



XIAO BAOYUAN
YE SHI
ZHENG NENGLIANG

小抱怨也是 正能量

7大抱怨法则，
助你拆穿艰难人生

彭麦峰
—著





小抱怨也是 正能量

7大抱怨法则，
助你拆穿艰难人生

彭麦峰
著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

小抱怨也是正能量 / 彭麦峰著. -- 北京 : 北京理工大学出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5682-3333-0

I. ①小… II. ①彭… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第268429号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金泰源印务有限公司

开 本 / 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 11

责任编辑 / 武丽娟

字 数 / 123千字

文案编辑 / 武丽娟

版 次 / 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 32.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言



活着已经够不容易的了，抱怨一两句还会把生活变得更糟糕，这是谁都不愿意看到的事情。但是，你能做到不抱怨吗？我们都清楚地知道——做不到！所以我们还得继续抱怨生活。那么在抱怨的过程中，难道一定要承受抱怨带来的负面结果吗？不必！所以我们来研究如何进行有效的抱怨！

身边有那么多让人难以忍受的事情，你觉得还需要继续忍下去吗？你还能忍多久？忍无可忍了是吗？那就说出来吧。这样你会好受点，给自己一个机会，让自己彻底抱怨一下，把所有的不悦统统发泄出来。当你发泄完后，你会发现，原来这样是可以让自己高兴起来的。

不管怎么样，生活仍然在抱怨中继续。抱怨是一门语言艺术，如果你真的学会了，我相信，你以后再也不会为“抱怨”而苦恼了，而且它还有助于提高你的社会能力，何乐而不为？

读者在阅读前，可以闭目回忆，回忆自己的生活，回忆那些令你感到烦躁的抱怨声，你是不是觉得在抱怨的过程中，事情变得越来越复杂了？是的，那是因为你使用了错误的抱怨方法。所以，仅仅理解“抱怨对生活

是有积极作用的”并不够，你还要知道如何运用抱怨，才能使你的生活发生积极变化。这也是本书的一个亮点。细细品来，你会发现，原来不知不觉中，关于抱怨，你已经做错了这么多。不妨跟着本书中所涉及的抱怨，开始积累经验，总有一天你会成为生活的高手，愉快地生活。

以前，我常听家里人说：“会叫的猫饿不死。”我一直不理解，现在我算是理解了，因为会叫的猫永远都会有人去可怜它们，于是它们就可以得到吃的，就不会被饿死。后来在一本书上又看到这么一句话：“蛮牛不吭声，累到死。”这是一个悲剧。蛮牛，大家都以为它力大无穷，于是不停地让牛去耕田，而牛又不会抱怨，只会在劳动的过程中累死。你不会是蛮牛吧，如果你连抱怨都不会，那你真活该是一头蛮牛。不想做蛮牛的话，尝试着抱怨吧。

要知道，这个社会是个集体，人与人之间存在相互帮助、协作，才有个体的提高。如果连基本的内心诉求都不敢、不会、不能表现出来，总有一天会被内心的苦闷憋坏。因为生活跟猫和蛮牛的故事一样，不会抱怨就不会得到他人的帮助，不会抱怨就少了与别人的交流。

本着这些理念，我把我遇到的一些关于抱怨的事记录下来，并积极思考抱怨在生活中的重要性，还思考了如何抱怨才能使自己发挥最大能量。如今这些想法也随着这本书一一呈现给大家，如果你觉得有共鸣，就不妨翻开一读为快。

大师说的话不一定是真理，真理也不一定都写在教科书上，共勉。

目 录

前 言	1
-----	---

第一章 人生已是如此艰难，有些事情需要拆穿

一、我被“零抱怨”的励志大师忽悠了	003
二、读懂抱怨之后的美好生活	007
三、4种性格类型的抱怨形式	010
※ 小测验 你的抱怨让你的人生变得更凄惨吗？	021

第二章 鸡汤总有喝够的那一天，抱怨，可解腻

一、抱怨，释放痛苦，拒绝压抑	025
※ 小测验 心理压力测试——测试你的隐形压力有多大？	043
二、抱怨，开启有效的交流和沟通	048
※ 小测验 心理压力测试——抱怨的地雷，你踩了几颗？	069

三、抱怨，寻找解决问题的途径·····	071
※ 小测验 心理压力测试——你懂得抱怨吗？·····	094
四、抱怨，让生活照耀自信的光芒·····	099
※ 小测验 心理压力测试——你的抱怨能力及格了吗？·····	123

第三章 7大实用抱怨法则，助你拆穿艰难人生

法则1 权衡轻重，把握尺度·····	127
法则2 有的放矢，找准对象·····	133
法则3 提出对策，解决问题·····	141
法则4 简洁明晰，避免啰嗦·····	149
法则5 坚持不懈，不要轻言放弃·····	155
法则6 注意姿态，找到自己的角色定位·····	160
法则7 保持自信，树立健康心态·····	166

第一章

人生已是如此艰难，有些事情需要拆穿

话说我们这一生，快乐都是伴着痛苦的。你看，从来到人世的那一刻开始，我们就得开始不断地适应这个世界上的一切。出生，要适应大气压与胎盘之间的压力差，要忍受第一次吸入空气时稚嫩的肺部被空气刺激而产生的疼痛；长大后，要学习知识，与人交流，听从家长和老师的安排；独立生活后，还要找工作，安排生活……诸如此类，让我们时常感慨人生为什么如此艰难啊，我们是不是应该来点抱怨，发泄一下情绪呢……STOP！快打住，你看，有些“高人”说抱怨是不对的，把抱怨说得像洪水猛兽般可怕！这下我们该怎么办？对于抱怨，我们该何去何从啊？

一、我被“零抱怨”的励志大师忽悠了

在大学的时候，我一直都非常坚定地认为抱怨是无能的表现，可是却控制不了自己想要抱怨的念头，于是每次抱怨过后，我的内心便羞愧不已。但不管我经历多少次羞愧、多少次深刻的自省，之后的我还是会抱怨，而且如果不抱怨那么一两句，就没法进入正常的工作、生活状态，心里烦躁不安。我好生困惑，这是为什么呢？

从小，老师就告诉我，抱怨不是一件好事，人只有在心平气和的情况下，才能好好做事情，做好事情，而且还给我列举了很多例子，让我明白“抱怨”是毫无用处的不理智的行为，“不抱怨”才是一种健康、向上、值得追求的人生态度。因此，我从小就接受了这一观点。可是当我的年纪越来越大，我反而开始不明白了，为什么我明明知道抱怨是一种不被人认可甚至被人鄙视的行为，自己怎么还是忍不住想要去抱怨呢？难道我的自我控制能力真的有这么差？

为了根治我的“抱怨”，让我可以更好地生活，不被人鄙视，我不惜花血本报了许多励志大师开办的各种课程。但很不幸的是，大师们告诉我的，依然是我从小就明白的那个道理——抱怨是毫无用处的且不理智的行

为。好吧，很明显，大师们在不厌其烦地告诉我这个道理，而我也一如既往地明白这个道理，但最可悲的事情是——我依然做不到大师们所说的“零抱怨”。

对于无法做到“零抱怨”，让我既恼火又痛苦，以至于我有时候会怀疑自己是否适合生存在这个世界上，像我这种总有抱怨情绪的人是不是多余的，或者，我根本就不是这个地球上的生物，要不然，我怎么这么不符合这个世界的行为准则呢？

直到有一天，我看到了一则新闻，才让我有了继续“活”下去的勇气，才让我相信，原来，我是个正常的地球人啊！我是从中国日报网上看到这则新闻的，新闻里引用了国学大师季羨林先生在清华大学读书时的日记，季先生在日记里抱怨道：“不是你考，就是我考，考他娘的什么东西？”“今天整天都在预备 Philology，真无聊。我今年过的是什么生活？不是 test，就是 reading report，这种生活，我真有点受不了。”这则新闻被多家媒体迅速转载，震惊了許多人。同样，也震撼了我的心灵：“啊！原来大师级的人物也会抱怨！”

接下来又发生了一件事情，让我更坚定了“人是要抱怨的”这个念头。有一天我去参加一个励志大师的课程，正逢大雨，当我赶到的时候正巧在电梯间遇到了那位有名的励志大师，只听他正在对他的助手说：“这个地方的交通怎么这么糟糕，才下这么一点雨，就堵成这个样子，害得我都要迟到了，还到处都是积水，真不知道这些城市管理者是干什么的……”啊！原来站在演讲台上教育大家不要抱怨的大师，遇到不顺心的事情也是会抱怨的。那他为什么还要忽悠我做到“零抱怨”呢？

有了这些例子，我开始大胆抱怨起来。以前每天早晨上班的时候搭乘可以把人挤成照片的地铁，我只是默默忍耐，用励志大师们教的“零抱怨”法则来疏导自己的郁闷情绪，像什么转移注意力啊，换角度思考问题啊诸如此类的办法来调节自己的心态，努力不让自己有任何抱怨的情绪。现在，我不再让自己沉默了，我一边挤一边抱怨：“地铁公司真是没智商，就不知道上下班高峰的时候多加几个班次，害的人都挤得喘不过来气了……”正当我如此抱怨的时候，就听到边上有人响应说：“可不是吗，也不知道地铁公司怎么想的，一点都不灵活。”接下来边上几个人都开始七嘴八舌地抱怨这拥挤的地铁，那一瞬间，我忽然觉得我内心里因为挤车产生的烦躁情绪缓解了许多。原来，不止我一个人对这个情况不满意，原来很多人都在心里抱怨着。原来，我的抱怨是正常人的正常反应。我将“不抱怨”和“抱怨”两种行为做了一个对比，发现以前自己不抱怨，用各种方法来调节情绪，既浪费时间又折磨自己，而且效果也不是很好。而简单地抱怨几句，就能将我内心的积郁一吐而空，心情也随之轻松愉悦起来。

因此，我得出了一个大胆的结论：“零抱怨”并不是应对生活的最好方式，有效的抱怨才能更好地应对这个节奏紧张的社会。至此，我恍然大悟，原来励志大师们在集体忽悠我。不抱怨的世界，根本不会存在，也不是解决问题和提高效率最好的方法！

与其努力做到励志大师所说的“零抱怨”，还不如让人们相互理解抱怨产生的原因，包容抱怨或者制造机会供人发泄抱怨，以此来达到减压的目的。

比如，我有一个朋友，她在一家通信公司做电话客服，每天要接听超

过两百个的投诉电话，而每个打来投诉电话的人都是带着指责的语气质问客服，她就变相地成了顾客的出气筒。她们公司并没有要求客服人员以“顾客是上帝”为由让她们做到“零抱怨”，而是专门给她们设置了一个房间，在这个房间里她们可以摔东西、大声喊叫、踢打一些设施，甚至可以咒骂，以此来及时发泄抱怨、委屈、愤怒等一些负面情绪。所以，员工们即便面对扑面而来的质问声，也能保持平和、甜美的语气跟顾客交流。

这让我意识到，其实我们完全没有必要保持“零抱怨”的状态，而是要适当地、有效地进行抱怨，有效的抱怨可以达到释放压力、缓解情绪的作用。明白了这个之后，我再也没有去听励志大师们的“零抱怨”课程了。

二、读懂抱怨之后的美好生活

当我意识到“零抱怨”是一个彻头彻尾的错误之后，我便开始尝试使用“抱怨”，因为有效的抱怨能让内心的负面情绪得到舒缓，而且认识了抱怨的作用会让你理解他人的抱怨。所以，不管是自我抱怨，还是别人抱怨我，我都能将其运用得恰到好处，发挥它的积极作用。（注意！是发挥抱怨的积极作用。）

之前很多人认为，抱怨百害而无一利，他们认为抱怨是指责行为的一种。如果这样理解抱怨，那么在面对抱怨的时候，很自然的就会认为对方是在责备、埋怨自己，结果就是要与对方理论。事实上，许多时候人们的抱怨并非在指责什么，只是通过这样的方式来发泄负面情绪而已。所以，我们可以换个角度看待抱怨——抱怨是一种可以让人发泄情绪的行为。

一旦理解了抱怨的真正目的，当人们再去面对抱怨的时候，就不会担心自己被他人指责，就能理智地面对抱怨。在这种情况下，抱怨就能发挥积极的作用了。

那我又是怎样让我身边的“抱怨”发挥积极作用的呢？

估计大多数人都会有一个爱抱怨的老妈，而老妈抱怨的对象通常就是

家人了。我弟弟有时就受不了妈妈的抱怨，被妈妈的抱怨激怒从而爆发激烈的争吵。比如，有一次弟弟正在房间里上网查资料，就听见妈妈在客厅里大声地抱怨道：“这地板都脏成什么样子了，也不知道帮忙打扫一下，天天什么都得我来干，一天累死累活的，都没有人帮把手……”弟弟一听，就以为妈妈在指责他不干活，于是就出去跟妈妈争执起来：“我怎么不帮忙了，我昨天还打扫来着，再说，现在看起来也不是那么脏啊！你要是觉得脏我扫干净就是，用不用那么大声抱怨啊，又不是什么大不了的事情！”结果，妈妈就像被点着的炸药包一样一发不可收拾，开始数落弟弟，什么弟弟不用心学习啦，乱花钱啦，不听大人话啦，连弟弟三岁那年做的错事都翻出来说，弟弟一怒之下摔门而去，妈妈也气得直哭……这样的事情多了，弟弟和妈妈的关系自然变得不亲近了。

其实，这就是我弟弟不理解妈妈的抱怨而造成的不良后果。如果他理解了妈妈的抱怨，事情就不会这么糟糕了。其实，人在抱怨时往往有潜台词，比如妈妈说的那句话，并不是指责谁的意思，而是潜在希望孩子们能懂事一点，并不是真的要孩子来帮忙扫地什么的。所以，当我听到妈妈这样抱怨的时候，通常会对妈妈说：“真的是辛苦老妈了，你去休息吧，我来把地板弄干净。”于是妈妈就会停止她的抱怨和唠叨，跟我说：“哎呀，我不用你干，你去看书吧，这点活儿我还能干，你知道心疼妈就行。”

这说明了什么？说明了抱怨本身并不是指责，而是潜意识地发出内心的渴望而已，或者是单纯的发泄，或者渴望得到理解和关注等，弄懂了这一点，你就能明白别人对你抱怨的目的是什么了。

当然了，抱怨行为也不仅仅出现在日常生活中。在网络上，只要你稍

微留意一下微博上的留言，你就会发现这么一个现象：抱怨现状的永远比说道理的多。他们抱怨天气、抱怨交通、抱怨教育和医疗制度、抱怨娱乐明星赚钱太容易而自己累死累活还赚不到人家的零头、抱怨政府不和日本开战……几乎没有他们不抱怨的东西。

这是为什么？这并非这帮骂人的网友吃饱了没事干，也并非真的要指责点什么，他们就是想发泄一下他们自己的情绪而已，而这些情绪通常与新闻的内容没什么关系。例如，见到某个不喜欢的明星的新闻，就开始大骂特骂，他们才不管这个明星干了些什么事情，是好事还是坏事，只是在用八卦新闻满足了自己的窥探欲之后，再胡乱发泄一下而已。他们不会上街制造暴乱，也不会放火烧房子，更不可能自己去夺回钓鱼岛，看起来他们仿佛都胸怀深仇大恨，好像不干点什么就不行一样，其实，他们抱怨完了，发泄完了，该干嘛还干嘛，你真犯不上和这样的人较真。

好了，读懂别人的抱怨，理智地对待抱怨，积极地处理抱怨，这样才会身心愉悦。

三、4种性格类型的抱怨形式

你以为所有的抱怨都是针锋相对地说一通吗？那你就错了。说起来，抱怨的形式那可是千奇百怪，无奇不有的。如不注意，你根本不知道那是在抱怨。自从我认定我已经理解了抱怨的本质之后，我就开始对他人的抱怨加以包容，本以为生活可以快乐许多，但是有一次，我差点不知道摆在我面前的也是一种抱怨，原因起源于一个词语——冷嘲热讽。这个词是什么意思就不用解释了，就说说我遇到的一个跟“冷嘲热讽”这个词有关的抱怨事件吧。

有一次，还是我那位不明事理的弟弟，不知道什么原因和妈妈又闹得不欢而散。之后弟弟那不满的内心开始寻求从我这边获得释放，他跑到我房间，拿起我看过的书翻了几页，便开始冷嘲热讽起来：“哟，有学问啊，埃德尔曼的认知行为治疗法，看了这书估计都能去精神病院了吧。”

“你什么意思啊？！”我有点生气。

“别误会，这么着急干吗？我是说看了这书是不是都可以去神经病院帮人看病了，有前途啊，妈妈是该好好栽培你。”

听到这，我才明白过来，原来弟弟是在抱怨妈妈对他不好。因为他刚