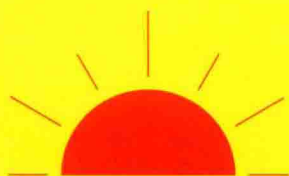


从容面对生活，
才能从容面对自己

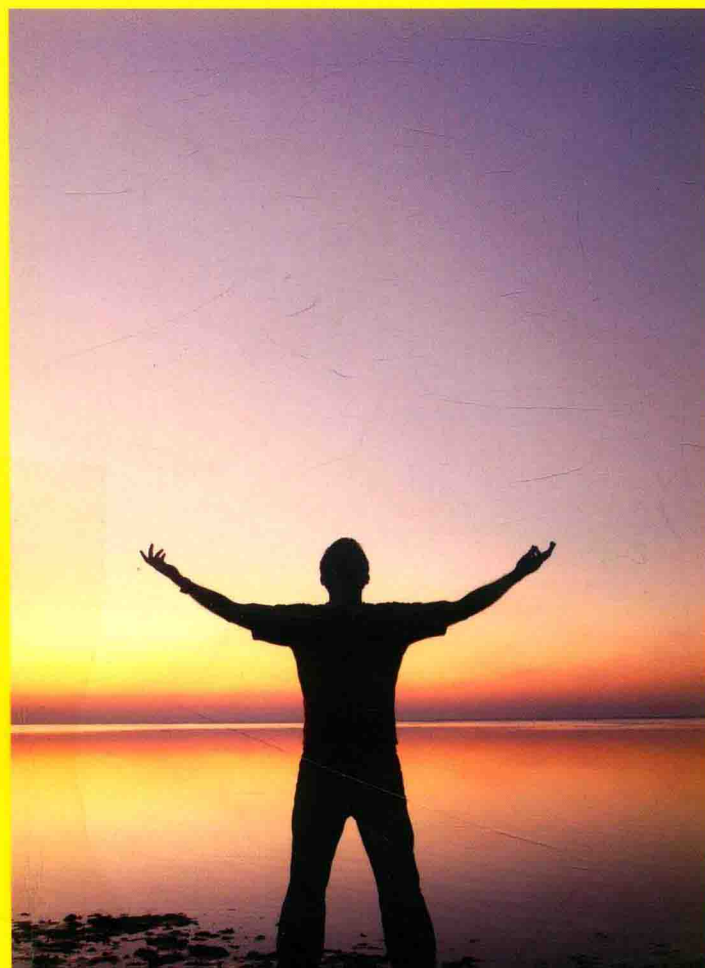


人生是厚重的，生活是有“褶皱”的。

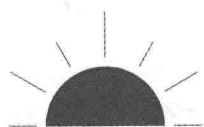
只有不鄙视、不逃避现实，积极面对，
才能收获更多、成就更多。

胡雅萍
◎ 编著

让未来的你， 感激不抱怨的自己



北京工业大学出版社



RANG WEILAI DE NI
GANJI BU BAORYUAN DE ZIJI



让未来的你， 感激不抱怨的自己



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让未来的你，感激不抱怨的自己 / 胡雅萍编著. —
北京：北京工业大学出版社，2016.12
ISBN 978-7-5639-4974-8

I. ①让… II. ①胡… 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 (2016) 第 257240 号

让未来的你，感激不抱怨的自己

编 著：胡雅萍

责任编辑：石嫵飞

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：17.5

字 数：203 千字

版 次：2016 年 12 月第 1 版

印 次：2016 年 12 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4974-8

定 价：32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

在这个时代，我们都想成为优秀的人。我们想在工作中出类拔萃，得到领导的赏识、同事的支持，想得到更多的鲜花和掌声，想名誉满堂、不枉此生。

可是，不管是工作还是生活，我们都要经历万般考验。不幸的出身，不公的待遇，现实的危机，努力后的怀才不遇，领导的“刁难”，同事的孤立，眼前的困境，成长的挫折，总有一种不如意让你扰乱身心。

面对所有不快，我们很容易心生抱怨：“这人做事太拖拉了”“你这么有才华，还会找不到工作”“工作枯燥，没劲……”“上司脾气很大，同事也不好相处……”“赚这么点工资，没什么前途……”“激情？给这么点钱哪里有激情啊？不想做……”“面对这样的老板，我真的不想干了……”。

抱怨是最毒的毒药，它可以让一个人万劫不复。很多人抱怨社会、抱怨生活、抱怨他人，把自身经历的所有困难与不幸全部归咎于外在因素，

却忽略了影响自身发展的主观原因：心态。其实，一切都是心态的问题。如果我们不抱怨生活，而是对生活报以欢歌；如果我们不责备工作，而是对工作认真负责；如果我们面对生活中所有突如其来的遭遇都能乐观处理、积极应对，所有的挫折和不幸都会逆转。

本书从十一个方面告诉我们一个道理：抱怨无用，它并不能改变什么。只要我们相信迷茫和困境是通往成功的另一个出口，相信积极心态的力量，相信不抱怨的人生才有无限可能。培养不抱怨的心态，用不抱怨的态度成就不平凡的人生。那么，走过这一段人生旅程后，再回头看，未来的自己将会感激现在不抱怨的自己。正因为现在的不抱怨成就了未来成功的自己。

目 录

第一章 别抱怨了，生活从不曾亏欠谁

别抱怨了，生活从不曾亏欠谁	003
整天抱怨，只会让你得不偿失	006
习惯性抱怨，路就越走越窄	009
越抱怨，生活越复杂	011
谁偷走了你的激情?	014
抱怨无用，理智取胜	017
人在职场，别中了抱怨的毒	020
和你的工作谈一场恋爱	022
放下抱怨，“不公”才有转机	025

第二章 不抱怨自己的不幸，不羡慕他人的幸运

人生的牌局，你自己说了算	031
给自己个方向，用信念成长	033
把“坏”变“好”，让自己与众不同	036
不抱怨，不羡慕	038
抱怨的习惯，注定了打工的命运	040
不是机会没有来过	043
用回忆和想象美好，拨开云雾见青天	045
只有小演员，没有小角色	048
从小事做起，平凡中也能卓越	050

第三章 对生活微微一笑，阳光就会满城

一切都只是心态的问题	055
关于工作，你不快乐什么？	057
幸福就是只摘够得着的苹果	060
你对生活微笑，生活报你以歌	062
当前方无路可走，试试旁边那一条	065
你现在看不惯的，也许是你以后梦寐以求的	067

完美是种错觉，用勇气战胜缺陷	070
弯下腰，只为跳得更高	073

第四章 智慧和流汗，总有一个要在路上

抓住时间的尾巴，别轻易浪费	079
只会空想的人，没有成功的可能	082
方法错了，再努力也是白费	085
很多失败，往往是不懂坚持	087
智慧和流汗，总有一个要在路上	090
计划和行动，一个都不能少	093
方向对了，路就不怕远	095
为工作就要不遗余力	098

第五章 学会承担，用行动为自己证明

承担责任：证明自己的最好方式	103
责任心：打通自己的晋升之路	105
机遇偏爱勇于担责的人	107
认真负责，你是最大的受益者	110
像对生命负责一样对待工作	114



要有“弃我”精神，哪怕丢掉饭碗	116
只要开始做了，就不心猿意马	119
高度责任感，造就完美细节	122
打破界限，多做点分外事	125

第六章 每一次困惑都是成长

你是否真的“怀才不遇”？	131
生活中没有“不可能”，只有苟且偷生	134
遇到危机，简单直接最有效	136
转换思路，劣势也能变优势	140
不再为自己的失败寻找借口	143
迷茫不过是甘于平庸的借口	146
每一次困惑都是成长	148
尝尽酸甜苦辣，方能体味破茧成蝶的幸福	151
面对挫折，永远不要抱怨	154
改变心态，事情没有自己想象的那么糟	157
雾霾总会散，天终会蔚蓝	160

第七章 职场需要学会换位思考

对所有工作，都尽力做到完美	165
换位思考，所有的矛盾都能迎刃而解	168
学会体谅，打造双赢的局面	171
看似“刁难”，实则别有用心	174
发现领导身上的闪光点	177
领导的良苦用心你知道多少	179
谁的职场不折腾	182
是公司成就了您，并不是您成就了公司	186

第八章 你还没有真的努力过，就轻易地输给了抱怨

成功往往总是青睐喜欢努力的人	191
放下抱怨，升职加薪不是难事	194
当世界无法改变时，改变自己	197
找方法不抱怨，成功就在不远处	200
乐观对事，成功总会眷顾你	203
没有苦干，就不会有美好的明天	206

第九章 相互扶持，工作效率更高

不批评不抱怨，不责怪不质疑	211
别让抱怨疯长，否则你只会更孤立	213
不做抱怨的“垃圾箱”	216
抱怨这个“导火线”很危险	218
尊重同事，但一定要保持距离	222
相互扶持，工作效率更高	225
用平和的心态看待是非	228

第十章 跨越心理界限，爱上你的工作

将工作当成事业	233
带着使命感工作，让世界为你让路	235
跨越平凡的心理界限	238
今天你糊弄工作，明天工作就会糊弄你	241
不做薪水的奴隶，经营最好的自己	244
扔掉“打工”心态	247
不怕工作乏味，就怕你没趣	249

第十一章 生活中的是是非非，都能用感恩来化解

让感恩成为一种习惯	255
生活中的是是非非，都能用感恩来化解	258
感恩的心，感谢有“你”	260
带着热情去工作	263



第一章

别抱怨了，生活从不曾亏欠谁

别抱怨了，生活从不曾亏欠谁

生活中，很多人总是表现出一副苦大仇深的样子，说自己过得多么不开心，多么不幸福，想要的东西得不到，生活拖累了自己。可实际上，你真的了解了他之后，会发现事情没有他形容的那么糟糕。他可能有一份收入不错的工作，有爱他的家人，有健康的身体，还有不少要好的朋友。既然如此，他为什么还觉得不幸福呢？

说起这种感受，不禁让人联想到一则故事。

有位富有才华的诗人，相貌出众，而且家庭富有，他有个温柔贤惠的妻子，还有个可爱的孩子。但他逢人就抱怨，上天对自己不公平。

有一天，天使问他：“你为什么不快乐？我能帮你吗？”

诗人说：“我想要一样东西，你能给我吗？”

天使说：“不管你要什么，我都能给你。”

诗人说：“我要幸福！”

天使听后，想了想，说道：“好，我明白了！”

说完，天使就离开了。他将诗人拥有的一切都带走了：毁了他的容貌，夺去了他的财产，拿走了他的智慧与才华，也带走了他的妻子和孩子。做完这一切之后，天使离开了。

两个月后，天使再一次来到诗人面前。这时的诗人与之前判若两人，躺在地上痛苦地呻吟着，眼看就要饿死在街头了。这时候，天使将他过去拥有的一切又还给了他，然后悄然离去。

半个月后，天使又去看望诗人。这时候的诗人对天使充满了感激，他终于知道什么是幸福了。

诗人是现实中很多人的缩影，他们抱怨自己不够快乐和幸福，忽略身边拥有的幸福。其实，生活往往就是这样，在无形中给予了我们所需的东西，但我们却不懂得感恩，始终沉浸在抱怨中，等到一切都失去时，才蓦然发现它的可贵。

生活中并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛；生活中并不缺少幸福，只是缺少体味幸福的心情。生活在现代社会中，人们的脚步越来越匆忙，忙着追求、索取，无暇进行沉静的思考，成为物质生活的奴隶。的确，物质是生活的必需品，但是用心感受幸福与快乐，与追求物质生活并不矛盾。

或许有人会反驳：“其实我也不想抱怨，但我的确生活得很辛苦，很不开心！”生活的本来面目就是这样，一个问题接着一个问题，一波未平一波又起，那些艰难和险阻甚至会打垮人的勇气，令人难以承受。但是，抱怨又能怎么样呢？生活还在继续，不愉快的事情每天仍然在发生，工作繁忙依然还要做，抱怨无用。如果你看了下面这个故事，你甚至会发现，我们根本就没有抱怨的资格！

2004年5月的一个晚上，一位“半身人”用双手撑着地，一步步地走上了青岛天泰体育场的主席台，台下12000多名听众给予了他雷鸣般的掌声。这个“半身人”来自澳大利亚，名叫约翰·库提斯。他天生双腿残疾，

17岁因同学用小刀将毫无知觉的腿切得血肉模糊，伤口感染，被迫切去下半身。但他却依靠双掌走遍了世界上190多个国家和地区，被人誉为“国际顶级激励大师”。另外，他也是全大洋洲残疾人网球赛的冠军，游泳健将，甚至可以用两只手开车。

库提斯在台上和大家打了招呼，接着他说道：“从一出生，我就是个悲剧。出生时，我只有可乐罐子那么大，两腿畸形，医生断言我活不过当天。可是，我活到了现在。35岁的我，依然健在，而且去了世界上很多的地方……”库提斯一口气讲了半个小时，台下的观众不停地为他鼓掌。

最后，库提斯举起了手里的一件东西，说：“非常感谢青岛朋友的热情款待，我住的宾馆条件很好，但是有一样东西却让我不知所措，可服务生每天都会把它放在我的床头。”说完，库提斯把他手里的东西扔向了观众席，原来是一双一次性拖鞋。

观众席顿时一片肃静。

库提斯在台上大声地说：“如果你能穿拖鞋的话，你就是幸运的！你没有资格抱怨，因为这个世界上不是每个人都能够穿拖鞋！”

这句话说完后，观众席立即爆发出一连串的喝彩声，以及经久不息的掌声。

“能穿拖鞋就是幸福，就没资格抱怨！”库提斯的这句话听着多么实在，多么简单，可仔细想想生活就是这样。苦海是天堂，天堂也是苦海。我们总觉得自己苦不堪言，但我们口中的苦海，却有很多人在享受着它的幸福。这一切，实际上都源自我们的心态。与库提斯相比，你还有什么资格去抱怨呢？如果没有，那就尽早地抛弃抱怨，学会珍惜。

抛开无谓的烦恼和杂念，享受你的生活和工作，学会珍惜拥有，慢慢