

Don't complain about life

# 别让抱怨 毁了你

成功=停止抱怨+改变自己

杨会玲 编著

改善自我的心灵鸡汤

# DON'T

# COMPLAIN

# ABOUT LIFE





# 别让抱怨 毁了你

BIE RANG BAOYUAN HUI LE NI

杨会玲 编著



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

别让抱怨毁了你/杨会玲编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8338-0

I. ①别… II. ①杨… III. ①情绪—自我控制—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第078639号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：于佳佳

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

---

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

---

定 价：18.00元

Part01

抱怨是人生的毒药 / 7

抱怨是逃避的借口 / 8

抱怨使成功远离你 / 15

抱怨损害健康 / 23

抱怨让生命在阴暗的角落枯萎 / 28

Part02

赶走负面思想 / 33

悦纳生活中的不公 / 34

珍惜现在，活在当下 / 41

把压力变成甜蜜的负担 / 51

在贫穷面前抬起头来 / 62

人生没有死胡同 / 73

Part03

让心灵洒满阳光 / 79

做人心宽一寸 / 80

宽容是世间最美的花 / 97

付出的人生更幸福 / 110

不要中了懒惰的毒 / 118

得不到的，选择放弃 / 124

Part04

职场容不下抱怨 / 131

成功并没有那么难 / 132

把工作变成快乐的旅程 / 142

在承担责任的过程中完善自己 / 151

全力付出，享受过程 / 160



用坦诚沟通代替抱怨 / 169

任何时候都不要放弃希望 / 216

用单纯的心应对复杂的人际关系 / 176

## Part05

危机面前选择坚持 / 185

意志力比智商更重要 / 186

把危机变成转机 / 194

坦然面对生活中的不幸 / 204

## Part06

用激情打造精彩人生 / 223

越积极的人越幸运 / 224

背起乐观的行囊 / 232

把热情当成一种习惯 / 243

用激情实现梦想 / 249





# 别让抱怨 毁了你

BIE RANG BAORYUAN HUI LE NI

杨会玲 编著



 北方妇女儿童出版社  
长春

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

别让抱怨毁了你/杨会玲编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8338-0

I. ①别… II. ①杨… III. ①情绪—自我控制—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第078639号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：于佳佳

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

---

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

---

定 价：18.00元

抱怨是成功的天敌，抱怨是快乐的克星，抱怨是弱者的标签，抱怨是人生的毒药。如果你想收获幸福、充实人生，就必须赶走抱怨。

对于你不喜欢、不习惯的东西，如果可以改变，就努力去改变；如果不能改变，就改变自己的态度，欣然接受。比尔·盖茨说过：“人生是不公平的，习惯去接受它吧。”

成功青睐积极主动的人，只要敢于接受挑战、勇于担当，就能把困难踩在脚下。优秀的人，不会让抱怨浪费自己的时间和精力，他们会毫不犹豫地把消极想法从自己心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。人们都欣赏、敬佩积极主动的人，因为世界上这样的人只占少数，所以成功的人必然是少数。

美国知名牧师威尔·鲍温说过：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。”基于此，威尔·鲍温于2006年发起了一场减少抱怨、标示蜕变的紫色小手环运动，现已获得全球80多个国家、600多万人热烈响应，无数人的命运因此而改变。

现在，我们也邀请你加入这场不抱怨运动：

1. 准备一个手环、手链，或者其他随身物品。

2. 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环、手链移到另一只手上，或者把随身物品移到另一个口袋中。

3. 如此交替更换，直到养成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

4. 坚持下去，已参与者的平均成功时间是4—8个月。

要一个人“不抱怨”的确很难。在很多人看来，生活遇到不如意，发发牢骚，是再正常不过的。但是我们必须承认这样一件事，当我们没完没了地抱怨生活艰难的时候，生活并没有因此而变得容易，反而变得更加艰难。这就是心理学上所讲的“吸引力法则”。

事实上，我们的心灵就像一座随时都在运作的意念工厂，如果负面的想法缺乏市场，工厂就会重建改组，转而生产快乐的思想。

心态决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。从这本书开始，着手改变你的命运！本书用通俗易懂的心理学理论，结合真实生动的案例和富含哲理的寓言故事，来引导、帮助你调整心态、摒弃抱怨。阅读本书，能让你从自卑走向自信，走出抱怨的泥沼；阅读本书，能让你消除负面思想，悦纳生活的不公；阅读本书，能让你的心灵洒满阳光，能让你知足常乐；阅读本书，能让你积极主动地对待工作，能让你坦然面对困难和逆境；阅读本书，能让你用满腔激情打造出精彩的人生！



Part01

抱怨是人生的毒药 / 7

抱怨是逃避的借口 / 8

抱怨使成功远离你 / 15

抱怨损害健康 / 23

抱怨让生命在阴暗的角落枯萎 / 28

Part02

赶走负面思想 / 33

悦纳生活中的不公 / 34

珍惜现在，活在当下 / 41

把压力变成甜蜜的负担 / 51

在贫穷面前抬起头来 / 62

人生没有死胡同 / 73

Part03

让心灵洒满阳光 / 79

做人心宽一寸 / 80

宽容是世间最美的花 / 97

付出的人生更幸福 / 110

不要中了懒惰的毒 / 118

得不到的，选择放弃 / 124

Part04

职场容不下抱怨 / 131

成功并没有那么难 / 132

把工作变成快乐的旅程 / 142

在承担责任的过程中完善自己 / 151

全力付出，享受过程 / 160



用坦诚沟通代替抱怨 / 169

任何时候都不要放弃希望 / 216

用单纯的心应对复杂的人际关系 / 176

## Part05

危机面前选择坚持 / 185

意志力比智商更重要 / 186

把危机变成转机 / 194

坦然面对生活中的不幸 / 204

## Part06

用激情打造精彩人生 / 223

越积极的人越幸运 / 224

背起乐观的行囊 / 232

把热情当成一种习惯 / 243

用激情实现梦想 / 249





## 抱怨是逃避的借口

### ● ● ● ● 抱怨是最无聊的语言

先看一个情景剧：

又是一个阴雨天，你出门的时候免不了抱怨一句：“鬼天气！”

走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你免不了又开始抱怨：“真晦气！”

你招手要了一辆的士，但是又被人捷足先登，抱怨又脱口而出：“真没有礼貌，先来后到都不懂！”

总算来到了办公室，可是你发现竟然空无一人，一拍脑门，你不知道该抱怨谁了——因为今天竟然是周末。你只能郁闷地离开办公室。

转变一下想法，情景剧就会变成这样：

又是一个阴雨天，你出门的时候免不了庆幸：“幸好还来得及拿伞。”

走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你一边在站台旁



## Part 01

# 抱怨是人生的毒药

抱怨给人以消极的心理暗示。越抱怨困难，越会觉得困难无法战胜；越抱怨环境，越会觉得环境难以改变；越抱怨自己，越觉得自己渺小无能。





的早餐摊买早点，一边想：“这样也好，可以趁机安抚饥肠辘辘的肚子。”

你招手要了一辆的士，但是已有人捷足先登，你释然一笑：“别人也是赶时间。”

总算来到了办公室，发现竟然空无一人，一拍脑门，你呵呵傻笑：“今天是周末，我可以好好休息一下了。”然后快乐地享受自己的假期。

对比这样两个情景剧我们会发现：二者结果毫无二致，不同的只是主人公看待事情的心态。前者抱怨，后者悦纳，所以，前者活得郁闷，后者活得洒脱。

抱怨，对于改变现实丝毫不起作用，反而会使自己压力倍增，使他人对你心生厌恶。

据说很久以前，兔子也是两片嘴唇。有一天，兔子向上帝抱怨说：“我们兔子是世界上最善良的动物，却到处受到猎杀的威胁，真是不公平！仁慈的上帝啊，我再也不想做兔子了！”

上帝非常同情它，于是问它想变成什么。兔子说：“我想变成有翅膀的鸟，这样，老虎和狼就别想动我们的歪脑筋了。”上帝于是把它变成了鸟。

可是没过多久，鸟又来诉苦，说自己饱受毒蛇和老鹰的威胁，说什么也不当鸟了。上帝又问它想变成什么。兔子说：“我想变成人，这样我就不怕毒蛇和老鹰了。”上帝于是把它变成了人。

然而没过几天，人又来诉苦说：“这哪里是人过的日子，到

处是两极分化、钩心斗角，到处是战争，血流成河。天哪，我绝不做人了。”上帝又问它想变成什么。人说：“我想变成上帝，这样我就不怕战争和贫穷了。”这回上帝没答应它的要求。

人说：“既然不能变成上帝，那么上帝，还是请你把我变回兔子吧！这样我就可以回到我的父母身边，可以过我祖祖辈辈过的生活了。”上帝听了，很生气，他说：“你对我抱怨这么久，浪费我这么多法力，原来只是为了满足你这些无聊的愿望！我会把你变回兔子，但是为了惩罚你无聊的抱怨，我决定把你的嘴唇割破一道口子。”于是，上帝把它又变回了兔子，但是从那以后，兔子就变成了三瓣嘴。

人生不如意事常八九。如果一遇到不如意，我们就付诸抱怨，那么我们的心力、时间将面临多么严重的耗费？如果一切尚能挽回，而你却只顾抱怨，那么机会将在抱怨中偷偷溜走；如果一切都不能挽回，你的抱怨除了徒增烦恼、阻碍前进之外，别无益处。

张海迪曾经说过：“生命很痛，但痛我也要活着，我要活得好好的，我还要活出生命的诗意。”正是这样的人生观，使她在面对不幸和困境时从不低头、从不放弃，最终成就了属于自己的传奇人生。

与其像爱抱怨的兔子一样沉浸于无谓的抱怨之中，虚耗光阴，不如选择坦然面对现实，用自己的勤奋来改变逆境。逆流而上固然辛苦，但唯有勇于拼搏才不会覆没，才会有到达彼岸的希望。



## 抱怨是逃避的前奏

很多抱怨都是在为自己的逃避找借口。如果你对此有所怀疑，不妨回顾一下生活中的各种抱怨：抱怨球鞋不好，是因为球技不高，怕出洋相；抱怨题目太难，是因为你没有学好，不敢面对考试中的失败；抱怨路上堵车，是因为你迟到了，想逃避责任；抱怨上司没有人情味，是因为你希望得到照顾，以减轻工作压力；抱怨工作任务太重、困难太大，是因为你没有把握完成……当我们面对挑战不敢选择征服、面对困境不愿选择坚持时，抱怨往往会先跳出来，成为逃避的前奏。

市场如战场，形势波诡云谲，结果难以预料。一家大型企业因为一项重大的决策失误而栽到了阴沟里，享受惯了丰厚待遇的员工面临着严峻的考验和艰难的抉择。

几乎每个人心里都有一架左右摇摆的天平。天平的一边是带领他们创业的企业老总，一边却是每况愈下的待遇，很多员工都开始彷徨起来，公司里的怨声越来越多，员工的办事效率越来越低，业绩也越来越差。员工办事丢三落四，当负责人找他谈话时，往往会听到这样的抱怨：“工作这么多，忘掉点事是很正常的，没必要这么认真吧？”委派任务时推三阻四的现象也越来越多，有一次，一个员工竟然当着老总的面说：“为什么这么多人，单单把任务派给我？这太不公平了吧！”老总很明白怨言的背后是什么。所以，当几个年轻人联合起来写了辞职报告后，他坦然接受了，因为他知道，这些人是留不住的，即使留得住人，

也留不住心，对自己的事业不但毫无用处，反而会起破坏作用。强扭的瓜不甜。自己的事业只能寄希望于真心留下来的人，因为他们才是不愿逃避困难，愿意和自己同甘共苦的人。果然，在他和那些毫无怨言的人的共同努力下，他的事业最终起死回生。

抱怨待遇，尚且可以体谅，只要工作负责，并不是没有商量的余地；但是逃避责任，却是一种背叛，倒下的人格之山永远难以重建。一个人，如果只可以有福同享，却不能有难同当，要获得他人的信任和机会的眷顾也就变成了奢谈。

还有一个故事：一个穷人只有几个铜钱，看见别人很富有，他非常不满，说：“神啊，为什么他有那么多钱，我却只有这么几个小铜钱呢？”于是气愤

地一扔，把钱扔到了水里。有个人看见了，就对他说道：“唉，你真是笨啊。你虽然只有几个钱，也还能买点东西果腹，可是就因为抱怨，连仅有的钱也失去了。”

你是不是还在抱怨好的待遇总是遥不可及，抱怨好的机遇总是海市蜃楼？如果是，那么你最好先检视一下自

