



活着，不是为了抱怨

HUOZHE BUSHI WEILE BAUYUAN

吕宁◎编著

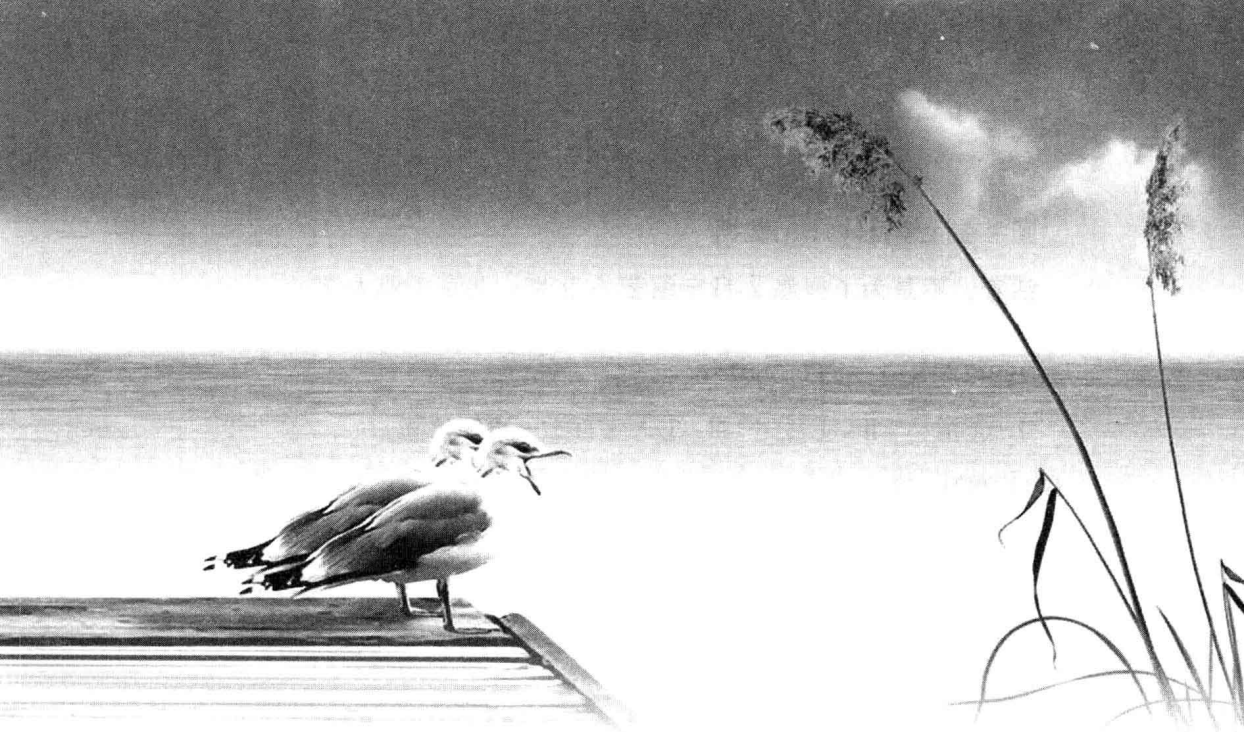
非一般的心灵体验

与其抱怨生活，不如改变自己。

把抱怨收起来，因为一切抱怨都是无益的。抱怨只会让你错失更多，而现实依然不会改变。你唯一能做的就是改变自己。

构建不抱怨的和谐生活，活出精彩的美妙人生。

北京工业大学出版社



活着，不是为了抱怨

吕宁◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

活着，不是为了抱怨 / 吕宁编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.8

ISBN 978-7-5639-3607-6

I. ①活… II. ①吕… III. ①人生哲学—青年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 165357 号

活着，不是为了抱怨

编 著：吕 宁

责任编辑：李 光

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：16.75

字 数：244 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3607-6

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

时下，我们常常会遇到各种抱怨的现象。其实人与人、人与社会，是相互联系、相互矛盾的统一体，在生活 and 工作中，有些磕磕碰碰在所难免。但是抱怨别人或环境，于个人的生活、于事业都是徒劳无益的。

但我们为什么老是跟自己过不去呢？为什么不想想怎样在既定条件下发挥自己的主观能动性呢？这种不满情绪犹如通往目的地的一大障碍，任凭你一个劲地抱怨，但现实依然不会改变。我们唯一能做的是改变我们的态度。

抱怨总是让人有失败的感觉。这种失败往往不是别人给的，而是我们自找的。我们总是羡慕、嫉妒那些看起来成功、光鲜的人，却不曾看到他们的付出。在我们无聊地用肥皂剧打发时间时，慵懒地翻着杂志时，这些人刚刚熬完一个通宵、刚刚喝掉一杯用来提神的咖啡并开始新的工作。其实，抱怨就是比较之后得出的消极结论——差距让人心焦，努力又是那么难。

上天对所有人都是一视同仁的。只是我们在抱怨中错失了太多。

如果你每天抱怨薪水微薄，你就没有可能加薪，因为你把精力都集中在薪水上，而没有考虑如何把工作做得更好；如果你每天都抱怨学校太差的话，你永远不可能读好书，因为读书需要全身心地投入。

我们应当把抱怨收起来，因为一切抱怨都是无益的。一个差单位不会因为你的抱怨而变成一个好单位。老板不会因为你的抱怨而把你讨厌



活着，不是为了抱怨

的领导换成你喜欢的领导。客观不会以你的主观意志为转移。你需要做的是，问问自己现在能够做些什么、能够做好什么。

本书从你是自己的导演、命运有另一扇窗、不如意是人生常态等十一个方面，用具体的事例，诚恳的语言，向读者阐释了不抱怨生活的美好。生活就像一面镜子，你以什么样的态度来面对它，它就会以同样的态度来回报你。与其在抱怨中活着，不如改变一下自己，用另一种心态来面对生活、面对自己。

真正智慧的人，懂得只要活着就是幸福，因此，他们珍惜每一个活着的日子，积极努力地把活着的日子越过越好。因为只要我们每天想想自己所拥有的，就会发现，相比那些不幸的人，我们都生活在美丽的童话里。



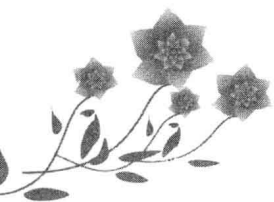
目 录

第一章

你是自己的导演——与其抱怨不如自己演绎

每个人的生活都不会是一帆风顺的，总会出现别人所没有经历过的困难。没有人是生活的宠儿，只不过每个人对待生活的态度不一样罢了。过于自卑、绝望和抱怨的人最终只会被生活淘汰。你就是自己人生的导演，生活的剧本由自己演绎，你想要的一切要依靠自己来创造。

坚定地告诉自己：“这没什么”	003
别用他人的标尺衡量自己的人生	005
怨天尤人只会徒增烦恼	007
无法改变别人就改变自己	009
用积极的思想代替抱怨	012
每天给生活一个笑脸	014
在内心坚定“赢”的信念	017
成功不是靠运气	019
机会往往隐藏在问题当中	021
抱怨的习惯注定打工的命运	023
自暴自弃只会彻底输掉	024



第二章

命运有另一扇窗——与其抱怨不如勇敢面对

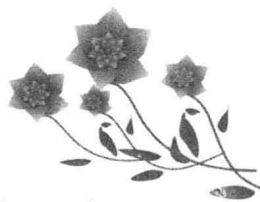
人生是一条荆棘密布的小路，到处都可能隐藏着陷阱，我们不知道何时何地会遭遇怎样的挫折。不过，有挫折并不可怕，关键看你如何面对。上天原本就是公平的，当它为你关上一扇门的时候，必定会为你打开一扇窗。只要你不怨声载道、愤世嫉俗，只要你勇敢地接受遭遇的痛苦，那么就算你身临绝境，也不会感到恐惧。

勇敢地接纳痛苦	029
将失败与困难踩在脚下	031
挫折的终点是成功	033
越抱怨自己倒霉，就越倒霉	036
抱怨只能延误时间	038
世上没有“不可能”	041
转换思维，也许会“柳暗花明”	043
换一种思路，将劣势变优势	045
在迷茫中给自己一份希望	048
与其抱怨不如接受	050

第三章

不如意是人生常态——与其抱怨不如微笑待之

生活就像一面镜子，你对它微笑，它就会对你微笑；你对它愁眉苦



脸，它也不会让你开心。所以，遇到挫折与困难的时候，不要抱怨，试着保持乐观的心情，这样就能安然地渡过每一个难关。

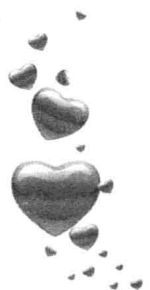
好结果来自好心态	055
别为打翻牛奶而哭泣	057
为自己积蓄起跳的能量	059
在缺陷中寻找完美	061
接受自己，才能做好自己	064
乐观是克服抱怨的最好办法	067
抱怨的最大受害者是你自己	069
堵死我们的并不是路	071
把工作视为乐趣	073
很多东西不必太在意	075

第四章

折磨你的人助你成长——与其抱怨不如用心去感恩

感恩是一种能够穿透生命的智慧。要学会感恩生活，感恩朋友，感恩工作。感恩那些伤害过我们的人，是他们让我们变得更加坚强；感恩那些欺骗过我们的人，是他们让我们变得更有见识；感恩那些绊倒过我们的人，是他们强化了我们的能力，让我们学会不认输……用感恩的眼光看待生活和工作，就算有再多的磨难，也能够坚强地面对。

感恩，让别人快乐也给自己带来快乐	081
生活，需要用一颗感恩的心来体会	083
感谢生活带给你磨难	086
怀着感恩的心面对工作	089





因为感恩，世界变得可爱而美好	091
感恩“折腾”你的老板	093

第五章

吃亏就是占便宜——与其报怨不如泰然付出

在工作中，有的人活干得比别人多了，就觉得吃亏；钱拿得比别人少了，就觉得吃亏；经常加班加点了，就觉得吃亏……其实，没必要这样斤斤计较，吃亏不是灾难，不是失败，吃亏也是一门生活哲学。现在吃点儿小亏，多付出一些，为成功铺就道路，也许在未来的某个时刻，你的大福突然就来了。

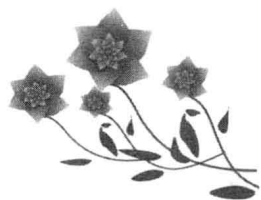
比别人多做一点，你才有机会胜出	099
生活不会亏待任何人	101
为自己被人利用而庆幸	103
世上没有公平和不公平	106
先问问自己是不是足够努力	108
成功由日积月累的付出而来	111

活着，
不是为了
抱怨

第六章

行动决定一切——与其抱怨不如去改变

我们生活在行动中，而不是生活在岁月里。别总抱怨岁月不留情，上天给每个人的时间都是公平的，不多也不少。要改变生活境遇，首先就要止住抱怨，行动起来。



等待永远是理想的最大敌人，如果只让理想在梦中开花，而不去把握今天，努力为自己创造机会，那么最终留下的可能就只有蹉跎和悔恨了。

世上没有永远不幸的人	117
怨“苦”不如吃“苦”	119
抱怨只会使问题变得更复杂	121
放弃抱怨才能改变生活	123
多看到自己拥有的	126
空想永远不会使你成功	128
改变现状最快的办法就是行动	131
努力要选择对方向	133
制订了计划就要一步步迈进	135
选择合适的方法结果会更好	137
用平和的心态看待事物	139

第七章

你在为何工作——与其抱怨不如积极努力

很多人感叹岁月如梭，青春易逝，而自己却始终与成功无缘。他们试图用抱怨换来同情、理解，用抱怨证明自己的价值，用抱怨得到自己渴望的东西。殊不知，抱怨是这个世界上最没有用的语言，它只会让问题更加难以解决，让人的意志更加消沉。

只有不抱怨工作，热爱工作，认真工作，工作才会“喜欢”你，“善待”你，给予你想要的结果。

抱怨会让你得不偿失	145
用你的激情甩掉抱怨	147





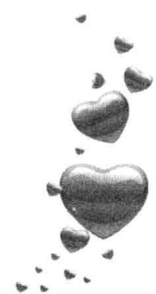
抱怨，最恐怖的职场习惯	150
抱怨如同诅咒	151
善待工作，工作才会“喜欢”你	153
你喜欢工作，工作才会变得甜美	155
没人重视是因为你“分量”太轻	157
找对方法才不会做无用功	160
自身价值提升了，薪水才能随之提升	163
成功不会选择“抱怨”	166

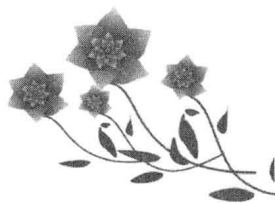
第八章

不要有任何借口——与其抱怨不如想方设法

任何借口的实质都是推卸责任，找借口不是一种好习惯。一旦养成找借口的习惯，你的工作就会拖沓、没有效率。抛弃找借口的习惯，发自内心地去认识自身的问题，尽职尽责地把工作做好，你就不会为工作中出现的问题而沮丧，甚至你可以从中学会大量的解决问题的技巧。渐渐地，借口就会离你越来越远，而成功则离你越来越近。

与其找借口，不如想办法解决问题	171
在其位就要谋其政	173
对工作认真负责，受益的是自己	176
工作并不是做给别人看的	178
勇于担当会使你魅力无穷	180
机遇来自于你的责任心	182
逃避责任会让你丧失机会和前程	184
责任感造就完美的细节	187
有些事不必老板交代	189





把该做的工作做好	192
----------------	-----

第九章

有态度没难度——与其抱怨不如转换想法

没有卑微的工作，只有卑微的态度。任何人都不该把工作当成苦役，即便处于平凡的岗位上，也要不断地努力，把平凡的工作做到最好。

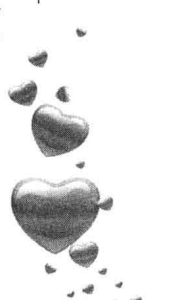
如果能够把那些看起来简单、不起眼的事情做好，也就具备了做大事的潜质。

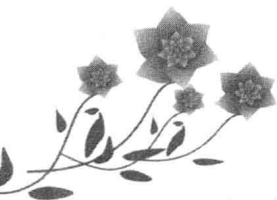
不要小看你的工作	197
把平凡的工作做好就是不平凡	199
你糊弄工作，工作就会糊弄你	201
不怕工作乏味，就怕对工作没有兴趣	203
工作态度比工作本身更重要	206
把工作当事业做才能做好	208
带着工作使命感去奋斗	210
打工不仅仅是为了企业和老板	213
隐藏在工作背后的机会远比薪水更重要	215

第十章

做领导不容易——与其抱怨不如体谅

工作中，不必和老板针锋相对，更无须抱怨老板的种种不是。老板也有很多无奈和苦衷，他们身上的担子更重，只要找到与老板之间应该





保持的特定距离，试着真诚地去理解老板的良苦用心，用一颗感恩的心去对待老板和工作，你会发现老板其实很友好，你的工作也很轻松快乐。

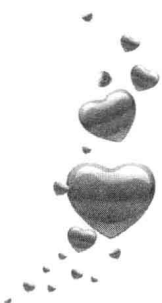
请记住：公司成就了你	221
理解老板的良苦用心	223
老板不会存心刁难你	225
把业绩留给老板，把问题留给自己	228
遇事多替老板想想	230
多体谅一下老板的难处	232
虚心向老板学习	234

第十一章

包容你的伙伴——与其抱怨不如相互扶持

当工作中遭遇不顺心的事情时，很多人会努力为自己开脱，埋怨环境的不利，抱怨同事的不对，却看不到自己身上的问题。相反，若是同事犯了些小毛病，他们总是忍不住提出批评和建议。世界上没有十全十美的人，每当你忍不住要抱怨指责别人时，先控制住自己的情绪，先想一想自己在这种情况下会怎样做，站在别人的角度上想想，也许你的看法就会改变。

抱怨和指责同事只会让你更孤立	239
用平和的心态看待工作上的问题	241
站在同事的角度想问题，就会少些抱怨	243
暗算或诋毁同事，自己捞不到什么好处	245
别让抱怨成为办公室的“导火索”	247
相互抱怨，路会越走越窄	250



活着，不是为了抱怨

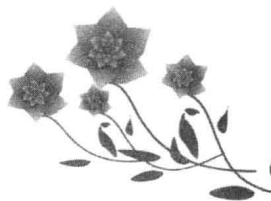


第一章

你是自己的导演

——与其抱怨不如自己演绎

每个人的生活都不会是一帆风顺的，总会出现别人所没有经历过的困难。没有人是生活的宠儿，只不过每个人对待生活的态度不一样罢了。过于自卑、绝望和抱怨的人最终只会被生活淘汰。你就是自己人生的导演，生活的剧本由自己演绎，你想要的一切要依靠自己来创造。



坚定地告诉自己：“这没什么”

当你觉得眼前的一切“过不去”的时候，就闭上抱怨的嘴，咬咬牙坚定地告诉自己“这没什么大不了”。那么，一切就真的没什么大不了。

一个人在职场上打拼，想要做出一番成绩，除了要具备较强的工作能力之外，还应当保持一个良好的心态。要有涵养，不能动不动就发牢骚、抱怨。职场向来都是“抱怨者止步”的地方，也没有一个领导会喜欢那些爱抱怨的人。

王杰，36岁，重点大学毕业，曾经在某单位担任科长。如今，他待在家中，每个月拿着几百块钱的生活费。这是怎么回事？一切还要从很早之前说起。

王杰毕业后进入某厂工作，他的工作能力很强，厂长非常看重他，很快就提拔他做了助理。一年半之后，又提升他为科长。但时间一长，王杰的缺点就暴露了，说话总是不经过大脑，而且很喜欢发牢骚。这一点，厂长也发现了，但他觉得人无完人，只要王杰日后改正，没什么关系。

可是，做了科长的王杰，不仅没有改掉自己的缺点，反倒是变本加厉，甚至有时还会当着厂长的面不停抱怨。渐渐地，厂长开始厌烦他，先是对他态度冷淡，后来又免去了他科长的职务。这样一来，王杰心里的怨气就更多了，他不仅对待工作更加散漫，甚至还影响别人工作。厂长认为他还年轻，可以另谋出路，就让他“内退”了。





照理说，这次的经历应当引起王杰深刻的反思，可他却没有吸取教训。王杰“内退”之后，又应聘了几家单位，而且都被录用了。起初，几家单位的领导对他也是颇为器重，可是他爱抱怨的习惯却一直都没改掉，结果不是被辞退，就是受冷落。王杰自然受不了他人的冷落，一气之下就不干了。所以，王杰年纪轻轻的，却提早过上了“内退”的生活。

王杰这样一个有能力的人，他的工作之路从一开始就很顺畅，没有经受过什么重大的打击，但他却还是一肚子的抱怨。如果在第一次受挫后，他能够及时改掉爱抱怨的毛病，在其他单位他肯定也能够有一番作为。只可惜，他没能领悟到这些。

有时候，我们抱怨自己没有机会，不受重视，抱怨他人冷落自己。扪心自问一下：你认真地对待过你的工作吗？你思考过怎样才能把工作做到最好吗？你在抱怨各种不如意的时候想过周围人是怎样看待你的吗？那些在事业上取得成功的人，未必是幸运之神的宠儿，他们曾经可能和你一样是个普普通通的员工。但与常人不同的是，他们从来不抱怨老板，不抱怨工作。就算遭遇了再多的苦难，身处逆境之中，他们也会勇敢地挑战苦难，用坚定的信念去追求成功。

意大利有一个著名的音乐家，他的一生可以用苦难两个字来形容。他从4岁开始就病魔缠身，一直到生命的最后一刻，他始终都没有摆脱苦难的纠缠，几度死里逃生。不过，他并没有被苦难打败，而是用自己坚定的人生信仰超越了苦难。

他长期将自己关禁闭，每天10到12个小时疯狂地练琴，忘记了饥饿和死亡。他13岁时，开始周游各地，过着流浪的生活。除了那把始终陪伴他的小提琴以外，他一无所有。除了拉琴，他还在指挥艺术上苦下功夫，并创作出《无穷动》《女妖舞》《随想曲》和6部小提琴协奏曲及许多吉他演奏曲。15岁那年，他举办了首次音乐会，一举成名，轰动了整个音乐界。他的名气很快便传到了法国、德国、英国、捷克等国家。

他的琴声到底有多神奇？帕尔马首席提琴家罗拉听到他的演奏之后，惊异得从病床上跳下来，木然而愣；维也纳一位盲人听到他的琴声，以