

NIKEYI BUBAOYUAN

你可以 不抱怨

拯救生活，
改变命运走向的强大蝴蝶效应

赵 凡◎编著

NIKEYI BUBAOYUAN

你可以 不抱怨

赵 凡◎编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你可以不抱怨 / 赵凡编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5640-4553-1

I. ①你… II. ①赵… 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(2011)第089123号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 360千字

版 次 / 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

序言

PREFACE

这本《你可以不抱怨》终于尘埃落定了，如释重负的同时我也备感畅快，负重是因为“抱怨”这一话题本身就具有沉重性，将读者从抱怨的轮回中解救出来，这的确是一个既不轻松又极具挑战性的行为；而说到畅快，那就是曾经也深陷抱怨中的我，忽然间豁然开朗，明白了抱怨的无益性，帮助他人的同时，也获得了自救，这应该算是一次偶然的赐福吧。

最初之所以想做这样一本书主要是因为我发现身边人有太多在抱怨，他们普遍都不满足现状，一边抱怨一边又不去改变，人们仿佛都被卷走了快乐，但最可怕的是人们对抱怨却没有察觉，它就这样悄无声息地走进了我们的生活。我们吃饭的时候在抱怨，谈话的时候在抱怨，走路的时候在抱怨，就连在睡梦中随口说出的也是抱怨之词，我们整日与抱怨为伍，将注意力集中在不喜欢的东西上，然后你就会发现有越来越多可以抱怨的东西，结果就变得越来越不快乐，这样唯一的后果就是深陷其中，不能自拔。

同时这本书的内容也很简单：抱怨会延伸到生活、事业、友情、爱情、甚至生命中，终止抱怨人生才有可能将幸福最大化。张德芬在《遇见未知的自己》中提到过“抱怨是最消耗能量的无益举动。”它消磨的不仅是时间还消磨人的意志，抱怨是隐藏在暗处的杀手，我们每抱怨一次就又一次中其下怀，生活本就是由烦琐的小事构成，我们因为不愿过无聊的生活，而抱怨生活，因为不满足当下所

得，而抱怨得到的。抱怨就如一条锁链，循环往复缠绕着人们的生活，其实想想当你抱怨时，你就陷入了痛苦，所以停止抱怨是最好的办法。本书在讲明事理同时，还为你从多方位的全新视角来解读：

抱怨是种毒药，具有致命的摧毁力，终止超脱，我们刻不容缓。

超脱抱怨，淡定淡定再淡定。有了淡定，精神不会颓废，意志不会消沉，处事不会癫狂，人生轨迹不会偏颇。

远离抱怨，感受赞美的魔法力量，用赞赏的心态去与之沟通，便会消除原有的偏见和心结，从而有所收获。

赶走抱怨，拥抱宽容，拥抱一片辽阔的天。我们常说有容乃大，一颗心能装下别人或者自己的缺点，才能装下整个世界的风风雨雨。

驱逐抱怨，感恩才是生活的境界。感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃，感恩是一种歌唱方式，感恩是一种处世哲学，感恩更是一种生活的大智慧。

停止抱怨，改变自己就能改变世界。其实，在每一种貌似合理的抱怨背后，都有一种更好的选择，那就是——改变自己。

丢掉快乐，无纠结的人生最快乐。不用抱怨你的不如意，用微笑面对一切，把握住快乐，才能活得快乐。

扫除抱怨，打造有魅力的职场精英，职场有如战场，而抱怨就像一团迷雾，我们需要有一如既往的热情和坚不可摧的意志将其销毁。

熄灭抱怨，友情的火焰在跳动，友情是种无功利的情感，它依托的是一个自由而无用的灵魂，这样一团纯洁而神圣的友谊之火，你又怎么忍心用抱怨来熄灭呢？

挥别抱怨，让爱情臻入佳境。抱怨爱情的人很傻，这会让两个相爱的人互相怨恨，然后备感疲惫，长此以往就会很危险。

抱怨真的很可怕，编写这本书的初衷也就是想让深陷抱怨轮回中的人尽快走出误区，重获自由快乐的灵魂。但愿这本书能够为你带来正面力量，对你有所启发，打开这本书，找到属于你的栖息地，营造你的快乐气场……

| 目录 |
CONTENTS**第1章 抱怨有毒，负面情绪的摧毁力 / 001**

你是个什么样的人，将在你的世界里造成影响力。如果你一直在抱怨，很可能你正在被毒药渐渐吞噬，马上就会失去自我，抱怨消耗了你的能量，充斥了你的精神生活，让你背负重壳，步履维艰。以往，你的影响力可能都是负面的，因为你有抱怨的倾向。摧毁抱怨的负面行为亟待我们去实现，为所有人设立乐观的典范，打造更美好的世界。

- 第一节 抱怨是一剂毒药 / 003
- 第二节 抱怨者的心理特质 / 006
- 第三节 是什么让你改变 / 008
- 第四节 己所不欲，勿施于人 / 010
- 第五节 负面情绪的摧毁力 / 012
- 第六节 及早认识生活 / 014
- 第七节 走出抱怨的樊笼 / 017
- 第八节 觉醒时刻，终止抱怨 / 020

第2章 超脱抱怨，淡定淡定再淡定 / 023

抱怨，只是在向周围发送一个讯息：你觉得不自在，无法忍受来自外在或自身的不满足感，在这种情况下，建议你一定要淡定，淡定，再淡定，因为淡定的心态是取得成功的本源，有了淡定，精神不会颓废、意志不会消沉，处事不会癫狂、人生轨迹不会偏颇。有了远离声色、甘于平淡的心境，才可以忍受住外界的诱惑，才可以心无旁骛，不受他人影响。

- 第一节 今天你抱怨了吗 / 025
- 第二节 抱怨与淡定 / 028
- 第三节 走出抱怨误区 / 031

- 第四节 卸下镣铐跳舞 / 034
第五节 保持冷静的头脑 / 036
第六节 淡定淡定再淡定 / 039
第七节 遏制心中无谓的比较 / 041
第八节 享受诗意人生 / 045

第3章 远离抱怨，感受赞美的魔法力量 / 047

抱怨偷走了你的激情，让你远离成功，抱怨者的内心只能结出溃烂枯萎的花，亟待我们用赞美来浇灌。培根说得好：“欣赏者心中有朝霞，露珠和常年盛开的花朵。漠视者冰结心城，四海枯竭，丛山荒芜。”因此，一句发自内心的赞叹，会让心清澈成一面镜子，照亮别人也能照亮自己。每个人都有各自不尽相同的优点，让我们用赞赏的心态去与之沟通，便会消除原有的偏见和心结，从而收获一份真诚的友情和信任。

- 第一节 赞美的微妙作用 / 049
第二节 当抱怨遇见赞美 / 052
第三节 从抱怨到赞美的华丽转身 / 055
第四节 赞美对方的独特体验 / 057
第五节 把赞美送给自己 / 061
第六节 一句话决定命运 / 064
第七节 扣动心弦的赞美 / 066

第4章 赶走抱怨，拥抱宽容拥抱一片辽阔的天 / 069

曾经有位智者这样说过：“你必须宽容三次。你必须原谅你自己，因为你不可能完美无缺；你必须原谅你的敌人，因为你的愤怒之火只会影响自己和家人；在寻找快乐的路途中，最难做到的或许是你必须原谅你的朋友，因为越是亲密的朋友，越能于无意中深深中伤你。”不要怪罪和抱怨别人，因为犯错的本来就是你自己，是你把一点点伤害无限放大却忘了原本的美好。记住，宽容是一种博大。我们常说有容乃大，一颗心能装下别人或者自己的缺点，才能装下整个世界的风风雨雨。

第一节	宽容vs抱怨	/	071
第二节	宽容即有所得	/	074
第三节	宽容是人生的必修课	/	076
第四节	管鲍之交，始于宽容	/	079
第五节	宽容是种积极的教育理念	/	081
第六节	宽容是化解抱怨的策略	/	084
第七节	宽容让仇恨之花败落	/	086
第八节	受污不辩，忍辱修德	/	089

第5章 驱逐抱怨，感恩才是生活的境界 / 093

你在抱怨，说明你不懂感恩，抱怨说明你还是心存不满，你还对生活有太多苛求，可是生活已经赐予我们很多东西，如果你能用感恩的心看待生活，那么我们就可以消解内心所有的积怨，感恩是一种处世哲学，感恩更是一种生活的大智慧。懂得了感恩，学会了感恩，每个人便都会拥有无边的快乐和幸福。

第一节	感恩是爱的源泉	/	095
第二节	抱怨与感恩	/	098
第三节	把不抱怨的心传递下去	/	102
第四节	不抱怨曾经失去的	/	104
第五节	对手是前进的动力	/	107
第六节	感恩——充斥心灵的强大力量	/	110
第七节	感谢伤口，感谢失败	/	113

第6章 停止抱怨，改变自己就能改变世界 / 117

与其抱怨生活不快乐，不如想方设法寻找你的快乐；
与其抱怨老板太吝啬，不如努力成为公司里最会赚钱的人；
与其抱怨朋友不讲义气，不如打造自己的友情核心力量；
与其抱怨爱情的不幸福，不如重新征服对方的倾心……其实，
在每一种貌似合理的抱怨背后，都有一种更好的选择，那就是，改变自己。

- 第一节 抱怨不如改变 / 119
- 第二节 改变自己的力量 / 123
- 第三节 命运掌握在自己手中 / 126
- 第四节 提升自己才会被重视 / 129
- 第五节 放低自己是一种策略 / 132
- 第六节 你是一个受人喜欢的人吗 / 134
- 第七节 切勿陷入抱怨轮回 / 137

第7章 丢掉抱怨，无纠结的人生最快乐 / 141

生命的姿态应是一种美丽。既然能来到这个世上，既然怎样努力都会有遗憾，就不用抱怨你的不如意，用微笑面对一切吧。人世间充满是非曲直和困窘痛苦，倘若将烦恼的事情转换为另一个角度来思量，生命的雨季自然会转化为明媚的艳阳天。不快乐的对面就是快乐。向前看一点点，轻轻走过一点点，你就会发现，不快乐的隔壁，有很多的快乐。因为快乐而快乐，因为不快乐所以要快乐。把握快乐，才能活得快乐。

- 第一节 抱怨与快乐，失败与伟大 / 143
- 第二节 让快乐屏蔽抱怨 / 146
- 第三节 如果你还在抱怨 / 149
- 第四节 痛苦是快乐的前奏 / 154
- 第五节 丢掉抱怨的权利在你手中 / 158
- 第六节 掌握快乐的主动权 / 160
- 第七节 细枝末节处的快乐体验 / 164

第8章 扫除抱怨，打造有魅力的职场精英 / 167

“不满”和“抱怨”已成为时下最流行的情绪之一，在职场中更容易听到员工对领导的控诉，它已成为怯懦者的挡箭牌。想成为职场精英就需明白一个道理：位置决定思想，既然你已经投身于一个公司，就要做到尽心尽力，不能阳奉阴违。你不能全心全意，就干脆不干。如果你非要辱骂、诅咒和没完没了地贬损不可，那么你为什么不辞职呢？当你身处局外时，你可以尽情发泄。但是，要知道身在其中时，不

要诅咒它。当你贬损它时，你身置其中，那么你也是在贬损自己，职场有如战场，而抱怨就像一团迷雾，我们需要有一如既往的热情和坚不可摧的意志将其销毁。

- 第一节 成功的人找方法，失败的人找借口 / 169
- 第二节 让利于人的哲学 / 171
- 第三节 直逼目标，完成梦想 / 173
- 第四节 在逆境中找寻晋升之路 / 176
- 第五节 置之死地而后生 / 181
- 第六节 你应该主动一点 / 184
- 第七节 同事之间需要理解 / 186
- 第八节 锻造职场魅力 / 188

第9章 熄灭抱怨，友情的火焰在跳动 / 191

友情是相知，味甘境又远。拥有一份纯洁的友谊是人生难得的一笔财富，虽然朋友之间也会产生矛盾，发生误会，我们常常会为出卖和欺骗而怀疑友情，甚至怨恨朋友，但是，请不要忘记，友情是一种强大的力量，它能在你伤心失意时给你无穷的动量，它是心灵的一片栖息地，在你烦恼忧愁时给你无限的抚慰，友情是种无功利的情感，它依托的是一个自由的灵魂，这样一团纯洁而神圣的友谊之火，你又怎么忍心用抱怨来熄灭呢？

- 第一节 抱怨是友情的致命伤 / 193
- 第二节 以德报怨收获友情 / 196
- 第三节 原谅是消除抱怨的原动力 / 198
- 第四节 朋友需真诚相待 / 200
- 第五节 积极支持你的朋友 / 203

第10章 挥别抱怨，让爱情臻入佳境 / 205

抱怨爱情的人很傻。也许这是人的一种发泄方式，两个人在一起就一定会产生矛盾，难免会抱怨生活，将心中的不快倾吐过后，心情渐渐平静，才会觉得舒畅。但是，如果老是抱怨下去，就很危险。人们会对婚姻，甚至对爱人产生一种怨恨。长此以往，婚姻关系就会越来越紧张。所以，适

时地开导自己是十分必要的，不拿自己的婚姻和别人的婚姻比，在听到别人抱怨自己婚姻不足的时候，感觉自己还是蛮幸福的，这样才会保持良好的心态，不至于失去平衡。总之，抱怨很可怕，唯有挥别抱怨，爱情才能臻入佳境。

- 第一节 女人请不要抱怨爱情 / 207
- 第二节 别让爱情轻易破碎 / 210
- 第三节 爱情经不起抱怨的考验 / 213
- 第四节 爱情是种艺术 / 215
- 第五节 与爱人终生分享命运 / 217
- 第六节 多与爱人交谈 / 220
- 第七节 重拾往日的甜蜜 / 224
- 第八节 最浪漫的爱 / 226

365天的智慧提点 / 229

第 1 章

抱怨有毒，负面情绪的摧毁力

你是个什么样的人，将在你的世界里造成影响。如果你一直在抱怨，很可能你正在被毒药渐渐吞噬，马上就会失去自我，抱怨消耗了你的能量，充斥了你的精神生活，让你背负重壳，步履维艰。以往，你的影响力可能都是负面的，因为你有抱怨的倾向。摧毁抱怨的负面行为亟待我们去实现，为所有人设立乐观的典范，打造更美好的世界。

第一节 抱怨是一剂毒药

民间的俚语、成语中有“愁断肠”、“愁肠百结”的说法。可以想象，一个爱抱怨的人心里难免装满了郁结、愤怒与怨恨，倘若整天淹没在这种心态中，岂能不得病！生活中要想抱怨太容易了。如婆媳关系不好，完全可以怪婆婆刁，老不懂事；婆婆也可怨儿媳又懒又滑没孝心；事业不顺畅，怨领导不鼓励、恨同事不支持；如果这些还不够，那我们还可以抱怨自己命不好，天生的受苦命。抱怨不仅原谅了自己的缺点不足，更损害自己的身心健康，比如那种泄愤型的抱怨；或者捕风捉影，对别人的负面新闻过分关注等等。这类人属于“积习难改”的，她们采取的抱怨方式是错误的，并且往往会激怒周围的人。不仅如此，这类人太爱说又不善于倾听，他们往往耗费你好几个小时去听他抱怨，说完后却不接受你的帮助，而且对你的建议只字不理，更有甚者会让你的情绪变得很糟糕。

抱怨是一剂毒药，它能严重影响周围的人和事，当大量的抱怨犹如山洪暴发一样汹涌而来时就连周遭环境也同样受到牵连。日本有一位博士江本胜，让“水”分别听音乐、读文字、看图片、接受电磁波，给它不同的意念，然后将它冷冻两个小时，通过显微镜观察结晶的水。结果竟然发现，水的结晶会因为听到、看到、收到的信息是好还是坏，而起了莫大的变化，有的结出了美丽的花纹，有的却丑陋不堪——就连水，都能感受到施加于自身的意念和情感啊！当然，抱怨所导致的危害还并非仅仅如此，受到抱怨更大

伤害的还是人类的精神家园。有一位白领Lisa，总觉得自己怀才不遇，一遇到麻烦就先抱怨，什么老板不公平啊，同僚耍无赖啊，自己是替罪羊啊，听者大多出于礼貌表示同情，热心者甚至摩拳擦掌要帮她出头。但是有一次，她又在老板面前滔滔不绝地抱怨另一个同事的无能时，老板拨通了对方的电话，说：“Lisa在我这里，她对你的工作能力有一些看法，我不想变成中间人，而你一定乐于了解你们俩之间存在的问题。”Lisa登时满脸通红，羞愧难当。老板接着对她说：“两种情况下你可以在背后说别人的闲话：一是你在恭维他人；二是那个不在场的人如果现身了，你也可以问心无愧一字不差地重复自己说的话。

一个简单的道理，抱怨的肆意传播会给你的生活带来很多烦恼，当你抱怨他人的时候，看似已经解脱的你正在给别人制造不必要的伤害，听你抱怨的人会感到身心疲惫，被你抱怨的人也终会知道你在背后的恶言，最后你只能自食其果，它就如一剂毒药，服下之后伤害的是你自己。

有很多事情，必须要做或者已经做了，我们就不要不停地抱怨了，因为抱怨不仅往往于事无补，相反，还可能适得其反。

在生活中，在单位上下级之间，同事之间，当觉得自己受到不公平待遇的时候，许多缺乏自控力的人，就会立刻表现出不满、愤怒的情绪，甚至暴跳如雷，大骂一通，而这些行为，除了发泄了一下自己的情绪之外，与对方却无丝毫的影响，不仅白白耗费了力气，还可能会引来别人的误会，让自己受到更大的伤害。

生命箴言

中国传统文化中早就有关于“不抱怨”的至理名言，如《商君书》云：“王者之兵，胜而无骄，败而不怨。然胜而无骄易，败而不怨难。”你只有不抱怨，才能结交不抱怨的人，因为你把正面的能量传递给周边的人，他们也会回馈给你积极的能量。西方宗教说，你原有的，还要加诸于你；你没有的，反而要剥夺过去。中国古语曰：心想事成。当我们关注某一美好事物时，会主动投入更多的精力和能力在其中，而一个充满了快乐、正面能量的人，确实会吸引好的人和事物逐渐涌来。如果你源源不断的向外倾倒垃圾，你所收获的也将是垃圾。想得到什么，只看你去怎样做。

第二节 抱怨者的心理特质

遇到不顺心的事情时，抱怨是人们发泄不满情绪的一种方式。然而当下，抱怨却已成为某些人的生活习惯，成为他们对抗现实矛盾的一种手段。喜欢抱怨的人，不但自己不快乐，也经常给周围人带来烦恼和压力。了解爱抱怨者的心理成因，有助于我们理解并与他们相处，帮助他们以更积极的心态面对生活。综合分析抱怨者的心理特质，有这样几个方面。

1. 期望不合理

抱怨最直接的诱因是对现状（包括自己、他人、环境等）不满，也就意味着当事人内心里有一个标准或期望值。有些人总是抱着不切实际的要求，或者不能随着社会环境的发展变化而灵活适应，就会反复受挫，怨言不断。比如，不顾自身条件而坚持用完美的标准挑选结婚对象，结果只能一直孤独下去；老年人总是坚持过去的价值观和生活方式，不能学会欣赏并接受新事物、新变化，难免会有被社会遗忘的失落感。我们可以尝试在不损害对方自尊心的前提下，帮助他们改变认知，合理设置期望值。看事物的眼光不同了，心情也会随之改变。

2. 缺乏自信和行动力

抱怨别人是一件相对容易的事情，因为把过错推到别人头上，自己就仿佛没有责任了。不敢承认自己的缺点和失败，不愿承担改变和行动的责任的人，只能说明他缺乏自信和行动力。抱怨只会使他们失去自我完善和发展的