

内容全面 | 剖析深刻 | 引证科学 | 方法实用

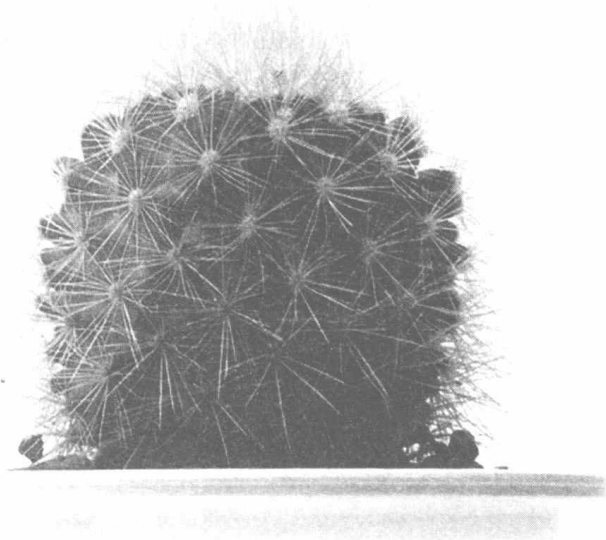
不抱怨 的 世界



江龙◎主编

一本经典故事集向你诠释人生哲理
一座人类智慧库 让亿万人改变人生

汕头大学出版社



不抱怨 的 世界

江龙◎主编

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界 / 江龙主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5658-1310-8

I. ①不… II. ①江… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 081254 号

不抱怨的世界 BUBAOYUAN DE SHIJIE

总策划: 杨建峰

主 编: 江 龙

责任编辑: 汪艳蕾

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 683 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1310-8

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

PREFACE

在我们的周围,经常会听到有人在抱怨:

“我父母怎么只是个工人呢?”

“我家里怎么没有有权有势的亲戚呢?”

“某某明星嫁入豪门了,我怎么就没有这样的机会呢?”

……

那些生存、成长条件好的名门之后、高帅富、白富美让人羡慕,我们普通人嫉妒将门虎子与大家闺秀,因为在人生的起点上他们就远远地赢了大部分的草根一族,那些优越的生存条件,是普通人用毕生的努力都无法实现的。

其实,这些短期内无法改变、身不由己的条件本就不应该被列为人生的条件。因为它是偶然的,就像我们的长相是天生丽质,还是丑陋粗鄙,都不是自己能决定的,都与自己无关,所以不要抱怨出身不好!人生路上,抓住机遇,时刻记住不足,才能不断成长。这个社会很公平,如果你只是专注于自己的不幸,怨天尤人,埋怨世事不公,那么你能只能生活在一个狭小的天地里,你将永远得不到快乐,也不可能取得成功。相反,如果你能化抱怨为前进的动力,用时间磨炼自己,用努力改变自己,用事实证明自己,让自己成长起来,终将能够创造出你理想中的公平。

有一个美国小女孩,她出生的时候,美国的种族歧视还很严重。特别是在她生活的那个城市,黑人的地位非常低下,处处受到白人的歧视和欺压。10岁那年,全家人来到首都华盛顿观光游览。就因为黑色皮肤,他们全家被挡在了白宫门外,不能像其他人那样走进去参观!她备感羞辱,咬紧牙关,注视着白宫,然后转身一字一顿地告诉爸爸:“总有一天,我会成为那所房子的主人!”

父母十分赞赏女儿的志向,经常告诫她:“要想改善咱们黑人的状况,最好的办法就是取得非凡的成就。如果你拿出双倍的劲头往前冲,或许能获得白人的一半地位;如果你愿意付出四倍的辛劳,就可以跟白人并驾齐驱;如果你能够付出八倍的辛劳,就一定能赶到白人的前头!”

为了实现“赶在白人的前头”这一目标,她数十年如一日,以超出别人8倍的辛劳发奋学习,积累知识,增长才干。

普通美国白人只会讲英语,她则除英语外还精通俄语、法语和西班牙语;白人大多只是在一般大学学习,她则考进了美国名校丹佛大学并获得博士学位;普通美国白人26岁可能研究生还没读完,她已经是斯坦福大学最年轻的女教授,随后还出任了这所大学最年轻的教务长;普通美

国白人大多不会弹钢琴,可她不仅精于此道,而且还曾获得美国青少年钢琴大赛第一名……此外,她还用心学习了网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪训练等,凡是白人能做的,她都要尽力去做;白人做不到的,她也要努力做到。最重要的是,普通美国白人可能只知道遥远的俄罗斯是一个寒冷的国家,她却是美国国内数一数二的俄罗斯武器控制问题的权威。天道酬勤,“8 倍的辛劳”带来了“8 倍的成就”,她终于脱颖而出,一飞冲天。在小布什当选美国总统后,她出任美国国家安全顾问,成为美国政坛最耀眼的政治女明星之一。她就是美国历史上首位黑人女国务卿赖斯。

这位强悍的政界女狂人用自己的行动告诉我们:不要抱怨你的出身卑微,也不要抱怨你的不幸,这个世界并不欠你什么。只要自己一直保持乐观看待不幸的心态,一直坚强地奋斗下去,再大的不幸,再多的不幸连锁效应,都不能阻碍一个人的成长,不能阻碍一个人的成功,不能剥夺一个人追求成功的权利。

目录

CONTENTS

上 篇 抱怨和不抱怨

第一章 抱怨和不抱怨

第一节 爱抱怨的人的六大特征	2
特征一 爱抱怨的人易自暴自弃	2
特征二 爱抱怨的人牢骚不断	3
特征三 爱抱怨的人不懂得珍惜	3
特征四 爱抱怨的人与快乐无缘	4
特征五 爱抱怨的人爱自怨自艾	5
特征六 爱抱怨的人适应能力差	5
第二节 不抱怨的人常见的七种表现	6
表现一 不抱怨的人有宽大的胸襟	6
表现二 不抱怨的人阳光、乐观	7
表现三 不抱怨的人有等待的耐力	8
表现四 不抱怨的人坚强、乐观	8
表现五 不抱怨的人易受人待见	9
表现六 不抱怨的人会以正确的态度对待缺陷	10
表现七 不抱怨的人有一颗感恩的心	11
第三节 抱怨给你带来了什么	11
工作不稳定	11
薪水逐渐降低	13
能力、经验越来越不能满足工作需要	15
与他人的距离越来越远	17
工作越来越烦心	19
朋友逐渐疏远	21
抱怨越来越无休止	22

抱怨会将你带入死胡同	24
认真思考比抱怨更有效	26
冷静地表达期许比抱怨更有效	27
任劳任怨好处多多	28
抱怨是产生隔阂的根源	30
抱怨是不幸婚姻的始作俑者	31
改变远远好过抱怨	32
第四节 抱怨如同瘟疫	34
理性思考:你抱怨的事真的很严重吗?	34
抱怨是有传染性的	35
抱怨会让你的状况每况愈下	35
不要让抱怨成为你的习惯	36
抱怨者,人人避而远之	38
抱怨是侵蚀婚姻的毒药	38
抱怨对职场有害无利	39
抱怨性的话语往往与坏事成正比	40
抱怨是不自信的表现	41
学会清空鞋子里抱怨的沙子	42

第二章 寻找抱怨的原因

第一节 封闭自我	44
驱除抱怨的害群之马,做心灵的伯乐	44
拨开阴霾,赶走抱怨	44
在重压面前要保持轻松的心态	45
把压力转化为动力,勇敢前进	46
贬低他人≠抬高自己	47
智者善于反省	48
要学会努力追求自我	49
要学会抵抗外界的干扰	49
忘却忧虑,抓住机遇	50
心的自由是成功的前提	51
第二节 消极处世	52
抱怨是克服困难的劲敌	52
只要善于寻找光亮,黎明就在不远处	53
眼中应该有亮点	53
让生活充满希望,让绝望无处生根	54
坚定的信念是永不灭的明灯	54
守得云开见月明	55
红灯还是绿灯,取决于心态	56

学会用微笑拭去伤痛的泪水	57
不要用痛苦自我设限	58
有信心等于成功了一半	58
脚比路长	59
第三节 牢骚满腹	60
抱怨会招来嫌弃	60
不要让抱怨成为你的摆布者	60
猜疑是毒瘤	61
太多抱怨,会伤害自己	62
从小事开始远离抱怨	62
正确面对失败,让抱怨无处可侵	63
抱怨得靠自己医	64
学会换位思考,前途一片光明	64
成功需要忍受暂时的痛苦	65
要学会把每一次困难当作不可多得的机遇	66
进取心可以使一切皆有可能	67
心宽路才会宽	68
让心情多晒晒太阳	69
甩掉挫折,增添勇气	70
第四节 固执己见	70
懂得放弃,是为了收获更多	70
生活无须强求	71
鱼和熊掌不可兼得	72
学会理智地放弃	73
改变陈旧的观念,看清前方的路	74
要正确处理眼前利益和长远利益	74
学会选择,懂得放弃	75
条条大路通罗马	76
学会果断放弃	77
第五节 苛求完美	78
心灵的缺陷比身体的缺陷更可怕	78
不要总把注意力集中在缺点上	79
完美是个漂亮的陷阱	79
走出缺陷的阴影,生活即将放晴	80
过分追求完美易产生抱怨	81
有遗憾的人生更真实	82
正确看待先天缺陷	83
勇敢面对缺点	84
积极的心态助你登上人生巅峰	84

残缺造就另一种美	85
学会释怀,生活会更幸福	86
第六节 怨气冲天	87
学会向生活感恩	87
分享幸福 = 谋取快乐	87
善良的心让理解常伴左右	88
真爱无须华丽,只会历久弥新	88
谦让让生活更潇洒	89
感恩要真正付诸行动	90
宽容能让你达到一个新境界	91
不要吝啬对别人的赞赏	91
爱能照耀世间万物	92
用爱和真诚洗涤怨恨	93
第七节 悲观气馁	94
把抱怨看作一张过期就作废的车票	94
摆脱忧愁,还心灵一份平静	95
抱怨需要用乐观去化解	95
凡事多往好处想	96
把抱怨拒之门外	97
快乐得靠自己寻找	98
学会埋葬抱怨,拥抱快乐	98
把快乐当成长久的习惯	99
与其气馁,不如为快乐而奋斗	100
做自己乐意做的事,享受愉快生活	100
快乐只青睐不抱怨的人	101
第八节 贪恋金钱	102
好好珍惜拥有的幸福	102
名利如浮云,应淡然视之	102
不应太看重钱财	103
开心比富裕更重要	104
不要让贪婪毁了整个人生	104
轻装上阵,保持心灵的宁静	105
追求金钱要适可而止	106

第三章 改变抱怨的习惯

第一节 与其抱怨,不如改变	107
你的抱怨从何而来	107
不要让抱怨害了你	108
不要让抱怨使你丧失了机会	109

爱抱怨的人难以有生存的机会	110
积极进取比抱怨更受人欢迎	112
第二节 放弃抱怨,选择沉默	114
你的想法在一定程度上决定事情的发展方向	114
将抱怨写下来也是一种发泄方式	114
要学会自己拥有“安全感”	115
不抱怨的人能获得更好的沟通效果	116
要坚信:不幸的人不是只有你一个	117
拥有什么比想要什么更值得重视	118
第三节 送走抱怨,改变命运	118
送走抱怨,你会更快乐	118
要学会在不如意时转念	120
当无法改变客观事实时,那就改变自己	121
成功与否与起点无关	121
要学会把抱怨变成虚心求教	122
寻求改变,随时都不晚	123
要善于反省自己	124
办法总比问题多,不要被问题打垮	125
学会用全面的观点看待所有问题	126
学会忘记过去,争取幸福的未来	127
第四章 树立不抱怨的信心	
第一节 你可以做到不抱怨	129
用陈述事实替代快乐,你会更快乐	129
要想别人改变,先得改变自己	130
找一个不抱怨的伙伴	132
要学会处理好自己的情绪	133
学会在烦恼时让思维转个身	133
行为和语言是改善情绪的两大法宝	135
90天形成一种习惯	136
第二节 接受挑战	138
思想指导人生	138
不抱怨 = 积极思维 + 管住你的嘴	139
改掉抱怨的习惯,拥有一个崭新的开始	139
坚持就是胜利	140
用自我奖励焕发热情	141
让我们一起走进不抱怨的世界	141
痛苦促进你成长	142
在那条复制的路上,最大的果实已被摘走了	144

自我磨炼,创人生新高	145
心有多大,舞台就有多大	146
翻手为“胜”,覆手为“负”	148
咖啡香于苦,甘自苦中来	149

中 篇 不抱怨的世界

第五章 不抱怨的自己

第一节 发现一个全新的自己	152
快乐从停止抱怨起程	152
停止抱怨,从现在开始做起	153
笑对生活,生活会还我们一个安慰	155
走老路不顺时,要学会另辟蹊径	156
改变心态 = 改变命运	157
第二节 先让自己变得更好	158
要自己争取,不要被人轻视	158
自强不息是锤炼强者人生的最好方式	160
做大事者必先做好人	161
机会面前人人平等	162
激发潜能,突破平庸	164
低潮时自我鼓励,吹响走向辉煌的进军号角	165
只有不断自我超越,才能迈上金字塔的顶峰	167
扔掉心中的标尺	168
第三节 让自己变得更坚强	169
尽职尽责是成功之源	169
成功 = 努力 + 方法	171
自我加压,层层进取	172
机遇诚可贵,勇气价更高	173
冲破“艰难”的蚕蛹,飞向成功的彼岸	175
只要去做,一切皆有可能	176
没有任何借口	177
竭尽全力,让成功离自己更近一点	178
第四节 不要用他人的错误折磨自己	179
肯定他人,就是在肯定自己	179
宽恕他人的过错,给自己一片广阔的天空	181
用心胸拓展生命的宽度	182
冤家路“宽”	184
包容别人的缺点,放弃憎恨	185

以德报怨,手留余香	187
第五节 别把自己太当回事	188
做人做事要放下身段儿	188
不“舍”不“得”,不得不“舍”	190
忠言逆耳利于行	191
把自己当配角	193
审视自己真正的需要	194
低姿态,高标准	195
第六节 提高自己的能力	196
遇到困难时不要轻易否定自己	196
不断学习——职场取胜的法宝	197
提高能力,让成功走近自己	199
磨刀不误砍柴工	200
精通专业,独当一面	202
三人行,必有我师	203

第六章 不抱怨他人

第一节 不抱怨对手	206
抱怨对手并不能战胜对手	206
“共生效应”	207
为对手喝彩	208
乐于向对手学习	210
贬低对手无异于贬低自己	211
向“学习对象”学习	212
摆正竞争心态	214
感谢你的“敌人”	215
第二节 不抱怨同事	217
培养团队合作意识	217
抛弃个人英雄主义情怀	218
消除内耗,从整体利益出发	220
成功需要团队精神	221
不耻下问,好为人徒	223
配合同事,提高自身能力	224
不要轻易鄙夷你的同事	225
老员工要“目中有人”	227
第三节 不抱怨领导	228
老板是人不是神	228
要多站在老板的角度思考问题	230
老板收获多是因他付出更多	232

你知道老板所要面临的风险吗	233
站在老板的角度看问题	235
站在公司的角度思考问题	237
将自己想象为老板	239
第四节 不抱怨客户	241
客户不买账是有理由的	241
失败时要看看周围的成功人士	243
产品无优劣,能力是关键	244
了解客户的需求,挖掘客户的购买潜力	246
站在顾客的角度思考问题	248
选择正确的方法促成交易	250

第七章 不抱怨的工作

第一节 让工作快乐起来	252
面对工作不要心存抱怨	252
让工作成为一种乐趣	253
从工作中得到享受	254
干一行爱一行,做好本职工作	256
学会快乐地工作	257
第二节 敬业让你受欢迎	259
会敬业才会工作	259
敬业使你成就非凡	261
敬业可以增加你的人气	262
奉献是敬业的开始	263
点燃工作激情才能全力以赴	265
第三节 行动比抱怨更有效	267
认真执行是成事的前提	267
要注意执行过程的细节	268
把握当下,今日事今日毕	270
做一个自觉的优秀员工	272
行动可以收获一切	274
第四节 让责任成为职业习惯	276
责任意识让我们更优秀	276
有责任感的员工更受欢迎	277
要明确自己的职责	278
有责任意识使你更接近成功	280
关键时刻,责任感比能力更重要	282
责任心就是竞争力	284

第五节 敢于承担,不找借口	285
勇于承认错误	285
服从是杰出职员的第一步	286
成功的人有方法,失败的人有借口	288
优秀员工不应找借口推脱责任	290
第六节 接受挑战,遇到困难不抱怨	291
敢于接受挑战能进一步接近成功	291
优秀员工应学会在困难面前独当一面	292
信念是战胜职场挑战的武器	294
叫苦不如吃苦,生气不如争气	295
让困难成为成长的垫脚石	298
第七节 不抱怨薪水,没业绩哪来高薪	300
清楚薪酬的来源	300
努力比抱怨更能提高业绩	301
付出是取得回报的前提	303
停止抱怨,亡羊补牢	305
学会让自己变得无可替代	307

第八章 不抱怨的家庭

第一节 经营家庭不抱怨	309
平淡的婚姻也可贵	309
以正确的态度对待男人的收入	310
不要总是挑剔丈夫的懒惰	311
如何减少婆媳间的互相抱怨	312
家人之间切忌彼此抱怨	312
“糊涂”也是幸福婚姻的关键	314
第二节 接受不公平的爱	315
爱别人更要爱自己	315
你的爱情伤口为何久久不愈	316
要学会潇洒地放手	318
爱错了人时要果断离开	320
恨的反义词不是爱	321
果断排除爱错了的人	323
在爱情里要如人饮水,冷暖自知	324
第三节 爱是无条件的接纳	326
爱需要退让和包容	326
给予使你的生命增值更多	327
爱需要彼此的宽容与扶持	328

爱己必先爱人	328
要善于用爱打破冷漠	329
要笑对父母的过错	330
学会分享和付出,让自私无处可留	331
学会付出,远离吝啬	332

第九章 不抱怨的身体

第一节 不抱怨的身体来自健康的生活理念	334
健康的身体是追求金钱的前提	334
健康决定一切	335
良好的生活习惯是健康的重要保证	336
不要过度依赖酒精	337
休息会提高你的做事效率	339
忙里偷闲,适度放松自己	339
平衡的生活才幸福	341
第二节 抱怨疾病,是在消灭健康的能量	342
培养合理的生活习惯,让身体与思想保持一致	342
心理健康是身体健康的重要条件	343
消极的自我暗示是疾病的开始	344
坏脾气能毁坏健康	345
“自我怀疑”可能会导致疾病	346
切勿将怨气传染给周围的人	347
第三节 远离抱怨,维护身心健康	348
爱抱怨易导致亚健康	348
要学会正确对待压力这个隐形杀手	349
要远离抑郁的“流感”	349
远离焦虑,保持健康	351
学会做自己的心理健康导师	351
如何克服病态心理	352
要保持心灵的健康	354

下 篇 学会感恩,做不抱怨的人

第十章 感谢生命

第一节 活出感恩的生命	356
惜缘的人有爱相随	356
强者摆平麻烦,弱者被麻烦摆平	357

学会把握当下的快乐	358
学会说“已经很好了”	360
学会感恩,学会为生命喝彩	361
不抱怨地生活,成为生活的榜样	362
第二节 释放心灵	363
要学会自我拯救	363
让自己远离地狱,亲近天堂	365
学会合理控制欲望是必要的	367
学会换位思考	368
坚持到最后才会胜利	370
只有放下之后才能真正收获	372
智慧生于磨难之后	373
第三节 生命在挫折中闪光	374
信念使我们离成功更近	374
要抓住每一个成功的机会	375
坚信一切皆有可能,创造奇迹	376
用信念支撑行动,战胜困难	377
让心里充满希望,获得最后的成功	377
学会在沙漠里寻找星星	378
相信信仰的力量	379
要对自己有信心	380
发挥你的潜力	381
黑暗只是光明的前兆	382
风雨之后总会有彩虹	382
心灯不灭,就有成功的希望	383
信念的旗帜能指引人向成功迈进	384
失意不可失志	385

第十一章 感谢生活

第一节 不抱怨,随时享受生活的乐趣	387
要善于发现“鲜花”	387
抱怨的“蝴蝶效应”	388
放下仇恨,让生活更美好	390
经常抱怨的人更招人怨	391
健康的沟通有助于融洽人与人之间的关系	392
移情比抱怨更有意义	393
如何有效发泄负面情绪	394
负责任会让生活更美好	396

节约资源,共建和谐环境	397
第二节 永远保持一颗年轻的心	399
心里拥有阳光使人更容易拥有机会	399
坚守年轻有助于成功	399
超越人生痛苦,才能正确前行	400
学会剔除生命的碎屑	401
清扫心灵垃圾,让生活更幸福、快乐	401
活着,就要每天给自己一个希望	402
坚定信念,塑造自我	403
积极的心态是成功的前提	404
世界的颜色由你自己来决定	404
第三节 放下高调,以低调谱写美丽人生	405
谨慎处世,低调做人	405
做人切忌盛气凌人	406
平易近人是成功者的品质之一	408
人要学会居安思危	409
少说空话多做事	410
卖弄等于自我毁灭	411
正确区分低调谦卑与窝囊无能	412
要学会低调蓄势	413
匍匐的本领是一飞冲天的前提	414
第四节 只有舍非常之舍,才能得非常之得	415
正确处理舍与得的关系	415
要参透舍与得的关系	416
人生要学会“向下比”	417
找出跌倒的原因比掩饰更有用	418
最笨的方法也许最聪明	419
适时认输是明智之举	420
做人不要患得患失	421
只有舍弃差的,才能创造更好的	421
及时转身也是一种成功	422