

# 不抱怨 的人生

BU Bao  
Yuan De Ren Sheng

.....  
赵一鸣◎主编

生活也许抛弃了你，不要悲伤，也不要抱怨。在愁苦的日子里，要心平气和。要知道，虽然生活抛弃了你，但是，你还有自己。本书主要是告诉读者要认识自己，相信自己，克服自身的弱点，发挥自己的长处，从而走向成功而幸福的人生之路。



立

版社

# 不抱怨的人生

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生/赵一鸣主编. —乌鲁木齐:新疆  
美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978 - 7 - 5469 - 2018 - 4

I. ①不… 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(2012)000773 号

## 不抱怨的人生

---

|                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 出 版: 新疆美术摄影出版社                | 开 本: 710mm × 1000mm 1/16            |
|                               | 字 数: 125 千字                         |
| 地 址: 乌鲁木齐市经济技术<br>开发区科技园路 7 号 | 印 张: 12.875                         |
| 邮 编: 830011                   | 版 次: 2012 年 1 月第 1 版                |
| 经 销: 新华书店                     | 印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷              |
| 印 刷: 北京龙跃印务有限公司               | 书 号: ISBN 978 - 7 - 5469 - 2018 - 4 |
|                               | 定 价: 25.80 元                        |

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 前言

人生是一条单向街，我们只能往前走，可职场与生活并非一帆风顺，遇到困境挫折时，我们需要找一个出口，在人群中活出自己的样子，用高尚元素重建自己的生活，告别过去，以梦想点燃生命，活出精彩的自己，做最好的自己。

有位哲人说过：如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。决定成败的不是尺度的大小，而在于能否做最好的自己。生活也许抛弃了你，不要悲伤，也不要抱怨。在愁苦的日子里，要心平气和。要知道，虽然生活抛弃了你，但是，你还有自己。你不能抛弃自己。每个人都有无法实现的梦想。现实和理想总有着不可弥合的差距。也许遭遇了背叛，处于人生的低谷。面对种种不如意，也许会有心灰意冷、抑郁绝望，但请你始终保持积极进取的态度。

要相信自己，一个连自己都不相信的人，总是以他人为尺度，唯唯诺诺，自怨自艾，别人当然不会看重这样的人，那又何谈快乐，又怎能体验到生活的快乐和人生的价值？

不抱怨，决不是要你逆来顺受，而是说你要寻找到快乐，要学会寻回自我。从实践中赢得价值，从追求获得力量，这样的你，就是一个最好的自己。在不断地超越中提高自己的能力，迈向成功的阶梯。

“天生我材必有用”。只有确立自己的理想，并为理想付诸实践，才能赢得出色的人生，才能创造辉煌的奇迹，才能与快乐相伴。放弃报怨，做最好的自己，就是要看重自己，自信、自律、自强、自尊，坚信自己作为宇宙之子降临大地，那么大地自然一定会给你一席之地。

本书主要是告诉读者要认识自己，相信自己，克服“抱怨”，从而走向成功而幸福的人生之路。但愿读者朋友们能从本书中得到一点启发和收获，感受到一丝慰藉，思想得以升华，心灵得以充实，让人生更加美好。

## 目 录

|                           |      |
|---------------------------|------|
| <b>第一章 远离抱怨，正确认识自己</b>    | (1)  |
| 寻找自己的最佳位置                 | (1)  |
| 让自己过得简单快乐                 | (4)  |
| 做回真正的自己                   | (6)  |
| 获得幸福最有效的方式就是不为别人而活        | (10) |
| 保持健康，快乐享受人生               | (12) |
| 快乐地对待生活                   | (15) |
| 远离抱怨                      | (18) |
| 用正确的价值观鼓舞自己               | (19) |
| 拥有一颗纯洁的心灵                 | (21) |
| 每天抽出一小时做你想做的事             | (22) |
| 人贵有志                      | (24) |
| 学会“看轻”自己，轻装上阵             | (26) |
| <b>第二章 发挥自己的无限潜能，选择成功</b> | (29) |
| 学会推销自己                    | (29) |
| 勇于向权威挑战                   | (31) |
| 做错了总比不做强                  | (32) |
| 经历失败，赢得最后的成功              | (34) |
| 每个人都有一把打开天堂的金钥匙           | (36) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 苹果里的五角星 .....          | (38) |
| 失败是通向成功的阶梯 .....       | (40) |
| 给自己准确的定位，树立清晰的目标 ..... | (42) |
| 决定了，就立即付诸行动 .....      | (45) |
| 制定目标，给成功一个方向 .....     | (47) |
| 强大自己，不战而胜 .....        | (49) |

### 第三章 说话办事有条理，人生少抱怨 .....

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 养成储蓄的习惯 .....         | (51) |
| 请求上司帮助要把握好尺度 .....    | (56) |
| 主动找方法能让你脱颖而出 .....    | (58) |
| 自动自发，不为问题找借口 .....    | (60) |
| 拒绝他人也要懂得技巧 .....      | (62) |
| 具备坚持到底的毅力 .....       | (64) |
| 主动去工作，别把自己当成打工仔 ..... | (66) |
| 标新立异让你独领风骚 .....      | (68) |
| 大胆展示自己的才华 .....       | (71) |
| 人之所以能，是因为有自信 .....    | (73) |
| 扔掉穷人的思维 .....         | (75) |
| 绕个弯说话 .....           | (78) |

### 第四章 换种心态，对自己好一点 .....

|                        |      |
|------------------------|------|
| 心态决定命运 .....           | (80) |
| 欣赏他人，练就自己的涵养 .....     | (82) |
| 改变要从内心开始 .....         | (84) |
| 当一扇门关掉时，就有很多门打开了 ..... | (86) |
| 车到山前必有路 .....          | (88) |
| 现在开始，改变自己 .....        | (90) |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 在工作中寻找并创造乐趣 .....                | (92)      |
| 走出悲观，阳光离你不再遥远 .....              | (96)      |
| 拥有豁达的胸怀 .....                    | (99)      |
| 面对失败，勇敢向前 .....                  | (100)     |
| 拥有正确的心态，你可以随时快乐 .....            | (102)     |
| <br><b>第五章 不要背负太多而迷失自己</b> ..... | <br>(105) |
| 做情绪的主人 .....                     | (105)     |
| 怨天尤人没有任何实际意义 .....               | (108)     |
| 把错误当成一次学习的机会 .....               | (110)     |
| 努力工作而不是疯狂工作 .....                | (112)     |
| 做一个输得起的人 .....                   | (114)     |
| 让嫉妒之心变得积极起来 .....                | (118)     |
| <br><b>第六章 找对组织，让事业更顺利</b> ..... | <br>(120) |
| 良禽择木而栖 .....                     | (120)     |
| 变被动为主动，让老板注意到你 .....             | (123)     |
| 与老板的立场保持一致 .....                 | (125)     |
| 薪水和职位只是工作的一小部分 .....             | (127)     |
| 面对不同的上司，要灵活对待 .....              | (129)     |
| 做乌龟而不做兔子 .....                   | (132)     |
| 建立良好的人际关系 .....                  | (134)     |
| 想加薪，大胆地对老板说 .....                | (136)     |
| 借助同事的智慧成就事业 .....                | (138)     |
| <br><b>第七章 活出自己的风采</b> .....     | <br>(142) |
| 做个有钱又有时间的人 .....                 | (142)     |
| 每个人都有属于自己的“沉香” .....             | (145)     |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 懂得休息才是“高人” .....   | (147) |
| 不做埋在土中的金子 .....    | (149) |
| 放下过去的包袱，面向未来 ..... | (151) |
| 让烦恼从心中消散 .....     | (152) |
| 走出低谷，点燃激情 .....    | (155) |
| 工作只是生活的一部分 .....   | (157) |
| 坚持走自己的路 .....      | (160) |
| 做生活的强者 .....       | (162) |
| 健康是人生的最大财富 .....   | (164) |

## 第一章 远离抱怨，正确认识自己

- 你过去或现在的情况并不重要，你将来想要获得什么成就才最重要。
- 适合他人的，不一定适合自己，适合自己的，也不一定适合他人。任何事物，大可不必强求与他人雷同。
- 不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。

### 寻找自己的最佳位置

在平时闲暇之余，你花时间静思自己、读一读自己了吗？在工作、生活中，你找到自己的位置了吗？你怎样给自己定位？将来你是否想成就一番事业？

现实生活中，许多人有能力、有头脑、有时间，可是所取得的成绩却往往不尽如人意，究其原因，就在于个人定位出现偏差。每个人只要正确地审视自我，寻找自己的最佳位置，并充分发挥自己的聪明才智，成功的可能性就会大大增加。

嘉芙莲女士原是美国俄亥俄州的一名电话接线员，天赋加上长期的职业锻炼，让她的口齿伶俐、声音柔和动听以及态度热诚在当地很有“口碑”，受到用户的普遍赞赏。嘉芙莲是个胸怀创业大志的人，她不想一辈子就当一个普普通通的电话接线员，她想开创自己的事业。

嘉芙莲知道商场如战场，任何不着边际的空想都只能是画饼充饥，一定要从自己的实际情况出发，寻找自己的所长与社会所需的结合点，找到适合自己的最佳位置，干出自己的一番事业。从这种观念出发，她回头审视自己，脑中出现了一个不错的想法：利用自己的天赋条件成立一家电话道歉公司，专门代人道歉。

人与人之间的摩擦是在所难免的，如果不妥善处理，摩擦所造成的伤害、裂痕会越来越大；有时候一个小小的误会，因话不说明白，结果误会越闹越大。但是不管是摩擦还是误会，当事人担心自己在关键时候不能保持冷静，都希望有人从中代为疏通，既不丢自己的面子，又能给微妙的人际关系加点润滑油；既避免了当事人面对面的尴尬，又能够有效地化解人们之间的不愉快。因此，嘉芙莲的电话道歉公司很受当地人的欢迎。她的道歉开场白是这样的：“哈罗！我是嘉芙莲，是电话道歉公司的，我受某某的委托向你转达歉意……”口齿伶俐，声音柔和动听，加上她诚恳的态度，大多数的当事人都能接受她的道歉工作，怨气平息。

每一个人对自己的人生道路，对自己的定位都应进行一番设计，这样就可以少走弯路，事半功倍，早日成功。而要做到定位准确，一个重要的前提，就是认清自己。

认清自己在个人定位中起着举足轻重的作用。

然而知人难，知己更难。哲学家亚里士多德说过：“对自己的了解不仅仅是困难的事情，而且也是最残酷的事情。”

由于认清自己的残酷性，很多人选择了逃避。这是正确定位坚决不允许的。事实表明，定位准确度的高与低在很大程度上取决于你对自身的认识程度。你对自己认识得越清楚，了解得越透彻，定位就会越准确。定位越准确，工作时才能越发得心应手。

认清自己，简单地说，就是了解自己的特长和优点。

尺有所短，寸有所长。每个人都有缺点，都有不足，同样也都有优点，都有特长。要想进一步加快工作进度，了解自己的主要特长和优势是必需的，这也是你找准自己位置的根本依据。

一个人只有去从事与自己的特长相符合的工作时，才能实现资源的最

佳配置，工作起来也才会游刃有余。如果你不知道自己的特长、自己的优势是什么，不从自己的长处着眼定位，而是反其道而行之，从自与短的短处出发，久而久之，你就难以摆脱“高智商低绩效”的命运。

在现实中，你给自己定位的标准是什么？是以社会地位、威望、体面、金钱等元素作为定位标准，还是根据自身实际，以最能充分发挥自身特长为标准？

如果答案是前者，很遗憾，你正在犯一个愚蠢的错误。这个定位标准只会蒙蔽你的心智，阻碍你的特长的发挥。在工作中，你只是被动地应付，根本无法高质量地完成任务。但如果你选择后者，那么在工作中，你就能调动起自身的全部才能，出色地履行自己的职责，把工作做得更加完美。

打个比方说，让你手中拿着一本自己很感兴趣的书站在墙根，一只脚踏地，一只脚向后蹬在墙上，你很可能可以持续很长时间保持这种姿态，丝毫不会感觉到累，相反，你还会其乐融融。但假设你的手中没有了那本令你着迷的书，再让你以相同的姿态站在墙根下，相信用不了几分钟，你就会心烦意乱，感到腰酸腿痛，坚持不下去了。对待工作的态度与其道理相同。

如果你很幸运，已经为自己找到了最佳的位置，这的确是一件可喜可贺的事情。但是一个人的特长不是固定不变的，会随着时间的推移、环境的变化而不断变化。这种变化轨迹多呈曲线，一般是开始向上增长，当增长到最高值的时候，特长便不再增长，经过一段时间的平台期后，就会向下衰退。所以，一定要根据自身特长的变化曲线，及时调整自己的职业位置，这样你才会在工作的各个阶段均能成就卓越。

## 让自己过得简单快乐

世界上有两种花，一种花能结果，一种花不能结果，而不能结果的花却更加美丽，比如玫瑰、郁金香，它们从不因为不能结果而放弃绽放自身的快乐和美丽。人也像花一样，有一种人能结果，成就一番事业；而有一种人不能结果，一生没有什么建树，只是一个普通人而已。但普通人只要心中有快乐，脸上有欢笑，照样可以像玫瑰和郁金香那样，得到人们的欣赏和喜爱。

心理学家 M. N. 加贝尔博士说：“快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。不论环境如何，个人的生活能够发展和指导这些观念、思想和态度。”

你不一定非要回报他人而不拿自己的快乐当回事。如果你给别人快乐就意味着你一定不快乐，那么与其让你自己事后忍受巨大的痛苦，不如让别人现在就受一点痛苦。人们应该学会爱自己，让自己过得简单快乐。

忧愁是生活中常见的一种最消极且没有一点好处的情绪。忧愁只能让你精神萎靡，身体健康受损。

当你忧愁时，你会利用现在宝贵的时间，去担心自己的事，去担心别人的事。但担心归担心，对问题的解决却没有一点帮助。

烦恼会光顾那些烦躁不安、焦虑不已、总不满足的人们，这样，他们当然与所有的幸福无缘，心态也难以乐观豁达。有些人身上就好像长满了刺，没有人愿意接近他们。他们不能很好地控制自己的脾气，为一点小事就耿耿于怀、寸土不让，甚至最终引发暴力冲突。对他们来说，生活充满矛盾，幸福和快乐也最终会被担忧和恐怖代替。

理查德·夏普说：“虽然只是些不值得一提的小问题，但这无形的烦恼却会带来很大的痛苦，就好比细细的一根头发就能破坏一部大型机器的正常运转一样，如果你想快乐，就不要让一些琐碎之事来影响自己的心

情。要试着学会愉快地处理日常生活中的一些小麻烦，有意识地主动去寻找生活中的乐趣，时间久了，自然会拥有好心情。”

有一次，很多兔子聚集在一起为自己的胆小无能而难过，悲叹自己的生活中充满着危险和恐惧——常常被人、狗、鹰等屠杀。

兔子们觉得，与其这样一生胆战心惊，还不如一死了之。于是兔子们决定一齐奔向池塘，投水自尽。当时，许多青蛙正围在池塘边蹲着，听到了那急促的跑步声后，纷纷跳下池塘。

有一只较聪明的兔子，见到青蛙都跳到水中，似乎明白了什么，忙说：“朋友们，快停下，我们没有必要吓得去寻死了！你们看，这里还有些比我们更胆小的动物呢！”

人们对于快乐的追求是永无止境的，但快乐就像一碗盐水，你喝得越多就越饥渴，所以聪明的人会懂得适可而止的道理。

田鼠与家鼠是好朋友，家鼠应田鼠之约，去乡下赴宴。

家鼠一边吃着大麦、谷子，一边对田鼠说：“朋友，你过的是蚂蚁般的生活，我那里有很多好东西，去与我一起享受吧！”

田鼠跟随家鼠来到城里，家鼠给田鼠看豆子、谷子、红枣、干酪、蜂蜜、果子。田鼠看得目瞪口呆，大为惊讶，称赞不已，并开始悲叹自己的命运。

它们正要开始吃，有人打开门，胆小的家鼠一听声响，赶紧钻进了鼠洞。当家鼠再想拿干酪时，有人又进屋里拿东西，家鼠立刻又钻回了洞里。

这时，田鼠战战兢兢地对家鼠说：“朋友，再见吧！你自己尽情地去吃吧！我不愿意担惊受怕地享受这些大麦、谷子，还是平平安安地去过你看不起的普通生活好。”

有一年，拿破仑·希尔碰到一个在纽约市中心一家办公大楼里开电梯的人。希尔注意到他的左手齐腕断了。希尔问他少了那只手会不会觉得难过，那个司机说：“不会，我根本就不去想它。只有在要穿针的时候，才会想起这件事情来。”

形体上有残疾的人，开始总为自己不健全的形体而痛苦。如果获得了

正常的生活，这些痛苦就会渐渐淡忘。如果他有了明澈的思想，看透了世界与人生，他就会把别人向他投来的异样的眼光不放在心上。

人的情感就是这样，总是希望有所得，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这人之常情就迫使我们沿着追寻获得的路走下去。直到有一天，我们忽然惊觉，我们的忧郁、无聊、困惑、无奈及一切不快乐，都和我们的欲望有关，我们之所以不快乐，是我们渴望拥有的东西太多了。

在生活中，我们时刻都在取与舍中选择，我们总是渴望着索取，渴望着占有，而常常忽略了舍，忽略了占有的反面——放弃。懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。多一点中和的思想，静观万物，体会与世一样博大的诗意，适当地有所放弃，这才是我们获得内心平衡，获得快乐的好方法。

## 做回真正的自己

生活就好像一个剧本，现实中的每个人都是剧本里塑造的角色。有些人表现的自然，因为他们是用心的去演，在人生的大舞台上将自己真实的一面表现出来，所以他们演得感人，也因此而成功！也有些人在不同的时间、地点对不同的人有着不一样的表现，因为他们将自己的角色完全戏剧化了，因此在人生的这场戏中他们没有演出真实的自己，而是选择把真实的面孔藏在艺术的背后，其实他们演得很辛苦、很累，最后可能一事无成。

一天深夜，心理学家的电话铃突然响起，教授拿起电话，电话那边传来一位男士的声音，那声音气喘吁吁，急不可待：“老师，您一定告诉我应该怎么办……”原来，这位男士和教授住在同一幢楼。当晚，他发现儿子仿照他的笔迹在试卷上签名，因为那张试卷的分数不及格。他怒不可遏，拿起碗就朝儿子摔去，妻子本来也生儿子的气，见他失常打儿子，又

同他争吵起来，儿子负气深夜离家出走了。他担心儿子出事，更担心15年的婚姻出现伤痕，惶惑极了。

“打儿子我也心疼啊！这么晚了我也担心他，可是‘严是爱，松是害’啊！我这辈子就是太平庸，太没有出息了，在人前老也抬不起头。不能让儿子以后也走上我这条路，那时后悔就晚了啊！”这位父亲在电话那头唉声叹气，原来症结在这儿！

这位父亲的经历和大部分同龄人相似。他与他爱人没有上过名牌大学，从事的职业也不是热门。由于他属于老实巴交、沉默寡言、小心谨慎的那种人，同时也没有什么突出的才能与技术，公司减员时，因他多年勤勤恳恳地工作，小心翼翼地做人，出于照顾，没有让他下岗，这点照顾，他不知道应该高兴还是羞愧。他也有过“下海”的念头，可考虑到自己不善交际、缺乏手腕，最终还是放弃了这个想法。当他看着以前的同事、朋友，升官的升官，赚钱的赚钱，买楼买车，又为自己不能送儿子去贵族学校念书而羞愧，也为不能带爱人出入各类高档的商场而有愧于心。他的这种心理状态随着年龄的增长而日益增强。

所以，他将自己想获得高学历、高职位、出人头地的人生理想，全都倾注到了儿子身上。无论如何他也不能接受儿子将来也成为一个“平庸的人”！

“做个平庸的人很痛苦吗？”教授问道。“那当然，像我这样窝窝囊囊地过一辈子，跟没过一样！”教授没有再说什么，只提出一个要求，让他好好想想，把他认为对自己满意的一些小事写出来，明日带来给他，便挂了电话。

第二天夜里，他按约定的时间来了，从上衣口袋里掏出折得整整齐齐的几页纸，递到教授手里，只见上面写道：

我庆幸我做过这样的事情：

在家里经济最紧张的几年里，我早出晚归、不辞劳苦地工作，将细粮换成粗粮，省下钱和粮票，帮助父母把两个弟弟和一个妹妹拉扯大，让他们有机会读书，现在他们都有了一个好的归宿。

在农村做了两年民办代课教师，直到今天，那些我曾经教过的学生，现在都已经儿女成双了，他们从乡村进城来，碰到我时仍会叫我一声“老

师”。有些学生现在过年、过节还来看我。

娶了一个温柔贤惠的妻子，她跟我同甘共苦将近 20 年，对我的平庸毫无怨言。

儿子很懂事，从不向我们要这要那，其实他学习也一直很努力。

公司让我保管仓库钥匙，我从来没有出过差错，保管的货物在我心中都有一本明账，随要随取，从未让人久等。

有几个知心朋友，彼此从不互相瞧不起，他们常来家里坐。

父母身体仍然健康，他们一直都很爱我。

.....

所有的内容之间毫无体系可言，可见，他是有所感而写的，都是些琐碎的事。

教授问他目前心情是否有些变化，他回答说似乎好一些。写着写着，觉着有些道理了，似乎看到了这些小事的另一面。教授笑着回答说：“答案已经由你自己找到了。”

教授告诉他最近有家信息公司做社会调查，发现 85% 的女性已倾向于接受平凡而实在的丈夫，想找个万人迷式的或身怀绝技的丈夫简直寥寥无几。这个调查是由一篇笑话引出来的，因为有不少女性在网上发表文章，认为猪八戒比孙悟空更适合做个老公，这反映了姑娘们眼光的一种变化，一种从绚丽归于平凡的现实需求。现代社会，早过了骑士年代，人们更渴望一种自然人性的回归。像这位自愧平庸的父亲，多年来他忽略的自身价值对许多人来讲，是多么不可或缺的啊！他曾经教书育人，俗话说，“十年树木，百年树人”，他的功劳不可忽视，他的学生感激他；他曾经帮助家庭渡过难关，扶助弟妹成长，他的父母弟妹爱他会比爱一个有钱而没人情味的人多上几百倍；他一直以来忠诚、真挚地对待妻儿，难道这不是他能给予他们最好的礼物吗？

教授劝他将人生价值的目标从高不可攀的尺度上，降到一个更合乎自身实际的位置，尤其是对儿子的期望，不必定得那么高，人世间哪能有不许回落、不许起伏、只许成功不能失败的道理呢？何况考试成绩有太多的主观因素，最好给孩子更多的鼓励，要想让他成为家长希望的人，就照所