.1  
ISBN 978-7-80729-657-7

I. 忽… II. 崔… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第000293号

## 书 名 忽视抱怨, 享受当下

---

编 著 崔稀哲  
责任编辑 韩丽娜  
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社  
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
印 刷 北京嘉业印刷厂  
北京市大兴黄村卫星城东  
开 本 630×960毫米 1/16  
印 张 14.5  
字 数 210千字  
版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-80729-657-7  
定 价 23.00元

---

(本书凡印装错误可向承印厂或北京凤凰天下文化发展有限公司发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



## 序言

人的一生看似漫长实则短暂，在这个短暂的生命过程中，总会有很多的幸福与悲伤、快乐与哀愁。有的人会感谢上苍所赐予的一切，快乐地享受生活，这样的人能够得到充实而美满的幸福；但有的人总是这山望着那山高，总是在羡慕别人拥有的，忽视自己所拥有的，这样的人总是在抱怨中度过，一生都会痛苦。其实，过去已经成为了昨日的烟云，未来还在明日的期望中，只有当下才是我们可以把握的幸福。所以我们应当抛弃抱怨，珍惜当下，活在当下，幸福在当下，享受在当下。

忽视抱怨，享受当下，不是一种颓废而是一种体会到生命真谛后的洒脱，享受当下的人懂得肯定当下的自己，他们不会为了昨日而困苦，也不会为了明日而神伤，他们不断地努力在当下，相信自己会成为自己的救世主。因而他们更懂得珍惜当下的美好，珍惜自己的拥有，让自己充实快乐地过好每一天。

忽视抱怨、享受当下的人，拥有平和的心境、豁达的心胸。他们能用微笑击破谣言，能用一颗大海般宽广的心面对那些伤害自己的人。他们知晓得饶人处且饶人的智慧，不会在得失上斤斤计较，因为他们知道吃亏在当下，享受在未来。



忽视抱怨、享受当下的人，能够正视逆境，笑尝人生苦辣。面对挫折，他们能勇敢面对，心有韧劲则百折不屈，因为他们知道挫折是人生必然经过的一个过程，尝尽了人间苦难才能体会生命真谛，他们相信他们的乐观、坚强和勇敢一定能够帮助他们走出逆境，到达成功彼岸。

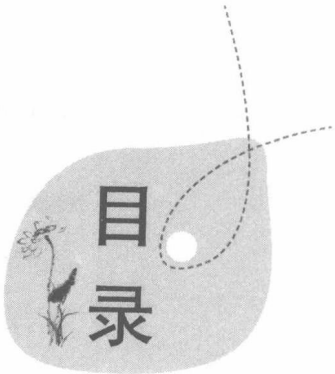
忽视抱怨、享受当下的人，懂得简约、平淡生活的快乐。无欲无求的生活让他们体会到了知足常乐的幸福。在简约的生活中，他们用一颗平常心去看待当下生活，用感恩的心看待世界，他们拒绝杞人忧天，也不预支明天的烦恼，只是体味平淡中的从容，享受着当下家庭、集体、朋友带来的温暖。

忽视抱怨、享受当下的人，并不会碌碌无为，他们会甩掉依赖，做主未来，用自己当下的努力规划未来的方向，描绘着美好的未来蓝图。拥有明确目标的他们，不会徘徊在当下，他们拥有雄心壮志但也能做好当下的小事，只会用自己当下的积累换取未来的成功。

忽视抱怨、享受当下的人，能够保持善良的本性，守住诚信的人格。正直、诚实、忠诚的他们用自己的高贵品质为人生带来信誉的光环。他们懂得识别善恶，为人处事能够把握分寸。因而他们能顺势而为，将自己置身在安全地带。

忽视抱怨、享受当下的人，拥有正确的财富观，爱财但不吝财，追求财富但取之有道，取之有法。他们能够善待财富、善用财富，过好每一天。

忽视抱怨，享受当下的人，才能体会到生命的美妙和人生的精彩，你何不也学着做一个享受当下的人呢？



# 目 录

## 第一章 肯定自己，忘记自卑的过去..... 1

不要抱怨命运，自己才是救世主..... 2

肯定当下自己，你总有地方胜过别人..... 4

巡回本色，走自己的路..... 8

放下过去，别为昨天的困苦埋单..... 12

成绩只说明过去，当下仍需积极努力..... 16

在错误中成长，不在同一条沟里翻船..... 20

## 第二章 珍惜拥有，留住现在的美好..... 25

人生是条单行道，走过就无法回头..... 26

得不到的，不一定是好的..... 29

为拥有而骄傲，发现身边幸福..... 32

果断出击，不要与机会失之交臂..... 35

远离内心嫉妒，才能让自己更强..... 39

日清日高，别把任务留到明天..... 42

### 第三章 豁达处世，造就平和的心境····· 47

|                  |    |
|------------------|----|
| 海纳百川，有容乃大·····   | 48 |
| 原谅曾伤害过你的人·····   | 51 |
| 努力去发现别人的优点·····  | 55 |
| 不要在得失上过分算计·····  | 58 |
| 得饶人处且饶人·····     | 60 |
| 吃亏在当下，受益在未来····· | 64 |

### 第四章 正视逆境，笑尝人生的苦辣····· 69

|                    |    |
|--------------------|----|
| 挫折让生活更加精彩·····     | 70 |
| 尝尽人间苦难，体会生命真谛····· | 73 |
| 保持乐观是逆境中最大的转机····· | 76 |
| 为自己的失败而鼓掌·····     | 80 |
| 心有韧劲，百折不屈·····     | 84 |

### 第五章 追求简约，尽享平淡的快乐····· 89

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 尝试中庸之道，过上简约生活·····    | 90  |
| 知足常乐，何必追求得不到的东西·····  | 93  |
| 用平常心去看待当下生活·····      | 95  |
| 安贫乐道，不要过分羡慕富人的生活····· | 98  |
| 适可而止，见好就收·····        | 101 |
| 正视完美，不要过分苛求自己·····    | 104 |



## 第六章 沐浴阳光，走出自闭的小屋····· 109

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 用感恩的心看待世界·····       | 110 |
| 拒绝杞人忧天，不预支明天的烦恼····· | 113 |
| 离社会越远，社会就离你越远·····   | 117 |
| 别再惴惴不安，大胆去相信别人·····  | 120 |
| 诉说痛苦，痛苦就会减轻·····     | 124 |
| 找份真挚的友谊来滋润自己·····    | 126 |

## 第七章 规划未来，描绘向往的愿景····· 131

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 甩掉依赖，做主未来·····       | 132 |
| 有目标就不会在当下徘徊·····     | 135 |
| 站在当下甲板，预测未来航向·····   | 139 |
| 用当下积累换取未来的成功·····    | 143 |
| 要有雄心壮志，更要做好当下小事····· | 146 |
| 拆分宏图，在当下分步走·····     | 149 |

## 第八章 修炼品质，戴上信誉的光环····· 155

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 保持本性善良，莫让心灵错位·····        | 156 |
| 兑换诺言，坚守诚信·····            | 160 |
| 秉持正直原则，享受心境安宁·····        | 164 |
| 守住诚实，一个借口需1000个谎言来弥补····· | 168 |
| 默念心中忍道，莫让当下毁于冲动·····      | 172 |
| 责任感是赢得尊重的前提·····          | 176 |

## 第九章 知晓利害，置身安全的地带····· 181

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 着眼当下，顺势思考·····      | 182 |
| 该低头时且低头·····        | 185 |
| 学会隐藏自己，切勿喜怒形于色····· | 188 |
| 拿捏尺度，把握分寸·····      | 192 |
| 寻找当下贵人，背靠大树好乘凉····· | 195 |
| 谦虚做事，不骄不躁·····      | 198 |

## 第十章 善待财富，发挥金钱的魔力····· 203

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 君子爱财，取之有道·····     | 204 |
| 不以健康为代价换金钱·····    | 208 |
| 用好当下的每一分钱·····     | 211 |
| 储好当下金钱，以备不时之需····· | 214 |
| 用投资的方法让钱生钱·····    | 218 |
| 散财亦有道，千金散尽还复来····· | 222 |



## 第一章

# 肯定自己， 忘记自卑的过去

“我的地盘我做主！”每个人的生活都是一个色彩地带，但要想真正成为多彩生活的主宰者，你需要时刻肯定自己。

美国哲学家拉尔夫·爱默生说：“肯定自己是成功的第一秘诀。”人生的关键在于肯定自己，然而，有太多的人不敢相信自己，常常怀疑自己，甚至陷在自卑的泥淖中，迷失在生活的迷雾中。

其实，每个人都是不完美的，也许你没有值得骄傲的成绩，或许你有着自卑的过去，但你一定要相信自己，你的身上肯定具有别人无法企及的优点。其实，只要你保持一份乐观的心态，对自己充满信心，懂得肯定自己，谁也阻止不了你因此而获得精彩的人生。

## 不要抱怨命运，自己才是救世主

当我们遇到困难时，我们常常会想，这时候要是出现一个救世主，帮我们脱离困境就好了。很多人都在这种幻想中沉沦，但救世主却一直没有出现。于是，只能在困境中挣扎。其实，处于困境之中时，只有你能够使自己摆脱困境，只有你能够救自己，你才是自己的救世主。

当然了，一个人遇到不如意的事情时，希望能有一个救世主把自己从困境中解救出来，这种想法自然是可以理解的。然而，每个人的命运都是掌握在自己手里的，我们每个人的手里都握着自己的生杀大权，是想要快乐和幸福，还是在抱怨和困苦中度过一生，都取决于你自己的双手。

曾经有这么一个人，把自己多年的积蓄以及全部财产都投资到一种小型制造业上。原本想从此能脱贫致富，让老婆孩子过上好日子。然而，初次经商的他对变化无常的市场把握不当，再加上原料价格不断上涨等原因，他的生意一直不顺，经常亏本，最后，企业经营不下去，破产了。

由于他妻子从原来的单位下岗了，企业一破产，他的家庭一下子失去了经济来源，并且还欠下了好多债务。处于绝境之中的他，对自己的失败、对自己的那些损失无法忘怀，毕竟那是他半辈子的心血和汗水。好几次，他都想跳楼自杀，一死了之。

一个偶然的机会，他在一个书摊上看到了一本《怎样走



出失败》的旧书，这本书让他受到了巨大的震动，给他带来了希望和重新振作的勇气。他决定找到这本书的作者，并希望作者能够帮助他重新站起来。

当他找到那本书的作者，讲完了他自己的遭遇时，那位作者却对他说：“我已经以极大的兴趣听完了你的故事，我也很同情你的遭遇，但事实上，我无能为力，一点忙也帮不上。”

他的脸立刻变得苍白，低下了头，嘴里喃喃自语：“这下子彻底完蛋了，一点指望都没有了。”

那本书的作者听了片刻，说：“虽然我无能为力，但我可以让你见一个人，他能够让你东山再起。”

他立刻跳起来，抓住作者的手，说：“看在老天爷的份上，请你立刻带我去见他。”

作者站起身，把他领到家里的穿衣镜面前，用手指着镜子说：“这个人就是我要介绍给你的人，在这个世界上，只有这个人能够使你东山再起。除非你坐下来，彻底认识这个人，否则你只有跳楼了。因为在你对这个没有充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是没有任何价值的废物。”

他站在镜子面前，看着镜子里那副满脸胡渣的面孔，认真地看着，看着看着他哭了起来。

几个月之后，作者在大街上碰见了这个人，几乎认不出来了。他的脸不再是几十天没刮的样子，脚步也异常轻快，头抬得高高的，衣着也焕然一新，完全是一个成功者的姿态。

他对作者说：“那一天我离开你家时，只是一个刚刚破产的失败者。我对着镜子找到了自信。现在我又找到一份收入很不错的工作，妻子也重新上岗，薪水也很可观。我想用不了几年，我就会东山再起。”他还风趣地对作者说：“也许再过几年，我再去找你，就会给你一份报酬，你应得的报酬，因为正是你介绍我认识了我自己，使我对人生又充满了信心。”

是啊，自己才是自己的救世主。其实，弱者与强者之间，成功者与失败者之间的差距，有时候仅仅因为一个人的意志力发生变化。人生被改写，乾坤被扭转，有时候就因为信心的不同。

要知道，生命是有限的，然而希望却是无限的，只要我们每天都不断地肯定自己，不忘给自己一个希望，给自己一个目标，给自己一点信心，我们就一定会拥有一个丰富多彩、阳光灿烂的人生。

因而，当你遭遇人生困境时，请不要泄气，相信你自己能够成为你自己的救世主。一旦有了意志和信心，就能战胜自身的各种弱点，就能战胜各种人生困境，向着目标进发，取得最终的胜利！

#### 身心灵修行指南

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，尝试让自己成为自己的救世主！

4

忽视抱怨，  
享受当下

## 肯定当下自己，你总有地方胜过别人

肯定自己也就是相信自己，悦纳自我，形成对自我的积极认识。肯定自己首先要肯定当下的自己，肯定当下自己是成功的精神动力、力量源泉。

拿破仑外出打猎，刚走到一条河边，就听到一个落水



者在呼救。拿破仑见他在水中扑腾，但却不往岸边来，就马上举起猎枪瞄准他，说：“喂，你要是再呼救，而不向岸边爬，我就开枪打死你。”那人听了，吓得忘记自己不会游泳，使劲用力向岸边游来。经过多次挣扎，那个人终于靠自己的力量爬到岸上。一上岸，他气愤地责问拿破仑：“你为什么见死不救，还要开枪打死我？”拿破仑从容答道：“我不吓唬你，你自己还不照样在水中淹死。现在你至少懂得：一个人可以自己救自己。”

这个故事，可以给我们一些思考：如果不用枪瞄准落水者，那落水者的后果会怎样？大家肯定会说，如果岸上的人不去救他，他肯定会淹死——因为他不会游泳。那个落水者一开始为何只在水中扑腾，但却不往岸边来呢？因为他对自己救自己没有自信，他按常人的思维方式去思考：不会游泳，怎么能爬上岸呢？后来他之所以自己爬上了岸，是由于拿破仑的枪口激发了他求生的欲望，也激发了他的自信——一定要逃离枪口，否则将被打死。他的本能和自信，使他爬上了岸。这里拿破仑的一句话很有道理：“现在你至少懂得：一个人可以自己救自己！”一个人要相信自己的能力，对自己要充满信心。

肯定当下的自己会使你创造奇迹。古往今来，每一个伟大的人物在其生活和事业的旅途中，无不是以坚强的自信为先导。拿破仑就曾宣称：“在我的字典中，没有不可能的字眼。”这是何等豪迈的自信。正是因为他的这种自信，激起了无比的智慧和巨大的能力，才使他成为横扫欧洲的一代名将。

所以说，肯定自己才是成功的起点。你的人生能否获得成功取决于你是否懂得肯定当下的自己，是否善于发现自己的优点。

其实，只要你勇于展示自己的智慧和风采，懂得肯定当下的自己，你就会发现，你完全没有必要仰视别人。青松有青松的挺拔，梅花有梅花的品格，翠竹有翠竹的清韵。所以，肯定

自己、认清自己比注视别人更重要。生活所需的不只是自谦，更应有自信。

威廉·詹姆士说：“一般人只使用了他心智能力的10%，大部分人并不了解自己有些什么才能，与我们应该取得的成就相比，其实我们的能力还有一半以上没醒着。我们只用了我们能力的一小部分。人往往活在自己所设的一个有限的空间里，我们拥有各种各样的能力，却不能成功地运用它们。”

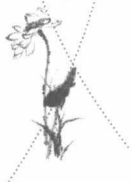
所以，即使你现在过的不是很如意，也没有取得什么成就，但只要你用一颗肯定自己的心重新审视自己，你就会发现你拥有一方坚实的土地，拥有属于自己的一切。不必追求时尚，更不必追求时髦，你只需站在属于自己的位置，不断展示你内心的缤纷世界，给周围以绮丽，给日子以诗意，给空气以清新。

肯定当下的自己，我们需要的是一种活在当下的心态。

有这样一句西方谚语：“Yesterday is a history. Tomorrow is mystery. Today is a gift!”意思是，昨天已成为历史，明天神秘不可测，只有今天才是弥足珍贵的。这就是活在当下的正确心态。

汤尼·布朗是个著名的专业摄影师，作品经常出现在国家的许多报纸和杂志上。他对生活的态度与他的作品一样，影响着很多人。然而他现在乐观、积极的生活态度与他多年前经历的一件事情密切相关。他回忆道：“那件事情发生在20年前。我的工作不顺利，家庭也有问题。有一天下午4点左右，我走在市中心的街上，要去一个客户那儿做简报。突然，我听见一长声喇叭和一个女人的尖叫声，我抬起头看见一辆车正往我面前冲过来。”

“一切仿佛慢动作一般，我呆呆地站在那儿，充满恐惧地望着冲向我的车，我脑子快速闪过……完了！我死定了！就在这千钧一发之际，我感觉有人抓住我把我往后猛拉。几乎就只差几厘米了，我甚至还感觉到车子擦过我的



外套。差一厘米我就会被撞到了，那肯定必死无疑。我转过身，惊魂未定地看着那个救了我一命的人，是一个矮小的中国老人！”

“我真是被那个意外吓倒了，全身发抖地坐在路旁的椅子上。”布朗先生继续说，“那个中国老人也走过来坐在我旁边，还关心地问我伤着没有，我说我还好。‘好险！’他说。我说：‘我知道，谢谢你救了我一命！’我解释说过马路时有点心不在焉，他说：‘在我的国度里有一个说法：安身立命，活在当下！’人的一生不应当当时被烦恼环绕。”

“在那一瞬间，我发现了生活的秘密。秘密不是那一刹那，而是‘活在那一刹那’。快乐不是花几年、几个月、几个礼拜，甚至几天去找来的，它是从活在当下里面找到的。”

是的，就是要活在当下，把握好今天。相信自己，肯定自己，肯定当下。

只要你认为可以，就是可以的！没有什么能阻挡你的步伐。所以，请不要把你主动装进世俗的套子里，不要经常拿自己与别人相比，要懂得发现自己的优点，相信你自己总有某一方面达到了别人无法企及的高度。

肯定当下的自己，活在当下！让自信伴着你一生。站着是一棵树，倒下是一捆柴；完整时给人启示，粉碎时照亮别人。

### 身心灵修行指南

1. 当你不自信时，不停地告诉自己“我是最棒的”，不断给自己积极的心理暗示。
2. 当你获得进步或者取得成绩时，一定要及时记录下来，为自己制作一张成就表，同时别忘了给自己一点奖励。
3. 总结和寻找自己的优点，并继续发扬下去。

## 巡回本色，走自己的路

“走自己的路，让别人去说吧。”这是我们很多人的口头禅，然而，在现实生活中，又有多少人能做到这一点。人们总是在不停地模仿他人，不懂得保持自我本色。

北卡罗莱纳州的阿尔瑞德太太曾经就是这样一个人，小时候，她是一个很敏感内向的女孩子，长得很胖，两颊丰满，这让她看起来更胖。她的母亲很刻板，认为衣服穿得太漂亮很愚蠢，衣服太合身会把它撑破，不如做得宽大一些。所以她也用这样的理念打扮女儿。阿尔瑞德太太在小时候从没参加过任何聚会，也没有什么开心的事。上学后，她从不参加同学们的活动，包括运动项目。她害羞极了，感觉自己是个异类。

长大后，这种情况也没有好转。她嫁了一个大她几岁的丈夫，她丈夫家的人稳重而自信，她很想像他们一样自信、稳重地生活。她还曾经努力地模仿过，但情况还是没有一点起色。

她的家人试着帮助她，结果总是适得其反，把她推到更坏的处境。她变得更加不自信了，也越来越紧张，易怒，害怕见到任何朋友。每次在公共场合，她都尽量假装开心，她害怕别人认为自己是个异类，可是往往会装得过了头，事后累得半死，以至于她开始怀疑自己是否有继续生存的必要。

然而，她婆婆偶然的一句话改变了她的一生，她从

