

于人不苛求，遇事不抱怨，倾尽全力去生活，  
当你拥抱阳光，也不避风雨，成就的将是不完美中的完美。

# 世界不抱怨的

与其哀叹命运，  
不如笑对人生。

春华秋实，岁月情长，  
不言苦，不抱怨，  
美好的日子，定会如期绽放。

杜君刘水发  
编著

A  
World

Without

Complaint

南京出版传媒集团  
南京出版社

# 世界不抱怨的

杜君 刘水发 编著

A  
World  
Without  
Complaint

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/杜君, 刘水发编著. —南京: 南京出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5533-1343-6

I. ①不… II. ①杜… ②刘… 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098489号

# 不抱怨的世界



书 名: 不抱怨的世界

作 者: 杜 君 刘水发

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](mailto:njpbs1988@163.com)

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com> 天猫网店: <http://njbcmjts.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: 张 晶

责任印制: 杨福彬

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 280千字

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1343-6

定 价: 29.80元

营销分类: 成功·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。

狮子如果能追上羚羊，就能生存；如果追不上，抱怨并不能改变什么，只能饿死；同样，羚羊如果能跑得过狮子，就能生存，如果跑得慢，抱怨狮子残暴没有任何作用，只能沦为狮子的口中餐；如果羚羊觉得不公平，那羚羊的食物——青草又该向谁抱怨，羚羊至少还能逃跑，青草连逃跑的机会都没有。

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，只要敢于接受挑战、勇于担当，就能把困难踩在脚下。优秀的人，不会让抱怨浪费自己的时间和精力，他们会毫不犹豫地吧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80多个国家、600多万人热烈响应，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艰难的时候，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，能让你的心灵洒满阳光，能让你知足常乐；阅读本书，能让你积极主动地对待工作，能让你坦然面对困难和逆境；阅读本书，能让你用满腔激情打造出精彩的人生！

抱怨是一种极易传染的情绪，如果任由抱怨蔓延，会极大地损伤团队的战斗力。从这本书开始，缔造不抱怨的团队！本书能让个体走出抱怨、拥抱阳光，能让下级理解上级、精诚团结，能让员工体谅老板、自动自发地工作。

远离抱怨、拥抱成功和幸福，就从阅读这本书开始！



# 不抱怨的世界

## 目录

### 抱怨是人生的毒药

1

#### ▶抱怨是逃避的借口 / 1

- 抱怨是最无聊的语言 / 1
- 抱怨是逃避的前奏 / 2
- 抱怨是失败的借口 / 4

#### ▶抱怨是弱者的标签 / 5

- 很多抱怨是为了博取同情 / 5
- 抱怨越多越暴露你的无能 / 6
- 内心强大，生命才会强大 / 7

#### ▶抱怨使成功远离你 / 8

- 抱怨是一种消极的心理暗示 / 8
- 公司不需要整天抱怨的员工 / 9
- 抱怨是用汽油来灭火 / 11
- 成功的人都不抱怨 / 12

#### ▶抱怨损害健康 / 13

- 健康比金钱更重要 / 13
- 心理健康，身体才健康 / 13
- 消极心理为疾病打开方便之门 / 15

#### ▶抱怨让生命在阴暗的角落枯萎 / 15

- 爱抱怨的人不受欢迎 / 15
- 调整心态，摒弃抱怨 / 17
- 做阳光，不要做乌云 / 18

### 赶走负面思想

19

#### ▶不抱怨从“制怒”开始 / 19

- 冲动造成的伤害永远无法消除 / 19
- 冲动最终会伤害到自己 / 20
- 给怒气找一个出口 / 21
- 做快乐的导体，与愤怒和敌意绝缘 / 22

- 不做坏情绪的奴隶 / 23

#### ▶悦纳生活中的不公 / 24

- 世间没有绝对的公平 / 24
- 如果无法改变，就欣然接受 / 25
- 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 / 27

#### ▶珍惜现在，活在当下 / 28

- 不为打翻的牛奶哭泣 / 28
- 不透支明天的烦恼 / 29
- 活在当下才能无悔无忧 / 30
- 学会享受当下 / 31
- 把握现在，创造美好未来 / 32

#### ▶把压力变成甜蜜的负担 / 33

- 拥有越多，压力就越大 / 33
- 压力是幸福的重量 / 34
- 偶尔停下追逐的脚步 / 36
- 淡化输赢之心 / 37

#### ▶在贫穷面前抬起头来 / 39

- 贫穷不是你的错 / 39
- 贫穷和富有可以转化 / 40
- 贫穷，也可以高贵 / 41
- 贫穷，也可以快乐 / 42
- 贫穷是一生的财富 / 44

#### ▶人生没有死胡同 / 45

- 成功的路有千万条 / 45
- 勇于做个开拓者 / 46
- 面对悬崖，请转过身来 / 47
- 只有想不通的人，没有走不通的路 / 47

#### ▶换位思考，与人为善 / 49

- 培养自己的同理心 / 49
- 站在别人的角度思考 / 50
- 养成换位思考的习惯 / 52
- 做一个善解人意的人 / 53

## 发现全新的自我

54

### ▶打开自卑的心结 / 54

- ◎自卑是心里的一把锁 / 54
- ◎用欣赏的眼光看自己 / 56
- ◎你不可能让所有人都满意 / 57
- ◎别太在意别人的眼光 / 58
- ◎走出别人的光环 / 59

### ▶远离完美的陷阱 / 60

- ◎完美是朵罂粟花 / 60
- ◎每个人都是上帝咬过的苹果 / 61
- ◎完美是快乐的天敌 / 62
- ◎不要苛求自己 / 63
- ◎尽力而为就好 / 63
- ◎超越了缺陷，你就不再有缺陷 / 64

### ▶认识你自己 / 66

- ◎认识自己的弱点 / 66
- ◎发现自己的优点 / 67
- ◎给自己正确定位 / 68
- ◎用实力回应别人的轻视和嘲笑 / 68

### ▶自信的人生更美丽 / 70

- ◎自信源于强大的内心 / 70
- ◎相信自己独一无二的价值 / 70
- ◎求人不如求己 / 71
- ◎命运掌握在自己手中 / 72
- ◎自己是最好的伯乐 / 73

### ▶送自己一份礼物叫目标 / 74

- ◎用高远的目标让自己升值 / 74
- ◎目标让心态更积极 / 75
- ◎目标让生命无悔 / 76
- ◎明确目标，执着追求 / 77
- ◎积极的心态有助于实现目标 / 78

### ▶做最好的自己 / 79

- ◎在心中点一盏明灯 / 79



- ◎学会扬长避短 / 80
- ◎做自己想做的事 / 81
- ◎每天进步一点点 / 82

## 知足才能常乐

83

### ▶知足者常乐 / 83

- ◎知足心是幸福人生的真谛 / 83
- ◎每个人都是幸运儿 / 85
- ◎看淡名利 / 85
- ◎把快乐当作人生的终极目标 / 86

### ▶跳出欲望的深渊 / 88

- ◎欲望是无形陷阱 / 88
- ◎警惕配套效应 / 88
- ◎贪心是自掘坟墓 / 89
- ◎别问缺什么，要说有什么 / 90
- ◎贪欲越少，快乐越多 / 90

### ▶正确比较 / 92

- ◎不要和过去比较 / 92
- ◎不要和周围比较 / 93
- ◎不要和上面比较 / 93
- ◎向下比较，比下有余 / 94
- ◎用自己的“有”比较别人的“无” / 95

### ▶快乐是一种选择 / 96

- ◎快乐取决于心态 / 96
- ◎换个角度看，现实也快乐 / 97
- ◎痛苦转过来就是快乐 / 98
- ◎从身边寻找快乐 / 99

### ▶积累幸福，沉淀痛苦 / 100

- ◎生活的绝对质量和相对质量 / 100
- ◎幸福篮子和痛苦垃圾桶 / 101
- ◎把痛苦沉淀下来 / 102
- ◎善待自己，做个幸福的人 / 103

### ▶让生活简单些 / 104

- ◎人生其实很简单 / 104
- ◎幸福其实很简单 / 105
- ◎平常心是道 / 106
- ◎随缘是人生的大智慧 / 107
- ◎糊涂一下又何妨 / 108

## 让心灵洒满阳光

110

### ▶做人心宽一寸 / 110

- 吃亏是福 / 110
- 给别人留点面子 / 112
- 真诚地欣赏他人 / 114
- 别让嫉妒蒙了心 / 116
- 学会忘记, 让生命轻装 / 117

### ▶宽容是世间最美的花 / 119

- 世界因宽容而美丽 / 119
- 背负仇恨是最愚蠢的事 / 120
- 宽恕是治愈伤害的良药 / 121
- 宽恕比指责和抱怨更有效 / 122
- 以德报怨是宽容的最高境界 / 123
- 求同存异是宽容的基础 / 124

### ▶珍惜自己的拥有 / 126

- 珍爱自己 / 126
- 父母是最可敬的佛 / 127
- 用宽容滋养爱情 / 129
- 让孩子沐浴着爱长大 / 130
- 惜取眼前人 / 131

### ▶常怀一颗感恩的心 / 134

- 让感恩的心引导你走向幸福 / 134
- 感谢生活给你的赠与 / 135
- 受人点滴之恩, 当涌泉相报 / 136
- 感恩自然, 寻求心灵的平和 / 138

### ▶做一个心中有爱的人 / 139

- 将爱注满心田 / 139
- 爱是世间最强大的力量 / 141
- 爱能拯救自己 / 142

### ▶付出的人生更幸福 / 143

- 快乐来自劳动和创造 / 143
- 快乐来自真诚的付出 / 144
- 施比受更幸福 / 145
- 赠人玫瑰, 手有余香 / 146

### ▶不要中了懒惰的毒 / 148

- 懒惰是生命的锈 / 148
- 懒惰让人远离成功 / 148
- 勤奋才能治愈懒惰 / 149

### ▶得不到的, 选择放弃 / 151

- 懂得放弃是智慧的选择 / 151
- 有一种放弃叫成全 / 152
- 放弃是一种获得 / 153
- 放弃需要勇气 / 154

## 职场容不下抱怨

156

### ▶成功并没有那么难 / 156

- 选择决定未来 / 156
- 先改变自己, 再改变世界 / 157
- 努力把每项工作做到完美 / 159
- 让自己成为不可多得的人 / 160

### ▶把工作变成快乐的旅程 / 161

- 工作是你的事业 / 161
- 把工作当游戏 / 162
- 寻找工作中的乐趣 / 164
- 压力面前多想想成功 / 165

### ▶在承担责任的过程中完善自己 / 166

- 承担责任是成熟的标志 / 166
- 不要推卸责任 / 167
- 责任比能力更重要 / 168
- 用责任激发你的潜能 / 169
- 有责任心的人不会永远平庸 / 170

### ▶全力付出, 享受过程 / 171

- 先付出, 再问收获 / 171
- 享受过程, 别太在意结果 / 173
- 成长比成功更重要 / 174
- 计较越多, 失去越多 / 175

### ▶用坦诚沟通代替抱怨 / 176

- 没有十全十美的工作 / 176
- 把工作看作生命中最珍贵的礼物 / 177
- 选择沟通, 摒弃抱怨 / 178
- 沟通也要讲究技巧 / 179

### ▶用单纯的心应对复杂的人际关系 / 180

- 用真诚赢得信任 / 180
- 用单纯的心应对复杂的人际关系 / 181
- 习惯赞美别人 / 182
- 不要害怕受伤害 / 183



## ▶学会站在老板的角度思考 / 184

- ◎员工与老板是合作，不是对立 / 184
- ◎体谅老板的难处 / 185
- ◎用建议代替抱怨 / 186
- ◎把上司和老板当作良师益友 / 187

## ▶方法总比问题多 / 188

- ◎方法总比问题多 / 188
- ◎正确的方法比执着的态度更重要 / 189
- ◎未雨绸缪，把问题消灭在萌芽状态 / 190
- ◎亡羊补牢，发现问题及时补救 / 191

## 危机面前选择坚持

193

## ▶船行海上，不会不带伤 / 193

- ◎艰难困苦是人生的伴侣 / 193
- ◎冬天来了，春天还会远吗 / 194
- ◎不经历风雨，怎能见彩虹 / 195

## ▶意志力比智商更重要 / 196

- ◎有一种信念叫坚持 / 196
- ◎跌倒100次，也要101次站起 / 196
- ◎多坚持一分钟，就会破茧成蝶 / 198
- ◎只有失败，没有失败者 / 199

## ▶把危机变成转机 / 200

- ◎塞翁失马，焉知非福 / 200
- ◎用智慧和信念粉碎一切障碍 / 202
- ◎苦难是把双刃剑 / 203
- ◎把失败当作垫脚石 / 204
- ◎大不了重新开始 / 205

## ▶坦然面对生活中的不幸 / 206

- ◎潇洒面对逆境 / 206
- ◎给困难起个名字 / 207
- ◎好了伤疤就忘疼 / 209
- ◎弯曲一下又何妨 / 210
- ◎感谢磨难 / 211

## ▶任何时候都不要放弃希望 / 213

- ◎带着梦想上路 / 213
- ◎希望永远在不远处 / 214
- ◎冬天里保持对温暖的想象 / 215
- ◎机遇青睐有准备的头脑 / 216

## 用激情打造精彩人生

218

## ▶越积极的人越幸运 / 218

- ◎心态不同，结果不同 / 218
- ◎相信幸运就会变得幸运 / 219
- ◎多给自己积极的心理暗示 / 220
- ◎为幸运准备一个载体 / 222

## ▶背起乐观的行囊 / 222

- ◎忧虑是人生最丑陋的皱纹 / 222
- ◎常思一二，莫想八九 / 224
- ◎天下无大事 / 225
- ◎自嘲是一种人生智慧 / 226

## ▶把热情当成一种习惯 / 228

- ◎热情是受了神的启示 / 228
- ◎热情是积极生活的要素 / 229
- ◎热情助我们冲出逆境 / 230
- ◎热情助我们成功 / 230

## ▶永远保持一颗年轻的心 / 231

- ◎年轻的心与年龄无关 / 231
- ◎及时清扫心灵的垃圾 / 233
- ◎保持孩子般的求知欲和好奇心 / 233
- ◎幽默成就社交达人 / 234

## ▶用激情实现梦想 / 237

- ◎习惯说“我能” / 237
- ◎把帽子扔过墙去 / 239
- ◎哪怕万分之一的机会也要争取 / 240
- ◎行动是实现梦想的阶梯 / 241

## ▶大胆尝试 / 242

- ◎尝试，才会有成功的机会 / 242
- ◎面对机遇，大胆尝试 / 243
- ◎不要害怕尝试 / 244

## ▶微笑是强大的武器 / 245

- ◎微笑是幸运的标签 / 245
- ◎微笑的人最有魅力 / 246
- ◎再苦也要笑一笑 / 247



# 抱怨是人生的毒药



## 抱怨是逃避的借口



### 抱怨是最无聊的语言

先看一个情景剧：

又是一个阴雨天，你出门的时候免不了抱怨一句：“鬼天气！”

走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你免不了又开始抱怨：“真晦气！”

你招手要了一辆的士，但是又被人捷足先登，抱怨又脱口而出：“真没有礼貌，先来后到都不懂！”

总算来到了办公室，可是你发现竟然空无一人，一拍脑门，你不知道该抱怨谁了——因为今天竟然是周末。你只能郁闷地离开办公室。

转变一下想法，情景剧就会变成这样：

又是一个阴雨天，你出门的时候免不了庆幸：“幸好还来得及拿伞。”

走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你一边在站台旁的早餐摊买早点，一边想：“这样也好，可以趁机安抚饥肠辘辘的肚子。”

你招手要了一辆的士，但是已有人捷足先登，你释然一笑：“别人也是赶时间。”

总算来到了办公室，发现竟然空无一人，一拍脑门，你呵呵傻笑：“今天是周末，我可以好好休息一下了。”然后快乐地享受自己的假期。

对比这样两个情景剧我们会发现：二者结果毫无二致，不同的只是主人公看待事情的心态。前者抱怨，后者悦纳；所以，前者活得郁闷，后者活得洒脱。

抱怨，对于改变现实丝毫不起作用，反而会使自己压力倍增，使他人对你心生厌恶。

据说很久以前，兔子也是两片嘴唇。有一天，兔子向上帝抱怨说：“我们兔子是世界上最善良的动物，却到处受到猎杀的威胁，真是不公平！仁慈的上帝啊，我再也不想做兔子了！”

上帝非常同情它，于是询问它想变成什么。兔子说：“我想变成有翅膀的鸟，这样，老虎和狼就别想动我们的歪脑筋了。”上帝于是把它变成了鸟。

可是没过多久，鸟又来诉苦，说自己饱受毒蛇和老鹰的威胁，说什么也不当鸟了。上帝又问它想变成什么。兔子说：“我想变成人，这样我就不怕毒蛇和老鹰了。”上帝于是把它变成了人。

然而没过几天，人又来诉苦说：“这哪里是人过的日子，到处是两极分化、钩心斗角，到处是战争，血流成河。天哪，我绝不做人了。”上帝又问他想变成什么。人说：“我想变成上帝，这样我就不怕战争和贫穷了。”这回上帝没答应它的要求。

人说：“既然不能变成上帝，那么上帝，还是请你把我变回兔子吧！这样我就可以回到我的父母身边，可以过我祖祖辈辈过的生活了。”上帝听了，很生气，他说：“你对我抱怨这么久，浪费我这么多法力，原来只是为了满足你这些无聊的愿望！我会把你变回兔子，但是为了惩罚你无聊的抱怨，我决定把你的嘴唇割破一道口子。”于是，上帝把它又变回了兔子，但是从那以后，兔子就变成了三瓣嘴。

人生不如意事常八九。如果一遇到不如意，我们就付诸抱怨，那么我们的心力、时间将面临多么严重的耗费。如果一切尚能挽回，而你却只顾抱怨，那么机会将在抱怨中偷偷溜走；如果一切都不能挽回，你的抱怨除了徒增烦恼、阻碍前进之外，别无益处。

张海迪曾经说过：“生命很痛，但痛我也要活着，我要活得好好的，我还要活出生命的诗意。”正是这样的人生态度，使她在面对不幸和困境时从不低头、从不放弃，最终缔造了属于自己的传奇人生。

与其像爱抱怨的兔子一样沉浸于无谓的抱怨之中，虚耗光阴，不如选择坦然面对现实，用自己的勤奋来改变逆境。逆流而上固然辛苦，但唯有勇于拼搏才不会覆没，才会有到达彼岸的希望。

## 抱怨是逃避的前奏

很多抱怨都是在为自己的逃避找借口。如果你对此有所怀疑，不妨回顾一下生活中的各种抱怨：抱怨球鞋不好，是因为球技不高，怕出洋相；抱怨题目太难，是因为你没有学好，不敢面对考试中的失败；抱怨路上堵车，是因为你迟到了，想逃避责任；抱怨上司没有人情味，是因为你希望得到照顾，以减轻工作压力；抱怨工作任务太重、困难

太大，是因为你没有把握完成……当我们面对挑战不敢选择征服，面对困境不愿选择坚持时，抱怨往往会先跳出来，成为逃避的前哨。

市场如战场，形势波诡云谲，结果难以预料。一家大型企业因为一项重大的决策失误而栽到了阴沟里，享受惯了丰厚待遇的员工面临着严峻的考验和艰难的抉择。

几乎每个人心里都有一架左右摇摆的天平。天平的一边是带领他们创业的企业老总，一边却是每况愈下的待遇，很多员工都开始彷徨起来，公司里的怨声越来越多，员工的办事效率越来越低，业绩也越来越差。员工办事丢三落四，当负责人找他谈话时，往往会听到这样的抱怨：“工作这么多，忘掉点事是很正常的，没必要这么认真吧？”委派任务时推三阻四的现象也是越来越多，有一次，一个员工竟然当着老总的面说：“为什么这么多人，单单把任务派给我？这太不公平了吧！”老总很明白怨言的背后是什么。所以，当几个年轻人联合起来写了辞职报告后，他坦然接受

了，因为他知道，这些人是留不住的，即使留得住人，也留不住心，对自己的事业不但毫无用处，反而会起破坏作用。强扭的瓜不甜。自己的事业只能寄希望于真心留下来的人，因为他们才是不愿逃避困难，愿意和自己同甘共苦的人。果然，在他和那些毫无怨言的人的共同努力下，他的事业最终起死回生。

抱怨待遇，尚且可以体谅，只要工作负责，并不是没有商量的余地；但是逃避责任，却是一种背叛，倒下的人格之山永远难以重建。一个人，如果只可以有福同享，却不能有难同当，要获得他人的信任和机会的眷顾也就变成了奢谈。

还有一个故事：一个穷人只有几个铜钱，看见别人很富有，他非常不满，说：“神啊，为什么他有那么多钱，我



却只有这么几个小铜钱呢？”于是气愤地一扔，把钱扔到了水里。有个人看见了，就对他说：“唉，你真是笨啊。你虽然只有几个钱，也还能买点东西果腹，可是就因为抱怨，连仅有的钱也失去了。”

你是不是还在抱怨好的待遇总是遥不可及，抱怨好的机遇总是海市蜃楼？如果是，那么你最好先检视一下自己的用意，是想博取同情，还是一种逃避心理。

幸福不会自己飞来。当幸福没在你手中的时候，你所要做的不是抱怨、不是逃避，而是跋涉、是奋斗。

## 抱怨是失败的借口

某公司的业务员没能完成销售任务，面对老板的质询，他满肚子牢骚：“经济大形势不好，人们都捂紧了钱袋，不敢消费；南方发生水灾，耽误了发货，影响了货品的销售；有两个重要客户家里出了点事情，急需用钱，拖延了货款……”老板没等他说完，就毫不客气地打断了他：“你无法改变环境和他人，只能改变自己，如果你不能从自身找原因并加以改进，就永远不能完成销售任务。”

承认失败是痛苦的，抱怨他人却很轻松。相比之下，前者显然不易成为首选项，而后者往往成为人们失败之后的挡箭牌。但这样的抱怨除了让我们原谅自己的失误和无能外，还能起什么作用呢？这些抱怨就如石头，阻挡我们前进的脚步，使我们离成功越来越远。

有个保险推销商，总是抱怨命运对自己不公，以至于他的保险总是推销不出去。有一天，他再一次在别人面前抱怨的时候，经理终于忍不住对他说：“好的，请停止抱怨一天，看看情况会不会好转。”那人答应了。于是，在接下来的这一天里，不管他的客户对他多么冷淡，他都始终不厌其烦地向对方进行推销。在对方烦得要命，甚至摔门而出的情况下，他还把落下的包亲自送到对方家里。他的诚心打动了对方，对方不但买了他的保险，而且还向朋友推荐了这位保险推销商。

在经历了这非凡的一天之后，他对经理说：“谢谢您，如果不是您，也许我到现在还沉浸在抱怨之中，那样对我的工作毫无益处。”

抱怨命运不公、抱怨环境不好、抱怨他人不配合，无非是想掩饰自己的失败，失败背后真正的原因也同时被掩藏，根本无助于个人进步和事业提升。拿破仑·希尔曾经说过：“千万不要把失败的责任推给你的命运，要仔细研究失败的案例。如果你失败了，那么继续学习吧。”

在人生的漫漫长途，失败是不可避免的，与其为此无谓地抱怨，为失败寻找借口，倒不如静下心来，坦然接受失败，整理思绪、吸取教训、总结经验，然后继续往前走。用一颗实在的心去创造成功。

# 抱怨是弱者的标签



## 很多抱怨是为了博取同情

面对同一份工作，有的人奋进，有的人敷衍。

面对同一种待遇，有的人愉快接受并立志改变，有的人消极排斥且不思进取。

面对同一次失败，有的人重新出发，有的人抱怨不公。

事实上，真正的不公能有多少，又能改变多少？抱怨的目的是什么？无非是为了求得同情。但是，你我都知道，这根本无济于事。

李静和柳小辉一起应聘出纳员，他们都以优异的成绩跻身于一家新成立的合资公司的预选名单。面对这份待遇优厚的工作，两人都志在必得。然而最终，自我感觉良好的柳小辉却意外地被淘汰了，原因是她没有通过公司偷偷进行的一次特殊测试——她挡不住诱惑，留下了原本不属于她的100元钱。而李静，则顺利通过测试被录取了。

失败降临得这样突然，柳小辉非常不服气，抱怨道：“我抗议！这样的测试根本就不公平，完全是对我人格的侮辱。何况口袋里的钱到底是多少我不知道，而你们根本就没有给我时间去思考……”

测试人员说：“柳小辉小姐，第一，怎样对应聘人员进行测试是我们的权利，所以你无权否定我们的测试。第二，先前你在应聘中的表现说明你有着惊人的记忆力，怎么可能不知道自己有没有掉钱？第三，我们的测试针对的是员工的品德，而不是思考题，所以，根本就不需要所谓的思考时间。”

柳小辉还想继续抱怨些什么，但测试人员已摇摇头，离开了。

很显然，柳小辉之所以抱怨，无非是想博得测试人员的同情，以获得另一次机会。但是结果却事与愿违。

面对失败，我们的抱怨能起什么作用？职场就是战场，既然失败了就必须无条件接受，像故事里的柳小辉一样，想通过抱怨博取同情，甚至改变职场法则，何其不智！抱怨——同情——挽回，如果这样的规则成立，支撑职场高速运行的钢轨就变成了橡皮泥，那才是真正对大多数人的不公平，才是社会的不幸。

然而遗憾的是，生活中形形色色的抱怨，无不或明或暗地蕴涵着博取同情的成分。

错过了火车，有人抱怨：“路上车太堵了，这样的路况，我怎能赶得上火车？”

遗失了钱包，有人抱怨：“领导安排的任务太紧急，我一急一慌就把钱包忘了。”

领到了工资，有人抱怨：“唉，别人开宝马，我却开甲鱼（双脚）！人生是多么不公平啊！”

孤立无援时，有人抱怨：“我这样不幸，却无人同情，真是‘贫居闹市无人问’啊！”

……

美国 NBC 电视台有句话说得好：“你有权利得到你应得的，但不是靠抱怨来获取。”你永远不缺乏抱怨的理由，世界永远不缺乏同情的眼泪，但是，与其把心力白白挥霍在不光彩的回望之中，不如收拾残局，潇洒地往前走。

## 抱怨越多越暴露你的无能

面对工作和生活，抱怨是一种比较廉价的安慰剂。

当你工作业绩不如别人时，你可以抱怨待遇不如别人高，工作缺少动力。

当你待遇提高了，业绩依然不如别人时，你还可以抱怨条件差，致使你的能力受到限制。

当你的条件也改善了，情况还是没有起色，压力太大就有可能成为你的新借口……

总而言之，只要你愿意抱怨，就总能找到抱怨的理由：一张不如意的桌子、一阵突如其来的风、一个无所谓好坏的天气、一种无法形容的情绪……你的抱怨单子上总有源源不断的新名词。

可是，你有没有想过，越抱怨别人就越会觉得你无能，就像西方谚语中说的那样——“无能的水手责怪风向”。

最喜欢抱怨路太差的，是跛子；

最喜欢抱怨考题难的，是差生；

最喜欢抱怨服装设计缺陷的，是体型不正常的人；

最喜欢抱怨车子差的，是不会开车的人；

最喜欢抱怨乘客的，是服务态度最差的服务员

……

在某广告公司的一次事故分析会上，各部门就事故原因进行反思。

负责监控验收的张部长首先发言：“在我们验收之后，仍然有这样的事情发生，这次事故我们监控部门是有责任的。但是主要责任还在制作部，是制作部不够严谨。”

制作部的李部长急了：“这次事故当然是制作部出了问题，我们不逃避责任，但是主要还是采编人员的素材拍得不够认真，废镜头如果早掐掉，何至于我们会用错画面呢？”

采编部的赵部长忍不住了：“这次事故固然有画面的因素，但是现场的演员不够配合才是事故的主要原因，如果他们没有浪费镜头，废镜头会出现在画面中吗？”

剧务组的孙组长说话了：“演员固然有问题，但是如果不是一只蜜蜂突然闯入现场，演员也不会浪费那么多镜头。所以归根结底，还是蜜蜂的问题。”

经理说：“哦，这样说来，那我们应该处罚那只蜜蜂了。”

正如这个例子所呈现的，监制怪制作，制作怪采编，采编怪剧务，最后就怪到蜜蜂头上，多么可笑。谁都不愿承担责任，都力图说明自己没有问题，可是越掩饰、越抱怨，越是让人察觉到说话者的无能。

在一本《高考指导》里写了一段话：“有的人抱怨天抱怨地，唯一不抱怨的是自己。抱怨的实质是：这些人不想让别人看破自己的缺点，因而极力找理由掩饰。”当然，也许事实并非完全如此。但是我们却几乎无法从能力卓越的成功者身上找到反证：林肯一生失败过无数次，但是他从不抱怨，最终当上了总统；海伦·凯勒生而不幸，但是她也并不抱怨人生，而是死死扼住了命运的咽喉……

有能力的人选择改变，没能力的人选择抱怨；如果你并非无能，那么，当失败来临时，就该勇敢地担起责任，用行动来证明自己的能力。

## 内心强大，生命才会强大

敢于面对困境的人，生命因此坚强；敢于挑战逆境的人，生命因此茁壮。

面对自己的过失和过错，我们应该做的是勇敢地面对，果敢地承担，寻找改进的方法和战胜困难的途径。

在美国华盛顿，有这样两兄弟，他们只相差两岁，却有着同样糟糕的命运：他们的父亲因为杀人而被判终身监禁。可是这两兄弟的人生却截然不同：大儿子好像是父亲的翻版，从小就劣迹斑斑，后来胆子越来越大，恶习也越积越深，最后因犯法而身陷囹圄；而小儿子则品学兼优，大学毕业后谋到了一份职业，在一家大型企业里工作，因为勤奋刻苦、业绩斐然，多次受到提拔和嘉奖，最后成为公司的总经理，而且还拥有一个幸福的家庭。

当人们追问他们的人生为什么会有这么大的差别时，他们的回答让世人震惊，因为他们的答案竟然一模一样，那就是：“在这样的家庭里，有什么办法？”

这两兄弟，一个因为家境不好而抱怨人生，结果走上了邪路；一个因为家境不好而发奋努力，最终大有作为。

事情就是这样，人生的境遇好比是一个背包，你既可以用它来装石头，也可以用它来装食物。装上石头，就会变成重负；装上食物，就会变成力量。

人生并不是总能如意，我们所能选择的只有心态——是把它变成石头，还是食物。

“天行健，君子以自强不息。”当我们迫切地想要从一片混沌中开辟出属于自己的天地的时候，就必须抛弃一切依赖思想，做一个顶天立地的人。勇敢地承受生活中种种不



如意，把它作为鞭策我们前进的动力，及早做好自己的人生规划，管理好自己的各种资源，为自己的潜能做一个培训计划，制定好通往自由世界的宏伟蓝图，大胆付出青春热血和辛勤汗水。

吉姆·史都瓦患了眼疾，医生断言他将会失明。起初他并不在意，而是加倍努力，顽强地学习，并考取了一所大学。为了跟上老师的进度，他经常熬夜，但眼疾的加重给他带来了巨大的痛苦，他仅上了10天学，就不得不选择了放弃。

后来，他到建筑工地当工人，为了不拖大家的后腿，他非常卖力地干活。但是在工友们的劝告下，他认识到自己不应该一辈子待在工地上，所以，他含泪谢过工友，决定复学。

复学之后，他再次踏上人生的战车，拼命读书，最终获得了心理学和社会学双学位，并获得学校最高荣誉奖。29岁时他双目失明，但是他因为发明了帮助视障人士“看”电视的方法，而获得了荣誉。

世上没有绝路，奋斗就有出路。困难对于强大的心灵来说，不过是施加于强力弹簧上的压力，是激发弹力的必要条件。心灵强大的人总是能做到愈挫愈勇，始终不放弃光明的未来。

所以，任何时候都不要怨天尤人，不要自怨自艾。内心炽热，才能点燃世界！

## 抱怨使成功远离你



### 抱怨是一种消极的心理暗示

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，开始繁育、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工作机会，参加过几次招聘会，但都一无所获。