

宋洪洁 李晓燕 编著

21天改变一个习惯 21天打开成功的大门

# 不抱怨 的人生



不抱怨=积极思维+管住你的嘴  
不抱怨=祥和宽容+平衡你的心

爱默生 罗曼·罗兰 华为总裁 任正非 不抱怨感言

★没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。★只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

◎ 1个啪啪圈，21天改变你的人生命运!

◎ 全世界800万人参与的21天不抱怨快乐行动!

中国华侨出版社

宋洪洁 李晓燕◎编著

# 不抱怨 的人生

成就人生，  
不再抱怨！

参与21天不抱怨的快乐行动吧！

21天改变一个习惯 21天打开成功的大门

*Do not complain about life*

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生 / 宋洪洁 李晓燕 编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2009.6

ISBN 978-7-80222-642-5

I.不… II.①宋…②李… 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 094419 号

### ●不抱怨的人生

---

编 著 / 宋洪洁 李晓燕

责任编辑 / 崔卓力

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 14.5 字数 / 206 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-642-5

定 价 / 24.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

智慧开启人生◎阅读提升品味

谨以此书献给  
所有勇于改变命运的人们

全世界 800 万人参与的 21 天“不抱怨”快乐行动！

*Do not complain about life*

*Do not complain about life*

成就人生，  
不再抱怨！

参与21天不抱怨的快乐行动吧！

*Do not complain about life*

## 全世界 800 万人参与的 21 天“不抱怨”快乐行动!

### 名人名言:

◎ 假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！忧郁的日子里需要镇静：相信吧，快乐的日子将会来临。

——俄国诗人普希金的《假如生活欺骗了你》

◎ 没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。

——美国 爱默生

◎ 你们只要没有活到大难临头，就不要抱怨，不要发牢骚！样样事都会发生，人事是千变万化的。比方说，你现在无声无息，什么也算不上，如同一粒沙子、一粒葡萄干……可是，谁知道呢？说不定，时机一到……你就交上了好运了！什么事都会发生的！

——俄国 契诃夫

◎ 只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——法国 罗曼·罗兰

◎狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。

——华为总裁 任正非

◎爱抱怨是影响职业生涯的通病之一，抱怨的人并不是不善良，但是绝对不会受欢迎。偶尔抱怨一次人生，可能是某种情感的宣泄，也无不可，但是习惯性的抱怨而不谋求改变，便是不聪明的人了。

——三毛

◎认为不幸不会落到自己头上，就像不希望自己再生活在这个世界上一样可笑。不幸其实是人生不可或缺的部分。

——伊本·加布里埃尔

◎希望是坚韧的拐杖，忍耐是旅行袋，携带它们，人可以登上永恒之旅。

——罗素

◎不否定自己的缺点，并接受这个事实，不用“自己是完美的”欺骗自己，这样，才能释然地往前迈进，改善自己。

——稻盛和夫

前言

## 赶快加入“不抱怨”行动吧！

只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——法国 罗曼·罗兰

### ※ 送走抱怨，改变人生！

抱怨的过程就是心理暗示的过程，从第一次抱怨开始，你就已经步入了抱怨的行列，在不断累加抱怨次数和抱怨时间的同时，就提升了你的抱怨指数，长此以往，就使你陷入抱怨的恶性循环。随着抱怨的不断循环，就像滚雪球一样，抱怨涉猎的范围就会越来越广，渐渐地你就会习惯于抱怨，不自觉地把抱怨列为你的交流方式和遇到失败和挫折的处事方式，结果你的人生就会变成抱怨的人生。

如果你不想让自己活在抱怨的世界里，那么，今天就别再抱怨了。让我们从拿到这本书开始，送走抱怨，改变自己的命运吧！



## ※ 一个改变人生的秘密

要想改掉不抱怨的坏习惯，就一定要运用暗示的力量，找一个激发潜能的方法。在你自己的身上有改变人生的秘密，你信不信呢？也许你会以为是吹牛，其实不是。有很多人都因此而改变了人生，改变了命运。大家都在运用这个简单的方法——戴上一个手环或是一个戒指、一个橡皮筋，甚至简单到把自己口袋里放入一个小石子等，确是自我暗示的好方法。

下面就告诉你使用方法：

- 1.开始将手环或戒指等戴在手上。
- 2.当你发现自己正在抱怨时，就把手环或戒指移到另一只手上，重新开始。
- 3.如果你看见他人抱怨很不喜欢，甚至告诉他们不要抱怨，那么也请你把自己的手环或戒指换到另外一只手上。也许你不明白为什么，你觉得自己戴得好好的，为什么还要换到另一只手上，因为你在抱怨他人的抱怨了。请记住正人先正己。
- 4.持之以恒。一定要让自己达到连续 21 天不换手、不抱怨的目标。因为只有连续 21 天的重复才能养成一个习惯。所以，这一点必须做到。

注：抱怨，顾名思义就是讲出来。如果你没有说出来，只是想了想，是不算的。但是在你实施的过程中，你就会发现慢慢地你连抱怨的想法都没有了。

现在就开始吧！如果你身边没有什么手环或是戒指一类的东西，

甚至可以把你的水杯从桌子这端移到桌子那端，只要是能在你心里留下痕迹的就行。千万不要小看这种方法，因为移动这个动作很重要，从这儿到那儿的过程，就会在你的意识里深深地刻下痕迹，久而久之就会对你的行为起到暗示的作用。在这个过程中，最重要的一个动作就是移动，绝对一次都不能落下。

赶快行动起来，加入这场“不抱怨”的行动吧！

## ※ 21 天养成一个习惯

行为心理学研究表明：21 天以上的重复行为就会形成一个习惯；90 天的重复会形成稳定的习惯。即：同一个动作，重复 21 天，它就会变成习惯性的动作——同样道理，任何一个想法，重复 21 天，或者重复验证 21 次，它就会变成习惯性的想法。

习惯的形成大致可以分为三个阶段：

**第一阶段：1-7 天。**这个阶段的特征是“刻意，不自然”。你需要十分刻意地提醒自己改变，而且你还会觉得有些不自然、不舒服。

**第二阶段：8-21 天。**如果你没有放弃第一阶段的努力，继续重复，就会跨入第二阶段。这个阶段的特征是“刻意，自然”。即你已经觉得比较自然、舒服了，但是一不留意，还会回复到从前。因此，你还需要刻意提醒自己改变。

**第三阶段：22-90 天。**这个阶段的特征是“不经意，自然”。其实这就是习惯。这一阶段称为“习惯性的稳定期”。一旦跨入此阶段，一个人就已经完成了自我改造，这项习惯就已经成为他生命中的一个有机组成部分，并会自然而然地不停地为他“效劳”。

中国有句古训：江山易改，本性难移。这句话的含义有两层，一层是人的本性很难改变；第二层是人的本性虽然很难改变，但并非改变不了，只是难了一点而已。其实，做任何事情都是不容易的，做一个有计划的成功者，就应该去有计划地为自己塑造好的习惯，去做“不容易的事”。

现在开始吧，用 21 天养成一个好习惯，你就会惊喜地发现：你的生活发生了翻天覆地的变化。

## Part 1

### 接受 21 天挑战

- 思想指导我们的人生 / 003
- 不抱怨=积极思维+管住你的嘴 / 004
- 克服刚开始的不习惯 / 006
- 告诉自己：我可以坚持 / 008
- 适当的自我奖励 / 010
- 一起创造不抱怨的人生 / 012

## Part 2

### 抱怨是羊群里的瘟疫

- 你抱怨的事真那么严重吗 / 019
- 抱怨是种传染病 / 021
- 抱怨——每况愈下——抱怨 / 023
- 不知不觉中养成了抱怨的坏习惯 / 025
- 抱怨者，人远之 / 028
- 抱怨危及婚姻 / 030
- 抱怨会让你跌入事业的低谷 / 032
- 抱怨性的话语会暗示着坏事的降临 / 034
- 抱怨的同时表明自己不自信 / 037
- 抱怨就是你鞋子里的沙子 / 039

## Part 3

### 今天，你可以不抱怨

- 是陈述事实还是抱怨 / 047
- 沉默比抱怨更具建设性 / 048
- 想要事情往好处发展就别往坏处想 / 051
- 当你实在想抱怨，那就写下来吧 / 053
- 让自己变得有“安全感” / 055

不抱怨，你的沟通才是有效的 / 057

不幸的人不是只有你一个 / 059

把焦点放在

你现在拥有什么而不是你想要什么 / 061

## Part 4

### 应对职场——不要抱怨

找不到工作不要抱怨 / 069

做额外工作时不要抱怨 / 071

换工作后不要抱怨原单位 / 073

不要抱怨薪水少 / 076

敢于接受挑战，不抱怨 / 079

完不成任务时别找借口 / 082

换种思路看待老板的批评 / 084

积极地完成工作比抱怨枯燥更有效 / 087

工作没有贵贱之分，无需抱怨 / 089

面对工作压力不抱怨 / 092

同事间不要抱怨 / 094

## Part 5

### 经营家庭——不要抱怨

别抱怨婚姻中的平淡 / 101

别抱怨男人挣钱太少 / 104

别抱怨丈夫太懒惰 / 106

婆媳间别互相抱怨 / 108

家人之间别抱怨彼此不理解 / 110

婚姻偶尔要“糊涂” / 113

## Part 6

### 送走抱怨，改变你的命运

- 停止抱怨，你便拥有快乐 / 121
- 不如意时可以转念 / 124
- 无法改变时那就改变自己 / 127
- 英雄不问出身，不抱怨起点低 / 129
- 把为什么这样待我改为教我什么 / 132
- 现在开始改变还不晚 / 136
- 别忘了反省自己 / 138
- 办法总比问题多 / 140
- 所有的问题都要一分为二地看 / 142
- 学会化解心中的怨恨 / 145
- 

## Part 7

### 用坚强代替抱怨

- 困难时给自己一个坚强的理由 / 155
- 坚强的人永远不怕输 / 157
- 坚持到底，永不言败 / 160
- 在风雨中学会坚强 / 164
- 坚强是一种美丽 / 168
- 坚强的背后需要成熟的思考 / 171
- 只要心灵选择坚强 / 174
- 坚强可以创造奇迹 / 177
- 不畏艰难，越挫越勇 / 180
- 坚韧帮你度过难关 / 182

## Part 8

### 人生要宽容，不要抱怨

宽容就不会抱怨 / 189

吃亏时不抱怨 / 192

不较真，不抱怨 / 195

要丢掉嫉妒的心 / 198

原谅你的仇人 / 203

忘记以前的不快 / 205

宽容他人就是宽容自己 / 207

不为错过而怨天尤人 / 210

拥有一颗平常心 / 212

Part 1

# 接受 21 天挑战



Do not complain about life



Part 1

接受 21 天挑战

---

21 天你就可以养成一个不抱怨的习惯，还等什么，接受 21 天挑战吧！

---