



抱怨是『毒药』，影响他人摧毁自己

别输在抱怨上

陈顺军 著

人生漫长而匆匆，
别让抱怨占据了全部的生命

与其抱怨，不如改变
与其抗拒，不如努力
懂得接受，学会选择
感恩世界，享受生活

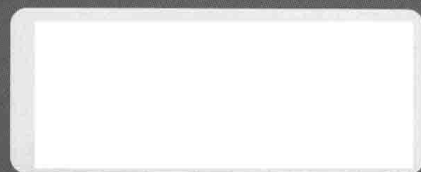
中国纺织出版社

抱怨是『毒药』，影响他人摧毁自己

别输在抱怨上



陈顺军
—— 著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

人生不如意事十之八九，哪怕你每天都在抱怨，你的生活就会因此而美好吗？对那些不能改变的事实，与其抱怨，不如换个角度，换个心境，努力改变自己，重新去接纳这个美好的世界。

本书详细阐述了为什么抱怨以及不再抱怨的秘诀，告诉人们遇到困难和挫折之后不要怨天尤人、怨声载道，而要多反思自己，怀着感恩的心态，换个角度看问题，世界将会很不一样。

图书在版编目（CIP）数据

别输在抱怨上 / 陈顺军著. —北京：中国纺织出版社，2018.6
ISBN 978-7-5180-4970-7

I. ①别… II. ①陈… 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093430号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：205千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Preface

生活中，不少人都是逢人抱怨的祥林嫂，或许其中就有我们自己。人生不如意事十之八九，这个世界不可能处处让每个人都满意。于是，那些不懂得改变心态、改变自己的人便开始抱怨，他们想把怨气说给别人听，想让别人知道自己有多难过、多痛苦，更希望得到理解，得到来自别人的安慰。

尽管抱怨的原因多有不同，但抱怨的事情大多是一样的。有的人抱怨生活不如意，有的人抱怨事业不顺心，有的人抱怨孩子成绩不好，有的人抱怨婚姻不幸福。人们抱怨的无非就是这几种情况，在他们看来，好像全世界都欠他们的。

但是，认真回想：抱怨之后，自己又得到了什么呢？或许，我们得到的，只是发泄之后的沮丧和无奈，而生活没有任何的改变。甚至，在抱怨的过程中，将烦心事重复诉说，只会让心情变得更加烦躁，原本焦虑的心境没有得到丝毫的改变，只会越来越阴郁。

一个习惯抱怨的人，缺乏自信，他总奢望命运能还自己一个“公道”，幸福唾手可得，自己能比别人更快乐，且不用付出艰辛就有所获得；或是哪怕付出一点点，也希望得到丰厚的回馈。那些每天都在抱怨的



人，内心永不知足，即便拥有了整个世界，他们也不会感到满足，依然会抱怨，总觉得这不公平，自己应该拥有更好的生活。

抱怨是一种病态心理，讨厌自己不喜欢的，嫉妒自己无法获得的，这是一种异于常人的思想怪圈。于抱怨者而言，经常用不公平这个借口来麻醉自己，以遮掩内心的阴暗面。当一个人在抱怨生活有多么不堪的时候，只能说他的内心是多么脆弱；抱怨别人的不好，只能证明自己不懂感恩。对有些人而言，抱怨不是目的，他的只是想在人前证明自己的价值，或者引起别人的注意。

抱怨如同口臭，自己不觉得，别人却非常讨厌。生活中，每个人都有不如意的事情，有自己的不满意，当然，也有自己的事情。所以，谁又愿意听你的一番牢骚之词呢？毕竟听人抱怨自己也会变得不开心。习惯抱怨的人，别总以为对方就是为了供你发泄坏情绪而存在的，他们也有自己需要做的事情。可以说，抱怨只会让身边的人越来越远离你，因为在他们看来，与你相处是毫无意义的。

抱怨，根本解决不了任何问题。无尽的抱怨，只会禁锢自己向往美好世界的心。所以，别让自己的人生输在抱怨上。

编著者

2018年3月



第1章 抱怨没用，却忍不住发牢骚	001
心积怨气容易成抑郁症	002
你每天都在抱怨吗	005
别总是抱怨上天对你不公平	008
习得性无助，绝望击垮意志	011
是抱怨还是愉快地接受	014
别再抱怨了，因为根本没用	016
 第2章 习惯抱怨，为什么倒霉的总是你	021
弱者抱怨，强者无怨	022
抱怨的员工不会被重用	025
消极抱怨的同事容易被孤立	027
员工为什么会抱怨	031
你怎么成了怨男怨女	034
别做不善表达的“闷葫芦”	037
 第3章 抱怨是毒药，影响他人摧毁自己	041



抱怨会带走你的好运.....	042
抱怨，只能获得暂时的快感.....	045
很多人不幸福，因为总在发牢骚.....	048
女人，你到底在抱怨什么.....	051
别总是抱怨他人.....	054
怨气宜疏不宜堵.....	057

第4章 有效抱怨，不妨学会适时倾诉..... 061

抱怨升职加薪难，因为你没有掌握方法.....	062
巧妙进谏，上司会更赏识你.....	064
心有不满，委婉地提出建议.....	067
不当怨妇，选择有效沟通.....	070
心情不好，适时向朋友倾诉.....	072
选择合适的心理医生.....	075

第5章 承担责任，不要放纵的借口..... 081

借口，就是逃避困难和责任.....	082
“找借口”是工作中最大的恶习.....	085
责任使人进步，逃避使人退步.....	088
下属对领导，应是绝对服从.....	090
承担属于自己的责任.....	093
责任心决定着你的态度.....	097



第6章 与其抱怨，不如开始行动	099
瞻前顾后，往往错失良机	100
光想不做，你能干啥	103
别在抱怨中把事情拖到明天	107
行动比抱怨更能解决问题	108
整天抱怨赚钱难，为什么不创业	112
行动，任何时候都不晚	114
第7章 平衡情绪，别注意负面事物	117
别把坏情绪传染给别人	118
现代焦虑症多是自寻烦恼	120
你的消极情绪来自哪	123
生活需要一支麻醉剂	126
是空虚还是充实，决定权在于自己	128
别再为小事而烦恼	131
抱怨时看看世界的另一面	134
第8章 积极思维，梦想终会照进现实	139
请享受无法回避的痛苦	140
忍耐中等待命运转折的时机	143
失败后还能再一次尝试	146



逆境中坚定地走下去..... 148

绝不允许自己有一点丧气..... 150

积极看待，时间自会还你公平..... 153

第9章 反思自己，是否想要的东西太多..... 157

痛苦是因想过上标配生活..... 158

即使得到全世界又怎样..... 161

请理性看待欲望..... 163

请珍惜眼前的幸福..... 167

请放下心中的抱怨..... 169

别在抱怨声中丢掉幸福..... 172

第10章 抱怨太多，因为你不够努力..... 177

抱怨运气太差，其实是不够努力..... 178

不竭尽全力就没资格说努力过..... 180

你是三分钟热情先生吗..... 183

羡慕嫉妒，不如努力拼搏..... 187

因为平凡，更要用努力换天分..... 190

第11章 不抱怨，花时间做更有意义的事情..... 195

抱怨时间不够，其实你有的是时间..... 196



把时间用在值得的事情上	198
只做自己最擅长的事	201
进行有效的时间管理	204
坚持运动，改变身心状态	207
生活太浮躁，不妨每天坚持阅读	210
 参考文献	213



第 1 章

抱怨没用，却忍不住发牢骚

人们似乎总是忍不住抱怨，不管是学习、生活还是工作中，遇到烦恼的事情总想找个人一吐为快。尽管谁都知道抱怨没有用，但仍忍不住发牢骚。那么，抱怨的本质到底是什么呢？



心积怨气容易成抑郁症

在现实生活中，许多人有情绪时闷声不响，不想发泄怨愤情绪，总是爱生怨气。虽然这样的人不轻易生气，但也不是真正的勇士。心积怨气是一个很不好的习惯，这是自己和自己过不去。那些真正的勇者，他们在有情绪时懂得自我调节、自我解脱，遇到烦闷的事选择不想它或驱赶它；而喜欢心积怨气的人则不是这样，他们常常把那些毫无理由的怨恨留在自己的心里，深陷其中而无法自拔，这不等于自我折磨吗？

王女士在一家外企公司工作，经过几年的打拼，她现在担任了公司的重要职务。前不久公司部门来了一位年轻的同事小娜，小娜浑身洋溢着活力和干劲，并在很短的时间内就得到了公司上下的肯定。王女士逐渐感觉到小娜的到来对自己造成了严重威胁，老板总是有意无意地在王女士面前提到小娜的能力，这让王女士的心情一度十分低落，同时，还憋着一肚子闷气。在这样的情绪状态下，王女士整天不能全身心工作，有时候，由于心里焦虑过度，还会在工作中犯些小错误。

或许，是因为工作上的不顺心，没想到，自己的身体状况也出现了问题。在最近的一段时间里，王女士总感觉自己的右侧乳房胀痛，前两天用手一摸还有肿块。在医院，医生为王女士作了相关检查，经过检查得知，原来她患了乳腺小叶增生。王女士感到十分苦闷，那些不顺心的事情总是



找上门。无奈之下，王女士向主治医生倾诉了自己的烦恼，没想到，医生只是奉劝一句：“首先，你莫要生闷气，这样对你的健康才会有帮助。”

王女士百思不得其解，这病怎么会跟生气有关呢？医生对此作了详细解释：“其实，引起这种疾病的原因很多，但主要与内分泌失调或精神情绪有密切关系，其中，一个重要的因素是情绪不稳定、精神紧张、喜欢生闷气。当你的情绪总是处于怒、愁、忧等不良情绪状态时，就会导致乳腺小叶增生。”王女士明白了，向医生询问：“那我该怎么办呢？”医生建议：“保持心情舒畅、乐观是最好的办法。你要学会自我调节、缓解心理压力，消除各种不良情绪，要学会宣泄，不要将闷气郁积在心里，可以向家人、朋友倾诉，以排解心理压力。”

有时候，我们根本没有想过身体的疾病会跟心中的怨气有关，事实上，郁积在心中的怨气常常会成为我们身体疾病的根源。一位喜欢生气的人这样说：“我感觉很孤单，很堕落，心中像压了一大块沉重的石头，压得我快喘不过气来，我不知道什么时候才能将这块石头融化，它憋在我心里，憋得我快要疯了。”

现代社会竞争激烈，工作和生活压力都非常大，这不仅影响家庭关系、同事关系、朋友关系，如果自己不能妥善处理这样一些矛盾，那些心中的怨气还会影响正常的生活和工作。

张太太曾受过刺激，性格比较内向，不爱发脾气，什么事情都愿意忍耐。即使与家人发生了矛盾，她也一声不吭，总是一个人默默承受。但是，张太太如此坚强的意志不仅没有帮自己渡过难关，反而使自己身体上的疾病越来越多，刚开始是右腹出现不适，随后就出现了失眠、消化不良等一系列症状。其实，许多人长期面对压力，找不到“泄洪”的出口，只能自己生闷气，结果就闷出病来。对此，心理专家建议，如果性格内向的



人出现了心理问题，需要及时找心理医生治疗心病，否则一些身心疾病就会不请自来。

憋在心里的气，就像一朵要盛开的花，却在还是花苞时被活生生地摘下。在生活中，如果有什么事情总是一个人憋在心里，不愿意去说，也不愿意去闹，把不愉快的事情藏在心里，越积越多，最后，就只能等待其爆发的那一天。

1. 怨气症结

何谓怨气？它是由于心中郁闷而憋在心里的气，是一种无奈、没办法的表现。古人曰：“百病之生于气也。”常言道“怒伤肝，忧伤肺”，那些郁积在心中的不愉快情绪使内脏活动紊乱、内分泌系统失常，胃口不佳、消化不良，长时间的烦闷还会导致血压升高，甚至引起冠心病。

2. 怨气对人的身心有害

从心理学上说，怨气是一种不愉快的情感体验，它是一种消极的甚至会破坏正常生活的情绪反应。一个人若是情绪恶劣，其记忆力将会减退，思维能力也大受影响，同时，喜欢生怨气还会影响到一个人的正常人际交往。试想，一个人总是闷闷不乐，怎么会交到朋友呢？

3. 性格内向的人容易憋气

其实，有怨气，并不是由于生活中遇到不幸事件、不如意事情，更多时候是人的主观内在因素的弱点造成的。我们会发现，那些性格内向的人往往爱积怨气，他们在遇到不顺心的事情时不愿意去诉说、发泄，使那些不愉快的情绪郁积在心中，常常感觉到苦闷、焦虑。事实上，怨气的症结在于内心的不快没能得到及时的发泄，因此，要学会善待自己，合理调整自己的情绪，千万不要“气在心底口难开”。



有人说：“心中藏了太多事情的人，总是痛苦的。”我们通常所说的那些脾气太好的人，可能都会憋出病来。可是，当有一天，自己快憋死了，会有人来可怜你吗？善待自己，调整情绪，将心中的怨气发泄出来，这样，我们才有可能回归正常的生活。

你每天都在抱怨吗

抱怨几乎每一天都在生活中上演着，“每天都有做不完的工作，我的心好焦虑”“领导简直是奇葩，半夜三更跟我说工作，到底要不要人睡觉啊”“那位同事总是麻烦我做这做那，自己闲着没事就偷懒看电影，结果事情我做了，功劳她得，凭什么”“中午点的餐太难吃了，天哪，怎么会有这么难吃的饭”……

忙碌的工作，生活的压力，压得当代人快喘不过气来，焦虑压抑的情绪就像一根看不见的麻绳，关于爱人、关于同事、关于领导，人们几乎每一天都在抱怨，好像人生除了抱怨再也没有其他。若不停抱怨，负面情绪将会彻底席卷身心，让整个人变得烦躁、焦虑、自卑，更加讨厌自己目前的生活，假如继续发展下去，肯定会形成一个无休止的恶性循环。

俗话说：“人生不如意事十之八九。”生活中，其实每个人的生活、工作都不是一帆风顺的，当你在抱怨别人的时候，是否反思过导致这些结果的原因在于自己呢？或许，你抱怨升职加薪难，不过是因为你工作没做



到位；抱怨工作困难，是因为你没有勇气去挑战，遇到挫折没有自信；抱怨没有人照顾你，是因为你只会躲在角落里哭泣；抱怨自己得到的东西太少，是因为自己没有为自己想要的东西努力过。

生活中，谁不是面对社会、工作各方面交织的压力，谁不是满腹牢骚，但是，发牢骚又能解决什么问题呢？可能你今天还满口埋怨，但明天就想不起之前让自己压抑怨气甚至失去理智的原因是什么了。抱怨只是图一时口头畅快，始终无法解决问题，也没办法调节身心状态。既然这样，当我们想要抱怨的时候，为何不先让自己安静三分钟，思考一下如何解决问题呢？说不定你明天就会觉得现在的抱怨是如此幼稚好笑。

尽管人们知道抱怨无法解决问题，但依然忍不住抱怨。那些抱怨，就好像空气一样围绕在人们身边。我们每天都能听到抱怨的声音，不是工作太多，就是为什么自己长得不漂亮，为什么自己不如同事升职快，为什么上天这么不公平……抱怨之后，除了不断羡慕嫉妒恨，就是自怨自艾。

人为什么会抱怨？因为心中怀有不满，责怪别人。人们总是把生活中不如意的事情当作别人的责任，实际上不过是自己摆脱责任，或者是为了寻求别人的同情，所以抱怨的人总是一副不负责任、内心懦弱的模样。比如，当一个人遭到误会，或者别人的行为让自己不满意，这时他就会选择抱怨，由于讨厌对方的失误，便以抱怨来发泄心中的不满。他们习惯于抱怨，根本就不去思考如何解决问题的办法，有的人甚至觉得这个环境没办法改变，就这样吧。

抱怨之后，问题依然存在，生活依旧，周围的环境依然如此，于是人们又将继续抱怨，就这样反复下去。喜欢抱怨的人，从未想过改变世界，改变环境，却又不愿意接受现实，于是抱怨、抱怨、再抱怨。抱怨的结果不会是这个世界改变了，或者说事情得到了解决，而是你依然沉浸在反复



不止的抱怨之中。

抱怨是可怕的，但人们依然熟视无睹，而且会相互传染。很多人总爱抱怨“工作太难”“客户总是太挑剔”，似乎他们抱怨完了，这些事情就会朝着好的方向发展。而当另外的人听到这样的话时，也总是呼应“对啊”“对啊，我的工作也很难做啊”“没人理解我，没人配合我”。就这样，抱怨就好像口臭一样，听到别人说出来时，自己会注意，但是当自己说出口的时候，却不觉得。

抱怨不会让一个人沮丧的心情得到解脱，因为抱怨者总是在强调：事情发展成这样不是我的责任，本来就是某某的错。抱怨之后，事情依然没有得到解决。而抱怨本身根本没有给我们带来什么益处，反而会加剧糟糕心情的延续。因为你总是抱怨，身边的人根本不会喜欢跟你待在一起，因为你带来的只有压抑的氛围。如果由于你的抱怨，别人也变得习惯抱怨，那一起抱怨只会导致互相推诿、缺乏团结和积极性，在做事方面根本不可能有好的创造力。

对于习惯抱怨的人而言，如何正确看待抱怨这件事呢？

1.你为什么抱怨

当你在开始抱怨的时候，不妨找出抱怨的原因，从而改变自己。一旦想要抱怨什么事情，别着急满腹牢骚，不妨先冷静思考一下，想想这件事发生的整个过程，懂得反省自己，找到问题的原因。假如是因为自己懒惰了，工作方面不够认真，就需要寻找自身的缺点，改进工作态度，改变工作方法，而不是一味地抱怨别人。

2.少抱怨多动手

当想要抱怨的时候，不妨三缄其口，化抱怨为行动。不要让自己养成抱怨的习惯，学会安静，更别让抱怨成为心理疾病。在生活中和工作中，