

改变抱怨的习惯，成就快乐的人生

不抱怨 的心态

❖❖❖❖ 少一点抱怨，多一些改变 ❖❖❖❖



抱怨，什么也不能改变
停止抱怨是快乐生活的开始！

大学生抱怨——“没有好爸爸找不到好工作”，员工抱怨——“操的是炒股的心，挣的是炒菜的钱”，老板抱怨——“嫌我给的少，也不看你们干的什么样”，丈夫抱怨妻子——“婚前一枝花，婚后豆腐渣”，妻子抱怨丈夫——“把自己当老妈子使，眼里只有他老妈”……你的周围是不是常充斥着抱怨之声？抱怨对解决问题无济于事，积极培养“不抱怨”的心态，你会发现，你的世界原来也很精彩！

王光耀◎编著

不抱怨 的心态

少一点抱怨，多一些改变



改变抱怨的习惯，成就快乐的人生

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的心态 / 王光耀编著. —北京: 中国长安出版社,
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0034 - 7

I. 不... II. 王... III. 成功心理学—通俗读物 IV.
B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 096906 号

不抱怨的心态

王光耀 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 15

字数: 200 千字

版次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0034 - 7

定价: 29.80 元

前言

经过 2008 年的多灾多难后，人们期待中的能带来惊喜的 2009 年似乎并没有到来。经济危机的阴霾还没有散去，对生活的影响丝毫未减，失业人口仍在加剧，大学生就业面临着更大的难题。在这样的情况下，人们的心情已经很沉重了，然而最近，破坏人们情绪的事情又接二连三地发生，先是世界性甲型 H1N1 流感的发生给人们造成了恐慌，紧接着又法航失事、成都 9 路公交车起火、重庆武隆县鸡尾山山体滑坡，一次次事故使众人丧失了生命，这血淋淋的事实让人们的神经遭受了更大的折磨。

此时，细心的人们会发现，人们的心态正发生着微妙的变化。很多人开始感慨生命无常，要珍惜生活，但同时，伴随着“好好活着”这个心理要求的产生，一并而来的是越来越多的抱怨之声——“我咋就没人家过得好”、“我这么有才，怎么就没人用”、“生命这么短暂，我啥时候才有钱好好享受”、“我这一天总在穷忙活”、“我的安全谁来保证”、“这该死的鬼天气，气象台咋就没个预警”……你仔细想一下，你周围的人或者是你自己，是不是经常发出这样的抱怨？是不是经常对天气、配偶、工作、身体、朋友、职业、经济，或是心里想的各种大小事件发发牢骚？

过去，你或许并没有在意这个问题，而现在你会发现，这是个事实。同时，你可能会说：“这没什么，谁都是如此。”但我要告诉你的是，抱怨的习惯与“好好活着”的心理要求完全是相背离的，它对你期待的幸福生活不会有任何帮助。

抱怨是我们最不易觉察到的心理病毒，它是一种以语言表达哀伤、痛苦和不满情绪的行为，以求得心中的痛快。当然，这种行为如果是偶尔发生，倒也不必大惊小怪，因为少量的、客观的抱怨，能使心中的郁闷得以消除，对身心健康还有好处，是可以理解的；但如果是主观情绪

第一章

抱怨是一种病毒，害人又害己

——抱怨是最可怕的敌人

心情恶劣、满腹牢骚、忧郁暴躁，现代人每天对自己的处境感到不公平，但却从来没有想过该做什么，然后日复一日地重复抱怨。这抱怨能给你带来什么？恐怕不是幸运，不是转机，也不是你所想所盼的事。抱怨原本就是一种不良的情绪，越来越多的抱怨，只能躁动了你心，烦扰了他心，其造成的恶果也许你并没有真正意识到……

- 1.家庭的战火，常因抱怨点燃 / 003
- 2.费力不讨好，都是抱怨惹的祸 / 007
- 3.机会不会等着你发完牢骚再出现 / 010
- 4.随便发牢骚，小心“官”不保，“命”也不保 / 013
- 5.相互指责，朋友也可能变成敌人 / 016
- 6.越花时间抱怨，越少时间改变 / 018
- 7.不停地抱怨，健康就会早早与你拜拜 / 020
- 8.爱抱怨的人招人反感 / 023
- 9.抱怨原单位，可能让你丢掉新饭碗 / 025

第二章

世上本无事，庸人自扰之

——抱怨的事也许并不严重

你每天抱怨的事情真的有那么严重吗？它让你的生活无法继续吗？它摧毁了你前进的道路吗？它让你无法面对周围的人了吗？其实，有很多事情并不对你构成什么威胁，也并不能改变你原本的生活，只是因为你稍有些难以接受，只是因为没完全顺你的意，你便将它们升级为令人讨厌的抱怨。很多时候，原本没多糟糕的事，在你“不遗余力”地抱怨下，也可能变得一发不可收拾。所以，不要抱怨了，省得给自己找麻烦。

1. 鸡毛蒜皮的小事影响不了你 / 029
2. 牛奶打翻了，没什么大不了 / 032
3. 你所说的“不公正”可能是臆想 / 035
4. “分外事”根本就累不死人 / 038
5. 所谓的“不合”是非常合逻辑的事 / 042
6. 其实你需要的根本没有那么多 / 045
7. 先天的不幸也是可以超越的 / 048
8. 人生本来就充满了磨难 / 051
9. “冷板凳”总有坐热的时候 / 053
10. 只不过是几句话的事，大度一点儿就过去了 / 056

第三章

天生我材必有用，莫道自己不如人

——抱怨自己不如接受自己

人有一种奇怪的心理，那就是往往容易拿自己的短处和别人的长处相比较，结果发现别人都比自己优越、快乐、幸福；相比之下，自己则成了世界上最差劲、最晦气、最不幸的人。于是，抱怨便成了家常便饭。其实，人无完人的道理不用再讲，那些充满快乐的人也许有着你并不知道的痛苦，只是因为他们肯接受自己，不去抱怨，所以我只看到了他们的幸福。我们也是一样，只要你学着接受自己，就没有什么是不幸的问题。

1. 身高是小不足，靠努力一样可以弥补 / 061
2. 内疚自责于事无补，把握现在才是关键 / 063
3. 身体的疤痕不算啥，心灵的疤痕才可怕 / 066
4. 相貌不如意，咱就用智慧来武装 / 069
5. 如果是笨鸟，那就先飞 / 072
6. 每种性格都有其优势，不要强求改变 / 075
7. 起点低，也不用自怨自艾 / 078
8. 习惯沉默并非一无是处，懂得调整就好 / 080
9. 事情已经发生，那就坦然接受 / 082

第四章

责怪他人总是很容易，审视自己却很难

——抱怨他人不如改变自己

我们在社会中会扮演各种各样的角色，不管处在怎样的角色当中，都可能与别人发生矛盾，产生抱怨的情绪。不管你是否注意，抱怨确实如影随形。抱怨对事情会有改观吗？对人与人的关系会有促进吗？毫无疑问，它不具备这样的作用，相反，还可能将情绪推向更恶劣的地步。那就没有一个方法可以解决人与人之间的吗？当然有。其实很多问题往往并不是别人的错，只是因为我们不能审视自己。即便错误不在自己身上，我们也可以通过改变自己来影响他人的态度。所以，不要轻易地去责怪他人，不妨从改变自己做起。

1. 下属犯错，埋怨指责不如原谅包容 / 087
2. 别瞧不上新职员，要有点耐心去挖掘 / 090
3. “怀才不遇”不是别人的错 / 092
4. 一个巴掌拍不响，你身上也有问题 / 095
5. 浪费时间于怨恨上，不如积极面对生活 / 097
6. 融洽邻里关系，先从自身做起 / 100
7. 别痛斥他人的过错，给他再来一次的机会 / 102
8. “跳槽”解决不了问题，要从自身找原因 / 105
9. 用激情取代抱怨，工作就不再是苦差事 / 108
10. 老公行不行，关键在你怎么看 / 110
11. 善于安排时间的人，永远不会抱怨忙 / 113

第五章

生活就是一面镜子，你笑它也笑

——与其抱怨不如摆正心态

人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈、不顺心、不如意的事总会出现，这就需要我们勇敢地面对，豁达地处理。如果你一味地埋怨生活，从此变得消沉，萎靡不振，又或者是变得偏激、冒失、不可理喻，那你就是将自己推向了绝路。英国作家萨克雷说过：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑，你哭，它也哭”，你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你抱怨生活，生活也将给你失败的阴霾，最终你可能一无所有。所以，我们要摆正心态，将无谓的抱怨从生命中剔除。

1. 心态决定你看到的是美还是丑 / 117
2. 别抱怨你没有什么，看看你拥有什么 / 120
3. 心存感恩，就不会抱怨 / 123
4. 天下没有白吃的亏，何必一定要计较 / 126
5. 摆脱浮躁之气，踏踏实实做事 / 129
6. 聪明虽好，但有时糊涂更难得 / 132
7. 身处逆境也要有一颗平常心 / 135
8. 凡事都要想开一些 / 138
9. 从积极处看待批评，就会减少抱怨 / 141
10. 工作能不能做好，态度很重要 / 144

第六章

一息尚存须努力，别因不满费光阴

——与其抱怨不如积极行动

在寻求成功的道路上，在改变命运的奋斗中，各种困境和挫折随时都会出现，如果你意志不坚决，头脑不清醒，很可能把精力浪费在发泄不满和诉说抱怨当中。有时候，打垮我们的并不是困境和挫折，而是扰乱人精神意志的牢骚和抱怨。我们只听说过“行动可以改变命运”，却从没听说过“抱怨可以解决问题”。唯一使我们能够尽早见到曙光的不是抱怨和等待，而是积极的行动。时间一去不复返，一息尚存便努力去做，这才是成事的根本。

- 1.用行动缩小现实与愿望的距离 / 149
- 2.灾难面前，用行动点燃希望 / 152
- 3.摆脱失败的困扰，从跌倒处爬起来 / 154
- 4.要想留住人，薪水要到位 / 157
- 5.前方路被堵，那就绕道而行 / 160
- 6.别抱怨没机会，要懂得创造机会 / 162
- 7.别在一棵树上吊死，不如退而求其次 / 164
- 8.学会理性消费，别在月底哭穷 / 167
- 9.成功不能依赖别人，还要靠自己 / 170
- 10.唯有行动才能改变平庸 / 173

第七章

不如意事会常有，要强之心不可无

——有怨气不如有志气

我们身处复杂的社会，难免会遇上不如意的事情，尤其在个人成长的道路上，可能随时会有阻碍你发展或令你看不惯的一些事。很多人面对这样的情况时常常先是气愤，进而像个怨妇一样处处申诉自己的不满或处处向人表达自己所受的伤害，殊不知，这样对你根本没有任何好处。你可能会博得别人的同情和怜悯，更可能得到的只是别人的鄙视和小看。倒不如把喋喋不休地抱怨放在心里，把怨气转化成志气，下定决心、充满勇气地前进，取得的成绩将是你对这些不平事最好的抨击。

- 1.蓄积力量，要点志气改变现状 / 177
- 2.别抱怨不如意，要有改变它的决心 / 179
- 3.率先主动，不仅仅是听命行事 / 182
- 4.把“不可能完成”的工作当做一次挑战 / 184
- 5.人穷志不短，就有机会改变境遇 / 186
- 6.非常关头，拿出你的勇气 / 188
- 7.主观不努力，别从客观找原因 / 191
- 8.别让抱怨拖后腿，争取尽快“脱颖而出” / 194
- 9.主动学习，成为不可替代的人 / 197
- 10.做好充分准备，关键时刻一展身手 / 199
- 11.下岗算什么，大不了从头再来 / 201

第八章

抱怨不是真功夫，能力才是真本领

——高能力会减少抱怨率

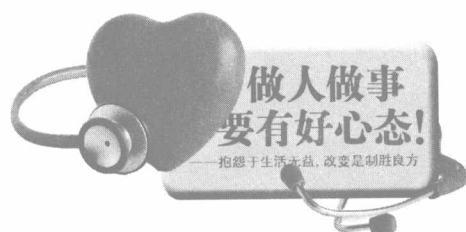
关于抱怨，我们都理解，它是对哀伤、痛苦或不满情绪的表达。这些情绪的产生有些是因为外界因素所决定的，但不可否认的是，很大一部分原因是我们自己能力的欠缺，才导致了各种不良的境遇。一个没有能力的人，是不会受人尊重的，一个能力不佳的人，是难以取得成功的。总是不被尊重，总是处处碰壁，抱怨的滋生率怎会不高呢？我们认清了这一点后，当务之急就是提高自己各方面的能力，用能力说话，就会减少各种打击，抱怨自然会越来越少。

- 1.说话能力高，办事烦恼就少 / 205
- 2.对工作了解得多，对下属就抱怨得少 / 208
- 3.训练你的眼光，培养发现机会的能力 / 211
- 4.人际关系好，办事就顺当 / 214
- 5.自我推销能力强，机会自然就多 / 217
- 6.积累社会经验，让它助你成功 / 220
- 7.有能力，早晚有出头之日 / 224

第一章

抱怨是一种病毒，害人又害己

——抱怨是最可怕的敌人



第一章

抱怨是一种病毒，害人又害己

——抱怨是最可怕的敌人

心情恶劣、满腹牢骚、忧郁暴躁，现代人每天对自己的处境感到不公平，但却从来没有想过该做什么，然后日复一日地重复抱怨。这抱怨能给你带来什么？恐怕不是幸运，不是转机，也不是你所想所盼的事。抱怨原本就是一种不良的情绪，越来越多的抱怨，只能躁动了你心，烦扰了他心，其造成的恶果也许你并没有真正意识到……

BuBaoYuanDeXinFa

1.家庭的战火，常因抱怨点燃

或许很多人都不会否认这样一个事实：只要有人类存在的地方，就会有抱怨。抱怨就像是一个无形的杀手，它所到之处都必然是一片狼藉。那么，抱怨究竟会给人带来怎样的伤害呢？

美国著名成功学家卡耐基曾经说过：“在地狱中，魔鬼为了破坏爱情而发明的总能成功的恶毒办法中，抱怨是最厉害的了。它永远不会失败，就像眼镜蛇咬人一样，总是具有破坏性，总是置人于死地。”

哪怕是对抱怨稍微有一点儿了解的人都会由衷地发出感叹：卡耐基的话实在是太有道理了！的确如此，因为我们实在想象不出这世界上还有什么能比抱怨更会让人心情压抑的了。然而，也许会有人持不同的意见，他们认为：父母的抱怨只会伴随一个人十几年；朋友的抱怨只会让人不开心一会儿；至于其他人的抱怨，谁会理睬呢？可是话又说回来，就算这些是可以忍受的，那么来自丈夫或妻子的抱怨，就很可能要伴随一个人一辈子。试问，谁能受得了这年复一年、日复一日的抱怨呢？

因此，要想使自己的家庭和谐、夫妻恩爱，就必须停止这种无意义而且让人难以忍受的行为！

在具体说到抱怨对于家庭的危害之前，我们先来看这样一个小笑话：

妻子坐在缝纫机旁干活儿，她的丈夫在一旁不停地发表着自己的意见：“慢点儿……小心点儿……你的针已经断了，把布向左拉……停一下……”

妻子生气地说：“你不要再说了，行吗？我自己知道应该怎么做！”

“你当然会，亲爱的，我只是想让你体验一下你教导我怎么擦地板时我心里的那种感觉。”丈夫慢条斯理地说道。

抱怨就是这样让人心里感到难受，每一个人都应该设身处地地想一

想：如果被抱怨的对象是你自己，你的心情好得起来吗？

人们到了一定的阶段就会想建立自己的家庭，只是很多人没有意识到家庭的建立给夫妻双方也提供了互相抱怨的场所。当我们还是单身的时候，心情不好了我们会说：“我今天不高兴，原因在于我自己。”但是结婚以后，这句话很容易地就被说成：“我今天不高兴，都是你的原因！”自己的丈夫或妻子成了最方便的替罪羊。

我们都有这样的体会：自我批评很难做到，而抱怨别人却很容易。而当我们把责任一股脑儿地强加给对方时，我们就不会再费心从自己身上寻找原因了，这是因为在婚姻关系中，我们总认为对方应该对自己的幸福负责。

我们应该知道，在一个家庭中，夫妻之间最需要的是相互理解，而抱怨则是破坏家庭的杀手。首先，抱怨使我们感到更加被动，感到自己成了爱人的牺牲品。其实，抱怨爱人或多或少地是因为我们希望爱情关系有所变化。它使我们理所当然地认为爱人应该主动采取行动以满足我们的要求。另外，抱怨爱人会有意识地引起对方的负罪感。但是，我们对爱人不断地抱怨所得到的回报绝对不会是积极意义上的改变，而是爱人的反感和敌意的增加。我们应该采取的方法是：主动承担更多的家庭责任，这样对爱人的抱怨才会越少，最重要的是我们就会越幸福。如果一个人总是抱怨爱人不够温柔体贴，那他的反应可能是逃避，甚至对爱人产生不耐烦的感觉。比较好的办法是将自己所期望的赏识一点点从爱人那里挖掘出来，并给予他。比如，丈夫对周围的事物反应迟钝或者太自私，不明白妻子需要的是什么东西，妻子应该委婉地让丈夫知道自己的想法。如果妻子总是抱怨，或者摆出一副十分委屈的样子，那么她只能得到丈夫的反感情绪。既然用委婉和机智也能取得胜利，那为什么不放弃抱怨，换一种方式让自己的丈夫或妻子主动改掉坏毛病呢？

何娜的丈夫是一个爱玩的男人，虽然老大不小了，玩心却随着年龄的增长而与日俱增，尤其喜欢玩麻将。同学朋友碰面，休息时同事聚在一起，只要凑够了四个人就开始玩，只玩得昏天暗地，连家也忘了回。如果是三缺一，只要一个电话，她的丈夫就会立即飞奔而去，这时把老婆、孩子统统扔在脑后。玩，成了他的最爱。对于妻子的体谅、爱护，

对孩子的疼爱一下子变得都不重要了。

刚开始的时候，何娜还懒得说他，可是丈夫的瘾越来越大，已经影响了正常的家庭生活。何娜劝阻不了，就开始抱怨、斥责，甚至跑到丈夫玩牌的地方把桌子掀掉，还把丈夫逐出家门。每当丈夫玩牌回来，一进家门，何娜就开始抱怨了，她的抱怨让丈夫觉得很烦，有时竟然又跑回去接着打牌了。就这样，何娜无休止的抱怨最终酿成了夫妻大战，结果把一个温暖的小家弄得乌烟瘴气的，甚至面临家庭破裂的危机。虽然是丈夫的错，但是丈夫的自尊心也受到了伤害，逆反心理更强了。他不仅没有什么收敛，而且比起以前更变本加厉了。

眼看这个家庭之舟就要触礁了。何娜开始冷静下来，她经过认真考虑，觉得自己还是想和丈夫好好过日子的，不想因为这件事就离婚，接着她又反思了自己的所作所为，决定从减少对丈夫的抱怨开始挽救自己的家庭。

从那以后，每当邀请她丈夫打麻将的电话响起时，何娜就装作什么也没听见，不再像以前那样反应激烈。等丈夫向她请示时，她则通情达理地表示“同意”，还强忍着心里的不满说：“我现在理解你，男人也需要自己的空间嘛。”最后在丈夫出门时还不忘体贴地嘱咐一下：“别回来太晚，让我担心呀。”如果星期六、日，丈夫也要被拉去打麻将的话，何娜也不说什么，只要求他把家里该做的事做了，他自然也没有意见。何娜则出去找自己的朋友聊天、逛街、购物、美容，或者给丈夫做些可口的饭菜等他回来一起吃。以前丈夫出去玩，何娜是从不给他这样的待遇的。而现在，何娜还说：给他补补，打麻将也很累的。丈夫也是一个明白人，何娜的改变让他下决心戒掉牌瘾，出去的次数也越来越少，即使出去玩也不再像以前那样一直玩到三更半夜。间或玩得过火了，何娜也是强压怒火，不再对丈夫抱怨个没完，因而丈夫回到家后心里自然就会有愧疚感，又是道歉又是抢着干活。

再后来，何娜知道丈夫以前特别喜欢打羽毛球，于是就主动拉丈夫去打羽毛球，或是一起做一些两人以前都喜欢的事情，比如说春天带着孩子春游，夏天一起去钓鱼。何娜的丈夫当然也深深感到了妻子的那份理解与体贴，也更加关心、疼爱自己的妻子了，何娜的家又恢复了以前