

清茶

生活是不公平的，你
抱怨，你放弃，你的
未来只能更加灰暗。
拥有一颗洒满阳光
的心灵，才能在风雨如
晦的日子里过得云淡
风轻。

活出云淡风轻的精彩

不抱怨的 世界

杜君/著

Don't

complain

in

your

life

南京出版传媒集团
南京出版社

活出云淡风轻的精彩

不抱怨的世界

杜君 著

南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界：活出云淡风轻的精彩 / 杜君著. ——
南京：南京出版社，2016.8
(清茶)
ISBN 978-7-5533-1454-9
I. ①不… II. ①杜… 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 (2016) 第180752号

书 名：不抱怨的世界：活出云淡风轻的精彩

作 者：杜 君

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

淘宝网店：<http://njpress.taobao.com> 天猫网店：<http://njbcmjttis.tmall.com>


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

出 版 人：朱同芳

出 品 人：卢海鸣

责任编辑：许小彦

责任印制：杨福彬

策 划： 北京日知图书有限公司

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/32

印 张：7

字 数：140千字

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5533-1454-9

定 价：28.00元

营销分类：励志



生命如花般绽放

有一位即将毕业的大学生在网上抱怨：“我是大四学生，最近接触到一些社会阴暗面，看到所谓的潜规则、富二代，发现我的人生还没起步就已经输在起跑线上，感觉失去奋斗的动力怎么办？”被网友顶得最多的一个回答是：“你爷爷不努力，你老爸不努力，你才来发这个帖子。你不再努力，你儿子、孙子将来还要来顶这个帖子。”

生活从来就是不公平的，如果你抱怨，你放弃，你的未来只能更加灰暗。人生不可能一帆风顺，那些凄风苦雨，那些寂寥夜晚的黯然神伤，不只是你一个人在经历。当你感觉疼痛的时候，请记住一句话，生活把你磨圆，是为了让你走得更远。人生的坎坷，一半是生活挖的坑，一半是自己的棱角刺的洞。你觉得你那么努力，还没有获得成功，可是你没看到，那些成功者比你更努力。

忧伤时，抬头看看天，深邃的天空可以装得下无数伤感。看那白云，难过时飘落一场雨，快乐时化作一阵风，卷舒随意，从无挂碍。生命也要像云一般轻灵，不要让抱怨赶走你的笑容，不要让烦恼锁住你的心灵。生命应该像花儿一样，无论身在何处，不管周遭环境如何，都依然潇洒地绽放自己的美丽。用你的笑容去改变世界，别让世界改变了你的笑容。



Contents 目录



Part 01 别让生命在阴暗的角落枯萎 / 1

- 抱怨是蛀蚀生命的白蚁 / 2
- 别中了抱怨的毒 / 4
- 心态变了，世界就变了 / 6
- 心情好的人，身体都变好了 / 10
- 每个人都想做花盆，不想做痰盂 / 13
- 与其抱怨，不如改变 / 15
- 内心强大，生命才会精彩 / 18
- 做阳光，不要做乌云 / 21


Part 02 有些黑夜，只能独自穿越 / 23

- 生活从来不是公平的，你只能接受 / 24
- 永远不要抱怨自己拥有的太少 / 26
- 永远不要抱怨自己的起点太低 / 28
- 在贫穷面前抬起头来 / 30
- 苦难是把双刃剑 / 34
- 船行海上，不会不带伤 / 36
- 世上只有失败，没有失败者 / 39
- 跌倒 100 次，也要 101 次站起 / 41
- 用智慧和信念粉碎一切障碍 / 44
- 多坚持一分钟，就会破茧成蝶 / 48



Part 03 哪怕风刀霜剑，也要活出一份岁月静好 / 51

- 偶尔停下追逐的脚步 / 52
- 淡化输赢之心 / 56
- 贫穷日子中的快乐生活 / 60

- 
- 不要苛求自己 / 64
尽力而为就好 / 66
知足心是幸福人生的真谛 / 68
背起乐观的行囊 / 71
忧虑是人生最丑陋的皱纹 / 75
常思一二，莫想八九 / 79
微笑是幸运的标签 / 83



Part 04 未来的你，会感谢现在拼命的自己 / 85

- 超越了缺陷，你就不再有缺陷 / 86
用实力回应别人的轻视和嘲笑 / 89
送自己一份礼物叫目标 / 92
既然目标是前方，就要风雨兼程 / 96
选择决定未来 / 99
先改变自己，再改变世界 / 102
你只要努力，剩下的交给时光 / 106
奇迹，是努力的另一个名称 / 109
用对待游戏的激情来对待工作 / 111
成长比成功更重要 / 117



Part 05 快乐是自己的，悲伤也是自己的 / 119

- 贪欲越少，快乐越多 / 120
快乐是一种选择 / 123
这样“比较”才快乐 / 126
幸福篮子和痛苦垃圾桶 / 130
把痛苦沉淀下来 / 132
幸福其实很简单 / 135
平常心是道 / 138
糊涂一下又何妨 / 142





感恩自然，寻求心灵的平和 / 145



Part 06 你对了，世界就对了 / 147

只有想不通的人，没有走不通的路 / 148

不为打翻的牛奶哭泣 / 150

不要让明天的乌云，遮住今天的阳光 / 152

最好的，都在此刻发生 / 154

把快乐当作人生的终极目标 / 158

每个人都是幸运儿 / 162

学会忘记，让生命轻装 / 164

宽容是世间最美的花 / 168

与其众里寻他千百度，不如惜取眼前人 / 173

怀感恩之心前行 / 177

任何时候，都要做个善良的人 / 181

以德报怨是宽容的最高境界 / 183



Part 07 做更好的自己 / 185

每个人都是上帝咬过的苹果 / 186

自卑是心里的一把锁 / 188

不靠天，不靠地，我们靠自己 / 192

霸气的人生不需要取悦别人 / 194

让自己发光，而不是在别人的光环后面哭泣 / 196

自信源于强大的内心 / 198

相信自己独一无二的价值 / 200

在心中点一盏灯，指引你走向幸福 / 203

做自己想做的事 / 206

认识你自己 / 208

珍爱自己 / 213





Part 01

别让生命在阴暗的角落枯萎

成功是木头，抱怨是白蚁，
看不见蛀蚀，却日有蛀蚀。
成功是财富，抱怨是小偷，
看不见失窃，却总有损失。

招聘

抱怨是蛀蚀生命的白蚁

成功是木头，抱怨是白蚁，看不见蛀蚀，却日有蛀蚀。

成功是财富，抱怨是小偷，看不见失窃，却总有损失。

当你沉浸在抱怨带来的短暂心理安慰中时，不知不觉地消极心理就钻进了你的生命之果，开始蛀蚀香甜的果肉，最后抛下一个千疮百孔的空壳。

两个工人在中年时突然下岗，面对困境，甲积极改变，乙却只知道抱怨。

甲利用一切渠道找工作，拜托熟人、到居委会登记、参加招聘会，甚至到各个家政公司去询问有没有工作机会。乙则不然，整天抱怨工作难找，自己年龄大、体力差、技术不够，尽管也托了几个熟人打听、参加过几次招聘会，但都一无所获。

几个星期之后，甲成为一个乳品公司的送奶工，而乙依然在抱怨中苦苦等待工作机会的降临。有趣的是，甲乙两人碰面的时候，甲热情地打了个招呼，而乙却摇头叹气：“唉，现在的工作太难找了！”



故事里的甲和乙，面临的困难是相同的，甲用乐观和努力克服了困难，走出了困境；乙却用抱怨夸大了困难，弱化了自己，最终在困境中越陷越深。

抱怨给人以消极的心理暗示。越抱怨困难，越会觉得困难无法战胜；越抱怨环境，越会觉得环境难以改变；越抱怨自己，越觉得自己渺小无能。如果说我们每个人的内心都有一泓清波，那抱怨就好比在心湖中投下石子，抱怨结束了，余波却久久未平。

有两个人同时参加一项重要的考试。其中一个为了考试更顺利，参加了一个培训班，花费了不少银子；另一个人则自学，但运气很糟糕，他订的书迟迟未到，直到考试前三天才拿到了课本。

但是考试的结果，却是后者以高分通过，而前者遗憾败北。

参加培训的人很不服气，一会儿抱怨培训班不起作用，一会儿抱怨白花了银子。抱怨的结果是，他再也不相信培训班，自学还是考不过。于是他又开始抱怨时间不够、内容太多、课业太难，甚至抱怨起自己的大脑记不住事。由于屡考屡败，最终他不得不放弃考试。

其实，他哪里知道，在仅剩的三天时间里，他的同伴由于时间紧迫，每天都是熬夜看书，只因为对书的内容非常感兴趣，所以看书的效率特别高。如果他懂得这一点，或许就不会胡乱抱怨了。

抱怨使人心浮气躁，抱怨使人意志消沉，抱怨使人自甘堕落。长期生活在抱怨的阴影之中，路只会越走越窄，直到走进死胡同——对于爱钻牛角尖的人，生活只能是这样。

别中了抱怨的毒

很多童话故事中蕴含着幸福生存的法则，下面就是一例。

有个国王生病了，危在旦夕，只有找到一种仙草才能活命。所以，他就交给三个儿子一颗智慧石，让他们去寻找这种仙草。

大儿子出发后，遇到了一个小矮人，他看对方长得实在太滑稽，就忍不住笑了起来。小矮人非常生气，把他骗到一个迷宫里，说：“仙草就在这里面，不过因为你的无礼，我要惩罚你，使你找不到它。”说完小矮人便离开了。

另两个儿子的运气也好不了多少，他们也被骗到了迷宫里。三兄弟在迷宫里不停地走啊走，既找不到仙草，也走不出去，他们忍不住开始抱怨：“真倒霉，碰上这么个怪物。”谁知他们话音刚落，地上就冒出来很多恶臭的液体。于是他们抱怨得更厉害了。这时，头顶开始有小石头向他们落下。他们接着抱怨，对面忽然跑来一只老虎。

这时，他们突然想起向智慧石求助。智慧石发出亮光，对他们



说：“那个侏儒其实是一个巫师，他为了报复你们，才把你们引诱到这里。这个迷宫叫抱怨之冢，会随着人们的抱怨而不断压缩生存空间，直到完全封闭。”

三兄弟听了，恍然大悟，都不再抱怨，而是开始反思。老大说：“是我们自己害了自己，怨不得别人。”说罢，猛虎应声消失。老二说：“是我们没有礼貌，得罪了那位长者，其实他并不是个坏人。”说完，天上不再掉石头。老三说：“那个长者其实不但不坏，而且是个好人，虽然我们那样冒犯了他，他还是带我们来到这里！”说完，迷宫忽然不见了，一大片奇异的仙草出现在他们面前，他们高兴地采了仙草，回到王宫，治好了父亲的病。

不良情绪就像野火，越吹燃烧得越旺；抱怨就像抱薪救火，非但不能扑灭大火，还会助长火势，将一切焚烧殆尽。

我们常常会遇到这样的情形：越是抱怨孩子，孩子就越容易犯错；越是抱怨下属，下属工作的进度就越慢；越是抱怨运气差，坏运气就越是缠着我们；越是抱怨机会不公，机会就越是姗姗来迟……

抱怨总是使我们的境况越来越糟，成功的希望越来越渺茫，就好比一个赶路人，乘着抱怨的骏马，南辕北辙，永远到不了目的地。我们不妨收起抱怨，多一点忍耐，多一些理解。俗话说得好：**“多一份善意多一条路，多一份仇怨多一堵墙。”**要使自己的人生之路越走越宽，就必须做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。这样，即使遇到拦路虎，你也会多一点逃生的机会和勇气。

心态变了，世界就变了

成功源自成功的心态，失败源自失败的看法。

有个老太太，自从两个女儿出嫁之后就一直哭哭啼啼。看到晴空万里，她哭；看到阴雨连绵，她也哭。这样天天哭、月月哭，人们都觉得很奇怪，有好心人问她：“老婆婆，您到底为什么哭啊？天天这么哭，身体怎么吃得消？”老婆婆说，她是为两个女儿而哭。她的大女儿嫁给了卖雨伞的，小女儿嫁给了卖面条的。她一看到太阳出来，阳光普照，就忧虑得流下眼泪，心里想：糟了！太阳这么大，天气这么好，我大女儿店里的雨伞就没有人买了。遇到下雨的时候，她又想：小女儿店里的面条没有太阳曝晒，就没法卖。想着想着，不知不觉她又哭起来了。

当时恰巧有一位僧人路过。僧人听了老婆婆的话，会心一笑，双手合十，劝解道：“如此，施主大可不必难过，我授您解脱之法。这解脱之法很简单，叫作‘转念一想’。艳阳高照的时候，不要去想大女儿的雨伞，您只需要转念一想，小女儿的面条能晒得



好，生意一定不错；下雨的时候，不要去想小女儿的面条，您只需要转念一想，大女儿的雨伞店生意一定很好。这样保管您天天开心。”

老婆婆听了僧人的话，觉得在理，就照做了。从这以后，她看到天晴也笑，看到下雨也笑，天天笑、月月笑，“哭婆”就这样变成了“笑婆”。

这个故事充分说明了好心态的重要性。同样一个人，同样是阴晴不定的天气，同样是两个女儿必定一喜一忧的生意，外部环境没有一丝一毫的改变，只是改变了看问题的心态和角度，老婆婆的生活就发生了很大转变，从令人同情之余不免反感的“哭婆”，变成了令人羡慕的“笑婆”，心态的作用何其大哉！

事物的运行有一定之规，成功的道路有一定的曲折，抱怨，不会丝毫改变事物运行的规律，只会使我们失去追逐成功过程中的乐趣。如果事物的运行与我们的愿望总是背道而驰，或者总是不能十全十美，我们就去抱怨，那我们必将淹没在抱怨的海洋里。

就像古人的一首诗中写的：

做天难做四月天，蚕要温暖麦要寒。

行人望晴农望雨，采桑娘子盼阴天。

你看，天无私覆，地无私载。天父地母，乃是世间最无私的事物，可是要做好天多么难啊！一样的天，永远满足不了两样人的意愿，永远都要受一半人的指责和抱怨。天地这样无私的事物都是如此饱受抱怨，何况人事呢？反过来说，天地会因为你的抱怨就改变

它们的运行规律吗？人事会因为你的抱怨就发生转变吗？房价会因为你的抱怨就一夜暴跌吗？地球会因为你的抱怨就停止转动吗？宇宙会因为你的抱怨就不再膨胀吗？既然一切的一切都不是抱怨所能改变，那你为什么要抱怨呢？

天暖的时候，不去抱怨麦子要受灾，而是欣赏蚕的成长；下雨的时候，不去抱怨无法远行，而是坐下来看看书、品品茶；天晴的时候，不去抱怨土地干旱、庄稼无法生长，而是陪孩子去逛逛集市，那么你的折磨、煎熬从何而来？你的生命中岂不处处都是阳光？



人生悟语

Philosophic life

宽心谣

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；
遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；
每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；
少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；
新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；
常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；
内孙外孙同样看，儿也喜欢，女也喜欢；
全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安；
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；
心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。





拥有一颗洒满阳光的心灵，
在风雨如晦的日子里才能过得云淡风轻。

心情好的人，身体都变好了

心理健康是世界卫生组织提出的健康四大基石之一。健康的心理，豁达的心胸，对人的健康作用不容小视。一个人如果怨声载道、情绪消极，很容易损害健康。我国中医理论中有很多论述身心健康关系的话，《黄帝内经·灵枢》中有：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”，“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，惊恐伤肾”。

露泽娜·斯坦利是一个犹太人。在纳粹的奥斯维辛集中营里，她失去了所有亲人。虽然得以死里逃生，但是那段恐怖的回忆就像一条暂时蛰伏的毒蛇，终有苏醒的一天。在半个世纪以后，老人忽然服毒身亡。人们震惊之余发现，夺去老人生命的竟然是电影《辛德勒的名单》。是它，勾起了老人心中沉睡的往事，使得无数往日的噩梦占据了她的心灵，最终不堪承受而选择了解脱。

半个多世纪的艰难生活都不曾击垮的老人，最后竟然被恐惧和绝望击垮。心理压力的强大由此可见一斑。影响我们的不只是恐