

摆脱环境的左右，放下负面的思考，
选择自己的幸福，享受当下每一刻。
幸福是可以学习的，停止抱怨就是宠爱自己！

Christine Lewicki
[法] 克里斯蒂娜·列维奇 | 著
李霄 王怡然 | 译

练习不抱怨

J'ARRÊTE
DE
RÂLER!

我的**21**天不抱怨挑战
选择幸福的未来

荣登2014年金石堂、博客来、诚品网络书店年度畅销榜
法国排行榜畅销书，热卖超过**100000**本！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



练习不抱怨

J'ARRÊTE DE RÂLER!

我的**21**天不抱怨挑战
选择幸福的未来

Christine Lewicki

[法] 克里斯蒂娜·列维奇 | 著

李霄 王怡然 | 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

我们常常抱怨,无形中,抱怨占据了生活中一大块的时间,负面情绪接踵而来:烦恼、浮躁、疲倦……而一直抱怨的人也会惹火我们。所以我们更应该停止抱怨;因为空口说教并不能改变这个世界,但以身作则可以!或许我们改变不了别人,却可以从改变自己开始。挑战21天不抱怨,才发现少了抱怨的生活更幸福!只要经过简单的4个步骤,就能有效改变每个人的生活:发起挑战、面对挑战、享受最直接的好处,最后,握紧挑战成功后获得的幸福!学习把握当下,并且放下负面思考,幸福是由自己选择的,而非由外界环境决定。学习用不同的表达方式取代抱怨,还能改善人际关系。与其用负面情绪填满自己的人生,不如随时释放压力,享受当下的每一刻。

J'arrête de râler

Text copyright © 2011 Groupe Eyrolles, Paris, France

All rights reserved.

Simplified Chinese Character rights arranged with Groupe Eyrolles through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版由 Groupe Eyrolles 授权机械工业出版社独家出版。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有,侵权必究

北京市版权局著作权合同登记图字:01-2014-5188号。

图书在版编目(CIP)数据

练习不抱怨:我的21天不抱怨挑战,选择幸福的未来/(法)列维奇(Lewicki, C.)著;李霄,王怡然译.
—北京:机械工业出版社,2014.12

ISBN 978-7-111-48847-7

I. ①练… II. ①列… ②李… ③王… 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(2014)第290186号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:坚喜斌 刘林澍

版式设计:张文贵

责任校对:白帆

责任印制:李洋

北京市四季青双青印刷厂印刷

2015年1月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·6.125印张·1插页·101千字

标准书号:ISBN 978-7-111-48847-7

定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010) 88361066

机工官网:www.cmpbook.com

读者购书热线:(010) 68326294

机工官博:weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网:www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网:www.golden-book.com



前言 PREFACE

抱怨是一种态度，它常常与周围的文化环境有关。在巴厘岛和莫里斯岛，人们之所以不发牢骚，是因为他们接受生活给予他们的东西，而不去深究这些东西到底是好是坏。在美国，人们也不怎么抱怨，不过那是因为他们更偏爱用行动去改变现状。

而法国人则经常发牢骚。让·谷克多（Jean Cocteau）把法国人形容为“坏脾气的意大利人”。在我们这样的垂直型社会中，批判使我们获得一种优越感。然而，颇为奇特的是，这也是造成我们不够积极的原因：2012年秋天的一项民意调查显示，41%的法国人认为，如果他们不怎么抱怨，就会被当成傻瓜。这种看法由来已久：1963年，米歇尔·欧迪亚赫（Michel Audiard）在《大小通吃》（《Mélodie en sous-sol》）里为让·卡班（Jean Gabin）设计了这样一句台词：“最重要的事情就是发牢骚，这让人有品位。”

然而，人们之所以爱发牢骚，也许还有我们没有意识到

的原因：抱怨让人们从自身的不完美，或者说，从自身观念里的不完美之中解脱出来。在法国，从学校阶段开始，人们就习惯于用放大镜去挑学生的错误，而不去褒奖他们的成功。这样的社会难道不会让我们预见到成年后的他们将会缺少自尊吗？

爱抱怨的人有时会因为他的态度而得到一些不怎么重要的赠品，然而他不知道，发牢骚会使自己的生活变得不幸。即便抱怨能够抚平人们表面的伤口，它也丝毫不能真正治愈疾病。

所有人都可能在某些时候被拖入这个可怕的漩涡。如果我们不多加小心，它很快就会成为一种生活模式。然而仅仅意识到问题的存在是远远不够的，因为这样一来，我们将可能会转向抱怨自己，这无疑会使情况雪上加霜。因此，我们应该思考的是：如何从中解脱？

为了那些不愿在心理医生的长沙发上度过 15 年，并且最终抱怨着放弃心理治疗的人们，克里斯蒂娜·列维奇写出了这本书。这本书具有很高的价值和众多不可取代的特性，这使它成为一本必读书：它的作者很了解这个主题，她曾亲自迎战过这个问题……总之，她很懂！因此，与那些理论家写出的用冷冰冰的视角分析某个奇怪的现象，然后从纯粹的

理论角度给出合理建议的书籍不同，这本书建立在一段可回忆的经历、一个可感知的事实和一种直面现实的态度基础之上：它有着亲身经历所特有的味道、气息和力量。这就是为什么这本书无比珍贵，值得一读的原因。对于作者是如此，对于其他所有人亦是如此。因为抱怨让大家倒退，让大家把注意力都集中到进展不顺的事情上去。正如美国人所说：“What you focus on expands.”^① 因为我们关注的是问题、是遗漏、是挫折、是不完美、是种种缺陷，因为我们赋予了它们与之不匹配的重要性，所以它们才有机会凸显它们的存在。

因此，失望和不满的愁云渐渐笼罩了我们的生活。

总之，我们一生之中只应发出一声叹息，即我们离开这个世界之时的那一声。

罗杭·古内尔^② (Laurant Gounelle)

① 译者注：你会放大自己所关注的东西。

② 译者注：罗杭·古内尔：法国哲理性散文作家。

目录

CONTENTS

前 言

第1部分 我向自己发起挑战：练习不抱怨

01 一切是如何开始的 / 002

我，一个牢骚满腹的人 / 002

我和那些爱抱怨的人 / 006

顿悟 / 007

感谢甘地 / 008

02 抱怨背后的真正面目 / 009

追寻幸福 / 009

在选择幸福的时候，我们是否害怕“与众不同”？ / 011

如果我们从明确地请求帮助开始 / 014

摆脱习惯性抱怨 / 015

用抱怨来制造笑料 / 019

抱怨与忍受 / 019

用抱怨来衬托自己 / 020

通过抱怨让更多的人同意我们的观点 / 024

为了反抗而抱怨 / 025

第2部分 我在挑战之路上学到的

03 选择幸福 / 030

不需要中大奖也能停止抱怨 / 030

幸福是可以学习的 / 032

“练习不抱怨”挑战：重新自我编码的工具 / 033

学习活在当下，而不是追悔过去或期冀未来 / 035

学习卸下消极想法 / 037

抛弃想要控制一切的念头 / 041

接受这个事实：我们有时不知道什么适合自己 / 042

如果别人惹火了你 / 048

04 换个沟通方式 / 052

抱怨会挖出阻隔他人的鸿沟 / 052

抱怨总比正面思考省劲 / 054

不要小题大做 / 056

学会斟酌用词 / 061

学习清理那些破坏生活的误解 / 062

学习使用其他方式表达需要和负面情绪 / 064

用赞美代替抱怨 / 071

05 掌控你的生活 / 078

今日事今日毕 / 078

没有快乐的受害者 / 082

得饶人处且饶人 / 084

小心高压锅内不断增强的压力 / 087

懂得预判情况 / 090

接受自己的不完美 / 093

将快乐重新放在生活的中心 / 094

偶尔也让“反快乐小警察”歇一歇 / 096

停止抱怨，并对自己和他人付出、再付出 / 100

第3部分 21天，从抱怨到赞美

06 这项挑战是如何开展的？ / 108

原则 / 109

为什么是21天？为了戒掉恶习吗？ / 110

学着去过没有抱怨的生活 / 113

为什么要戴手环？ / 115

如何察觉自己在抱怨? / 117

开始挑战的头几天 / 119

挑战的4个阶段 / 121

从抱怨到赞美的挑战 / 125

07 问答 / 129

我需要多久才能挑战成功? / 129

我们在教育孩子时会抱怨吗? / 132

说闲话算抱怨吗? / 134

停止抱怨会在哪些方面带来积极的转变呢? / 138

怎样让别人停止抱怨? / 141

如果发现认识的挑战者正在抱怨,我该怎么办? / 143

这辈子难道就不能再抱怨了吗? / 145

结束语 / 148

21天之后…… / 148

让生命焕然一新 / 150

附 录 / 157

不抱怨的练习 / 157

一些关于停止抱怨的挑战 / 157

你抱怨的原因是什么? / 160

将注意力集中在寻找解决办法上 / 162

用“塞多纳释放法”学会放下 / 164

同拜伦·凯蒂一起质疑自己的判断 / 167

深入问题内部，而不是抱怨其“表象” / 171

停止抱怨的日记 / 174

非暴力沟通 / 176

参考书目 / 181



第1部分

我向自己发起挑战： 练习不抱怨

01 一切是如何开始的

坦白地说，我已经记不清一切是怎么开始的了。这项挑战是我的生活状态带来的。我想对你们说的是，2009年春天到2010年春天时，我想要挑战自己、让自己不再抱怨的想法渐渐萌发。这个想法的成熟需要一段时间，直到2010年4月我才顿悟，并且开始行动。这是我写书进程的细节和开启这场奇妙旅程的原因。

我，一个牢骚满腹的人

之所以希望自我挑战，是因为我意识到：虽然自己通常比较积极，但当受挫、愤怒或利益受损时，我就开始抱怨了。

有几次我注意到，当夜幕降临，准备入睡时，我已被一天之中的遭遇弄得精疲力竭。我感到这一天简直像一场永不停歇的战争：我把孩子们送到学校、努力工作、准时下班回家、购买物品、整理家务、平息冲突……我问自己这一天中

是否有过美好的时刻，而结果并不令人满意。

然而这一天其实很普通，并没有什么坏事发生，是再平凡不过的一天。

因此我开始思考是什么阻止了我去享受这平常的一天。灰色的日子一天接一天地流走，我总爱对自己说，以后，我的3个孩子会长大（尤其是老二），我的公司会更加壮大，我会拥有更多属于自己的时间，我会去度假，今年夏天我的家人会帮我……总之，以后，对，就是以后，我能活得更好、更自在。

然后我问自己：为什么只有“以后”我才会更幸福呢？这可真可惜啊，因为日常琐事就是真实的生活，不是吗？

“昨日已逝，明日未至，只有今日在手中。”这是一位智者的名言。诚然，我早就听说过这句话，然而直到如今，我才决定去践行它。

我是一个母亲企业家[⊙]。我自己的公司（O Coaching）、3个就读于不同学校的孩子、每一个孩子的活动（游泳、吉他、钢琴）、我作为洛杉矶教练委员会主席的志愿责任、我的婚姻、我作为母亲的责任……这些构成了我生活的全部。

⊙ 即同时扮演“母亲”和“企业家”两种角色。

而这一切都在一座生活节奏很快的城市里进行着，一座离我的家乡有1万千米的城市里！

晚上，我又躺在床上，枕着枕头，眼睛睁得大大的。我思索着，当许多东西闹哄哄、乱糟糟地充斥在我生命里的時候，应当如何行动才能让我的日常生活变得轻松愉快、令人满足。

我们每个人都享受过非常愉悦幸福的时光。周末、假期、节日、与朋友共进的愉快晚餐、与心上人的浪漫约会、婚礼、旅行……它们就像是一次次按摩，让我们可以好好地对待自己。所有这些幸福充实的瞬间使我们从日复一日的常规生活中解脱出来。但我们应当清醒地认识到，这些幸福时刻都无法持续太久，并受到外界条件的制约。

那我们该如何度过其余的生活呢？我们平庸的、被各自不同的责任而决定了节奏的生活……思考这个问题的时候，我意识到，放任我生命中的“平凡”时刻了无痕迹地溜走，并且将它们视作一种“折磨”，是件多么可惜的事！

我渴望着日常生活中的幸福，因为我知道我将会在某一天死去，每一分钟都极为珍贵。生命是礼物，而我希望充分地利用它。我意识到在暗中侵蚀我生活的东西，是所有发牢骚的时刻。一边做事一边抱怨、冲电脑发火、和别人说闲话、

抱怨孩子们、唉声叹气、咕咕啾啾、怨这怨那……这些东西污染了我的生活，或者更功利一点地说，它们毫无用处。

又是将要入睡的时刻，我仔细观察着挂在床头的台灯，思索着我的生活。我是会经常说“生活是美好的”那一类人，那么为什么要抱怨呢？我并不绝望、身体健康、相对快乐和积极、拥有幸福的婚姻和可爱的孩子们，更为难得的是，我爱我的工作……然而，我却总能找到抱怨的理由，让自己在每一天行将结束时心力交瘁、充满挫败感、精疲力竭……

于是，我对自己说：那就不再抱怨吧，就这么简单！

是的，我写下“就这么简单”，但现在，在完成挑战之后，我知道这并不是件容易的事情。我要从如下两个方案中做出选择：要么对幸福进行哲学研究，大量阅读，参与有关研讨会，要么从今天开始竭尽所能在连续 21 天内不抱怨！然后，看看会发生什么！

在美国这个我已生活了 10 年的地方，用 21 天的时间完成改变生活习惯的挑战（减肥、运动、戒烟……）是很常见的^①。我对自己说：“我不能再退让了，我也要努力完成挑

① 最为出名的是甘妮斯的《繁荣的四大心灵法则》和威尔·鲍温的《不抱怨的世界》中所提到的“改变习惯的 21 天挑战”。

战，为了我，我的生活，我的家庭。”在本书第3部分，我将详细阐述为什么要进行21天挑战。

当我开始挑战的时候，我完全不知道我有多爱抱怨（当我发现时，我很惊讶！），也不清楚完成挑战会给我带来些什么。

我和那些爱抱怨的人

我想开始这次挑战的另一个原因，是我注意到周围爱发牢骚的人正严重消耗着我的能量。在日常生活中，无论是在工作场合还是在家里，与爱抱怨的人的接触对我的影响很大。我对于这些周围的人们释放出的污染我生活的“消极波”十分敏感。我能察觉到他们的愤怒，对他们深感同情。有时我甚至会有负罪感，会思考他们之所以抱怨是不是因为我做错了什么。

你呢？在生活中，你周围有爱抱怨的人吗？当听到他们抱怨时，你会有何感受？

对我而言，他们的存在是一种提醒。我对于爱抱怨的人十分敏感，因此我意识到，在面对我的丈夫、孩子、朋友、同事和团队时，减少我自己的抱怨是十分重要的。

如果我对别人的抱怨敏感，那么我应当改变自己。