

南京出版传媒集团
南京出版社

王娟娟
编著

不抱怨的人生

抱怨不会改变现状，也不会带来益处。与其因为那些『不忿』而生气伤身，不如静下心来充实自己，等待让人刮目相看的那一天。



王娟娟
编著

不抱怨的人生



南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的人生/王娟娟编著. —南京: 南京出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5533-2183-7

I. ①不… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第060934号

书 名: 不抱怨的人生

作 者: 王娟娟

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社址: 南京市太平门街53号 邮编: 210016

网址: <http://www.njpbs.cn> 电子信箱: njpbs1988@163.com

天猫1店: <https://njbcmjts.tmall.com> 天猫2店: <https://nanjingchubanshets.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 项晓宁

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 李雅凡

装帧设计: 苏 敏

责任印制: 杨福彬

策 划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 150千字

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-2183-7

定 价: 49.00元

营销分类: 励志

前言

抱怨是成功的天敌，抱怨是快乐的克星，抱怨是弱者的标签，抱怨是人生的毒药，如果你想收获幸福、充实的人生，就必须赶走抱怨。

对于你不喜欢、不习惯的东西，如果可以改变，就努力去改变；如果不能改变，就改变自己的态度，欣然接受。比尔·盖茨说过：“人生是不公平的，习惯去接受它吧！”

成功青睐积极主动的人，只有敢于接受挑战、勇于担当的人，才能把困难踩在脚下。优秀的人，不会让抱怨浪费自己的时间和精力，他们会毫不犹豫地把消极想法从自己心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。人们都欣赏、敬佩积极主动的人，因为世界上这样的人只占少数，所以成功的人必然是少数。

美国知名牧师威尔·鲍温说过：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。”基于此，威尔·鲍温于2006年发起了一场减少抱怨、标示蜕变的紫色小手环运动，现已获得全球八十多个国家、六百多万人的热烈响应，

无数人的命运因此而改变！

现在，我们也邀请你加入这场不抱怨运动：

1. 准备一个手环、手链，或者其他随身物品。
2. 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环、手链移到另一只手上，或者把随身物品移到另一个口袋中。
3. 如此交替更换，直到养成连续 21 天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。
4. 坚持下去，已参与者的平均成功时间是 4 ~ 8 个月。

要一个人“不抱怨”的确很难。在很多人看来，生活遇到不如意，发发牢骚，是再正常不过的。但是我们必须承认这样一件事，当我们没完没了地抱怨生活的时候，生活并没有因此而变得容易，反而变得更加艰难。这就是心理学上所讲的“吸引力法则”。

事实上，我们的心灵就像一座随时都在运作的意念工厂，如果负面的想法缺乏市场，工厂就会重建改组，转而生产快乐的思想。

心态决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。从这本书开始，着手改变你的命运！本书用通俗易懂的心理学理论，结合真实生动的案例和富含哲理的寓言故事，来引导、帮助你调整心态、摒弃抱怨。阅读本书，能让你从自卑走向自信，走出抱怨的泥沼；阅读本书，能让你消除负面思想，悦纳生活的不公；阅读本书，能让你的心灵充满阳光，能让你知足常乐。

目 录

| 第一章 | 自信改变人生

自信是基础学分 / 2

从改变自己开始自信 / 6

为自己鼓掌 / 9

用自信把握机会 / 13

世上没有“我不行” / 17

你就是自己的上帝 / 21

心存希望，就会拥有未来 / 26

坦然接受自我的缺陷 / 30

怀有成为珍珠的信念 / 34

做自己的伯乐 / 38

相信自己，永不退缩 / 42

| 第二章 | 放下烦恼，做最自在的自己

做自己的旁观者 / 46

上帝没有看不起卑微 / 50

沉淀自己心灵上的污垢 / 55

自立于世，不过分依赖别人 / 58

走出别人的世界 / 62

捕捉好时光 / 66

对生活微笑并且感恩 / 70

学习独处 / 74

富足的“小康”心态 / 77

丢掉身上的包袱 / 81

学会取舍，有所求有所不求 / 85

持淡定的人生态度 / 89

不要盲目地羡慕 / 94

| 第三章 |

发现全新的自我

打开自卑的心结 / 100

远离完美的陷阱 / 111

认识你自己 / 121

送自己一份礼物叫目标 / 129

永不言弃，坚持做自己 / 137

| 第四章 |

知足才能常乐

知足者常乐 / 146

跳出欲望的深渊 / 155

正确比较 / 163

快乐是一种选择 / 171

积累幸福，沉淀痛苦 / 177

让生活简单些 / 185

| 第五章 |

成功容不下抱怨

珍惜自己的拥有 / 196

常怀一颗感恩的心 / 210

做一个心中有爱的人 / 219

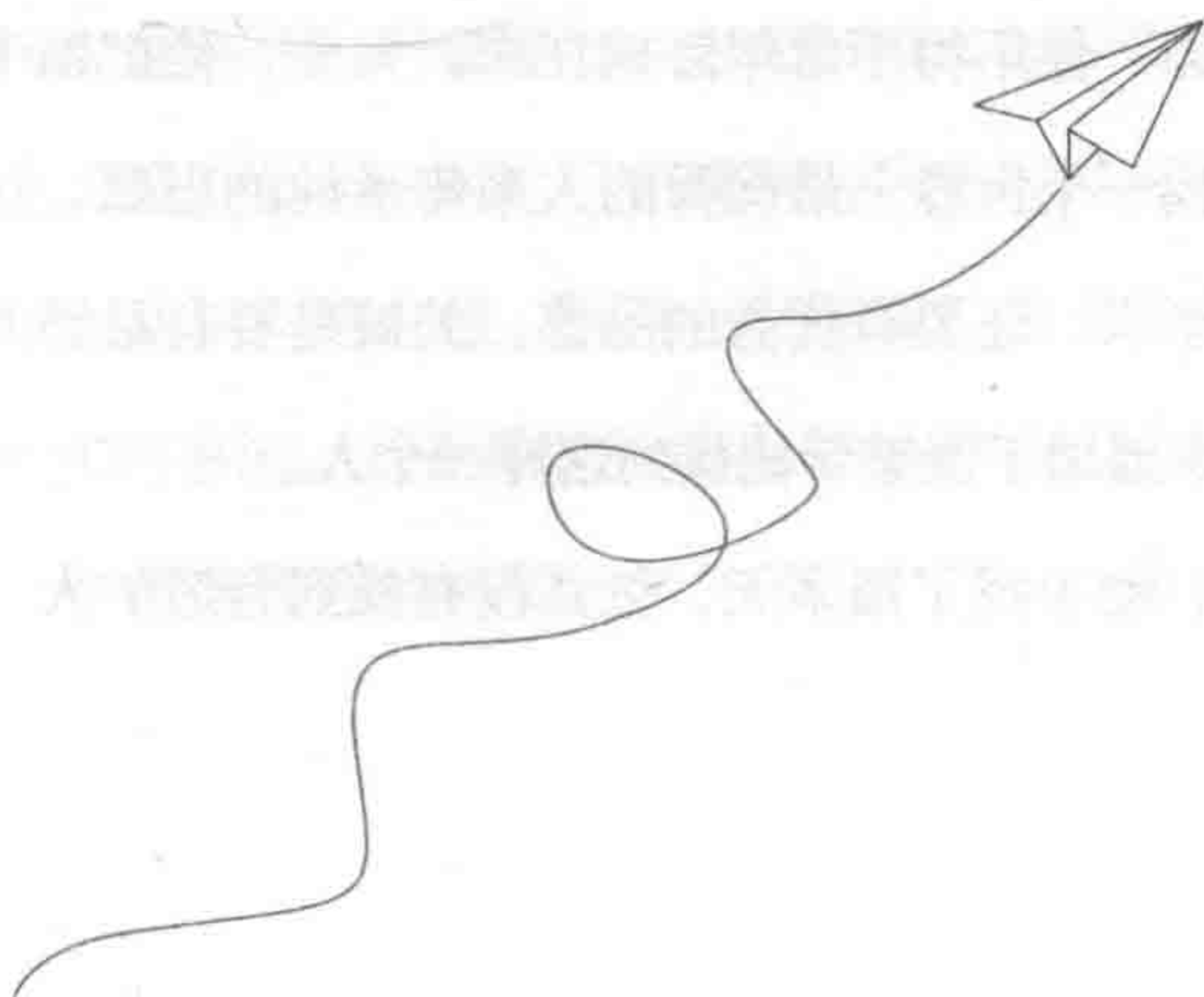
方法总比问题多 / 227

— · — 第一章 — · —

自信改变人生

最好的自己是充满自信的。

自信是积极健康的心态，是战胜困难的力量，是一粒让别人相信我们的种子。自信的人，可以化渺小为伟大，化平庸为卓越，化柔弱为坚强。只有满怀信心的人，才能从容地应对生活中的得失成败，并实现自己的理想。



自信是基础学分

如果人生是所学校，那么自信就是每个人必修的基础学分，其他的幸福、快乐、成功等都需要有自信这个学分做基础才能获得。

高尔基说：“只有满怀信心的人，才能在任何地方都把自己沉浸在生活中，并实现自己的理想。”一个人如果连自信的学分都没有修够，无论多么美丽，多么有才华，都很难在人生的舞台上秀出自己，为自己赢得满堂喝彩。

有一位大师晚年的时候，决定为自己的毕生所学找一个传人。因为身体的原因，他不得不常年卧病在床。为此，他把助手叫到身边，告诉他自己想找一个世界上最优秀的人来传承他的思想，这个人不但要有非常渊博的学识，还要有优秀的品德，关键是要有足够的自信和非凡的勇气。大师希望助手能够帮他找到这样一个人。

但是，助手找了很多天，依然没有找到合适的人。眼看大师的身体

一天不如一天，助手十分着急。但是，要满足大师的所有条件，并不是一件容易的事。直到大师即将离开人世，助手依然没有找到那个最优秀的人，他觉得非常愧疚。

看着大师失望的眼神，助手低声说：“对不起，我真没用，连一个人都无法帮您找到。”

大师无奈地摇摇头说：“应该说‘对不起’的人其实是你自己！这些年你在我身边已经了解我大部分的和学识，而且你拥有非常优秀的品德，善良、宽容，有爱心。我最后考察你的一项就是自信心，可惜这一门考试你没有通过。你一直忙着找别人，把眼光全部都放在别人身上，唯独忘记了你自已。记住，在漫长的人生路上，自信是一门必须学习和掌握的课程，否则，再多再好的机会在你面前，你都会视而不见。”

助手因为不自信而错失了成为大师继承人的机会。其实，人生处处都存在各种各样的机会，一个人只有拥有足够的自信，勇于尝试，才能把握住这些机会，不致留下遗憾。

对自己的不信任具有强大的破坏力，它会打消人的斗志，扼杀成功的希望，使人失去前进的动力。对自己充满信心的人可以跨越障碍，创造奇迹。自信会赋予他强大的力量，让他一往无前，去完成那些在别人看来根本不可能完成的事情，甚至能够让他在失败的边缘力挽狂澜。

在古代，有一个非常优秀的将军，他几乎没有打过一场败仗，所以

大家都称他为“常胜将军”。当人们问他赢得胜利的秘密武器是什么的时候，他给大家讲了这样一个故事：

有一次，他带着五千人的军队驻守城池，敌人却用五万人来攻城。面对如此巨大的实力差距，他依然决定要坚守城池，打赢这场仗。但是，他的部下却不相信他们在这样的局势下还能够打胜仗。

看着大家意志消沉的样子，将军知道还没开始打仗，自己的军队就先自己打败了自己。于是，他带着所有的部下来到一个据说非常灵验的寺庙。他对部下说：“现在，我要进去抽一支签，让佛祖来告诉我们这场仗的结果是什么。如果我抽到一支上签，就说明我们会赢，那我们就勇敢地站在自己的位置上，保卫城池；如果我抽到一支下签，那就代表我们会输，我就带领大家撤退。”

说完，将军走进了寺庙，跪在佛祖面前祷告几句，然后拿起签筒摇了几下，一支签掉了出来。有几个心急的部下迫不及待地走上前，他们看到将军手中拿的是一根“上上签”，便欢呼着把这个好消息告诉了所有的人。一时间，大家都斗志昂扬，充满了必胜的信心。

最后，他们真的战胜了强大的对手，获得了胜利。部下们都说：“感谢佛祖保佑。”将军却笑着说：“其实，是你们自己打赢了这场战斗！”然后他告诉了大家实情，原来在去寺庙抽签之前，他就提前去那里把签筒里的中签和下签都换了下来，所以，无论他怎么摇，掉出来的都会是上签或者上上签。

人生就是要战胜一场又一场的挑战，打赢一场又一场战斗，其中，自信是关键。一个人能否取得成功，很多时候和能力、条件、环境都没有太大关系，关键在于他是否相信自己。如果他在心中已经对自己产生了怀疑，他的头顶就已经被失败的乌云所遮挡，他将看不清前方的道路，怯懦得不敢向前，等待他的也只有失败。

人生需要自信，不需要自负。自信必须建立在对自己充分了解的基础上，它是一个人对自己能力和价值的一种积极肯定，而不是妄自尊大。在自信这堂课上，敢于接纳真实的自己，勇于正视自己的缺点，同样是要学习的内容之一。

智慧箴言

培养自信的方法很多，有这样几点不容忽视。首先要自己独立，摆脱依赖心理，学会承担责任。其次，要养成长期积累知识的习惯，因为自信来源于自己的学识。最后，要培养一种淡定从容的心态，淡然是种智慧。

从改变自己开始自信

自信更多是源于后天的培养，而不是天生的。一个人对自己的现状不满，找不到任何自信的时候，最好的办法就是改变自己。

有一个男孩每天都默默无闻地坐在办公室的角落里，他的工作业绩很一般，既没有出众的外貌，也没有出色的口才，是那种大家很容易就会忽视的角色。

突然有一天，领导和同事都发现他变得不一样了，不但工作业绩突飞猛进，人也变得开朗起来。领导让他给同事们介绍经验。他大方地站起来，在介绍经验之前居然先唱了一首歌。他唱得那么投入、那么动听，大家都沉浸在了他的歌声中。

唱完之后，他说自己的进步要感谢公司举办的歌唱比赛。在那次比赛之前，他从来不知道自己也可以赢得别人的掌声。因为在歌唱比赛中得了第一名，他开始觉得自己并不是那么糟糕，或许其他事也可以做得

很好。然后他开始努力工作，争取把所有的工作都做到最好，也开始主动和其他同事交往。慢慢地，一切都开始往好的方向转变，他的工作业绩开始不断提升，朋友也渐渐多了起来，他就更加自信了。

有时候，一点点小成就也能够激发出一个人的自信，进而使他不再甘于做一个平庸的人，迫切地想有所改变。于是，因为成就而自信，因为自信而改变，因为改变而变得更加自信……

在销售行业，始终有一个销售神话，那就是日本的推销大师——原一平，一个不到一米五的矮个子男人。

在进入推销行业之前，身高给原一平带来了无尽的苦恼。他不知道像自己这么矮的人还能干什么，还能取得什么样的成就。生活给他带来了巨大的压力。总是失业的他因为拖欠房租而被赶了出去，他每天晚上不得不在公园的长凳上睡觉。

为了生计，他开始推销保险。尽管他非常努力地工作，但是矮小的身材、笨拙的口才依然不能为他带来出色的业绩，所以他的收入少得可怜。

一天，他来到一所学校推销保险。几经周折，他终于来到了校长的门前，他被请进了校长办公室。面对校长和蔼的笑容，原一平紧绷的神经放松了几分，他开始尽自己所能向校长介绍自己公司的保险。在这个过程中，校长始终微笑地看着他，没有说一句话。

等到原一平长篇大论地介绍完保险事宜，校长平静地说：“虽然你很认真地做了介绍，但是我还是没有听明白投这份保险能够给我带来什

么好处。很抱歉，你的介绍根本不能使我产生投保的想法。”

原一平听后立即像泄了气的皮球。校长看着沮丧的原一平，说：“面对陌生人，要想引起对方的注意，首先要具备吸引对方的魅力，至少你应该具备强烈的自信。但是我从你身上看不到这一点，我想你应该试着改变一下自己。”

校长的话如同醍醐灌顶，原一平立即意识到自己长期以来都没有获得成功的原因。从那之后，他总是抓住每一次机会征求别人对自己的意见。每次客户拒绝投他的保险之后，他都会恳求对方指出自己身上有哪些他们认为的不足和缺点。他认真地听取大家的建议，并迅速地改正缺点，不断地改变自己。当他把自己的缺点一点一点地改正之后，他觉得自己从内而外都像换了一个人。

他在改变中看到了全新的自己，一个充满自信的自己。很快，这个之前失败的小个子就成为全日本的销售冠军，甚至曾连续15年保持全日本销售第一的好业绩。

智慧箴言

任何人的自信都必须从发现自己的优点开始。与其费尽心机去寻找自己身上那些微不足道的优点，不如尝试改变自己，去掉身上的缺点，增加优点，慢慢走向自信。

为自己鼓掌

在人生的舞台上，每个人都希望自己因为取得辉煌的成就而获得最热烈的掌声。但是，不是所有的人都能够站在耀眼的舞台上获得他人的认可和掌声的。在成为众人瞩目的焦点之前，几乎每个人都要独自面对清冷的排练厅，在一次又一次的失败中孤独地爬起来。这个时候，没有别人的掌声，但是只要你有一双手，便可以为自己鼓掌。当没有阳光的时候，你自己便是阳光。

有一个漂亮的女孩，因为聪明伶俐，再加上父母对她的悉心栽培，从小就被鲜花和掌声环绕。渐渐地，她习惯了别人的赞美和掌声，并从中得到肯定和自信。可是15岁那年，境况发生了转变，她几乎无法适应。

在15岁时，学校举行演讲比赛，多才多艺的她自然报名参加了。比赛前她很用心地做了准备，但是，这样的演讲比赛她是第一次参加，而且规模也比她之前参加的各种比赛大许多。面对台下众多的目光，她突

然紧张得说不出话来。这个时候，她多希望像小时候那样，得到家人鼓励的掌声。可是，此刻台下鸦雀无声，大家都在等待她的演讲。

几分钟过去了，因为过于紧张，她依然想不起来演讲稿中的一个字。台下开始有人窃笑，她觉得十分丢人，便更加紧张了。她向爸爸投去求助的目光，希望爸爸能给她一些鼓励。可是，爸爸似乎没有看到她的困境，还在低着头和别的老师讲话。其实，爸爸并不是没有看到，而是想借此机会有意锻炼一下自小就一帆风顺的她。

最终，她在大家的哄笑声中狼狈地走下了演讲台。

回家之后，她哭了两天，决定这辈子再也不理爸爸了。最后，爸爸还是敲开了她的房门。

爸爸坐在她的床边，为她擦干眼泪，然后温和地对她说：“你一直在为那天爸爸没有为你鼓掌加油而生气吧？”见她不说话，爸爸接着说出了他内心的想法：“其实，那天爸爸是故意不去鼓励你的。孩子，你要知道，你的每一场演讲爸爸并不能都去为你鼓掌。而其他人需要看到你的实力才会为你的演讲鼓掌，他们没有义务在你失败的时候为你喝彩。所以，永远不要把信心寄托在别人的鼓励和肯定中，你要学会为自己鼓掌。”

女孩擦了擦眼泪疑惑地问爸爸：“我怎么能为自己鼓掌呢？”

爸爸笑着说：“你当然可以。在别人都否定你的时候，只有你自己才能给自己肯定；在别人都看到你的失败时，只有你自己相信自己可以