

拥有豁达和积极心态的人生智慧。

与其抱怨，不如改变——

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

Classic books
19.9元
超值典藏

不抱怨 的人生

别为小事抓狂



*Don't sweat the small stuff...
and it's all small stuff.*

李瑛◎编著

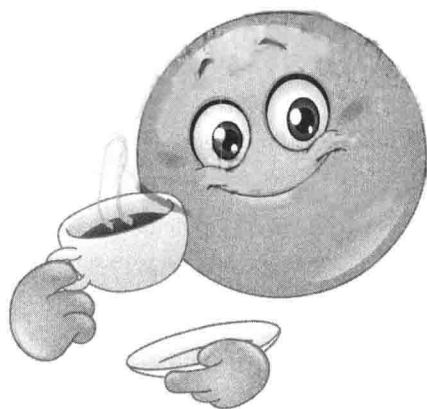


吉林出版集团有限责任公司

超值典藏

不抱怨的人生Ⅲ 别为小事抓狂

李瑛◎ 编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生Ⅲ：别为小事抓狂 / 李瑛编著. — 长春：
吉林出版集团有限责任公司，2012.11
ISBN 978-7-5534-0703-6

I. ①不… II. ①李… 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 269887 号

不抱怨的人生Ⅲ 别为小事抓狂

Bu Baoyuan de Rensheng III bie wei Xiaoshi Zhuakuang



【出版策划】

刘刚

【封面设计】

夏鹏

【责任编辑】

刘晓敏

【版式设计】

阮剑锋

【特邀审校】

佳文编校工作室

【美术编辑】

何冬宁

【文图编辑】

子萱

【插图绘制】

朴成哲

出版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作： (www.rzbook.com)

印刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：14

字数：240千字

版次：2013年1月第1版

印次：2013年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5534-0703-6

定价：19.90元

前言

抱怨真的是再糟糕不过的一件事情，因为让我们抱怨的都是令人不愉悦的事情。

我们抱怨薪水太少。虽然每天都抱怨，结果还是得天天往公司里跑。

我们抱怨工作太辛苦。然而，我们当中的多数人还是继续过着朝九晚五的生活。

我们抱怨生活压力太大。结果，我们每天还是继续呼吸着地球的空气，继续顶着压力前进。

我们抱怨身边可以理解自己的人太少。结果，我们还是戴着虚伪的面具面对那些不理解自己的人，甚至要对着自己讨厌的人微笑。

我们抱怨爱人不够理解自己。然而，每个人还是继续和伴侣为伴。

我们抱怨这个社会变得太扭曲。结果，我们只能适应它，却无力改变它。

所以，抱怨并不能使我们生活的世界变得更加美丽，空气变得更加纯净。它只是一遍一遍地唤起我们厌倦和疲惫的情绪，只是不断地提醒我们正在过着“不幸”的生活，仅此而已。

不，有时候，抱怨使我们变得更加糟糕。我们不断地抱怨工作，便变成了老板和上司眼里讨厌的家伙；我们不断地抱怨身边的人，便变成了别人眼里不容易相处的人；我们不断地抱怨生活，便变成了彻头彻尾的消极分子……简单地说，这样的人只会活得更糟糕，绝对不会获得更好的生活，这跟垃圾堆里长不出漂亮的花儿是一样的道理。

可以说，抱怨是对我们完全没有益的一件事情。然而，很遗憾的是，我们每个人，每天都活在不同的抱怨世界里，过着纠结的生活。

我们当中也有不少人看了很多励志的书籍，懂得抱怨不是一件好东西，也知道要积极地摆脱抱怨的包围。然而，很多时候，抱怨却像糟糕的病毒一样，死死地缠着我们。

比如，今晚看了一本励志的书籍，明天感觉人稍微精神点，想法也变得健康。结果，第三天，第四天，抱怨又像病毒一样袭来。这真的是很令人头

疼的事情。

如果你也有这样的困扰，那么请静下心来打开这本书，现在就开始阅读。在这本书里，它会告诉你抱怨是再平常不过的事情，几乎不存在不抱怨的人。无论你怎么努力地想戒掉它，它都会像潜意识一样跑到你的脑海里。

例如，碰到处理不好的事情，多数人的第一个反应是：“不是我的问题。”“时间太紧了。”“这根本是个不可能完成的任务。”“这简直是上司存心在刁难我嘛！”种种的想法都只是为了让自己心里觉得更加舒服。这就是人的潜意识。

是的，每个人都想令自己变得更加舒服，这并没有错！所以，抱怨是很正常的事情。但是，抱怨不利于我们的进步，不利于我们将生活经营得更加美好。所以，我们要处理好抱怨这件小事情。

在这本书里，它不会告诉你戒掉抱怨，也不会让你脑海里完全不存在抱怨的思想。相反，它会以全新的角度告诉你，其实你可以跟抱怨和平共处。你可以给自己来点暗示，就像关闭水龙头开关那样，碰到抱怨的事情，立即让自己喊“1、2、3”，然后停止抱怨。瞧，这多简单。比起让你彻底改变抱怨思想来说，这是人人都可以轻而易举做到的事情。

当然，在这本书里，它还会告诉你一些你不知道的小秘密。这些秘密就是你以为你没在抱怨，其实某些小事情、小细节就是你在抱怨的表现。只要你能改变它们，你就能过上不纠结的生活了。

所以，结论就是，我们都在抱怨。但是，我们可以作一些小改变，通过一些小技巧来使原本抱怨的事情往健康的轨道上走，使我们的生活变得更加美好。

最后，真诚地希望阅读这本书的人都能喜欢这本书，都能通过邂逅这本书而改变自己的生活，能过上和谐、淡定的生活，并用愉悦的心情看着那些在种种抱怨中纠结的家伙。



不抱怨的人生III 别为小事抓狂

目录

第一章

不抱怨的生活， 幸福其实很容易

9

- 是什么让你远离幸福 9
- 这就是你看起来不够幸运的原因 11
- 导致90%的青年前途迷茫的魔鬼 13
- 可以成功，为什么想象自己失败 15
- 做人为什么要拿出最弱的武器 17
- 金钱不应该成为不幸福的理由 19
- 除了死亡，没有什么好抱怨的 21
- 全球最简单的改变目前处境法 23
- 训练自己喊“1、2、3”停止抱怨 24
- 解救自己，拒绝成为工作的奴隶 26
- 爱上人性的弱点，快乐地生活 28
- 吃亏是一种投资 29
- 快乐是自找的 31

第二章

不抓狂的心态， 生活可以很美好

33

- 你以为你在前进，其实并没有 33
- 小心不知不觉中变成万人厌 34
- 为什么你会觉得越来越疲惫 36
- 是什么带走了你的生活热情 38
- 抓狂并不能促使事情成功 39

- 生活因多样性而变得有趣 41
- 追求奢华并不等于追求幸福 42
- 改变“人有我要”的心态 44
- 学会接受“不公平”这件小事 45
- 不要再为等待而抓狂 47
- 其实，工作并没有你想象的那么多 49
- 别把希望寄托在别人身上 51
- 每日必做的感恩功课 52
- 试着把眼睛从利益上移开 54



第三章

直面的勇气， 成就更强大的自己

56

- ◉直面自己就能少走弯路 56
- ◉不要再被自尊欺骗了 57
- ◉死要面子的人都不够强大 60
- ◉抛弃自卑那点小毛病 61
- ◉有趣的认识自我的方法 63
- ◉找到自己致命的问题 64
- ◉学会接受不完美 66
- ◉自己跟自己作战 68
- ◉小心坏情绪风波 70
- ◉挑战自己恐惧的事情 71
- ◉坚强的人内心都很柔软 73
- ◉强大的人都不需要被理解 74
- ◉去大自然领略自己的渺小 76

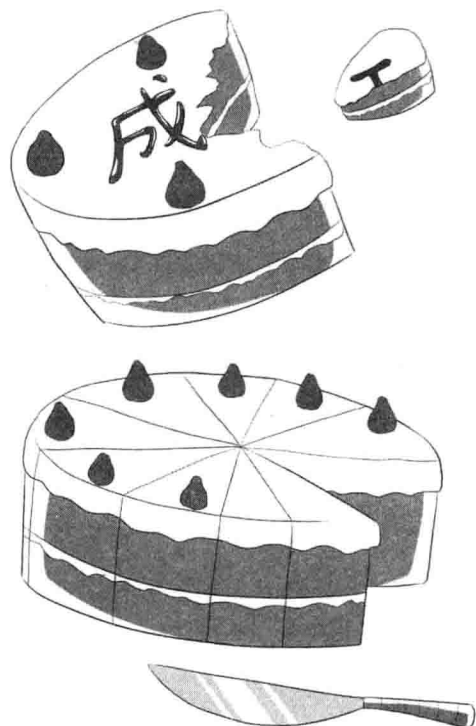
第四章

零抱怨的世界， 成功没有想象中那么难

78

- ◉其实，你不懂成功 78
- ◉成功没有想象中那么难 80
- ◉别让成功少了点热情 82
- ◉别把成功定义为金钱 83
- ◉你的人生价值连城 85
- ◉没有平凡的职业，只有平凡的人 87
- ◉远离安贫乐道的人 89
- ◉先做好人再成功 90
- ◉相似的成功人士 92

- ◉成功是可以复制的 93
- ◉培养解决问题的直线思维 95
- ◉立即改变不满意的自己 97
- ◉把压力变成甜蜜的负担 98
- ◉跑好最后的马拉松 100
- ◉把大事件都看成小事件 102
- ◉让成功变得更加具体和形象 103
- ◉学会成功风险分析 105



第五章

豁达的力量， 轻松生活不纠结

107

- ◉原谅别人的口无遮拦 107
- ◉别苛求他人按照你的标准活着 109
- ◉不要打破砂锅追问到底 111
- ◉你为什么总想看到别人的下场 113

○将自己的人生和别人的分离	114
○把伤害变成财富	116
○偏执是种毛病	117
○失恋的练习题	119
○欣然爱上自己的“历史”	121
○别总记着小事情	123
○学会接受命运的骨感	124
○钻出牛角尖	125
○拒绝活在别人的看法里	127

第六章

淡定的境界， 人生大事小事不抓狂

129

○搞清楚自己与金钱之间的奴隶关系 ..	129
○不是每件事情都需要美好的结果	131
○快乐地接受生活里的浑蛋	132
○大人物都会的镇定	134
○学会接受诱惑	135
○每天只伪装20%	137
○不要同时经营多项事务	138
○面对做不完的工作要淡定	140
○永远要记得欣赏沿途的风景	141
○珍惜自己的拥有	143

第七章

心灵的瑜伽， 邂逅无忧无虑的人生

145

○为什么抓住不开心的事情不放	145
○你怎么不敢承认自己的虚荣心	146

○学会过不嫉妒的生活	148
○99%的烦恼都是自找的	150
○别总想着操控别人的人生	151
○成为看得开的人	153
○定期掸走心灵的污垢	155
○别把全部空间交出去	156
○简单的好心情提醒	158
○给压力留一扇窗	159
○学会保持内心的平静	161
○与孤独共舞	162
○放慢你的生活脚步	164
○精简你的欲望	165
○快乐是生活的最终目的	167

第八章

回归的召唤， 重新爱上更美的自己

169

○其实，你该更善良	169
○接受“老土”的真善美	171
○要永远地信任生活	172
○只要快乐，伤害怕什么	174
○温柔是最坚强的力量	175
○今天，你勇敢了吗	177
○不能抛弃的道德	179
○挺直腰杆说话	181
○勤俭也可以很幸福	182
○自己跟自己对话	184
○修剪自己的“枝叶”	185
○回归心灵的渴望	187
○爱上别人之前，请先爱上自己	189

第九章

经营的智慧，
让婚姻走得更长远

191

- 谁能跟上帝定制完美情人 191
- 婚姻不是你想的那个样儿 193
- 婚姻不抓狂的秘诀 194
- 不抱怨的爱人最可爱 196
- 改变指责的态度 198
- 付出不是等价交换 199
- 记住婚姻来时的路 201
- 永远都别说善意的谎言 203
- 生活要有Pass的智慧 204
- 信任是经营婚姻的智慧 206

第十章

处世的诀窍，
快乐成为万人迷

208

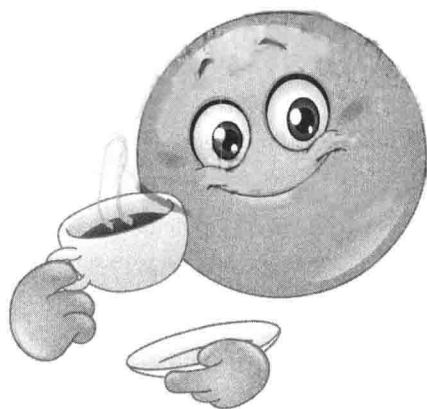
- 推卸责任前先沉默三分钟 208
- 留点余地给失败者 210
- 给拒绝裹上“糖衣” 212
- 对待再熟悉的人都要客气 214
- 多承认自己的错误更讨人喜欢 215
- 经常反驳别人的人最讨厌 217
- 修炼你的声音 219
- 不要成为话匣子 221
- 为别人保守秘密是种美德 222



超值典藏

不抱怨的人生Ⅲ 别为小事抓狂

李瑛◎ 编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生Ⅲ：别为小事抓狂 / 李瑛编著. — 长春：
吉林出版集团有限责任公司，2012.11
ISBN 978-7-5534-0703-6

I. ①不… II. ①李… 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 269887 号

不抱怨的人生Ⅲ 别为小事抓狂

Bu Baoyuan de Rensheng III bie wei Xiaoshi Zhuakuang



【出版策划】

刘刚

【封面设计】

夏鹏

【责任编辑】

刘晓敏

【版式设计】

阮剑锋

【特邀审校】

佳文编校工作室

【美术编辑】

何冬宁

【文图编辑】

子萱

【插图绘制】

朴成哲

出版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作： (www.rzbook.com)

印刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：14

字数：240千字

版次：2013年1月第1版

印次：2013年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5534-0703-6

定价：19.90元

前言

抱怨真的是再糟糕不过的一件事情，因为让我们抱怨的都是令人不愉悦的事情。

我们抱怨薪水太少。虽然每天都抱怨，结果还是得天天往公司里跑。

我们抱怨工作太辛苦。然而，我们当中的多数人还是继续过着朝九晚五的生活。

我们抱怨生活压力太大。结果，我们每天还是继续呼吸着地球的空气，继续顶着压力前进。

我们抱怨身边可以理解自己的人太少。结果，我们还是戴着虚伪的面具面对那些不理解自己的人，甚至要对着自己讨厌的人微笑。

我们抱怨爱人不够理解自己。然而，每个人还是继续和伴侣为伴。

我们抱怨这个社会变得太扭曲。结果，我们只能适应它，却无力改变它。

所以，抱怨并不能使我们生活的世界变得更加美丽，空气变得更加纯净。它只是一遍一遍地唤起我们厌倦和疲惫的情绪，只是不断地提醒我们正在过着“不幸”的生活，仅此而已。

不，有时候，抱怨使我们变得更加糟糕。我们不断地抱怨工作，便变成了老板和上司眼里讨厌的家伙；我们不断地抱怨身边的人，便变成了别人眼里不容易相处的人；我们不断地抱怨生活，便变成了彻头彻尾的消极分子……简单地说，这样的人只会活得更糟糕，绝对不会获得更好的生活，这跟垃圾堆里长不出漂亮的花儿是一样的道理。

可以说，抱怨是对我们完全没有益的一件事情。然而，很遗憾的是，我们每个人，每天都活在不同的抱怨世界里，过着纠结的生活。

我们当中也有不少人看了很多励志的书籍，懂得抱怨不是一件好东西，也知道要积极地摆脱抱怨的包围。然而，很多时候，抱怨却像糟糕的病毒一样，死死地缠着我们。

比如，今晚看了一本励志的书籍，明天感觉人稍微精神点，想法也变得健康。结果，第三天，第四天，抱怨又像病毒一样袭来。这真的是很令人头

疼的事情。

如果你也有这样的困扰，那么请静下心来打开这本书，现在就开始阅读。在这本书里，它会告诉你抱怨是再平常不过的事情，几乎不存在不抱怨的人。无论你怎么努力地想戒掉它，它都会像潜意识一样跑到你的脑海里。

例如，碰到处理不好的事情，多数人的第一个反应是：“不是我的问题。”“时间太紧了。”“这根本是个不可能完成的任务。”“这简直是上司存心在刁难我嘛！”种种的想法都只是为了让自己心里觉得更加舒服。这就是人的潜意识。

是的，每个人都想令自己变得更加舒服，这并没有错！所以，抱怨是很正常的事情。但是，抱怨不利于我们的进步，不利于我们将生活经营得更加美好。所以，我们要处理好抱怨这件小事情。

在这本书里，它不会告诉你戒掉抱怨，也不会让你脑海里完全不存在抱怨的思想。相反，它会以全新的角度告诉你，其实你可以跟抱怨和平共处。你可以给自己来点暗示，就像关闭水龙头开关那样，碰到抱怨的事情，立即让自己喊“1、2、3”，然后停止抱怨。瞧，这多简单。比起让你彻底改变抱怨思想来说，这是人人都可以轻而易举做到的事情。

当然，在这本书里，它还会告诉你一些你不知道的小秘密。这些秘密就是你以为你没在抱怨，其实某些小事情、小细节就是你在抱怨的表现。只要你能改变它们，你就能过上不纠结的生活了。

所以，结论就是，我们都在抱怨。但是，我们可以作一些小改变，通过一些小技巧来使原本抱怨的事情往健康的轨道上走，使我们的生活变得更加美好。

最后，真诚地希望阅读这本书的人都能喜欢这本书，都能通过邂逅这本书而改变自己的生活，能过上和谐、淡定的生活，并用愉悦的心情看着那些在种种抱怨中纠结的家伙。



不抱怨的人生III 别为小事抓狂

目录

第一章

不抱怨的生活， 幸福其实很容易

9

- 是什么让你远离幸福 9
- 这就是你看起来不够幸运的原因 11
- 导致90%的青年前途迷茫的魔鬼 13
- 可以成功，为什么想象自己失败 15
- 做人为什么要拿出最弱的武器 17
- 金钱不应该成为不幸福的理由 19
- 除了死亡，没有什么好抱怨的 21
- 全球最简单的改变目前处境法 23
- 训练自己喊“1、2、3”停止抱怨 24
- 解救自己，拒绝成为工作的奴隶 26
- 爱上人性的弱点，快乐地生活 28
- 吃亏是一种投资 29
- 快乐是自找的 31

第二章

不抓狂的心态， 生活可以很美好

33

- 你以为你在前进，其实并没有 33
- 小心不知不觉中变成万人厌 34
- 为什么你会觉得越来越疲惫 36
- 是什么带走了你的生活热情 38
- 抓狂并不能促使事情成功 39

- 生活因多样性而变得有趣 41
- 追求奢华并不等于追求幸福 42
- 改变“人有我要”的心态 44
- 学会接受“不公平”这件小事 45
- 不要再为等待而抓狂 47
- 其实，工作并没有你想象的那么多 49
- 别把希望寄托在别人身上 51
- 每日必做的感恩功课 52
- 试着把眼睛从利益上移开 54



第三章

直面的勇气， 成就更强大的自己

56

- 直面自己就能少走弯路 56
- 不要再被自尊欺骗了 57
- 死要面子的人都不够强大 60
- 抛弃自卑那点小毛病 61
- 有趣的认识自我的方法 63
- 找到自己致命的问题 64
- 学会接受不完美 66
- 自己跟自己作战 68
- 小心坏情绪风波 70
- 挑战自己恐惧的事情 71
- 坚强的人内心都很柔软 73
- 强大的人都不需要被理解 74
- 去大自然领略自己的渺小 76

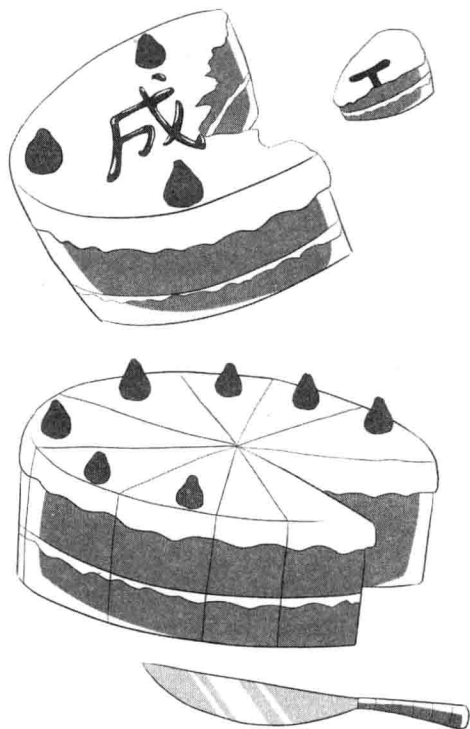
第四章

零抱怨的世界， 成功没有想象中那么难

78

- 其实，你不懂成功 78
- 成功没有想象中那么难 80
- 别让成功少了点热情 82
- 别把成功定义为金钱 83
- 你的人生价值连城 85
- 没有平凡的职业，只有平凡的人 87
- 远离安贫乐道的人 89
- 先做好人再成功 90
- 相似的成功人士 92

- 成功是可以复制的 93
- 培养解决问题的直线思维 95
- 立即改变不满意的自己 97
- 把压力变成甜蜜的负担 98
- 跑好最后的马拉松 100
- 把大事件都看成小事件 102
- 让成功变得更加具体和形象 103
- 学会成功风险分析 105



第五章

豁达的力量， 轻松生活不纠结

107

- 原谅别人的口无遮拦 107
- 别苛求他人按照你的标准活着 109
- 不要打破砂锅追问到底 111
- 你为什么总想看到别人的下场 113

○将自己的人生和别人的分离	114
○把伤害变成财富	116
○偏执是种毛病	117
○失恋的练习题	119
○欣然爱上自己的“历史”	121
○别总记着小事情	123
○学会接受命运的骨感	124
○钻出牛角尖	125
○拒绝活在别人的看法里	127

第六章

淡定的境界， 人生大事小事不抓狂

129

○搞清楚自己与金钱之间的奴隶关系 ..	129
○不是每件事情都需要美好的结果	131
○快乐地接受生活里的浑蛋	132
○大人物都会的镇定	134
○学会接受诱惑	135
○每天只伪装20%	137
○不要同时经营多项事务	138
○面对做不完的工作要淡定	140
○永远要记得欣赏沿途的风景	141
○珍惜自己的拥有	143

第七章

心灵的瑜伽， 邂逅无忧无虑的人生

145

○为什么抓住不开心的事情不放	145
○你怎么不敢承认自己的虚荣心	146

○学会过不嫉妒的生活	148
○99%的烦恼都是自找的	150
○别总想着操控别人的人生	151
○成为看得开的人	153
○定期掸走心灵的污垢	155
○别把全部空间交出去	156
○简单的好心情提醒	158
○给压力留一扇窗	159
○学会保持内心的平静	161
○与孤独共舞	162
○放慢你的生活脚步	164
○精简你的欲望	165
○快乐是生活的最终目的	167

第八章

回归的召唤， 重新爱上更美的自己

169

○其实，你该更善良	169
○接受“老土”的真善美	171
○要永远地信任生活	172
○只要快乐，伤害怕什么	174
○温柔是最坚强的力量	175
○今天，你勇敢了吗	177
○不能抛弃的道德	179
○挺直腰杆说话	181
○勤俭也可以很幸福	182
○自己跟自己对话	184
○修剪自己的“枝叶”	185
○回归心灵的渴望	187
○爱上别人之前，请先爱上自己	189

第九章

经营的智慧，
让婚姻走得更长远

191

- 谁能跟上帝定制完美情人 191
- 婚姻不是你想的那个样儿 193
- 婚姻不抓狂的秘诀 194
- 不抱怨的爱人最可爱 196
- 改变指责的态度 198
- 付出不是等价交换 199
- 记住婚姻来时的路 201
- 永远都别说善意的谎言 203
- 生活要有Pass的智慧 204
- 信任是经营婚姻的智慧 206

第十章

处世的诀窍，
快乐成为万人迷

208

- 推卸责任前先沉默三分钟 208
- 留点余地给失败者 210
- 给拒绝裹上“糖衣” 212
- 对待再熟悉的人都要客气 214
- 多承认自己的错误更讨人喜欢 215
- 经常反驳别人的人最讨厌 217
- 修炼你的声音 219
- 不要成为话匣子 221
- 为别人保守秘密是种美德 222

