

If It Weren't for **You, We**
Could Get Along
How to Stop Blaming and Start Living

不抱怨的理由

切实可行的方法与行动指南

(美) 刘易斯·E·罗森茨 (Lewis E. Losoncy) 著
费明伟 王述强 甘良涌 译



抱怨是一种晚期疾病！
看待问题的态度，是远离抱怨的关键所在。
学会使用你的态度工具——思想、情感、行动，
停止抱怨，创造新生活！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Could Get Along

How to Stop Blaming and Start Living

不抱怨的理由

切实可行的方法与行动指南

(美) 刘易斯·E·罗森茨 (Lewis E. Losoncy) 著

费明伟 王述强 甘良涌 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Lewis E. Losoncy: If It Weren't for You, We Could Get Along: How to Stop Blaming and Start Living

Copyright © 2011 by Lewis E. Losoncy

All rights reserved. This edition arranged with Russo Rights, LLC 10522 Meadow Bridge Lane, Fairfax, VA 22030, USA on behalf of DC Press, Sanford, Florida, USA, through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

本书中文简体字版经由 DC Press 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-3544

图书在版编目（CIP）数据

不抱怨的理由：切实可行的方法与行动指南 /（美）罗森茨（Losoncy,L.E.）著；费明伟，王述强，甘良涌译. —北京：电子工业出版社，2012.1

书名原文：If It Weren't for You, We Could Get Along: How to Stop Blaming and Start Living
ISBN 978-7-121-15118-7

I. ①不… II. ①罗… ②费… ③王… ④甘… 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(2011)第 235392 号

责任编辑：刘淑敏

文字编辑：王 璐

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：114 千字

印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

推荐者序

在澳大利亚，虽然每年有近 17 万部书出版发行，却很难找到一本与众不同的书——这种书是一种精神食粮，可以使人们真正开始思考，也可以使人们做出人生重大的改变。而罗森茨却写出了这样一部书。

DC 出版社出版发行每部书的宗旨很简单，就是希望能以公众道德所接受的方式感染读者并影响其生活。我们衷心希望出版物在帮助读者改善精神面貌和塑造品格的同时，还能激励读者，让读者明白“有志者，事竟成”这个道理。

在过去的 20 年里，罗森茨博士为美国和其他国家成千上万的人进行过演说。他一直强调的观点是，接受“既然现状如此，那就坦然面对”这一观念，同时对自己所做的事情和可以改变的事情负责，这样，人们就可以改变自己的命运，



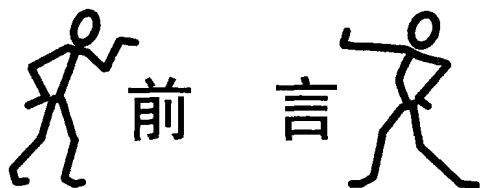
**If It Weren't For You,
We Could Get Along!**

生活也会越来越美好，越来越有意义。他坚信，即使遭遇最恶劣的环境，面临最严酷的局面，一个人仍然可以忠于自己，显示出性格的刚毅并可以做出积极的决定。

没有一个人理应做他人的垫脚石。自始至终，罗森茨博士在本书中想表达的都是“抱怨是一种晚期疾病”。一些人甚至永远都无法痊愈；而另一些人似乎拥有技巧（类似于抵御疾病的抗体）去克服和战胜那些令人感到挫败和遗憾的困难。阅读本书，读者可以获得关于如何掌控身边事物和显著延长寿命方面的许多可行性建议。这些技巧并不难掌握，运用效果却很显著。其实，你真正面临的最大障碍是你自己。不要让生气、挫败和抱怨吞噬你，要懂得掌控和学习那些顺其自然的技巧。立即停止抱怨游戏，开始新的生活！

丹尼斯·麦克莱伦

DC Press



你今天做的决定，

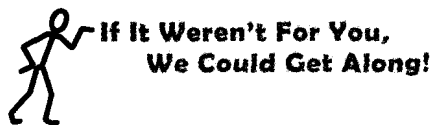
在 5 年之后，

你希望是哪种结果……

继续……

1. 抱怨他人，还是锤炼自己？
2. 抱怨过去，还是创造未来？
3. 抱怨弱点和恐惧，还是挖掘优点和潜能？
4. 抱怨外部环境，还是建立内在自信？
5. 抱怨现实，还是增强承受挫败的能力？
6. 抱怨家人和同事，还是鼓舞、激励他人？
7. 抱怨面临的巨大挑战，还是增强自信、积极迎战？

无论你的选择是什么，5 年后结果自然会揭晓，非常



快……。

“抱怨”会使你发现你一直停留在“今天”……。

锤炼自己会使你赢得 5 年美好的生活，也许还会更多。

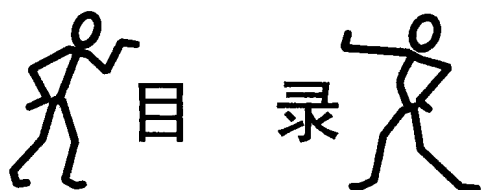
本书将提升你的实用智商，从而停止抱怨，开始塑造真正的自我。

作者简介

刘易斯·E·罗森茨，全球最杰出的励志专家之一。他以“励志博士”著称，是一位心理学家，著有关于励志、团队合作及积极态度方面的 19 部书籍和 2 套 DVD 专辑。罗森茨博士在北美最大的专业化妆品生产商欧莱雅（L’Oreal）集团美奇丝分部担任专业的企业心理医生。

罗森茨博士在美国 50 个州进行过演讲，其演讲足迹还遍及加拿大众多省份、整个澳大利亚、新西兰、墨西哥、法国和英国。他曾做客美国有线电视新闻网和哥伦比亚广播公司的《今晨》（*This Morning*）节目，并出现在各类媒体上，如《华尔街日报》（*Wall Street Journal*）、《今日心理》（*Psychology Today*）和《谈话》（*Talk*）。

他与妻子黛安和女儿加布里埃尔现居宾夕法尼亚州怀俄密辛。



导论	1
----------	---

1 理解

比下结论更有用	19
在下结论和理解之间抉择	21
不懂得对“他人”友善，只懂得对“自己”友好	23
试想高级法院仅听取一面之词	24
除了我的观点外，还会有其他观点吗	25
抱怨的负面结果	29
理解并不意味着赞同	30
“兽化”是批判和抱怨的一种形式	31
做什么能建立互相信任	33
理解的技巧和策略	35



2 活在今天

不再抱怨昨天	39
--------------	----

过去有限的经历限制着对未来的幻想，你是否正在

犯这个错误	41
从今天开启你的新人生	41
“现在”是我们体现力量的唯一时刻	43
幸福是什么，让你自己进入状态	44
回忆过去存在的问题	45
抛开过去向前看的策略	46
最令人感动的人生领悟	47
成功的态度：致力于能成就的事情而非既定的	
事实	48
成为一个开路者	49
当前阻碍我们的 10 个强辩理由	50
活在今天：从此刻开始	68
你过去什么样子并不重要，重要的是你要成为什么	
样子	69

3 正面关注

比抱怨缺点更使人强大	71
我们侧重自己更关注的事物	72



**If It Weren't For You,
We Could Get Along!**

从错误的角度看问题的负面影响	73
抱怨自我与承担责任的区别	74
今天就去了解适合你的事物	76
学会欣赏自己，肯定自己是唯一的	84
发挥无限的精神，消除自我防备心理	90
仰视或俯视：选择你愿意的一种方式走下去	94

4 内在的自信

比对外界的依赖更持久	95
你有多依赖你所处的环境	96
个人成长之路：从外在动力到内在动力	97
在长大成人的过程中培育内在安全感	99
罗斯和查尔斯	101
积极的自我印象会挖掘你的实用智商	105
扩展你的自我印象，提升你的实用智商，发掘你的 潜能	107
为什么人们会在一开始反对关于自己的新看法	110
自我定义是如何影响人们成功或失败的	113
克服自我印象引起的问题：在其位，谋其事	118
自我印象预言成功或失败	121





5 接受

比抱怨现实使人更快地解脱	125
热爱你无法改变的事情	126
现实中有更重要的事情去做，而不是按你的方式去 应对挑战	127
我挑战现实，现实获胜	129
实事求是	130
每样事情都做不好，并不意味着你不会做任何 事情	137
当有人跟你说“面对现实”时，你要感谢他们	140
你努力过头了	141
注意你的用语	143
是灾难还是不便	145
谢谢你的批评和建议	146

6 鼓励他人

比责怪他人更有收益	149
我在鼓励的力量方面的经历	150
在工作场所鼓励别人	153
关于最令人泄气的领导者的品质	154
关于最激励人心的领导者的品质	156



**If It Weren't For You,
We Could Get Along!**

激励人的 11 种方法 159

有 50 种方法可以找到工作的意义 171

7 乐观

比抱怨更让人振奋 177

乐观的人关注他们能做的东西，并着手去做 178

拓宽你的视野 180

培养有用的人生观 182

把你的积极心态转化为行动 185

付诸行动的乐观者 186

即使面对所有困难，也要保持乐观 187

发扬你的乐观精神 188

用最好的东西为自己的人生树立榜样 189

乐观主义者推动积极思考 191

给自己找一个拥有积极建言者的群体 192

如果你不能万事俱佳，至少可以做好一件事 193



抱怨，只会让我们将权力拱手相让！

你有你自己！

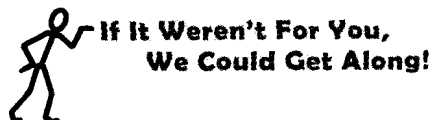
你有现在！

你将如何充分运用这种权力？

1. 抱怨外面的世界。
2. 塑造自己的内心。

今天的选择决定着明天的模样，不是吗？

自 2001 年 9 月 11 日出版之后，本书第 1 版的反响一直很不错。有一封信很好地反映出我所收到众多来信的实质，在这封信中，一名居住在加利福尼亚州的女士写道：



书中的观点清理了我脑中的喧嚣，我可以重新思考，重新感受自己的存在！尽管我不可能去做每件事，但我终归能做点什么了。我明白了刘易斯博士所要传递的信息，在文章一开始，他就打动了我，让我感觉像在经历寒冬后迎来了一阵温暖而又清新的春风。我的过去、我的老板、我的工作、我的前夫、令人厌恶的天气、拥堵的交通和“熊市”的股票市场，甚至恐怖分子都不再影响我的情绪。我得回到生活中，因为这是人生的主题。我想知道的是如此合理有效的观点为何这般简单明了，以及仅仅一个小小的改变如何对我的人生产生积极的影响？

信中带下画线的词句证明，她“懂了”，她“懂得”了什么呢？

我的办公室笔记： 找出有助于个人成长和快乐的一个方面

心理医生研究发现，在第一期的治疗里，几乎每位患者



表现出来的状况都差不多。

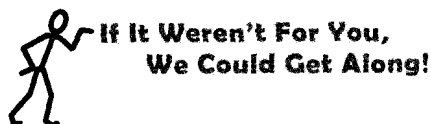
通过连续治疗，一个重大的变化出现了。

当治疗获得成功的时候，心理医生会记录患者在最后一期治疗与第一期治疗时的不同之处。

如果生活减少到只有一种新的生活方式，那么患者就不会那么痛苦了。在第一期治疗里，无助、失意、焦虑、痛苦或愤怒的患者会细诉这个世界上让他们情绪堆积到失控的一连串人和事。

重大的变化？通常情况下，直至最后一期治疗，外界的人或事物都未发生改变，但是患者本身起了变化。患者转变观点，决定充实自己的内心世界，而不再抱怨外界事物。

我清楚，在赞同他人抱怨、愤怒、伤心和痛苦等的合理性的数小时里，一定要表现出极大的耐心。噢，我运用了同理心，即如果这是他们感受的方式，那么他们完全有权利这样做，哪怕直到他们生命的尽头。这是他们的选择。事实上，我的确和他们谈论了本书中出现的人，以及那些将令人振奋和极具建设性的决定付诸实践的人。在这些人当中有我的一位朋友，她叫罗萨莉·贝利。尽管她患有脑瘫，只接受了4年教育，但她只做了一个决定，就是停止抱怨外面的世界，开始塑造内心世界。她不断努力，立志要获取三张大学文



凭。而且，她还鼓励了一群人组建美国最大的专业美容产品公司——美奇丝日用品公司。当然，她完全有权利把短暂的一生花在抱怨上，但是，那样对她来说没有太大意义。

可以改变人生的决定仅有一个，那就是不再把外界看得过于重要。开始塑造你的内心世界吧！往前走，用你原本打算用来闲聊的时间重新规划你的未来。你能改变你自己，从你决定停止抱怨的那一刻起。

为什么抱怨会阻碍我们前进？因为我们将我们的权利和时间拱手让给了我们所抱怨的每样事物。那些快乐、健康及自我价值得以实现的人有种特别的智慧，他们领悟了这个唯一可以改变人生的决定——停止抱怨外界，开始塑造内心世界。事实上，这是具有**实用智商**的体现。

我真诚地邀请各位读者，通过阅读本书和我一起开始一段旅程，一起去开发我们的实用智商。

智慧和实用智商

智慧是指一个人把事物的因和果正确、快速地联系起来的能力；而实用智商是在每天的生活中根据这些联系做出恰

