

心◇灵◇励◇志◇丛◇书

不抱怨

的世界

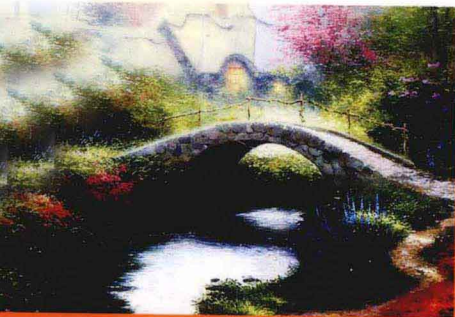
当你遇到不如意的事情时，不要一味地抱怨世界的不公，抱怨并不能给你带来成功与财富。与其抱怨，不如学会放弃这一怨恨的心态，改变自己的生存观，树立坚定的信念，正确对待人生路上的挫折，寻求下一个成功。

杨舒◎编著

人生是不公平的，习惯去接受它吧。

——比尔·盖茨

Complaint
Free World



心◇灵◇励◇志◇丛◇书

不抱怨

的世界

当你遇到不如意的事情时，不要一味地抱怨世界的不公，抱怨并不能给你带来成功与财富。与其抱怨，不如学会放弃这一怨恨的心态，改变自己的生存观，树立坚定的信念，正确对待人生路上的挫折，寻求下一个成功。

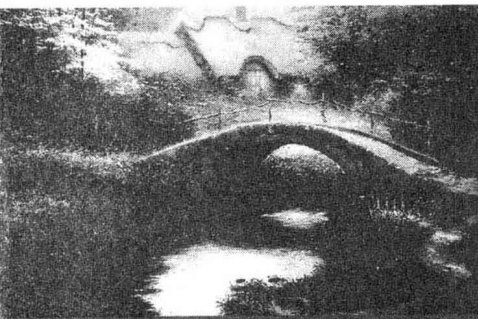
杨舒◎编著

常州大学图书馆
人生是不公平的，
习惯去接受它吧。
——比尔·盖茨

——比尔·盖茨

Complaint

Free World



图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界 / 杨舒编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12
(心灵励志丛书 / 李志敏主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

I. ①不… II. ①杨… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224683 号

心灵励志丛书——不抱怨的世界

丛书主编 李志敏

编 著 杨 舒

装帧设计 水木阁

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471 - 4919981(发行部)

邮 编 010010

经 销 新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16

字 数 2000 千字

印 张 130

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

定 价 298.00 元(全 10 册)

前 言

有一位哲人说过：改变别人远没有改变自己来得容易。现实世界中，有着太多的不如意，自你投生在这个世界的那一刻起，为了生存，你已别无选择，与其不断地抱怨世界，不如试着改变自己。

大千世界，茫茫众生，每个人都有自己的无奈，自己的烦恼。鲜有人的一生是一帆风顺的，大多数人要跌跌绊绊地走完自己的人生。在这一生中，我们要经历无数的抉择，面临无数的挑战与挫折。然而，对这一切，每个人所做出的反应却是大不相同的。

有的人在遇到挫折时，会一蹶不振，灰心丧气，日后的人生永远是死水一潭，生气全无。

有的人在遇到挫折时，虽不致一蹶不振，可也会从此丧失斗志，从立志做翱翔蓝天的雄鹰，转而变成一只仅满足于口腹之欲的家禽。

然而有的人却不会被一时的挫折所打败，即使重复无数次的失败、失败、再失败，他们始终会燃烧着雄雄的斗志，一次又一次地摔倒，再一次一次又一次地爬起。这源于他们坚定的信念、顽强的生命。

当你遇到不如意的事情时，不要一味地抱怨世界的不公，抱怨并不能给你带来成功与财富。与其抱怨，不如学会放弃这一怨恨的心态，改变自己的生存观，树立坚定的信念，正确对待人生路上的挫折，寻求下一个成功。

其实上帝对每一个人都是公平的，当他给你关上一扇门时，必然会在另一处地方为你打开一扇窗。你所要做的，不是在门前徘徊、抱怨，

或乞求上帝为你开门，而是应该转移视线，搜寻那一扇希望之窗，当你推开窗子时，你会发现另一片崭新的天地。

当你不再抱怨世界时，你就会积极地前进，不久的将来，成功一定会成为你的囊中之物！

第一章

有坚强的信念就有坚强的人生

转变观念,世界随之改观	3
迎上去,失败才会远离	5
选择成功是你“最大的不幸”	7
幸运是有限,不幸却是无限的	11
多坚持一分钟,就会破茧成蝶	14
打破对完美爱情的迷信	18
信念的魔力可以改变一切	20
决不放过最后一线希望	24
信念要有持久的耐心做保障	27
志向的坐标不能随风摆动	30
除了你自己,没有人可以判定你是失败者	33
意志创造奇迹	36
相信自己没有什么是做不到的	39
再艰难也不要放弃希望	41

不抱怨的 世界

第二章

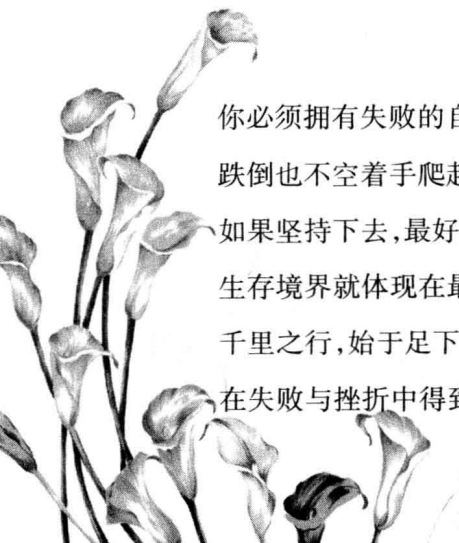
如果无法改变世界,那就改变对世界的看法

- 只有放任自流的人才全受到命运的惩罚 47
- 命运是一根虚设的木桩 50
- 天无绝人之路 52
- 把命运抓到手中才是最可靠的 56
- 给自己一个坚强理由 58
- 别让阅历成为自己的枷锁 61
- 让志向的心灯永恒不熄 64
- 摆脱厄远的办法是不向它认输 69
- 向骆驼学习坚韧的精神 73
- 永远不要停止梦想 76
- 不要在失败后面画句号 81
- 活着本身就是奇迹 84
- 做人不要怕,做事不要悔 89

第三章

哭着过不如笑着活

- 你必须拥有失败的自由 97
- 跌倒也不空着手爬起来 102
- 如果坚持下去,最好的总会到来 107
- 生存境界就体现在最困难的时候 113
- 千里之行,始于足下 117
- 在失败与挫折中得到收获 121



伟大之人必有伟大的信念	123
潜能之所以为潜能,是因为信则有不信则无	125
因为我不要平凡,所以比别人的苦难更多	131
每天都要问自己:你竭尽全力了么?	134
祸兮福所倚,福兮祸所伏	139
蜕变是生命的自我强化	142
愈挫愈勇才为真英雄	145
迷失中更需要依靠自信	147
倒下并不可怕,可怕的是再也站不起来	150
未经十灾八难,终难成人	154
只有自己才能拯救自己	157

第四章

习惯决定性格,性格决定命运

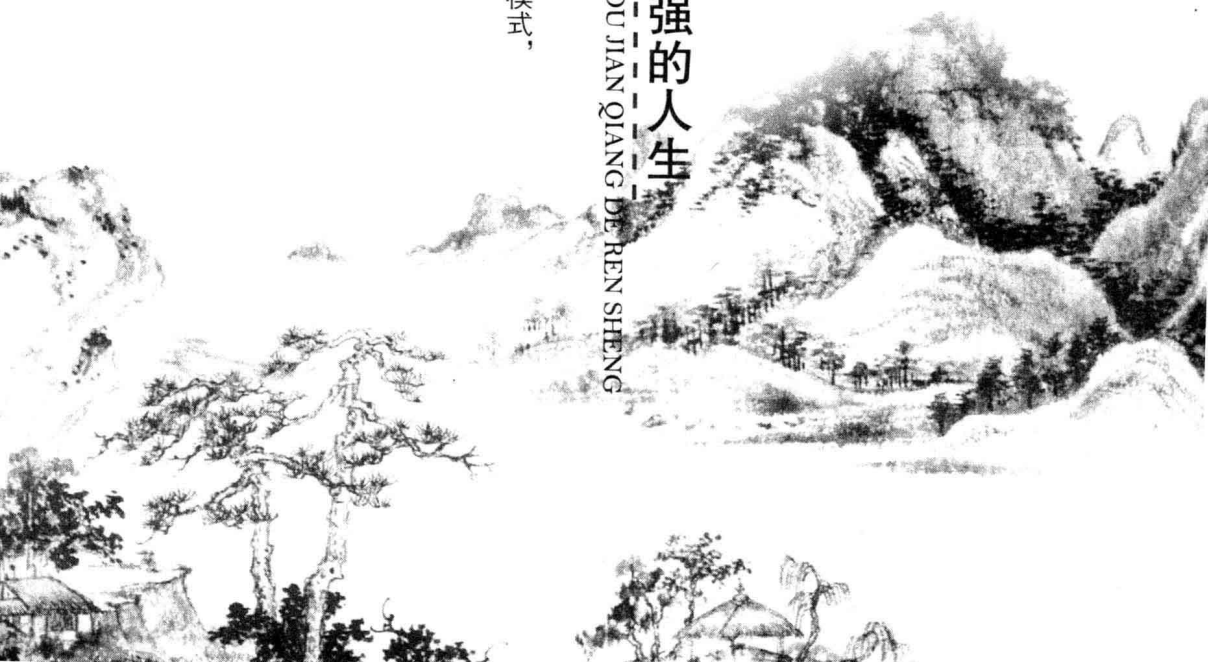
从自虐到自制	163
不要为自己的逃避找借口	166
苛求自己才能达到优秀	171
人,不可一日无目标可循	176
人生的底牌掀不得	180
欺凌和耻辱都是生命中的珍宝	184
抱怨与事无补,唯有成功才是出路	186
逆风而上,顺风则下	191
在“下一次”中找回正确的自己	195
参考文献	199

第一章

Y
O
U
J
I
A
N
Q
I
A
N
G
D
E
X
I
N
N
I
A
N
J
I
U
Y
O
U
J
I
A
N
Q
I
A
N
G
D
E
R
E
N
S
H
E
N
G

有坚强的信念就有坚强的人生

世界在每个人心中都有一个固定的模式，
这种模式往往与现实产生抵触。
世界随信念而发生裂变。





转变观念，世界随之改观



每个人的心中都有一套自己固有的看待世界的模式。它像指纹一样，不会与另外任何一个人有绝对意义上的重复。

你就是你，你的表达方式、你的行为、你的好恶等等的总和形成了一种外在的叫做性格的东西，你以它去同外面的世界交流。

然而，它往往与现实发生抵触。

抵触的结果是，你被现实打得头破血流，一败涂地。

怨天尤人是无济于事的，因为你无法改变强大而不可抗拒的现实世界。那么，剩下的只有一条路：改变你对世界的看法。

这不是自欺欺人，不是退让认输，也不是阿Q式的精神胜利。古今中外有无数铁的例证，说明了这一点：只有当你心中的世界模式发生了改变时，现实的世界才会随之改观，使你适应并与之达到和谐。只有转变你的观念，你才会重新坚强地站起来，勇敢地面对世界与人生。

否则，你将永远被强大的现实压倒在地，永远不得翻身。

司马迁遭受残酷的宫刑之后，万念俱灰，一心想死，因为对于他来说，人格尊严、仕途与人生统统丧失了意义，只有死才是最好的解脱，同时也可以借一死向汉武帝示威。但是，面对现实，他逐渐清醒了过来：对于一个庞大的汉朝而言，死一个司马迁就像死一只蚂蚁一样微不足道。这样的死，轻于鸿毛。而如果他能写出一部流传千古的《史记》，让后人永远记得他，感激他对历史的贡献，岂不是真正的人生价值所在吗？

改变了对世界的看法，他所面对的残酷现实也随之发生了改变——





不抱怨的世界

BU BAORYUAN SHI JIE

无论对帝王的怨恨或是对人生的绝望，一切的一切均被《史记》所取代、所融化了。悠悠万事，唯此为大。

司马迁是聪明的。他采用了一种以退为进的策略，借助于改变自己的观念来改变世界——不做强权政治的牺牲品，以坚强的信念和远大的志向同现实抗争，最终达到实现自我价值的目的。

这就是观念的力量。在这个世界上，造成自己的心理障碍的，影响一个人的幸福观念的，有时候，并不是因为物质上的贫乏和丰裕，也不是一个人处境的不同，而是取决于一个人心境的改变。如果你的心灵浸泡在创伤和遗憾里，痛苦就会占据你的整个心灵。

同样是从铁窗中望出去，有的人看到的是泥潭，但有的人看到的却是满天星斗。世界就是你心目中的样子，你是积极的，世界就是积极的。反之亦然。

有这样一个故事，一定会对你有所启示：

一个小男孩在山崖的鹰巢里捡到两只鹰蛋。他很高兴，回到家里将鹰蛋放在鸡蛋中，让一只母鸡来孵化。这样，孵出来的鸡群里就有了两只小鹰。小鹰和小鸡一起长大，因而不知道自己除了小鸡还会是什么。

有一只鹰因为翅膀渐渐长大，偶尔扇动起来便有一种振翅欲飞的感觉，这让它感到骄傲，有一种“不同于鸡类”的优越感。这种感觉越来越强烈，最后，它认为自己不应该是一只鸡。

一天，它看到有只老鹰在高空中翱翔，羡慕之际它感到自己的双翅有一股奇特的力量。这时，它已毫不怀疑自己可以飞到天上去了。

“我决不甘心做只小鸡。我是鹰，我要飞上青天！”

尽管从未飞过，但是飞翔的天性和强烈的欲望使它产生一种巨大的力量。它终于振翅飞离了地面，冲到了一座山峰，之后飞向了更高的天空中。

从此它便永远离开了那脏兮兮的鸡窝，飞翔在广阔的蓝天中。



而另一只鹰却一直呆在鸡窝中，虽然它的翅膀也具备了飞翔的力量，但它安分守己满足于做一只鸡，从来没有想过要一飞冲天。

“我是只鸡。我只配生长在鸡窝和围栏中啄食。蓝天太高了，飞起来会摔死的！”

久而久之，它完全蜕化了，它有了日益笨拙的身体，翅膀也一点点失去了那种搏击蓝天的力量。它变成了一只怪模怪样的鸡。

两只鹰面对同样的世界，却由于观念的不同，产生了两种截然不同的结果。

由此可见，转变观念，并不等于退让，更不是认输，而是你改变世界的精神准备。

迎上去，失败才会远离



林肯，美国历史上一位无人可及的伟大总统。在51岁之前，他的生命经历了一次又一次的灾难。

1832年，林肯失业了，这显然使他很伤心，但他下决心成为一名出色的政治家——竞选州议员。不幸的是，他竞选失败了。在一年里遭受两次沉重的打击，这对他来说无疑是痛苦不堪的。

后来，林肯着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的17年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波，历经磨难。

1834年，林肯决定再一次参加竞选州议员，这次他成功了。他内心萌发了一丝希望，认为自己的生活有了转机。



1835年，他订婚了。但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了，他心力交瘁，数月卧床不起。

1836年，他得了神经衰弱症。

1838年，林肯觉得身体状况良好，于是决定竞选州议会议长，可失败再次降临在他身上。

1843年，他又参加了竞选美国国会议员，仍然以失败告终。

至此，他已连续遭受了七次重大的打击，无论是在事业上、感情上还是在他的政治前程上，他接连遭遇失败。如果是一个不敢面对失败的人，一定早就放弃了。可是，林肯的选择却是坚持下去。

1846年，他又一次参加竞选国会议员，最后终于当选了。

两年任期很快过去了，他决定要争取连任。他认为自己作为国会议员表现是出色的，相信选民会继续选举他。但结果很遗憾，他落选了。

因为这次竞选他赔了一大笔钱，林肯决定申请当本州的土地官员。但州政府把他的申请退了回来，上面指出“做本州的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力，你的申请未能满足这些要求”。他又一次失败了。

1854年，他竞选参议员，失败；两年后他竞选美国副总统提名，失败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。

失败，失败，再失败，28年中12次失败的打击，并没有让他放弃自己的追求，他一直在做自己生活的主宰。终于在1860年，他当选为美国总统。

30年的苦苦拼搏，顽强不息，经历了12次重大失败和无数次屈辱和打击，林肯并没有退缩，而是选择了迎着失败走上去，最后，失败远离了他。林肯成为美国历史上最伟大的一位总统。

要知道，失败有一种特性，你越想逃离，它逼得越紧。



如果你同失败结下“不解之缘”，逃离是没出路的，即便你飞到火星上去，它亦尾随而至。失败就像一匹狼，虎视眈眈注视着你，如果你没有勇气去和它搏斗，只能被它活活吞掉。只有与之搏斗，你才有生还的希望。

有人问一位登山专家：“如果我们登山时，在半山腰，突然遇到大雨，应该怎么办？”

登山专家说：“你应该向山顶走。”

他觉得很奇怪，不禁问道：“为什么不往山下跑？山顶风雨不是更大吗？”

“往山顶走，固然风雨可能会更大，它却不足以威胁你的生命。至于向山下跑，看来风雨小些，似乎比较安全，但却可能遇到爆发的山洪而被活活淹死。对于风雨，逃避它，你只有被卷入洪流；迎向它，你却能获得生存！”

很多时候，我们在生活中都面临着这样的处境，迎面是肆虐的风雨，我们本能的选择就是要逃离，但是，逃离往往会让我们走进更大的危险之中，只有迎上去，经历风雨，我们的人生才能够更加辉煌，更加美丽。

选择成功是你“最大的不幸”



选择成功固然可喜可贺，它会让你成为一个与众不同的优秀的人，还会给你带来丰厚的奖赏。

然而，你必须清醒地认识到，你选定了艰难的成功事业，也就是你不幸的开始。





这不是危言耸听，所有的成功都要付出代价。就像歌里唱的：不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。

人生是无法回避艰辛和苦难的。它的本身就已很不轻松，可你又偏偏给它加码——选择了并非容易获得的成功。

很多追求成功的人在他人看来纯粹是自讨苦吃。因为他是那么的执著，那么的“死撞南墙不回头”，不惜一次又一次从头开始……

追求成功的人不肯轻言放弃，在他们看来，没有成功的人生毫无意义。他们坚持自己的信念，矢志不渝。

他们知道自己选择了一条艰难的路，因为成功从来不会一帆风顺。

如果你认为成功是一帆风顺的，就如同相信天上会掉馅饼。这个故事一定能够对你有所启发：

一座神庙中的泥像，长久以来一直觉得自己很幸福。庙虽破旧了些，但可遮风蔽雨，而且不食人间烟火，无须劳神费力。但后来，他渐渐羡慕起外面的人类了。也许是久静思动的原因吧，他觉得做一个活生生的人挺不错的，可以无忧无虑、自由自在地到处闲逛。

有一天，一个老神仙路过此地，泥像向老神仙发出呼救。

老神仙看了看泥像，笑了笑，说：“你要想变成个人可以，但是你必须先跟我试走一下人生之路，假如你承受不了人生的痛苦，我马上可以把你还原。”泥像不假思索地同意了。

于是，老神仙手臂一挥，泥像真的变成了一个活生生的青年。

老神仙把这个青年带到一个悬崖边。

只见两边悬崖遥遥相对，此崖为“死”，彼崖为“生”，中间由一条长长的铁索连接着。这座铁索桥又由一个个大小不一的铁环串联而成。

“现在，请你从此岸走向彼岸吧！”老神仙长袖一拂，已经将青年推上了铁索桥。



青年战战兢兢地，踩着一个个大小不同的铁环慢慢前行，然而，一不小心，一下子跌入了一个铁环之中，顿时两腿失去了支撑，胸口被铁环卡得紧紧的，几乎透不过气来。

“啊！好痛苦呀！快救命呀！”青年挥动双臂，大声呼救。

“请君自救吧。在这条路上，能够救你的，只有你自己。”老神仙无动于衷的微笑着说。

青年扭动身躯，拼死挣扎，好不容易才从铁环中解脱出来。“你是个什么铁环，为何卡得我如此痛苦？”

“我是失败之环。”脚下铁环答道。

青年继续朝前走。忽然，脚下一滑，又跌入一个环中，被铁环死死卡住。

“救……救命呀！好痛呀！”青年惊恐地再次呼救。

可四周一片寂静，没人回答他，更没人来救他。

这时老神仙再次在前方出现，他微笑着说：

“在这条路上，没有人可以救你，你只能自救。”

青年拼尽全力，总算从这个环中挣扎了出来，然而他已累得精疲力竭，便坐在两个铁环间小憩。

“刚才这是个什么铁环呢？”青年想。

“我是毅力之环。”脚下的铁环答道。

经过一段时间的休息后，青年觉得浑身充满了力量，心中充满胜利的喜悦，他鼓足勇气向着前面的铁环迈出了脚。

一次又一次，他掉进了意志之环、信念之环……无数次的挣出一个接一个的铁环之后，青年已经没有力气再走下去了。抬头望望，前面还有漫长的一段路，他丧失了继续走的勇气。

“老神仙！老神仙！我不想再走人生之路了，你还是带我回到原来的

