

[美] 威尔·鲍温◎著 陈敬旻◎译

美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店心灵励志新书销量第1名!

# 不抱怨 的世界



优秀的人，  
都不抱怨！  
你愿接受21天不抱怨挑战吗？

*A Complaint  
Free World*

畅销全球80国，1只手环21天改变600万人的命运！

陕西师范大学出版社

# 不抱怨 的世界

[美] 威尔·鲍温◎著 陈敬旻◎译

*A Complaint  
Free World*

陕西师范大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不抱怨的世界/ (美) 鲍温 (Bowen.W.) 著; 陈敬旻译.  
西安: 陕西师范大学出版社, 2009.3  
书名原文: A Complaint Free World  
ISBN 978-7-5613-4594-8

I.不… II.①鲍…②陈… III.励志·成功心理学 IV.B821-49  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第029718号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2009-28号  
图书代号: SK9N0104  
上架建议: 励志·成功心理学

A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start  
Enjoying the Life You Always Wanted  
This translation published by arrangement with Doubleday part of  
The Doubleday Publishing Group,a division of Random House,Inc.

## 不抱怨的世界

作者: (美) 威尔·鲍温 译者: 陈敬旻  
责任编辑: 周宏 特约编辑: 困于1984  
封面设计: 张丽娜 版式设计: 利锐  
出版发行: 陕西师范大学出版社  
印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司  
开本: 880\*1230 1/32 印张: 7  
版次: 2009年4月第1版 印次: 2009年4月第1次印刷  
ISBN 978-7-5613-4594-8  
定价: 24.80元

---

**“这本书，会改变你的命运！”**

美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店  
2008年度心灵励志新书销量第1名！

《纽约时报》、《时代周刊》、  
《卫报》、《芝加哥太阳报》、《洛杉矶  
时报》、《泰晤士报》、《世界报》、  
《ELLE》、NBC电视台、香港《文汇  
报》、台湾华视新闻……

**全球超过100家重量级媒体专题报导**

## 全球80个国家·600万人热烈响应的“不抱怨”运动

### 名家书评赞誉

◆把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。

——万通地产董事长 冯仑

◆遇到挫折要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功。

——中国第一职业经理人 唐骏

◆永不抱怨的人生态度才是第一位的。

——阿里巴巴集团主席兼首席执行官 马云

◆每个人都面临着挫折和失败的可能，这是我们每个人人生经历的一部分。

——联想董事局主席 柳传志

◆人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！

——世界首富 比尔·盖茨

◆这是非常值得推荐的一本书，它会改变你的命运！

——世界最具影响力的女人之一 奥普拉

◆抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人、也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来得恰是时候，它正是我们现代人最需要的。我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

——《遇见未知的自己》作者 张德芬

◆《不抱怨的世界》是一本有魅力、有乐趣、又好读的书，书中提醒我们：世界上唯一能做到的建设性永久改变，就是自我的改变。

——畅销心灵作家 盖瑞·祖卡夫

◆戴尔·卡内基先生的30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评、不责备、不抱怨。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人。不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

——卡内基训练负责人 黑幼龙

◆运用智慧就能不抱怨，一个人的成功，意志力和决心的力量是不容忽视的，它是成败的重要关键。

——远雄企业集团董事长 赵腾雄

◆《不抱怨的世界》让你相信，你真的能改变自己的人生，并疗愈灵魂中的失调状态，因为你自己就是一种祝福。

——美国《洛杉矶时报》

◆这是一本伟大的心灵励志书！“不抱怨”活动创造的影响力，已经波及到全世界。

——美国《纽约时报》

◆如果你的书架上只能留一本书，那么它将会是《不抱怨的世界》！

——美国《芝加哥太阳报》

◆你有权利得到你应得的，但不是靠抱怨来获取，接受21天的神奇挑战，跟威尔·鲍温牧师一起体验“不抱怨”的神奇力量！

——美国NBC电视台

◆“抱怨”真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。这项影响深远的“不抱怨”运动，改变了600多万人的命运，还将有越来越多的人参与其中。你能读到这本书，并不是偶然，它将带给你人生正向的力量，让你升级为这世界一个疗愈的细胞。

——美国《时代》周刊

◆ 威尔·鲍温牧师是一个可以与甘地相媲美的心灵导师，他“活出了让其他人效法的样子”，在短短的两年时间，全球80个国家、超过600万人热烈响应，靠着手环和正念的力量，形塑了自己的美好生活。

——英国《卫报》

◆ 它可以光耀你的生命，与《The Secret秘密》比肩的心灵之书！

——英国《泰晤士报》

◆ 一本“行动”之书，让你不堪的人生获得指引，带来无惧的信心和力量。

——法国《世界报》

◆ 这本书写得既睿智又直指人心，抱怨就是推开自己想要的东西，如果让这个世界听见了，就会带来更多的坏事给你。

——法国《ELLE》

◆ 如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。这本书给金融危机中挣扎的普罗大众，送上了一份最好的礼物。

——香港《文汇报》

◆ 对生活不抱怨，用积极的态度去面对，自然也会成为快乐的人。两年多来，不抱怨活动已经蔚为风潮，在全球80国流行，



600多万人参与。你若想改变生活走出低潮，停止抱怨，是重新出发的第一步。

——台湾华视新闻报导

◆ 不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

——台湾诚品书店

◆ “不抱怨”运动随着这本书来到了台湾，当你看到有人佩戴紫色手环时，就会知道他正在激励自己连续21天都不抱怨、不批评、不讲闲话。想要一起创造好运吸引力，摆脱抱怨恶势力吗？欢迎加入“不抱怨”运动，一起迎接更美好的生活形态——一个“不抱怨的世界”！

——台湾金石堂书店

【推荐序】

# “不抱怨”的礼物

台湾 胡志强

当出版社邀我为这本书写序时，我的想法是：比我更适合的人选太多了，我的太太就是其中之一。在重大车祸之后，她受尽千辛万苦，不停地开刀与复健，饱受身体和精神的挑战，她是很有资格“抱怨”的人：怨天、怨地、怨命运、怨撞击她的驾驶者……

但是，她没有！

她选择忘记那段不堪回首的时刻，放下，不抱怨。她将所有的精神心力，拿来感谢为她抢救、医疗、祈福祷告的“天使们”。她谢天谢地、谢诸佛诸神，感恩自己可以浴火重生。

“只要有一口气在，没有什么好怕的。我要往前看！”她微笑着说。

我看着她像孩子般的纯真眼神与甜美笑容，内心深深撼动。

不怨天尤人，多么不容易。但也因为她如此善良坚强，老天赐给她一条光明的路。如果说，这次事件是个分水岭，她越来越清楚，期许自己在新的阶段，奉献更多心力在公益活动上。因为她得之于社会，也想

回馈于社会。

诚如书中所言：“不抱怨的磁场，将引来更多平安喜乐。”

现在太太无论走到哪儿，来自各方的无限祝福如影随形，她的个性比以前更开朗豁达。

然而，为什么人要抱怨？难道大家不知道，“怨天尤人”是一种负面的思考与具杀伤力的表达方式？我想原因也许是：人们看到了生命中缺憾与不完美的一面。而事实是：如果你想探看生命中美好的一面，你一定也看得到。关键在于：你把眼光放在哪里？

“推行‘不抱怨运动’的目标是什么？”美国“奥普拉秀”的副制作人问本书作者——名牧师威尔·鲍温。他说：“转化我们这个世界的意识。”

“转化”一词形容得很贴切，表示“不抱怨”与“抱怨”的思绪是活的、可以移动与变化的。

作者除了在书中详细介绍这个极富创意的活动，也藉着许多故事与建议、提醒，循序渐进地分析、探索我们内心深处真正的声音与渴望；很重要的是，促使读者把抱怨转化成行动的力量，而否极泰来。

看到书的后半部，有一段话让我印象非常深刻：爱的定义是什么？丹尼斯·卫特雷医师说：“爱是无条件的接纳，并着眼于光明面！”作

者说：“当我们决定接纳各种人事物，并从中发现其光明面时，我们会体验到越来越多的良善与美好。因为我们的关注，将使这样的期许在生活中实现。”此一说法与中国人“心想事成”的解释，多么类似，也能互相印证。

这些时日，我从太太身上，看见“不抱怨”的正面影响与神奇力量，如同来自天上的“礼物”。如果她都能做到，我们为什么不能？！



改变你的言语，改变你的思维；  
停止抱怨，在好事发生时表达感激，  
你就能改变自己的人生，也让所有人的未来更美好。

## CONTENTS 【目录】

- ◆ 推荐序 ◆ “不抱怨”的礼物 胡志强/004
- ◆ 前 言 ◆ 紫手环的力量 /014

### Part 1

#### 无意识的无能

我怨故我在/037

抱怨与健康/057

### Part 2

#### 有意识的无能

抱怨与人际关系/073

觉醒时刻 /092

### Part 3

#### 有意识的有能

沉默与怨言/113

批评者与声援者/137

### Part 4

#### 无意识的有能

臻入化境 /159

二十一天的优胜者 /176

- ◆ 结 语 ◆ 已立立人，已达达人/204

【前言】

# 紫手环的力量

如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度。不要抱怨。

——诗人马雅·安洁罗

## 终结抱怨，改变人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话是吧？但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续二十一天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习

惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

..... 真诚的分享 .....

校园的枪声.....

我在内布拉斯加州的奥马哈西北高中读二年级。昨天我们学校传出一声枪响，我和几个同学都想试试你的二十一天不抱怨运动。我在想我可不可以拿五个手环？

——不具名的高中生

.....

我认识一个长年有头痛毛病的人，他每晚下班回家，都会跟太太说自己这一整天头有多痛。后来他明白这样其实无法消除、或是减缓头痛，便决定不讲了，让自己渐渐免除抱怨。

这个人是汤姆·欧益。他再也没有头痛的问题了，而且现在



是我们“不抱怨的世界”这项计划的资深协调志愿者，我们的组织里还有其他几十位志愿者，让这一切得以实现。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

你可以上我们的网站：[www.AComplaintFreeWorld.org](http://www.AComplaintFreeWorld.org)，订一个“不抱怨”的紫手环。手环的使用方法如下：

- 1.开始将手环戴在一只手腕上。
- 2.当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。
- 3.如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。
- 4.坚持下去。可能要花好几个月，你才能达到连续二十一天不换手、不抱怨的目标。平均的成功时间是四~八个月。

还有，放轻松一点。我们所谈的，只是被“说”出来的