

人生
成长
·
修炼课

改变无数人命运的心灵励志书

学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满
平静喜乐、活力四射的正能量

不抱怨的 世界

思履
编著

与其抱怨世界，不如改变自己

对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。

职场上的永无休止的抱怨，只会让人失去奋斗激情，且让他人敬而远之。因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

不抱怨的世界

思履 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界 / 思履编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4087-8

I. ①不… II. ①思… 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(2017)第091796号

不抱怨的世界

BUBAOYUAN DE SHIJIE

出版人 孙建军

编著者 思履

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 薛雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm × 920mm 16开

字数 204千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4087-8

定价 49.00元

卡耐基训练中国公司负责人黑幼龙说过：“不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。”

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，越是绝少抱怨、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。

为了让人们远离抱怨，美国知名牧师威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个紫手环，只要一察觉自己开始抱怨，就将紫手环换到另一只手上，以此类推，直到这个紫手环能持续戴在同一只手上21天为止。威尔·鲍温和他的同事们把这种鼓励人们放下抱怨、用健康的心态面对生活的运动，称为“紫手环的力量”。全世界80多个国家、600多万人参与了这项不抱怨的运动，无数人的命运因其而改变。

这项运动的发起者威尔·鲍温牧师强调：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。”抱怨这种负面思维不但是我们最大的敌人，还会影响他人。不抱怨是成功人生的最佳态度。优秀的人很少抱怨，抱怨是失败的标签，愚者的陋习。人生要面对的是非成败实在太多，如果对所得

所失不能处之泰然，就会影响到前进的方向。“人生就是与困境周旋”，人生总有诸多不如意，战胜失意才能得意。英国著名诗人、政论家弥尔顿双目失明，德国最伟大的音乐家贝多芬双耳失聪，意大利小提琴大师帕格尼尼最后因病不能发声，但正是这三位最有资格抱怨的不幸的人被称为“世界文艺史上三大怪杰”，是不抱怨、积极面对人生让他们获得了杰出的成就。可以说，抱怨让我们失去，不抱怨让我们获得。

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，他们还是会挥之不去，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。爱抱怨也是影响人们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激情，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。”是说有自知之明的人会选择生活道路，不做无谓的抱怨，时刻把握命运的主动权。因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。

愚者抱怨，智者行动。不抱怨具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活，这本《不抱怨的世界》详尽分析了抱怨对人生各个方面的危害，诸如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了帮助人们远离抱怨的各种方法和技巧，讲授了不抱怨的智慧。本书内容全面，技巧丰富，方法实用，道理深刻，以理论联系实际，以事例为佐证，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各种公司、组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。不抱怨，将从阅读本书开始。

第一章 不抱怨的世界

第一节 不抱怨，从紫手环运动开始

终结抱怨，接受 21 天的挑战	2
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	5
怨天尤人不如改变心态	7
内心足够强大，生命就会屹立不倒	9
别把抱怨当成习惯	11
多给自己积极的心理暗示	13
幸福就在你心中	15

第二节 悦纳生活中的不公平

生命本身并没有残缺	17
不要抱怨生活的不公平	19
耐得住寂寞，才能获得成功	21
水温够了茶自香	23
在贫穷面前抬起头来	24
吃亏有时是种福	26
失去可能是另一种获得	28

第三节 不抱怨的磁场，将引来更多的快乐

内心期待什么就能做成什么	30
生命的本质在于追求快乐	32
我们随时都有选择快乐的权利	34

活着，就是一种幸福	35
活在当下，不透支生活的烦恼	37
看淡得失，也就减少了痛苦	39
幸福在于失意时的忘却	41
人生苦旅，等闲视之	42
有一颗清净的心	44

第四节 不要给负面想法任何余地

世上没有任何事情是值得忧虑的	47
只要心中有灯，就能驱散黑暗	49
悲观是自酿的苦酒	51
世界因你的心情而改变	53
冬天里保持对温暖的想象	54
将眼光停留在生活的美好处	57
先为自己设想一个好的结果	59

第二章 不抱怨的智慧

第一节 别抱怨，每一个人的人生都有坎坷

人生没有过不去的坎	62
日子难过，更要认真地过	63
冬天总会过去，春天迟早会来临	66
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	68
别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗	69
错误往往是成功的开始	71
笑迎人生风雨	73

第二节 用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”

感恩的心才能念动幸福的咒语	75
得到别人的好处要想到回报	77
让心中的抱怨工厂关门大吉	78

感谢折磨，锤炼自己	81
向批评鞠个躬	82
感谢别人给你的一片阳光	84
“打击”你的人可能更爱你	86

第三节 学会忍耐，让宽容代替抱怨

宽容比怨恨更具威慑力	88
与人争辩，你永远不会真赢	90
及时原谅别人的错误	92
让谣言止于平静	94
拥有忍耐力可以战胜一切	96
多点雅量面对嘲笑	98
原谅生活，是为了更好地生活	99
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	101
消灭嫉妒的“毒瘤”	103

第四节 知足，让抱怨无处停留

抱怨源自不知足	106
让你痛苦的，就是你的贪欲	108
学会在远处欣赏人生美景	110
错过花，我们将收获雨	112
只看我有的，我已经是富人	113
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	115
远离名利，生命才更逍遥	117
第二名同样幸福	119

第三章 不抱怨的工作

第一节 公司就是你的船

责任不容推卸	122
工作中没有“不关我的事”	124

跟公司一起成长	126
感恩公司，是它给了你发展的平台	128
跳槽时代，不当“背叛的水手”	130
多问我能做什么，而非能得到什么	132
第二节 抱怨工作不如热爱工作	
“庸马”和“驽马”在抱怨	135
带着怨气不如带着快乐工作	136
你的工作就是你的事业	139
是你需要工作，而不是工作需要你	141
蔑视工作就是否定自己	143
不只为薪水工作，成长比成功更重要	145
让工作成为愉快的旅程	147
学会必要的忍耐	149
工作中的折磨使你不断超越自我	153
顾客把你磨炼成上帝的天使	155
第三节 学会理解领导的不容易	
老板是让员工赢利的顾客	158
老板与员工不是对立，而是合作	159
老板也在为我们工作	162
给老板多一些理解和支持	164
把问题留给自己，把业绩留给老板	165
获得老板的认可	167
体谅老板，未来才能做好老板	169
学会与老板“换位思考”	171
第四节 方法总比问题多	
实干的人，还要会巧干	173
抱怨的人往往是没找到方法	174

正确的方法比执着的态度更重要	176
抓住问题的根源，在危机中找转机	178
把问题扼杀在摇篮中	180
只要有智慧，劣势也能变优势	182
“此路不通”就换个方法	184

第四章 不抱怨的情感

第一节 不懂珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过

停止抱怨，珍惜你所拥有的	188
谁珍惜生命，谁就延长了生命	190
身边出现的每一个人都是我们的福分	192
告诉眼前人，他对你很重要	193
珍惜缘分吧，它是可遇不可求的精灵	195
好马也吃“回头草”	198
守望远方的玫瑰园，却不忘浇灌身旁的花朵	200
不为打翻的牛奶哭泣	202

第二节 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

因为不争，所以天下没有人能与之争	204
一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣	206
要拿得起更要能放得下	207
博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰	208
凡事不能太较真	210
不妨做个“糊涂”的人	212
小事缠身，不要斤斤计较	214
生活的烦恼，一笑了之	216

第三节 有些伤心是可以避免的

好朋友也应该保持距离	218
宽容对待做错了事的朋友	220

爱情要有激情，更要有理性	222
抱怨抓不紧对方不如给他自由	223
你是否给第三者留下了婚姻的空隙	225
“办公室暧昧”最容易让人受委屈	228
婚外恋常常以恨收场	229
第四节 爱，就是无条件的接纳	
爱，就是谁先为谁低头	232
爱需要我们彼此扶持	234
爱自己必先爱他人	235
给予，让你的生命增值	237
用爱打破心中的“冰点”	239
让自私无处停留	241
微笑着面对犯过错误的父母	242
远离吝啬的魔鬼	244

| 第一章 |

不抱怨的世界



第一节

不抱怨，从紫手环运动开始

终结抱怨，接受 21 天的挑战

你对你的现状如何评价？你觉得你的生活幸福吗？你认为你是快乐的吗？你研究过不快乐的人吗？他们为什么会不快乐，你找到答案了吗？

让我们来告诉你：幸福的人生就是不抱怨的人生，快乐的世界就是不抱怨的世界。

尽管我们在抱怨的时候能够尝到一定的甜头：你可能因为抱怨身体不舒服而不用参加社会活动；你可能因为抱怨自己的怀才不遇而获得过别人的同情；你甚至可能因为抱怨公交车太挤而让别人对你的迟到表示谅解……可是，当你为了那一些甜头沾沾自喜的时候，你会发现，原来自己已经变成了一个爱抱怨的人，身边的任何一件小事，都可能引发你的不满情绪。

由于习惯了抱怨，你总是关注于生活中最不好的那一面，于是你会变得越来越悲观失落，你的生活也将被阴霾填满。果真要这样吗？难道你不想改变自己的生活吗？那就赶快加入“不抱怨运动”，接受 21 天的挑战吧！

美国的心灵导师威尔·鲍温与他的同事们一起，组织了这场构建“不抱怨的世界”的活动，他们把这种鼓励人们放下抱怨、用健康的心态面对生活的运动称为“紫手环的力量”。它的具体环节是

这样的：

1. 首先订制一枚紫手环，将它戴在你的手腕上。

2. 如果你发现自己说了抱怨他人的话，这其中也包括对别人的批评和指责、向别人诉苦、说自己身体的某个部位不舒服等等，一旦发现你说出了这样的话，就要将紫手环移至另一只手的手腕上。

3. 你也可以让身边的人对你进行监督。如果别人发现你说出了抱怨的话，对你进行了指正，那么你就必须将紫手环再挪回另一只手上重新开始。当然，如果对方也戴着紫手环，那么在他提醒你的那一刻，他也必须将紫手环换手，因为他在指出你的错误的时候，也算是一种抱怨。

4. 坚持做下去。尽管活动的计划是 21 天内不抱怨就算是成功了，可是通常情况下是不可能在一个月之内完成的。因为抱怨总是纠缠着我们，所以如果没有恒心和毅力，我们是没办法将这样的活动进行到底的。

5. 心态要放轻松。不要因为参加了这样的活动，就对什么事情都变得小心翼翼了。因为不抱怨并不是你不说出来就算做到了，而是要杜绝抱怨的念头。从心态上改变自己的想法。所以，在这个过程中，你的世界观和价值观也会跟着变化。

当然，如果你已经意识到了抱怨的坏处，并且希望加入这样的活动，接受 21 天的挑战，那么你完全不必等着订制紫手环，因为那不过是一种象征，你可以用身边的橡皮筋、硬币等物品代替它。

只要你加入了“不抱怨”的活动，接受了这样的挑战，那么即使是没有成功，你也会从中了解到：我们几乎每天都在抱怨，而杜绝抱怨却是那么难。一旦你成功了，你就会发现，原来我们一直用抱怨的眼光看世界，而忽略了它很多的美好。当我们杜绝了抱怨的时候，身边的世界就会变得多彩而充满欢乐了。

抱怨是世界上最没有价值的语言

今天抱怨这个，明天抱怨那个，仿佛一刻不说抱怨的话，我们就感受不到心里的平衡。可是只是一味地去抱怨，对于改善处境没有丝毫益处，只有先静下心来分析自己，并下定决心去改变它，付诸行动，它才能向你所希望的方向发展。一分耕耘，一分收获，不要企望在抱怨或感叹中取得进步，事情的进展是你的行为直接作用的结果。事在人为，只要你去努力争取，梦想终能成真。

画家列宾和他的朋友在雪后去散步，他的朋友瞥见路边有一片污渍，显然是狗留下来的尿迹，就顺便用靴尖挑起雪和泥土把它覆盖了，没想到列宾发现时却生气了，他说：“几天来我总是到这来欣赏这一片美丽的琥珀色。”在我们的生活中，当我们老是埋怨别人给我们带来不快，或抱怨生活不如意时，想想那片狗留下的尿迹，其实，它是“污渍”，还是“一片美丽的琥珀色”，都取决于你自己的心态。

不要抱怨你的工作不好，不要抱怨你住在破宿舍里，不要抱怨你的男人穷或你的女人丑，不要抱怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你空怀一身绝技没人赏识你，现实有太多的不如意，就算生活给你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。

孔雀向王后朱诺抱怨。它说：“王后陛下，我不是无理取闹来诉说，您赐给我的歌喉，没有任何人喜欢听，可您看那黄莺小精灵，唱出的歌声婉转，它独占春光，风头出尽。”

朱诺听到如此言语，严厉地批评道：“你赶紧住嘴，嫉妒的鸟儿，你看你脖子四周，如一条七彩丝带。当你行走时，舒展的华丽羽毛，出现在人们面前，就好像色彩斑斓的珠宝。你是如此美丽，你难道

好意思去嫉妒黄莺的歌声吗？和你相比，这世界上没有任何一种鸟能像你这样受到别人的喜爱。一种动物不可能具备世界上所有动物的优点。我们赐给大家不同的天赋，有的天生长得高大威猛；有的如鹰一样的勇敢，鹊一样的敏捷；乌鸦则有可以预告未来之声。大家彼此相融，各司其职。所以我奉劝你停止抱怨，不然的话，作为惩罚，你将失去你美丽的羽毛。”

抱怨对事情没有一点帮助，与其不停地抱怨，不如把力气用于行动。

抱怨的人不见得不善良，但常不受欢迎。抱怨的人认为自己经历了世上最大的不平，但他忘记了听他抱怨的人也可能同样经历了这些，只是心态不同，感受不同。

宽容地讲，抱怨实属人之常情。然而抱怨之所以不可取在于：抱怨等于往自己的鞋里倒水，只会使以后的路更难走。抱怨的人在抱怨之后不仅让别人感到难过，自己的心情也往往更糟，心头的怨气不但没有减少，反而更多了。常言道：放下就是快乐。与其抱怨，不如将其放下，用超然豁达的心态去面对一切，这样迎来的将是一番新的景象。

天下有很多东西是毫无价值的，抱怨就是其中一种。

抱怨往往来自心理暗示

暗示是一种奇妙的心理现象，暗示又可分为他暗示与自我暗示两种形式。他暗示从某种意义上说可以称之为预言，虽然它对我们的生活也起一定作用，但却不及自我暗示的力量大。

自我暗示就是自己对自己的暗示。所有为自我提供的刺激，一旦进入了人的内心世界，都可称之为自我暗示。自我暗示是思想意

识与外部行动两者之间沟通的媒介。它还是一种启示、提醒和指令，它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动，因而它能支配影响你的行为。这是每个人都拥有的一个看不见的法宝。

自有人类以来，不知有多少思想家、传教士和教育者都已经一再强调不抱怨的重要性。但他们都没有明确指出：不抱怨其实也是一种心理状态，是一种可以用自我暗示引导和修炼出来的积极的心理状态。

成功始于觉醒，心态决定命运。这是当今时代的伟大发现，是成功心理学的卓越贡献。成功心理、积极心态的核心就是自我主动意识，或者称作积极的自我意识，而这种意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之也一样，消极心态、自卑意识，就是经常在心理上暗示，不同的心理暗示也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运，正是以心理暗示决定行为这个事实为依据的。

不同的心理暗示，会给你带来不同的情绪。

我们多数人的生活境遇，既不是一无所有、一切糟糕，也不是什么都好、事事如意。这种一般的境遇相当于“半杯咖啡”。你面对这半杯咖啡，心里会产生什么念头呢？消极的自我暗示是为少了半杯而不高兴，情绪消沉；而积极的自我暗示是庆幸自己已经获得了半杯咖啡，那就好好享用，因而情绪振作、行动积极。

由此可见，心理暗示这个法宝有积极的一面也有消极的一面，不同的心理暗示必然会有不同的选择与行为，而不同的选择与行为必然会有不同的结果。有人曾说：“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。”我们还可以再说得浅显全面一些：你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，就是你贫与富、成与败的根本原因。因而，我们一直强调，发展积极心态、取得成功的主要途径是：坚