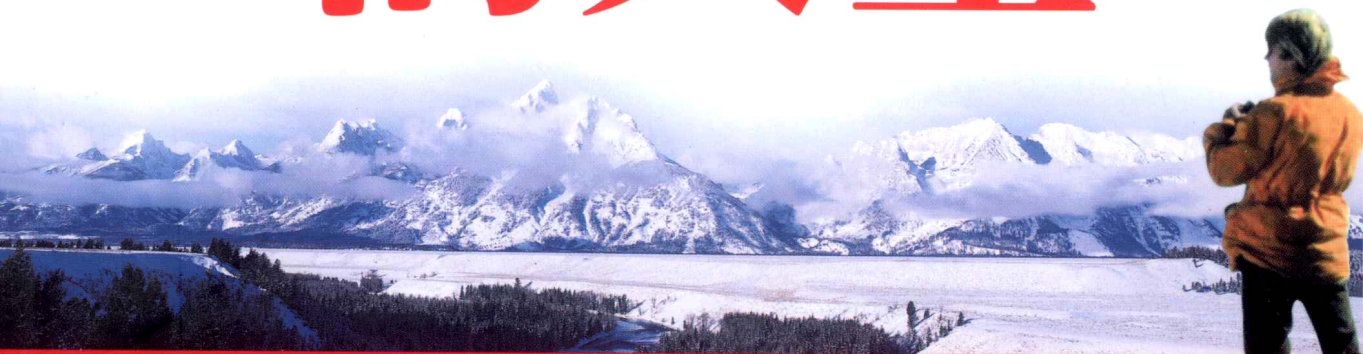


抱怨是失败的标签、愚者的陋习；抱怨是一种精神鸦片，虽然暂时缓解痛苦，却不能解决任何问题，也不能使你摆脱现状，反而严重影响了你的日常生活与工作。

不抱怨 的人生



改变你命运的经典智慧法则

吕 华◎编著

【不抱怨是幸福的密码】

四季有冷暖，人生有顺逆，一味抱怨无济于事，只有摒弃抱怨才会有幸福人生。

【不抱怨是成功的定律】

不抱怨的人积极主动、充满热情、富有创造性，就能在激烈的竞争中取得成功。

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

抱怨是失败的开始，
不能解决任何问题。

抱怨是一种精神鸦片，虽然暂时缓解痛苦，却不能从根本上解决问题，反而严重影响了你的日常生活与工作。

不抱怨的人生



改变你命运的经典智慧法则

吕 华◎编著

【不抱怨是幸福的密码】

四季有冷暖，人生有顺逆，一味抱怨无济于事，只有摒弃抱怨才会有幸福人生。

【不抱怨是成功的定律】

不抱怨的人积极主动、充满热情，在激烈的竞争中取得成功。



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的人生 / 吕华编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2012.1

ISBN 978-7-204-11474-0

I. ①不… II. ①吕… 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 (2012) 第 009474 号

不抱怨的人生

编 著 吕 华

责任编辑 晓 峰

装帧设计 汇集山水

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 787 × 1092mm 1/16

印 张 16

字 数 300 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-12000 册

书 号 ISBN 978-7-204-11474-0/G·3393

定 价 28.00 元

图书营销部联系电话: 4972001 4972092

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

庸庸讳言,面对工作和生活,抱怨是一种比较廉价的安慰剂。

当你工作业绩不如别人时,你可以抱怨待遇不如别人高,工作缺少动力。

当你待遇提高了,业绩依然不如别人时,你还可以抱怨条件差,致使你的能力受到限制。

当你的条件也改善了,情况还是没有起色,压力太大就有可能成为你的新借口……

总而言之,只要你愿意抱怨,就总能找到抱怨的理由:一张不如意的桌子、一阵突如其来的风、一个无所谓好坏的天气、一种无法形容的情绪……你的抱怨单子上总有源源不断的新名词。

可是,你有没有想过,越抱怨别人就越会觉得你无能,就像西方谚语中说的那样——“无能的水手责怪风向”

抱怨的结果只能是使人精神更颓废。如果一个人把眼光拘泥于挫折的痛感之上,他就只能使自己更加痛苦,因此,在遭遇到困难的时候,不可专注于灾难的深重,而应当努力去寻找希望,努力去寻找可改变现实的积极之路。

在面临无法改变的环境的时候,首先要学会改变自己,自己改变了,环境也会随着改变。所以,在失意的时候,不要急着抱怨这个世界不公平,世界从来不会因为某个人的抱怨而改变。不如改变自己来适应环境,如果人是正确的,他的世界就是正确的。

一个人不应该抱怨这个势利,他应该埋怨自己没有志气。年轻人尤其渴望得到别人的尊重,但在别人尊重你以前,不妨先想一下,别人凭什么要尊重你?从这个意义上来说,一个人不受尊重,是因为他不那么值得别人尊重。鲜花和掌声只是他梦想中的荣耀,轻视和白眼却是他此时应该享有的待遇。想通了这个问题,人就比较容易变得心平气和起来,说不定还会因此而鼓起奋斗的勇气。

不管出身低微,还是处境艰难,都不要寄希望于他人的礼遇,唯有保持应有的人格力量,直面人生,当说时就说,当做时则做,别畏首畏尾,就不会轻易让人看不起。人立命于世,首先要自尊自重,遭到歧视,决不低头。只有在苦难中立志的人才能摆脱穷困,走上富裕之路。人虽然穷点,志却不能短。越是贫穷,越应该立志,使自己摆脱贫穷,为自己争一口气。

人只有机遇、环境、分工的不同,人的本质都是同样的高贵。别人可以轻视我们,但我们自己不能轻视自己。面对屈辱,我们要努力把它变成好事。当别人蔑视你,嘲笑你,嫉妒你,排挤你时,你只有一种方式回应,那就是要做得更好。我们要化悲伤为力量、从过去的苦难中汲取智慧和勇气,然后努力开拓属于自己的生活和事业,掌握自己的命运。

刚刚步入社会,我们的起点也许很低,也许正在做一份不起眼的工作,地位低,收入少,被人看轻,不受尊重。但是,重要的并不在于我们现在的地位是多么卑微,不在于我们手头的工作是多么微不足道,只要不甘心平淡,只要不想局限于这狭小的圈子,只要渴望着有朝一日突破这一现状,那么,我们最终有扬眉吐气的那一天。

人生必须渡过逆流才能走向更高的层次,最重要的是要永远看得起自己。这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中,而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批评,并不断往前走的人们的手中。不管你出身贵贱,学问高低,相貌美丑,只要你心中藏着一股气,一股不会泄的志气,你就能飞上天,成为一颗耀眼的明星。

编 者

2012 年 1 月

目 录

Contents

抱怨会让你远离成功/1

- 让自己冷静下来先别抱怨/1
- 抱怨是可以传染别人的/2
- 抱怨并不能改变你的境况/3
- 不要养成抱怨的坏习惯/4
- 抱怨者招人烦/6
- 抱怨是一剂毒药/7
- 抱怨会让你分散精力/8
- 抱怨容易造成负面影响/9
- 抱怨不会实现目标/11
- 抱怨无济于事/12
- 磨难造就生命力/14
- 困难面前不抱怨/15
- 放低姿态才不会抱怨/17
- 不要让抱怨打败你/19
- 成功来源于一个健康的心理/20

不抱怨才能获得幸福/23

- 从失败中再一次出发/23
- 把抱怨忘掉再忍耐一下/25
- 抱怨可以左右你的心情/26
- 懂得微笑的人从不抱怨/28
- 成功的背后都有泪水/29
- 人生要顺其自然/31
- 换个角度看问题就不会抱怨/33
- 关键是你选择什么目标/34
- 抱怨不会带来幸福/35

- 让你的心绪沉淀下来/36
- 学会寻求心灵的平和/37
- 不去羡慕别人的光环/37
- 不要比出烦恼/39
- 不要比出怨气/40
- 别太在意结果/41
- 没有走不通的路/42

不抱怨才能拥有快乐人生/44

- 抱怨会让你远离幸福/44
- 把抱怨转化成动力/46
- 抱怨会让你脱离现实/47
- 换种心态让自己快乐/49
- 不抱怨才是你成熟的标志/50
- 把握好当下最重要/52
- 勇于面对现实/54
- 不抱怨用行动实现幸福/55
- 别让压力成为抱怨的借口/58
- 用微笑化解抱怨/59
- 不要让过去左右你/61
- 成功的路有千万条/63
- 用信念战胜抱怨/64
- 用智慧化解抱怨/65
- 用心走好你自己的路/66

不苛求不抱怨做最好的自己/67

- 人不要抱怨自己放弃自己/67
- 把不如意看淡些/69



坦然失败永不抱怨/71
不必抱怨生活的苦难/73
遇到挫折也不抱怨/75
不去抱怨命运的不公平/77
在困境中要坚持/79
把握住你自己命运的缰绳/81
不抱怨就是对未来的铺垫和积累/83
跌倒了失败了也不抱怨/85
相信自己才能做最好的自己/87
有目标让你的心态更积极/89
有目标让你的生命无悔/89
驱散心中的恐惧与抱怨/92
放弃抱怨做自己想做的事/94

不抱怨才能摒弃烦恼享受生活/96

不抱怨才能活出真实的自我/96
不要抱怨生活中的不如意/97
珍惜现在不去抱怨/99
对生活的不公平看淡一些/100
用目标激励自己不去抱怨/102
换个角度看世界结果不同/103
不要抱怨要学会善待自己/104
恰当有度地发泄你的情绪/105
换种方式生活其实并不复杂/108
抱怨会产生一种磁场/109
抱怨也会让你自己受伤/110
抱怨会让你变得不受欢迎/112
不抱怨多沟通才是有效的/113
不抱怨不追求完美/115
播下好心态的种子/116

职场中不抱怨让你更优秀/118

珍惜你的工作拒绝抱怨/118
不抱怨使你成为受人尊敬的人/119
用细节成就完美/121
对工作多付出少抱怨/123
机会属于不抱怨有准备的人/125

转换角度换工作不如换心情/126
不要抱怨要精益求精/128
多创造少抱怨才能得到最多的机会/

130

做一个对工作充满热情的人/132
抱怨不如把握工作主动权/134
主动是解决一切难题的最有效措施/

135

工作中只有卑微的工作态度/137
不抱怨相信你的潜能/139
不抱怨才会多一些成功机会/140
相信优秀才是卓越的敌人/142

宽容待人不抱怨才能快乐/144

宽容不抱怨才是良方/144
学会不抱怨会宽容/144
宽容需要一颗博大的心/145
宽容和不抱怨是财富/146
学会从容地看待这个世界/147
糊涂学与不抱怨/148
不抱怨才能正确看待得与失/149
想得开是心胸与境界/150
用智慧修正抱怨/151
宽容冒犯你的人/152
宽容就不会抱怨/153
吃亏时也不应抱怨/155
不较真才能不抱怨/156
嫉妒的心要不得/158
宽容是一种美德/160
宽容自己的前提是不抱怨/163

不抱怨才能拥有人脉/165

不抱怨是一种修养/165
不抱怨才能不伤害/167
让自己看到更完整的天空/169
合作优于抱怨/171
用低标准要求别人/172



先要接受他的缺点/174
抱怨与计较无异于自寻烦恼/175
不要因为错误就否定一个人/176
给自己的心灵一个空间/177
学会享受对方的思想高度/179
不去抱怨努力发现别人的优点/181
不要在得失上过分算计/182
容忍是你的修养/184
只有不抱怨才能受益在未来/186
站在他人的立场想问题/188
成功需要对手与智慧/190

与快乐牵手拒绝抱怨/192

在工作中寻找你的乐趣/192
生活的真谛拒绝抱怨/193
成功取决于人生态度和不抱怨/193
心境淡然才会快乐/194
永不抱怨做个简单快乐的人/195
跳出你心灵的牢笼/196
学会寻找自己的快乐/197
快乐就是不抱怨/198
快乐心态靠自己/199
不去抱怨放下就是快乐/200
不去抱怨学会给自己松松绑/201
做个快乐的人/203
快乐的人生离不开微笑/203
摆脱内心的抱怨与困惑/204
快乐生活靠自己选择/205

用行动改变命运永不抱怨/207

不去抱怨才能化解心中的怨恨/207

挫折面前不抱怨/209
从不抱怨开始体会生命真谛/211
保持乐观是逆境中最大的转机/213
学会为自己的失败而鼓掌/215
要有百折不屈的精神/216
停止抱怨你才会拥有快乐/218
不如意时可以调整心绪/220
无法改变其他时那就改变自己/221
只要不抱怨你就会成功/222
甩掉依赖与抱怨做自己的主人/224
有目标就不会抱怨/226
从现在开始改变你抱怨的习惯/228
不抱怨从反省自己开始/229
出了问题也不要抱怨/230
凡事都要一分为二/232

放飞心灵向抱怨说“不”/233

不抱怨才有好心情/233
不抱怨就是珍惜/234
不抱怨才会给予/234
不抱怨才会给心灵放飞/235
幸福一生从不抱怨开始/236
拥有一颗感恩的心/237
人生处处有风景/240
让心灵多一份平静与豁达/240
只要你心中有阳光/241
微笑着说“不”/243
让快乐永驻/244
守住一份平淡/245
学会热爱生活热爱生命/247

抱怨会让你远离成功

古人云：“天行健，君子以自强不息。”遇事不抱怨是个人良好修养的体现，因此，我们要努力做到不抱怨。首先要坚定信念，其次要有一个平常的心态，再次还要端正自己的位置。只有这样，我们才会拥有不抱怨的人生！

让自己冷静下来先别抱怨

随着生活节奏的加快，人们的精神压力和物质压力不断加大，环境在给人们带来机遇的同时也带来了挑战，在这种生存环境之下，人们不同的心态造就了不同的生活状态。在同样的环境中，出现了不一样的声音：有人直面人生，勇敢地迎接挑战；有人则怨气冲天，抱怨生活的不公平，抱怨人生多苦难。前一种人，自然是生活中的强者，而后一种人则要思索，你的处境真的有你抱怨的那么糟糕吗？你所抱怨的事情，真的如你所说的那么严重吗？

人的心理有一个特点：艳羡比自己境遇好的人和好的事情，这种心理在处理事情的过程中，就极易产生抱怨情绪。人们心里的这种不平衡状态，处理不好就是抱怨情绪产生的根源。这种不平衡心理是由多种因素造成的：家庭、事业、情感诸多方面，都会成为你抱怨的理由。人往高处走，任何人都渴望成功，渴望受到别人的尊敬，渴望成为众人的焦点，这种要求无可厚非，但是在处理这些正常的欲望时，对于自身的心理一定要控制好，不要遇事就抱怨，即使你极度需要通过抱怨来消解压抑于心中的情绪，抱怨的话语出口之前，一定要理性地思索一下：我为什么要抱怨，我抱怨的事情真的像我想象的那么严重吗，我抱怨的事情值得我消耗精力吗，抱怨过后的结果又是什么？在思索过这些问题之后，你心里肯定就有了答案，对于抱怨的事情糟糕程度就已经做到心中有数了，也会有个明确的答案。此时无论是对你的生理还是心理，都会产生不一样的效果，长远来看，对于你个人的生活状态或者是事业状况，都会影响深远。

在生活中，不仅自己经常抱怨，还经常会听见亲人朋友向自己诉苦，作为旁观者，自己能很好地为他人分析原因，经常会有这样的感觉：这点事情值得抱怨吗？事情并不像他们抱怨的那么糟糕，他们简直有些小题大做。对他人抱怨的感受，也就是你在处理自身抱怨时应该具备的理性思索，经过理性的分析之后，你就会觉得事情原本没有自己想象的那么严重，只是自己有意识地夸大了这种困难，因为人的心里都不愿意承认自己



缺少能力，而希望通过扩大困难来掩饰自己，结果通过这种错误的处理方式，造就了错误的心理，破坏了处理事情的能力。所以不要让错误的观念主导你，造成错误的结果。古人有云：“三思而后行”，面对抱怨心理，就要“三思而后抱怨”。

经过深思熟虑过后，对于将要抱怨出口的事情，你都会觉得自己太没有承受力，太小题大做，也太可笑了。因为人们经常抱怨的事情，远远没有想象的那么难，只是自己无形地将困难加大，就像手影一样，只是虚幻的，并非是事情的真实状况，实际上很多事情都是自己给自己制造困难，让杯弓蛇影似的困难压倒自己，而往往更为可笑的是自己还要无限地扩大这种虚幻的状态，使它足以销毁掉自己的勇气。

契诃夫说过：“你们只要没有活到大难临头，就不要抱怨，不要发牢骚！样样事都会发生，人事是千变万化的。……比方说，你现在无声无息，什么也算不上，如同一粒沙子，……一粒葡萄干。可是，谁知道呢？说不定，时机一到……你就交上了好运了！什么事都会发生的！”所以，任何人抱怨的事情，都不像他们想象的那么严重，因为人活于世什么事情都可能发生，对于没有心理准备的事，一定要进行理性的思索，同时明确地告诉自己，事情远远没有抱怨的那么严重，不断地暗示自己，使这种积极的暗示成为你处事的一种习惯。

人们所抱怨的事情，远远没有想象中的那么糟糕，只是人们自己用错误的思维方式引导自己，把自己推向绝境，所以，在抱怨之前，一定要理性地思索：我抱怨的事情真的很严重吗？

抱怨是可以传染别人的

抱怨是种传染病，就像瘟疫一样，能在较短的时间内迅速传染给他人。

这种事情经常发生：

在某部门内，刚开始可能只是某人在抱怨，但很快地可能越来越多的人都在产生抱怨。

这是怎么回事呢？一堆人在某个角落里唧唧喳喳地你一句，我一句的，不知道的还以为在发表什么重要演讲，实际上是在互诉苦衷。

张红是某公司底层员工，因为上个月自己多干了些活儿没有发给自己工钱而有些怨气。一日，她实在觉得憋屈极了，午饭后，她便向平日与自己关系不错的吴芳抱怨这事，吴芳一听觉得也很气愤，便替张红抱不平。两人你一言，我一语。不一会儿，人越来越多了，嗯，大家一听都觉得不公平，于是唧唧喳喳地不忿儿起来。

也许你很奇怪，抱怨怎么会传染得如此之快？

大家也许有所不知，人类天生就具有情绪模仿能力，或者说情绪具有感染性。那么

我们这里为什么又说情绪具有传染性呢？可以这么说吧！好情绪感染给他人，坏情绪就像瘟疫一样是传染人的。这很像“多米诺骨牌”，一个群体、一个家庭，如果有人整天怨天尤人、牢骚满腹，周围人的热情就会被一点点地吞噬掉。

下面我们来具体分析一下：

抱怨者在抱怨的时候需要听众，当然这个听众在抱怨者看来必须有共同的利益，并且要争取听众的认同，所以他会不自觉地夸大事件的严重性和范围，并且会尽力与听众的利益取得联系（为了获得认同）。在这种方式下，自然会有越来越多的员工偏听偏信，最终加入抱怨的行列。

所以，我们说它传染也正在于此。

小王工作失误心情不佳，回到家跟老婆闹别扭，老婆窝火后打儿子，儿子没好气，冲自家的猫踢了一脚泄愤，猫跑到街上，遇到一辆汽车，司机为了躲猫而把旁边一个小孩儿撞死了。

心理专家称上面这个事件为“踢猫效应”，即坏情绪是会相互传染的，抱怨不正如此吗？

无论是生活中还是工作中，总会有一些不如意的事情，也总会有一些不公平的事情，其实你仔细想想那些都是一些鸡毛蒜皮的小事，是一时的抱怨在作祟，往往事情发生的根源不在于谁起了头，而是在于你对待这件事的态度，态度决定一切。每个人只要认识到这点儿，就不会把抱怨传染给别人。

抱怨并不能改变你的境况

抱怨是最错误的处事方式，因为抱怨既不会改变你的境况，也不会为你提供解决问题的方法，只会为你增加抱怨的材料，加重你抱怨的程度。经常抱怨的人，只是徒然地给自己增添烦恼，分散解决问题的精力，削减自身的幸福感。

抱怨不会改变你的境况。改变境况的方式有很多种，唯独不包括抱怨。因为事情的现实状态已经存在了，而且有时是无法改变的，这就是事实。抱怨只能是对客观事实的评述、批评、指责，而你的任何言语都不会产生效果。与此同时，抱怨只会阻碍你去解决问题，因为你的精力都消耗在抱怨上了，不能全身心地去处理问题。当然，抱怨的情绪也会影响你解决问题的思路，这样在抱怨声中，不会使事情变得更好，有时还会闹出笑话。

在一个酷热的日子里，一个农夫驾着一只小船，给邻村的农民送产品，为了早些摆脱糟糕的天气，他匆忙地驾驶小船，渴望尽快完成任务。往往世事难料，就在农夫沿河而下的时候，迎面驶来一只小船，丝毫没有闪避的意思，农夫急得大喊：“让开，快点让



开！你这个白痴！再不让开你就要撞上我了！”结果农夫的船被撞上，农夫生气地大骂：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到我的船上！”当农夫仔细观察那只船时，发现原来是一只空船。

抱怨只会使事情越变越坏。赠人玫瑰手留余香，那么经常抱怨留下的一定是抱怨的味道，抱怨时时缠绕身旁，事情还会好吗？自然是越变越糟。经常抱怨既无法改变事实，又徒添烦恼，还会影响你的个人形象，因为一个抱怨的人还会有什么大作为吗，在这种观念下，只会使你渐进悬崖，把事情搞得更糟。

驴子需要给农夫做大量的工作，但是农夫却给它很少的草料。于是它委屈地跑去请求宙斯，让它离开农夫，换到好一点的主人那里去。宙斯答应后，把它卖给一个陶工，而陶工让它搬运沉重的黏土和陶器，这样它比以前更劳累。驴子又一次请求宙斯给它换一个主人。宙斯很爽快地答应了，又把它卖给了一个皮匠。驴子一到皮匠那里就后悔不已，痛苦地说：“我真不幸！留在以前的主人那里该多好啊！现在连我的皮都得交给这个主人了。”

抱怨无法消除，人活于世经常会遇见不开心的事，或者人生境遇时常受困，而总会有一些人，一些事进行得极其顺利，这时处于困境的人自然会牢骚满腹，极度希望走出困境，但是事实又总是不尽如人意，此时抱怨就成了受困人的最好武器，似乎抱怨可以解决一切问题，于是在重复抱怨中寻找出路。抱怨是人们最常用的武器，面对失败、挫折都会抱怨，适度的抱怨是可以的，但是不要总把抱怨作为你失败的借口，经常抱怨会使你成为不受欢迎的人，因为抱怨的过程就是心理暗示的过程，你抱怨得越多，就暗示自己越失败，久而久之，就会形成心理的恶性循环，削减你的处事能力，使你最初的渴望，变成阻止前进的障碍。因为你一直在抱怨，在暗示自己事情很难，自己很倒霉，自己渴望的事情永远都不会发生，在这种心态下，试问何人还会有勇气、有信心去做。所以，遇事不要马上抱怨，要周全地考虑事情的状态，分析自身的处境和处理此事的把握，同时考虑如果存在差距，这种差距有多大，自己应该怎样处理，如果处理过程中问题很难解决，此时你应该如何面对，是抱怨，还是寻求处理的办法？当然了，如果不想让你的状况越来越糟，那么你就闭上嘴巴不要抱怨。

不要养成抱怨的坏习惯

生活中总会有不如意的事情，这才是真实的。但也总有人不明白这个道理，他们说：“如此不公平，不抱怨成吗？”呵呵，对于说这样话的人，我想说：“已经不公平了，那你抱怨有用吗？”难道只是为了图一时嘴快活吗？

也许会有人说：“自己又无力改变，发发牢骚还不行吗？”“行，当然可以！”当自己

有什么不满或是想不明白时，可以倾诉一下，以泄心中怨气，求得暂时解脱。这在心理学上叫宣泄，宣泄出来，达到心理平衡，这样有利于身心健康，有利于良好素质的培养。但这需要有个度，你能保证把握得好这个度吗？

不能，很少有人能恰当合适地把握这个度。有专家认为，假如一个人的性格有“消极情感”的倾向，就容易产生抱怨。

抱怨不仅仅是一种宣泄情感的方式，往往也是一种人生态度，在他们看来，不抱怨才不正常。

一位年老的印度大师身边有一个总是抱怨的弟子。

一天，他派这个弟子去买盐。弟子回来后，大师吩咐他抓一把盐放在一杯水中，然后喝了它。

弟子不明所以，便按照大师的吩咐去做了。

大师问：“味道如何？”

弟子龇牙咧嘴地说：“苦。”

大师又吩咐他把剩下的盐都放进附近的湖里，然后对弟子说：“你再尝尝湖水。”

弟子又按照师傅的吩咐，捧了一口湖水放到了嘴里。

大师问道：“什么味道？”

弟子回答：“很新鲜。”

大师笑笑，问：“你尝到咸味了吗？”

“没有。”弟子不明白大师的意思。

弟子不明白大师的良苦用心，便问大师更深一层的内涵。

大师对弟子慢慢说道：“生命中的痛苦就像是盐，不多，也不少。我们在生活中遇到的痛苦就这么多。我们体验到的痛苦，取决于将它盛放在多大的容器中。”

所以，当你处于痛苦中时，不要只记得抱怨，而要开阔胸怀，化不满为动力，积极去想办法……

抱怨会成为一种习惯。奥维德说过：“坏习惯是在不知不觉中形成的。”习惯是日积月累的结果，当你陷入恶性循环之中时，如果不改变心态，继续抱怨一切事情，那么，你必然会形成抱怨的习惯。拉布吕耶尔也说过：“大事使我们惊讶，小事使我们沮丧，久而久之，我们对这二者都会习以为常。”所以，不要使抱怨成为习以为常的事情。一旦抱怨的习惯形成之后，你就会在不经意间抱怨人生，抱怨世事，把抱怨当做一件理所应当的事情。好的习惯可以使你终身受益，而抱怨这种坏习惯会贻害你一生，所以不要使抱怨成为一种习惯。

爱抱怨的人在遇到不如意的事情时，他们很少反省自己的责任，大多将原因归咎于外部或他人，不会从自己身上找原因。但你有没有想过，今天这件事不公平，你抱怨了；



明天对那件事不满，你又抱怨了；后天你的老板数落你了，那接下来你怎么办？我想你肯定又找人抱怨！久而久之，你的这种抱怨行为就会在不知不觉中形成一种习惯。当大家在背后说：“哎，你们说，这个小李以前不是挺好的吗？最近怎么总是在抱怨，不是说老板不好，就是在抱怨他老婆和孩子！”这时，你自己还蒙在鼓里，自我感觉良好呢。殊不知，有一种毒素已经悄悄潜入你的身体、你的心里、你的骨髓——这就是抱怨的习惯，只有你自己还未发觉。

喜欢抱怨的人，不但自己不快乐，也经常会给周围的人带来烦恼和压力。抱怨是人性中的一种自我防卫机制，要完全断绝的确很难。但是我想你至少不希望自己是不受欢迎的人吧，那么你就要试着去改变，至少应该在抱怨的时候提醒自己：这个抱怨只是暂时地出气宣泄，可做心灵的麻醉剂，但绝不是心灵的解救良方。

人生有许多简单的方式可以化险为夷，闭嘴不说话就是其中妙招之一。抱怨一旦成了一个习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺。

抱怨者招人烦

经常抱怨的人，他的生活态度是消极和悲观的。抱怨的人经常通过重复的语言，抱怨重复的事情，在反复重复中寻找平衡。在抱怨的过程中，抱怨者必然要寻找倾诉对象，把自己唉声叹气的情绪和不满传达出去，而接受者必然是抱怨者的倾诉对象。时间久了，人们就会发现，经常和抱怨者在一起，自己也就感染上抱怨的恶习。所以，人们为了拯救自己，给内心一个平衡，自然就会躲避、远离那些抱怨者。

抱怨者招人烦。抱怨的人都会存在这样一个特点：语言重复、事件重复、小题大做、无病呻吟。这是抱怨者经常表现的状态，而这种状态是极其不受人欢迎的，因为人们在一起渴望交流，而不是只听一方的抱怨，况且是极其无聊、毫无意义的抱怨。人们的时间精力是有限的，人们希望把这种有限的精力放到有意义的事情上面，但是抱怨者耗费了人们这部分有效的精力，自然使人对抱怨者产生不满和反感。时间久了，人们会对经常抱怨的人产生厌烦的心理状态。因为与那种人在一起，不仅是被动地接受者，而且接受的理念是世界苦难和不公平，把人们心中对于生命美好的心绪都消磨掉了。对于心中怀有希望的人而言，此时心里就产生了抵触的情绪，但是这种情绪又不能发作，人们采取的方法只能是远远地躲开抱怨的人。

抱怨就是唉声叹气的无病呻吟。抱怨者抱怨的事情往往是无足轻重，既琐碎，又无意义的。为了将抱怨的事情表现得完满深刻，抱怨者往往会唉声叹气，愤懑不平，有时候可能会失控似的破口大骂，这种生动的表演不会赢得怜悯，而是令人反感。人生活在

世上愁苦的事情很多，心理精神的压力很大，还要承担抱怨者这种痛苦的呻吟，绝对是给自己徒添负担，于是聪明的人会远离这种唉声叹气的抱怨，寻求心理的宁静。久而久之，抱怨者就会因为自己这种“精彩”的表演，断送自己的人脉，割断关系网，成为孤家寡人。

抱怨就像批评一样不受欢迎。人们不仅不喜欢批评，同样不喜欢抱怨，因为人们的内心是渴望朝向阳光的，期望逃离阴暗面。而抱怨就是把人们的内心蒙上灰色的昏暗，这使人们既不喜欢，也不愿意接受。就像有人说的：病重的朋友不会拖垮我，因为他乐观开朗，使我永远看到光明；而抱怨的人却使我内心沉重，因为我需要把大量的精力转化为怜悯。这也是人们选择朋友的一个原则，豁达的人带给对方的是快乐和希望，而抱怨的人只会加重对方的负担，使对方感到不快乐。这就像批评一样带给人的是不快，自然不受人们的欢迎，时间久了，对于抱怨的人，人们见了也会感到不快乐，人们的选择自然是离开。

抱怨是人际交往的大敌，没有人喜欢抱怨的人，经常抱怨的人，朋友们会离他而去。抱怨的人会令人害怕，因为人们有限的精力会消耗在抱怨者的抱怨声中，人们为了用这份有限的精力去创造有价值的事情，就会避开抱怨的人。这样一来，抱怨者就用抱怨的方式，把一个个朋友推离自己。

抱怨是一剂毒药

抱怨犹如一副毒药，慢慢侵蚀着婚姻家庭，最终导致婚姻破裂。所以，生活中我们千万要记住一定不要经常抱怨，因为唠唠叨叨的很招人烦。

有这样一个故事，男女主人公的婚姻竟然因为鞋不能摆放到正确的位置而破裂。

一对热恋的男女终于走进了婚姻，结婚后的生活是实实在在的，男人，大大咧咧，经常是不拘小节，下班后经常是把鞋脱在门口，然后大摇大摆地进屋。女人也曾经常提醒男人或帮男人收拾过，可是男人依然陋习不改，也许这只是一个不良的习惯，可是两个人谁也没有意识到婚姻生活正是由许多习惯组成的，当两个原本独立的人生活到一起时，两种不同的习惯要融合到一起，是磨合、适应，迁就、容允，还是迁怒、抱怨，不同的处事态度会对婚姻产生不同的影响，最终导致不同的结局。

日子久了，男人依然没有改变这种不良习惯，女人的抱怨也逐日加深，终于男人受不了女人的抱怨，女人受不了男人的陋习，一桩原本在外人看来幸福的婚姻也走向了破裂。

其实这不是什么大事，两个人并没有出什么大的分歧，只是因为一双鞋不能放到鞋厨里。这里面最危害婚姻的便是抱怨。



曾经有这样一对夫妻：

自从这个男人结婚以来，他的妻子就不断地抱怨，不是经常取笑他的工作，就是经常挖苦、讽刺他。

那时候他是一个推销员，可他的妻子特别看不起这份工作，觉得很累，很受人气，压力也比较大。可男人却一直觉得自己的工作很有前途，也很自信。每当他回到家里，总是希望能够得到妻子的鼓励，哪怕是一句温暖的话或是一个鼓励的眼神。可妻子并不是这样，总是说：“今天的生意怎么样？有没有带回佣金呀？是不是又带回来经理的一顿训话呢？我想你应该知道，马上就该交煤气费交电话费了。”

男人尽管压力很大，但是他还是很自信地干着，最后成为这个行业的佼佼者，拥有了自己的公司，但是他的妻子并没有等到这一天的到来，因为他又找了一个年轻善解人意的好女孩。

妻子很不理解，也很恨自己的丈夫，她一脸委屈地说：“我为他省吃俭用，做牛做马辛苦了这么多年，当他有了钱以后，就去找更年轻的女人。男人都不是什么好东西！”

听了这个故事，女主人公可怜吗？是她想的那样吗？我觉得她好可悲，到最后她还没有意识到自己与丈夫之间的问题。他的丈夫为什么要离开她？

于是，她很苦恼，不断找人倾诉自己的苦闷。最后她的一位好友告诉她：“是你自己亲自把你的丈夫送给了别人。你天天絮絮叨叨地抱怨他，他能爱听吗？也许你说一次还好。你天天都这么说，那谁受得了啊？”

女人很不解，说：“我那哪儿是抱怨他呀？我是在刺激他，激励他，希望他能奋起。”故事讲到这儿，大家也都听明白了。有这么激励的吗？换作是谁也不爱听。

当婚姻走到一定的阶段，几乎所有的女人都喜欢抱怨，不是今天说这不好了，就是明天说那不满意了，这主要是女人往往很感性，稍有不如意就会大失所望，因此心生矛盾，抱怨也就随之产生了。

在这里我想说的是抱怨的女人很傻，因为你抱怨能起到什么作用呢？抱怨过后你还是得照样过日子。所以，既然你想与另一半一起走过一生，那么你就不要抱怨，因为它真的是一把双刃剑，伤人也伤己。

抱怨会让你分散精力

职场上抱怨无处不在，处理不好就会阻碍自身事业的发展，甚至使你陷入事业的低谷。抱怨不只是个人发泄的一种方式，还会影响你的个人形象，分散你处理事情的精力，所以，对于有志向发展事业的人而言，一定要注意闭上抱怨的嘴巴，一心一意投入到改善事业的行动中。

对于就职者而言，抱怨不会改变你的工作处境，只能是越抱怨越糟糕。一些职员抱怨自己在公司中受压制，乍一听这些抱怨都非常有道理，但是你只要经过理性的分析就会明白事实并非如此。抱怨者试图通过抱怨来改变自己的工作境遇，但是你的抱怨不会产生任何效果，在公司中没有人会花费时间来倾听你的抱怨，即使有人愿意倾听，或许你就为自己埋下了定时炸弹，说不准什么时候，就使你在抱怨声中失去这份你一直抱怨的工作。况且，人常说金子总会发光，你不试图使自己发光，而是抱怨不给你发光的机会，在抱怨中等待机会，这与守株待兔者何异，同时公司中也同样存在党派之争，人们避之，犹恐不及，你还抓住机会就抱怨，为自己制造陷阱，一旦党派之争开始，你就必然是牺牲品。虽然工作之中确实有限制人才的情况，但是就像爱默生说的：“没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。”所以，抱怨不是你改变境况的好方法，只能成为你改变环境的绊脚石。

对于就职者而言，牢骚满腹会使老板更看不上你。有多大的能力，老板自然给你多少报酬，老板雇用你是来干活，而不是发牢骚的。对于牢骚满腹的人，有时老板会故意压制，因为此时你已经越权。啰嗦的人都不让老板喜欢，更何况是抱怨的人。老板喜欢少说话、多干活的人，而不是招个说怪话的讨厌鬼进来。从另一个角度讲，抱怨是会传染人的，如果你经常抱怨就会影响公司的环境，破坏公司的气氛，这是老板不愿见到的事。那么对于老板而言最简单的方法就是辞退你，招聘一个人进公司很容易，而对于你而言找份顺心的工作很难，所以有时闭上抱怨的嘴巴，对你而言更好，否则，就会使你陷入事业的绝境。

对于公司的管理者而言，抱怨只会使你的管理越来越糟糕。对于一个管理者而言，管理的方式很重要，尤其是你创造的公司文化，不要使抱怨成为你公司文化的一大特色。

有一个企业的老板，他公司的业绩已经很不错，但是他每天从早到晚不停地开会、不停地骂人，总是指责公司员工做得不好，不是员工的素质不高、就是事业心又不够，于是他只能事必躬亲。每次和员工聊天也是抱怨这抱怨那，结果抱怨成了他们公司的企业文化，员工也像他一样抱怨，最后员工对他越来越不满，对工作也越来越不满，于是员工不断地跳槽，结果公司业绩越来越糟。

对于职场中的任何人而言，抱怨都不会改变你的处境，只是增加你跌进事业低谷的指数。所以，对于渴望走出职场困境的人而言一定要慎言，尤其不要抱怨。众所周知，抱怨不会改变任何事情，只会破坏很多事情，使事业的状况变得更为糟糕！

抱怨容易造成负面影响

抱怨性的话语属于消极的情绪，自然也会产生负面的影响。同时当你抱怨得越多，