

将来的你一定会感激现在不抱怨的自己！

你一定不想在明天抱怨今天

人们为何爱抱怨
以及如何停止抱怨

*How to stop
complaining*

许艳 著



**高情商的人从来不抱怨
不要让负面情绪填满你的人生**

生活中的琐事 职场上的冲突
朋友间的矛盾 婚恋中的纷争
不抱怨，爱上生命中的不完美

台海出版社

你一定不想在明天抱怨今天

许艳 著

人们为何爱抱怨以及如何停止抱怨



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你一定不想在明天抱怨今天 / 许艳著. — 北京 :

台海出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5168-1595-3

I. ①你… II. ①许… 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 (2017) 第236984号

你一定不想在明天抱怨今天

著 者: 许 艳

责任编辑: 王 品

装帧设计: 久品轩

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津安泰印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 105千字

印 张: 7

版 次: 2017年12月第1版

印 次: 2017年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1595-3

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究



前 言 抱怨世界，其实就是在抱怨自己

生活中，我们看到有太多习惯于抱怨的人，抱怨工作多、抱怨薪水低、抱怨男友不体贴、抱怨婆婆小性子……抱怨不能改变现实中发生的问题，抱怨者不停地抱怨，只是给自己找个推卸责任的借口，发泄心中的不满情绪，逃避现实中的不如意而已。从这个角度来说，抱怨没有任何实际意义，对事情的结果不会有任何改变，反而还会让周围的人远离你。因此，我们要远离抱怨者散发出来的负面能量，把嘴边和心里的抱怨抛到九霄云外去。

心理学家对抱怨的结论就是：抱怨是人们对现实生活不满意，却又改变不了，用抱怨发泄心中的消极情绪、维持心理健康的一种手段，是人们生活中必不可少的一种行为。虽然生活

中离不开抱怨，但很多人用抱怨把问题推到别人身上，不去寻找问题的根本原因，就算这个错误是自己造成的，最终抱怨越来越多，失去的也会更多，最终让人们一事无成。

人们对现实生活不满，觉得没有过上自己想要的生活，就会通过对他人倾诉来减轻自己心中的压力：抱怨生活艰难辛苦、工作繁重、薪水太低等。这些都是现实存在的问题、无法或者无力去解决的问题，所以只有通过向人倾诉来平衡心中的压力。

抱怨来自内心的不安和焦虑，抱怨的人总觉得自己是在别人的帮助和照顾下可以做得更好一些，他们试图以此来赢得别人关注。事实上，这样做也会起到反效果：很多事情并不是很糟糕，但在抱怨者的口中，整个世界都是灰暗的，他们不停地重复并且夸大自己的困难，怨天怨地怨空气，其实他们只是想诉说自己始终无法满足的内心需求，期待别人的理解和帮助。抱怨就像一个恶性循环，人们一开始还会基于同情，给抱怨者提一些消除抱怨者所抱怨事情的合理建议，可是往往却不被抱怨者采纳，而抱怨者还在不停地抱怨着，每个人的耐心都是有限的，长而久之，人们就不再给予建议和帮助。而当抱怨者发现人们不再关注并且得不到人们的帮助，就会变本加厉地抱怨，让听到的人们更反感，从而远离。

这就是我们在生活中经常看到的：当抱怨者不停地重复着某件事时，反复不停地说着相似的几句话，抱怨者自己也很累，他们不停抱怨的目的是希望有人能帮忙解决事情，结果却往往事与愿违。

如何停止抱怨呢？很多时候，人们只是头痛医头，脚痛医脚，只是想办法解决所抱怨的事情，其实这些只是表面的东西，真正引起他们抱怨的问题来自他们的内心深处。深入内心，寻找到让抱怨者焦虑和不安的根本原因，消除这些原因，从而就让抱怨者可以心情愉悦地生活，抱怨的行为就会相应减少很多。

“不抱怨”运动的发起人、美国牧师威尔·鲍温曾说过：“抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你要的东西。”适当地抱怨可以缓解心中的痛苦和压力，但我们要明白，很多时候抱怨无法解决问题。武志红说：“抱怨者会突出自己的受害者角色，也会扭曲与加害者有关的事情，同时会对倾听者有很强烈的期望，期望倾听者能同情自己，和自己一起谴责加害者。”这个描述很贴切，但是我们想想，这样做有何意义呢？我们真正应该做的是，不做负面的抱怨、不试图通过抱怨来寻求解决的办法。停止抱怨，行动起来，把时间和精力花在值得改变的事情上，这样你就会拥有一个完全不同的人生。

第一章 我们为什么会抱怨

1. 一定要知道的“抱怨心理学” / 003
2. 抱怨的自我测评 / 006
3. 抱怨者的言行和心理特点 / 011
4. 抱怨中的“三角关系” / 015
5. 倾听者与抱怨者 / 018
6. 如果生活伤害了你 / 023
7. 抱怨是一种慢性心理疾病 / 028
8. 抱怨者是没有长大的孩子 / 032

第二章 生活中的抱怨：你到底在烦恼什么？

1. 有效面对生活中的抱怨 / 039
2. 正视爱抱怨的朋友 / 044
3. 如何与爱抱怨的母亲相处 / 047
4. 聪明的家长不会抱怨孩子 / 051
5. 到底是抱怨还是陈述事实 / 055
6. 找出抱怨的潜在动机 / 059
7. 不要做纯粹的抱怨者 / 064
8. 抱怨不会让你过得更好 / 070

第三章 职场中的抱怨：为什么倒霉的总是我？

1. 遇上爱抱怨的同事 / 077
2. 爱抱怨的老板留不住人 / 081
3. 正确对待爱抱怨的员工 / 086
4. 那些不开心的上班族 / 091
5. 职场抱怨的“投射效应” / 095
6. 为什么升职的是他不是我 / 099
7. 爱抱怨的员工会“画线” / 103
8. 停止抱怨，提升“发展性”气质 / 107

第四章 婚恋中的抱怨：当金星撞上了火星

1. 有个爱抱怨的女友是什么体验 / 113
2. 婚姻中，聪明的女人不抱怨 / 117
3. 如何做一个善解人意的爱人 / 123
4. 利用家庭黄金时间抵御抱怨 / 129
5. 一句赞美抵过一万句抱怨 / 133

第五章 抱怨来自于你的情绪垃圾

1. 扔掉你的受害者情绪 / 139
2. 消除生活中的戾气 / 144
3. 放下抱怨，情绪会更稳定 / 148
4. 情绪的好坏都是自己的责任 / 152
5. 聪明的人会安抚自己的情绪 / 156

第六章 不抱怨，改变态度看世界

1. 抱怨世界前，先反省自己 / 163
2. 不抱怨的时光，才能发光 / 167
3. 不抱怨的态度比智商更重要 / 171
4. 你的抱怨，也许来自太高的目标 / 175
5. 行动让你生活在不抱怨的世界 / 179

第七章 停止抱怨，做最好的自己

1. 戒掉“抱怨”这个坏习惯 / 185
2. 抱怨的4个阶段和5个戒除方法 / 188
3. 喜欢自己，做自己的“父母” / 193
4. 停止为不如意的事痛苦抱怨 / 198
5. 与其抱怨，不如改变 / 203
6. 用“精神胜利法”战胜抱怨 / 207



第一章 我们为什么会抱怨

1. 一定要知道的“抱怨心理学”

我国早在晋朝时期就出现“抱怨”一词，《晋书·刘毅传》记载：“诸受枉者，抱怨积直，独不蒙天地无私之德，而长壅蔽於邪人之铨。”这句话的意思是：“许许多多被冤枉的人，怨声载道，抱怨这个世界对他们不公平，长时间让坏人用不正当手段隔绝他们看见的、听到的事情，使人们看不到事情的真相。”可见抱怨自古有之，是人类的一种通病。

那么，抱怨是怎么产生的呢？

从心理学角度来看，抱怨的人很大程度上只是想发泄心中的不满情绪。很多人遇到不顺心的事或者看到自己跟别人的差距，就会抱怨，而他们抱怨的事情很多时候根本无法改变。

抱怨有两种形式：一种是心怀怨恨，抱怨别人对自己的不公平，怨恨别人；另一种是埋怨，对现实环境的抱怨，却又无力改变。不管哪一种抱怨，产生时都会有一个前提：“我是对的，别人都是错的。”然后就会找出各种理由来证明自己是对的，而别人的错的。就算有人提醒抱怨者，也会被他们忽略，继续陷入抱怨中无法自拔。

抱怨者在抱怨和指责别人时，会觉得自己占据道德优势，有种别人都不如自己的优越感。抱怨还可以让抱怨者发泄内心的压力，在一定程度上排遣自己的消极情绪。但是在大多数时候，抱怨都是负面和无效的。

抱怨者总是抱怨与利益相关的事。我们抱怨着城市里越来越严重的雾霾、抱怨到处堵车、抱怨生活水平提高了而工资却不见涨等等。我们抱怨的这些内容跟我们自身的利益息息相关。与我们无关的事，我们只是描述，而不会抱怨。例如，我们不会抱怨其他国家的交通，也不会抱怨其他国家的物价。

抱怨可能会传染。抱怨者的抱怨有时候也会得到倾听者的认同，当很多人都有这种认同感时，他们也会产生消极情绪，成为抱怨链条上的一环。这种大面积的抱怨，会导致消极情

绪、导致效率低下。

张德芬认为：抱怨也有正面的和有效的，比如情侣间表达自己真实感受的抱怨，有可能会增进感情；正视自己内在伤痛和脆弱，可能会让你反思、奋进……但是大多数时候，我们所发出的抱怨都是负面的无效的，它只会引发反感、抗拒和冲突。

所以，与其不停地抱怨糟糕的事情，让别人讨厌你，不如行动起来，改变这些让自己抱怨的问题，让自己拥有美丽的心情。

我们每个人的内心都会有另一个“我”存在，有心理学家称之为“小我”。我们觉得自己受不了自己的脾气，不停地抱怨时，就是被住在内心的那个“小我”控制了。很多有成就的人都说过相似的一句话：“在这个世上；我最大的敌人就是我自己。”只有战胜了自己，才能够取得辉煌的成就。

2. 抱怨的自我测评

1. 你来到一家饭店坐下来，可是过了好久服务员也没有过来为你点餐，你会想：

- a) 服务员是不是看不起我，就让我这样等着？
- b) 社会上的人怎么这么冷漠！
- c) 算了，服务员可能忙吧。

2. 热闹的聚会里，你坐在角落，观察着周围的人，这时你会想：

- a) 我为什么不跟别人一起聊天，就这样傻坐着。
- b) 这是一帮无聊的人，说着无聊的事。
- c) 这些人都太肤浅，我还是离开吧。

3. 学校里，你正为写不完的作业犯愁，这时你会想：

- a) 我真的受不了这么多作业，受不了学校。
- b) 这些作业我写不完。
- c) 老师一定看我们不顺眼，布置这么多作业。

4. 一段恋情结束了，你非常痛苦，这时你会想：

- a) 为什么我谈恋爱总是会失败，是不是我找不到真爱？
- b) 再也不相信爱情。
- c) 他/她并不是真的爱我。

5. 你经常抱怨的是：

- a) 这些人怎么这么讨厌。
- b) 我到底为什么活着，活着的意义在哪里？
- c) 这件事我做不来。

6. 你在超市里准备付账，排着很长的队伍，这时你会想：

- a) 前面的人付账怎么那么慢？
- b) 买个东西还要排这么长的队，真的浪费时间。
- c) 为什么我总是排在队伍的最后。

7. 当你的事业失败，或者遭到别人拒绝时，你的反应是：

- a) 我怎么总是做不成事情呢？