

〔美〕乔恩·戈登 (Jon Gordon) 著

黄山译

The No Complaining Rule

不抱怨 的力量

惠及全球80多个国家、改变600多万人命运的积极心态理念

 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

给所有追求幸福与卓越的人变消极为积极的方法

世界著名“心灵能量大师”乔恩·戈登最具人生建设性的畅销之作

永不抱怨，应放在我们人生态度的第一位！


WILEY

华夏出版社

The No Complaining Rule

不抱怨 的力量

〔美〕乔恩·戈登 (Jon Gordon) ◎著
黄山◎译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的力量 / (美) 戈登 (Gordon, J.) 著 ; 黄山
译. —北京 : 华夏出版社, 2011.8
(MBook随身读)
ISBN 978-7-5080-6474-1

I. ①不… II. ①戈… ②黄… 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070686号

The No Complaining Rule by Jon Gordon
Copyright © 2008 by Jon Gordon.
All RIGHTS RESERVED. This translation published under license.
Simplified Chinese edition copyright:
2011 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

著作权登记号 图字 : 01 - 2009 - 1908



出品策划 :
网 址 : <http://www.xinhuabookstore.com>

不抱怨的力量

作 者 [美] 乔恩 · 戈登
译 者 黄 山
责任编辑 李红珍
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
插 画 杜肖牧
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编 : 100028)
总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京通州皇家印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 9
字 数 · 63千字
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
定 价 18.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-6474-1

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



这本书的创意来自于巴黎春天（PPR）的CEO德怀特·库珀，他缔造了一个懂得以员工为本的公司，他告诉我他在公司里推行了不抱怨原则，并取得了相当正面的反响。听说这个消息的几个星期之后，我在一家电影院里，写这本书的念头突然闯进我的脑子里。我用黑莓手机给我的编辑马特·霍尔特发了邮件，他听了我的想法，回复说“让我们行动起来吧”。第二天我就开始写作了。

不久，我的书稿经纪人丹尼尔·戴克尔在网上搜索有关抱怨的资讯时，发现了一个名为“不抱怨的世界”的网站，旨在帮助人

们停止生活中的抱怨。这个网站分发紫手环给公众，提醒他们不要抱怨。我和你分享这些是想说，这个故事中的紫手环是受这个网站的启发，但这本书的创意并不来源于此。

我从约翰·欧特堡的布道中听到的史努比和查理·布朗的故事给予了我灵感，这应该归功于他。

想必你也明白，文中的EZ技术公司是一家虚构的公司，与任何现实中的公司无关。

戴夫·米勒是一个真实的“院子里的人”，他和我分享修剪草坪、创建一个健康环境的经验以及其中所蕴涵的哲理。这也鼓



励我在工作中勤于思考，并创造一种积极正面的文化。

最后真诚地感谢您阅读本书。请保持积极的心态！

乔恩

Jon Gordon



为什么我们是命运的主人？
因为我们有控制自己思想的力量。

与其抱怨，不如改变

小规则，大影响

这个法则不是我发明的，是我发现的——在一家规模不大，但蓬勃发展、并取得巨大成功的公司，在这里实施了这个简单的法则，获得了特别的效果。

有一天我和我的朋友兼经纪人德怀特·库珀会面，他是一个高高瘦瘦、温和的前篮球队员和教练，在过去的十余年里，他和别人共同创建了一家具有世界先进水平的

人力护理公司。德怀特的公司PPR，曾经多次被杂志提名为发展最快速的公司，而现在PPR被称为佛罗里达最适合工作的地方。会谈中，他和我分享了上述成功的原因。

德怀特告诉我他曾看过一本书，涉及如何对待工作场所的怪人和“能量吸血鬼”（消极悲观的人）。读完这本书，他意识到需要建立一个积极正面、高效能的工作环境，去消灭那些比怪人更隐蔽和危险得多的问题——那就是抱怨，以及以更多形式隐蔽着的消极情绪。他明白自己需要一种解决办法。

德怀特把怪人比作一种局部的皮肤癌。

Preface | 前 | 言 |

它们不会藏起来，它们会站在你面前说：

“我在这里。”你可以很轻易和迅速地去除它们。比这要危险得多的则是隐藏在你身体内部的毒瘤。它们隐藏在表面之下悄悄生长，时快时慢，总之不会被轻易发现，直到最终摧毁了你的身体。抱怨和消极情绪就是这种组织中的毒瘤。德怀特目睹过太多这样的毁灭。他决定不能再成为下一个牺牲品，于是《不抱怨的力量》一书诞生了。

我曾是一个“抱怨专家”

在我和你分享不抱怨原则如何产生巨大

的力量之前，我很希望你能知道，我撰写这本书并不意味着我是位“积极先生”，我更不是个过分乐观的、总是保持微笑的、从不消极抱怨的快乐的家伙。事实上我曾经是一个“抱怨专家”。我向别人抱怨我的全部生活。我不喜欢我自己，也不喜欢我的生活。我抱怨我的房子、我不够成功、我的妻子、我的体重、我缺钱，以及其他一切。如果你读过《活力巴士》那本书，那个悲惨的、消极的、连妻子都准备离开他的家伙，就是以我为原型塑造的。我那时生活态度消极，终日抱怨，以至于我妻子给我下达了最后通

Preface | 前 | 言 |

牒：要么改变，要么“下车”！那时的我沮丧极了，觉得自己被生活拒绝和驱逐了！

事实上，抱怨曾经是我生活和成长过程中的主要内容。我经常开玩笑说我是从一长串的抱怨中成长起来的。我生长于一个信奉犹太教的意大利家庭：有许多食物，也有许多罪行；有许多酒，也有许多抱怨。我的祖母对她的家庭充满了爱，却对她的生活充满了恐惧。她特别害怕坐飞机，她总是说：“我知道别人说你的时间到了，你的时间就到了，但我不希望那一刻是发生在飞机上。”我每次去探望我的姨妈，谈话总是从

她的生活是多么糟糕开始的。至今我收到她的邮件，除了开头的“嗨”之外，剩下的内容都是在历数她的不幸。每张给我孩子们的生日卡上也总是写着：“生日快乐，但愿我能处理好那许多的问题，那样我就可以和你们一起享受快乐的生活。”但是，我从不责备我的家庭。就像我说的，我是从一长串的抱怨中成长起来的。毕竟我的祖先在沙漠里游荡，整整抱怨了四十余年。那个旅程本来11天就可以完成，他们却用了四十余年。讨论过去的事是无意义的，但那就是抱怨的后果。

《圣经》中有一篇关于以色列人被摩

Preface

|前|言|

西从埃及解放出来的文章。他们做了四百多年的俘虏奴隶，后来他们被解放了。开始他们觉得幸福而兴奋，但不到一个半月他们就开始抱怨饥饿，抱怨没有足够的水，抱怨只能生活在荒野中。他们甚至说还不如回到埃及去做奴隶，也比在沙漠里的“自由”强。做了四百多年的奴隶，却只用了一个半月就又开始抱怨。最后，上帝面对无穷的抱怨，深感挫败，终于让他们的生存受到威胁。原来，上帝也是不抱怨原则的支持者——我甚至还想冒险声称他是这个原则的创造者呢。

看起来，我妻子显然不是抱怨的粉丝。

即使我DNA里已经根深蒂固地植入了抱怨的因子，但我妻子以婚姻的存亡威胁我的时候，形势显然对我不利。我别无选择，只能对我的生活进行一次漫长的、艰难的检视，我意识到抱怨与消极给我的生活中造成了很多显而易见的损失。我的生命虽然还存在，其实却已经死掉了。我开始认同亚伯拉罕·林肯的那句话：“你可以像你愿意的那样幸福地生活。”从那以后，我开始研究积极生活的益处以及消极生活的害处。我写作、演讲，并和一些商务组织探讨这些话题，最终促成了《不抱怨的力量》这本书的

Preface

|前|言|

诞生。

我还会继续抱怨吗？你打赌我会。但我几乎不会再抱怨了。我还会觉得沮丧吗？当然，我们每个人都有沮丧的时候，但关键是如何扭转。每个人都会面对消极情绪、“能量吸血鬼”等这些通向成功路上的阻碍，因此，最重要的事就是我们要学会如何在工作与生活中保持积极的心态，把消极的能量转化为积极的解决之道。这本书的目的并不是要消除所有抱怨，而是要消除那些不理智的、长期习惯性的抱怨。更大的目标是将那些合理的抱怨转化为积极的解决。毕竟，每

个抱怨都代表着一次将消极化为积极的机会。我们可以用客户的抱怨来改善服务；雇员的抱怨可以被看作革新进程的催化剂；而我们自己的抱怨可以被当成一个信号，告诉我们自己不要什么，有助于我们把精力集中在我们想要的事情上面。本着这样的信念，我将和你们分享下面的故事，一个关于不抱怨原则和其他积极的方法如何化解工作与生活中的消极情绪的故事，一个关于不抱怨原则产生的巨大能量的故事……