

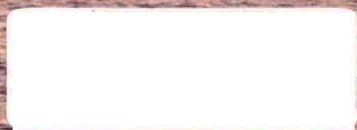
■连山/编著

成功人生
必读书
幸福圣经

不抱怨 的世界

与其抱怨世界，不如改变自己

学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正能量
告诉你成功者最有力量的强者品质



中国华侨出版社

告诉你成功者最有力量的强者品质

不抱怨的世界

连山◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界 / 连山编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5113-5106-7

I. ①不… II. ①连… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006927 号

不抱怨的世界

编 著: 连 山

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 落 羽

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 650 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5106-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

卡耐基训练中国公司负责人黑幼龙说过：“不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。”

人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。心理学家研究发现，人们所有的消极情绪和负面情绪不断滋长的根源就在于抱怨。当出现问题或者面对困境时，大多数人会习惯性地先推卸责任，去指责和抱怨他人。对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。”抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是绝少抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。

为了让人们远离抱怨，美国知名牧师威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个紫手环，只要一察觉自己开始抱怨，就将紫手环换到另一只手上，以此类推，直到这个紫手环能持续戴在同一只手上21天为止。威尔·鲍温和他的同事们把这种鼓励人们放下抱怨、用健康的心态面对生活的运动，称为“紫手环的力量”。全世界80多个国家、600多万人参与了这项不抱怨的运动，无数人的命运因其而改变。

这项运动的发起者威尔·鲍温牧师强调：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。”抱怨这种负面思维不但是我们最大的敌人，还会影响他人。不抱怨是成功人生的最佳态度。优秀的人很少抱怨，抱怨是失败的标签，愚者的陋习。人生要面对的是非成败实在太多，如果对所得所失不能处之泰然，就会影响到前进的方向。“人生就是与困境周旋”，人生总有诸多不如意，战胜失意才能得意。英国著名诗人、政论家弥尔顿双目失明，德国最伟大的音乐家贝多芬双耳失聪，意大利小提琴大师帕格尼尼最后因病不能发声，但正是这三位最有资格抱怨的不幸的人被称为“世界文艺史上三大怪杰”，是不抱怨、积极面对人生让他们获得了杰出的成就。可以说，抱怨让我们失去，不抱怨让我们获得。

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。”远离抱怨能够让我们幸福快乐地生活。在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，

不如放下心结，整装待发，为下一次的奋斗做好准备。当我们抱怨时，其实是在不断强调我们不想要的人、事、物，但最终这些糟粕不会因抱怨而消失，他们还是会挥之不去，围绕在我们身边。不抱怨是一种大智慧，它是最有效的吸引力法则，不抱怨的人是最受欢迎的人，没有人喜欢喋喋不休的抱怨者。一味地抱怨，使人丧失的不只是面对生活的勇气，还有身边的朋友。爱抱怨也是影响人们职业生涯的因素之一。职场上永无休止的抱怨，只会让人失去奋斗的热情，且让他人敬而远之。荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”是说有自知之明的人会选择生活道路，不做无谓的抱怨，时刻把握命运的主动权。因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。

愚者抱怨，智者行动。不抱怨具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活，这本《不抱怨的世界》详尽分析了抱怨对人生各个方面的危害，诸如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了帮助人们远离抱怨的各种方法和技巧，讲授了不抱怨的智慧。本书内容全面，技巧丰富，方法实用，道理深刻，以理论联系实际，以事例为佐证，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各种公司、组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。不抱怨，将从阅读本书开始。



第一章 不抱怨的世界

第一节 不抱怨，从紫手环运动开始

- 终结抱怨，接受 21 天的挑战 //2
- 抱怨是世界上最没有价值的语言 //3
- 抱怨往往来自心理暗示 //4
- 怨天尤人不如改变心态 //6
- 内心足够强大，生命就会屹立不倒 //7
- 别把抱怨当成习惯 //8
- 多给自己积极的心理暗示 //10
- 幸福就在你心中 //11

第二节 悦纳生活中的不公平

- 生命本身并没有残缺 //13
- 不要抱怨生活的不公平 //14
- 耐得住寂寞，才能获得成功 //16
- 水温够了茶自香 //17
- 在贫穷面前抬起头来 //18
- 吃亏有时是种福 //20
- 失去可能是另一种获得 //21

第三节 不抱怨的磁场，将引来更多的快乐

- 内心期待什么就能做成什么 //23
- 生命的本质在于追求快乐 //24
- 我们随时都有选择快乐的权利 //26

- 活着，就是一种幸福 //27
- 活在当下，不透支生活的烦恼 //28
- 看淡得失，也就减少了痛苦 //30
- 幸福在于失意时的忘却 //31
- 人生苦旅，等闲视之 //32
- 有一颗清净的心 //33

❖ 第四节 不要给负面想法任何余地

- 世上没有任何事情是值得忧虑的 //35
- 只要心中有灯，就能驱散黑暗 //36
- 悲观是自酿的苦酒 //38
- 世界因你的心情而改变 //39
- 冬天里保持对温暖的想象 //40
- 将眼光停留在生活的美好处 //42
- 先为自己设想一个好的结果 //43

❖ 第五节 以不抱怨回应生命中的挑战

- 在逆境中抱怨，等于遗弃幸运 //45
- 勇敢地度过生命中的不如意 //46
- 冬天里会有绿意，绝境中也会有生机 //48
- 失败不过是从头再来 //49
- 历练太少，就会被挫折绊倒 //51
- 每一次丢脸都是一种成长 //52
- 命运的冷遇也是一种幸运 //53
- 磨砺到了，幸福也就到了 //54

❖ 第六节 给自己时间，别害怕重新开始

- 人生随时都可以重新开始 //56
- 把心重新放到起点上 //57
- 不要拿过去犯下的错误抱怨自己 //58
- 昨天的总要在今天归零 //60

怀旧情绪适可而止 //61

太阳每天都是新的 //62

相信下一次会更好 //63

第二章 不抱怨的智慧

❶ 第一节 别抱怨，每一个人的人生都有坎坷

人生没有过不去的坎 //66

日子难过，更要认真地过 //67

冬天总会过去，春天迟早会来临 //69

不要把自己禁锢在眼前的苦痛中 //70

别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗 //71

错误往往是成功的开始 //72

笑迎人生风雨 //73

❷ 第二节 用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”

感恩的心才能念动幸福的咒语 //75

得到别人的好处要想到回报 //76

让心中的抱怨工厂关门大吉 //77

感谢折磨，锤炼自己 //79

向批评鞠个躬 //80

感谢别人给你的一片阳光 //82

“打击”你的人可能更爱你 //83

❸ 第三节 学会忍耐，让宽容代替抱怨

宽容比怨恨更具威慑力 //85

与人争辩，你永远不会真赢 //86

及时原谅别人的错误 //88

让谣言止于平静 //89

拥有忍耐力可以战胜一切 //91

多点雅量面对嘲笑 //92

原谅生活，是为了更好地生活 //93

报复是对别人的打击，也是对自己的摧残 //95

消灭嫉妒的“毒瘤” //96

◆ 第四节 知足，让抱怨无处停留

抱怨源自不知足 //98

让你痛苦的，就是你的贪欲 //99

学会在远处欣赏人生美景 //101

错过花，我们将收获雨 //102

只看我有的，我已经是富人 //103

如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人 //104

远离名利，生命才更逍遥 //106

第二名同样幸福 //107

◆ 第五节 打好手中的坏牌

发牌的是上帝，出牌的是自己 //109

牌不在于好坏，而在于你想不想赢 //110

不能改变手中的牌，就改变出牌的方式 //112

晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声 //113

总有一张拿得出手的好牌 //115

别人的牌可能更坏 //116

没有机会降临，还需自己铺路 //118

深思熟虑，让坏牌变好牌 //119

◆ 第六节 该做就做，行动比抱怨更有效

青春经不起一再蹉跎 //121

等待永远是美好的最大敌人 //122

清理抱怨，清理行动障碍 //123

抱怨失败不如用行动接近成功 //125

让问题止于自己的行动 //126

最佳的任务完成期是昨天 //127

第三章 不抱怨的工作

● 第一节 公司就是你的船

责任不容推却 //130

工作中没有“不关我的事” //131

跟公司一起成长 //133

感恩公司，是它给了你发展的平台 //134

跳槽时代，不当“背叛的水手” //136

多问我能做什么，而非能得到什么 //137

● 第二节 抱怨工作不如热爱工作

“庸马”和“驽马”在抱怨 //140

带着怨气不如带着快乐工作 //141

你的工作就是你的事业 //143

是你需要工作，而不是工作需要你 //144

蔑视工作就是否定自己 //146

不只为薪水工作，成长比成功更重要 //147

让工作成为愉快的旅程 //148

学会必要的忍耐 //150

工作中的折磨使你不断超越自我 //153

顾客把你磨炼成上帝的天使 //154

● 第三节 学会理解领导的不容易

老板是让员工赢利的顾客 //156

老板与员工不是对立，而是合作 //157

老板也在为我们工作 //159

给老板多一些理解和支持 //160

把问题留给自己，把业绩留给老板 //161

获得老板者的认可 //163

体谅老板，未来才能做好老板 //164

学会与老板“换位思考” //165

❶ 第四节 方法总比问题多

- 实干的人，还要会巧干 //168
- 抱怨的人往往是没找对方法 //169
- 正确的方法比执着的态度更重要 //171
- 抓住问题的根源，在危机中找转机 //172
- 把问题扼杀在摇篮中 //173
- 只要有智慧，劣势也能变优势 //175
- “此路不通”就换个方法 //176

❷ 第五节 与其抱怨别人，不如从自己身上找原因

- 工作中没有“不可能”，障碍都在你心里 //178
- 不要抱怨不公平，是你努力还不够 //179
- 能力有提升，薪水自然会上涨 //181
- 抱怨别人不如反省自己 //183
- 不要为失败找借口 //184
- 抱怨如同诅咒，越抱怨越退步 //186
- 与其抱怨，不如实干 //187

❸ 第六节 放下抱怨，改善你与同事之间的关系

- 他人的蜡烛灭了，你的也未必亮 //190
- 与同事相互扶持 //191
- 不在背后诋毁别人 //193
- 尊重单位里的“老前辈” //194
- 跨越人生的痛苦 //195
- 剔除生命的碎屑 //196
- 清扫你心灵的垃圾 //197
- 每天给自己一个希望 //198
- 努力塑造一个最好的“我” //199
- 永远保持积极的心态 //200
- 世界的颜色由你自己来决定 //201

● 第七节 主动融入一支相互支持、不抱怨的团队

- 不是只有你最聪明 //203
- 纪律上的约束是为了团队更好的发展 //205
- 让集体荣誉感替代抱怨 //206
- 同舟共济，摒弃个人主义 //208
- 自动自发地为团队服务 //209
- 用沟通击破合作的“壁垒” //211
- 无私奉献，把团队当作家 //212
- 对团队负责，才能对自己负责 //213

● 第八节 给自己一点压力，才能激发潜力

- 给自己一点压力 //216
- 化压力为动力 //217
- 在压力中奋起 //218
- 找一个竞争对手“叮”自己 //219
- 一次做好一件事 //221
- 天助来自自助 //222
- 每天进步一点点 //223
- 不要总相信“还有明天” //224
- 学会每天超越自己 //226
- 懒惰会让你一事无成 //226

第四章 不抱怨的情感

● 第一节 不懂珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过

- 停止抱怨，珍惜你所拥有的 //230
- 谁珍惜生命，谁就延长了生命 //231
- 身边出现的每一个人都是我们的福分 //233
- 告诉眼前人，他对你很重要 //234
- 珍惜缘分吧，它是可遇不可求的精灵 //235
- 好马也吃“回头草” //237

守望远方的玫瑰园，却不忘浇灌身旁的花朵 //239

不为打翻的牛奶哭泣 //240

❖ 第二节 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

因为不争，所以天下没有人能与之争 //242

一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣 //243

要拿得起更要能放得下 //244

博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰 //245

凡事不能太较真 //247

不妨做个“糊涂”的人 //248

小事缠身，不要斤斤计较 //249

生活的烦恼，一笑了之 //251

❖ 第三节 有些伤心是可以避免的 //252

好朋友也应该保持距离 //252

宽容对待做错了事的朋友 //253

爱情要有激情，更要有理性 //255

抱怨抓不紧对方不如给他自由 //256

你是否给第三者留下了婚姻的空隙 //257

“办公室暧昧”最容易让人受委屈 //259

婚外恋常常以恨收场 //260

❖ 第四节 爱，就是无条件的接纳

爱，就是谁先为谁低头 //262

爱需要我们彼此扶持 //263

爱自己必先爱他人 //264

给予，让你的生命增值 //266

用爱打破心中的“冰点” //267

让自私无处停留 //268

微笑着面对犯过错误的父母 //269

远离吝啬的魔鬼 //271

● 第五节 杜绝抱怨，才能做到有效沟通

你对待别人的态度，决定了他人对你的态度 //273

用命令的口吻说话，只会加深别人的反感 //274

友善比强硬更有力量 //276

唠叨是好人缘的致命伤 //277

他人失意时莫谈你的得意 //278

你是否还在喋喋不休 //280

不想抱怨，就沉默 //281

● 第六节 谅解是通往幸福的门

站在对方的立场上才能传递温暖 //283

多给对方一些谅解 //284

理解是座舒心桥 //285

没有必要去追究 //286

谁是谁非不重要 //288

做一个善解人意的人 //289

● 第七节 欣赏比指责更让人神往

用欣赏的眼光发现每个人身上的优点 //291

欣赏，给失败者送去贴心的问候 //292

不要在别人身上吹毛求疵 //293

爱情需要欣赏，而非塑造 //295

将对手看成风景 //296

用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 //298

让赞美成为一种习惯 //299

用赞扬代替批评 //301

第五章 不抱怨的自己

● 第一节 你就是问题的根源

抱怨生活之前，先认清你自己 //304

问题的 98% 是自己造成的 //305

天堂是由自己搭建的 //307
问题面前最需要改变的是自己 //308
心里不是堆“垃圾”的地方 //310
你对了，整个世界都对了 //311
要学会清扫自己的心灵 //313

❖ 第二节 接纳不完美的自己

你很重要，所以你没有理由不爱自己 //315
你不可能让所有人满意 //316
全世界都和你一样不完美 //318
别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩 //319
自卑是对自己的抱怨 //320
相信自己才能成功 //322

❖ 第三节 抱怨别人，不如修正自己

修正自己在于管理自己 //324
修正自己才能提高能力 //325
愉悦自己，才是真正地爱自己 //327
反击别人不如充实自己 //328
莫因害怕“出丑”而禁锢生活 //330

❖ 第四节 改变态度改变你

改变态度，你就可能成为强者 //332
你比你认为的更伟大 //334
人生并非由上帝定局，你也能改写 //335
依赖别人，不如依靠自己 //337
在压力中寻求动力 //339
反方向游的鱼也能成功 //340

❖ 第五节 为小事抓狂是在跟自己过不去

- 心小难成大器 //342
- 冷静从容地应对危难 //343
- 不要让小事情牵着鼻子走 //344
- 在琐事之中获得生活的满足 //346
- 抱怨只会让事情更糟 //347
- 瞻前顾后只能使你停滞不前 //349

❖ 第六节 告诉自己：我可以坚持

- 坚强，唤起坚不可摧的希望 //351
- 失败了也要昂首挺胸 //352
- 生命在，希望就在 //354
- 成功属于那些坚忍不拔的人 //355
- 不放弃万分之一的成功机会 //356
- 屡败屡战，绝不放弃 //358

❖ 第七节 唯独不能缺少激情

- 没有激情，做什么事情都是一种折磨 //360
- 决定成功的因素不在于能力，而在于激情 //361
- 让抱怨止于激情 //363
- 进取的脚步不该止于抱怨 //364
- 信念能够让你在一瞬间迸发出激情 //366

❖ 第八节 要改变命运，先改变自己

- 有自知之明的人才接近完美 //367
- 不要太看重生活中的得失 //368
- 坦然面对生活的不幸 //369
- 要改变命运，先改变自己 //370
- 人生没有借口 //371
- 从现在起，就做出改变 //372
- 一定要从“小钱”起步 //373

第六章 不抱怨的身体

第一节 不抱怨的身体来自健康的生活理念

- 健康比金钱更重要 //376
- 失去健康你就失去一切 //378
- 良好的生活习惯带来健康 //379
- 不要靠酒精消愁 //381
- 学会忙里偷闲，张弛有度 //382
- 休息为你赢得好状态 //384
- 平衡的生活才是幸福的生活 //385

第二节 抱怨疾病，是在消灭健康的能量

- 你的身体跟思想是统一的 //388
- 心理健康，身体才会健康 //389
- 消极的自我暗示为疾病打开了门 //390
- 脾气来了，健康就没了 //392
- 疾病从“自我怀疑”开始 //393
- 抱怨是种传染病 //395
- 不要把怨气传染给别人 //396

第三节 远离抱怨，维护身心的健康

- 亚健康，最爱欺负抱怨的人 //398
- 压力是个隐形杀手 //399
- 抑郁，心灵上的一次“流感” //400
- 别让焦虑啃噬你的健康 //402
- 做自己的心理健康导师 //403
- 与病态心理说再见 //404
- 为自己准备一颗健康的心灵 //406

第四节 疏导情绪，让健康与你同行

- 掌握好情绪的转换器 //408