

成大事 不抱怨

马银春 编著

与其埋怨世界 不如改变自己



只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰

中国商业出版社

成大事 不抱怨

马银春 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成大事不抱怨/马银春编著. —北京: 中国商业出版社,
2016. 5

ISBN 978-7-5044-9377-4

I. ①成… II. ①马… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 057215 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市祥宏印务有限公司

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 15.5 印张 190 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价: 33.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

P R E F A C E

《论语·宪问》说：“不怨天，不尤人，下学而上达。”这是古人告诫我们不要怨天尤人，要保持良好的处世态度。

孟子曰：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”在遥远的古代，孟子就告诫我们：一个人成就一番大事业不可能一帆风顺，总会遇到这样那样的挫折与失败。在危机和困难来临时，只有我们持着不抱怨、不放弃，勇敢地接受挑战才是正道。

翻开历史，无论是古今还是中外，有多少成大事者在受到诸多磨难甚至摧残时，仍矢志不渝，卧薪尝胆，不抱怨、不放弃，直至实现了自己的理想。“文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，左丘明失明厥有《国语》，孙子膑脚兵法修列，不韦迁蜀世传《吕览》，司马迁受刑辱著《史记》。”

马克·吐温评价说：“19世纪中，最值得人们纪念的人是拿破仑和海伦·凯勒。”海伦·凯勒用自己的行动证实了这一点：一个抱怨的人，只能脆弱地活着；反过来讲，只有不抱怨自己的处境，才能改变恶劣的现状，获得完美的结局。

还记得无臂钢琴师刘伟吗？还记得“我的人生中只有两条路，

要么赶紧死，要么精彩地活着”这句振奋人心的话吗？这个小伙子的独特经历和积极勇敢的心态，让很多人记住了他的名字。面对失去双臂的困境，他勇敢地面对，向命运发起挑战，23岁的他登上了维也纳金色大厅舞台，让世界见证了中国男孩的奇迹。他用自己积极乐观、坚定不移的心态成就了美好人生。

这些成大事的人遇到挫折时，他们都是凭着不抱怨、不放弃的心态，不断鼓励自己、鞭策自己，从而最终战胜挫折走向了成功。

人生在世，我们每个人都期盼着人身安全、生活安定、事业顺利，每个人都不想遇到人生的困境，但人人都不可避免地会有各种各样的挫折与难题。对于物质富裕而精神贫瘠的现代人来说，我们都难免会有抱怨时候。抱怨普遍存在于我们的日常生活中。大学毕业了找不上工作，抱怨社会；职场升迁不顺利，抱怨公司；创业没成功，抱怨运气不好；事业不发达，抱怨没有好的家庭背景。家庭生活不幸福，抱怨没遇上好的爱人。

.....

抱怨就像空气充溢在我们的周围，因为习惯性的抱怨会演变成各种各样的牢骚、责怪、挑剔、找茬儿、非难、争吵、吹毛求疵、中伤、斥责、嘲笑、轻视、污蔑和诽谤……但无论哪一种抱怨，都有副作用。

抱怨是一种吞噬快乐的精神病毒。生活中的大部分人都会轻易地染上这种令人厌恶的顽疾。让自己处在灰色情绪的包围中，把希望烧成灰烬，把快乐赶走……事实上，一个人发出的抱怨和牢骚越多，吸引到的负面因素也就越多。不平衡的心理就会不断地堆积，负面情绪郁积于心，难以宣泄，败了事来还伤了身体。

抱怨是一种不好的习惯。只有不抱怨的人才能干成大事。因为无休止的抱怨更多地表现着一种浮躁心理，由于浮躁就没有安下心

来、全身投入地去做事，因而成功会与他们无缘。

抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人、也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人诉说我们的抱怨，我们还会喋喋不休地说给自己听。抱怨会让我们处于消极的工作状态中。抱怨还会让我们陷入一种负面的生活之中。

.....

总之，无论在生活还是工作当中，我们经常会遇到各种各样的难题和挑战。发发牢骚、吐吐苦水，似乎是一件理所当然的事。但是要知道，当一个人在说些负面和不快乐的事时，就会接收到负面和不快乐的情绪。当你的嘴巴不停地表达负面的思想，你的心灵就不会产生积极向上的念头。由于你的不满情绪占满自己的脑子时，你的精力也不会旺盛，你的动力也不会高涨，你的工作效率也高不到哪儿去，到头来不失败才怪呢！

因此，在此奉劝大家无论遇上什么困难事，什么不顺心的事，什么烦心事，请不要抱怨！只有我们不抱怨，才能正视现状；只有我们不抱怨，才能冷静地分析困难；只有我们不抱怨，才能积极寻求解决问题的方式……只有不抱怨，你的生活、你的事业，才会有想像不到的大转变，你的人生也会随着变得更加的美好、圆满！赢家才最终会是你！



目录

CONTENTS

第一章 心情不是人生的全部，却能左右人生的全部

心情不是人生的全部，却能左右人生的全部。我们常常不是输给了别人，而是坏心情。抱怨就是一种影响人情绪的传染性很强的情绪病毒。抱怨降低了我们的能力，扰乱了我们的思维，从而输给了自己。

1. 抱怨是一种传染性很强的情绪病毒 / 3
2. 牢骚满腹，生活就会变得糟糕 / 5
3. 抱怨是一种恶习 / 7
4. 把抱怨赶走 / 8
5. 抱怨不如改变 / 10

第二章 不抱怨，才能交好运

在沧桑的生命的旅途中，既然抱怨无济于事，我们就只能接受，接受遭遇的不公，接受生活的真相。就像我们打扑克的时候，无论抓到的是一手好牌还是烂牌，都要想办法，发挥出最高的水平去赢下来。

1. 失败不一定会成功 / 15

2. 处境不好，不一定结局不好 / 18
3. 灾难也不一定是永远不幸 / 21
4. 缺陷不一定是羁绊 / 23
5. 坎坷不一定就没有希望 / 26

第三章 不抱怨——“扛得住，世界就是你的”

人生在世，每个人都期盼人身安全、工作安稳、生活安定，每个人都不想遇到危机，但人人都不可避免地会有各种各样的挫折与困境。“扛得住，世界就是你的”，也只有那些在自己世界里坚定前行，并且善于将挫折转化为机遇的人，才能留下成功的烙印。

1. 挫折不见得是一件坏事 / 31
2. 不幸也能演变成幸福 / 34
3. 超然的心态，能帮你走出不幸 / 36
4. 重要的不是发生了什么，而是我们做了什么 / 38
5. 上帝关上了门，就会为你打开了窗 / 40
6. 失败后，不要忙着否定自己 / 43
7. 碰壁时，要学会转个弯 / 44

第四章 不抱怨，因宽容和积极而充满机遇

人生其实并不是缺少机会，而是缺乏对自己情绪的管理。愤怒之时不能制怒，消沉之时报怨声声，使周围的合作者望而却步，让许多稍纵即逝的机会悄悄地溜走。

1. 情绪左右着机遇 / 49
2. 利用机遇，成功的重要条件 / 51
3. 机遇需要用心去寻找 / 53
4. 缺少的并不是机遇，而是眼光 / 55
5. 风险中孕育机会 / 56

6. 机遇可遇而不可待 / 58
7. 耐心等待, 捕捉最佳时机 / 61
8. 机遇是自己“创造”出来的 / 63
9. 机遇就像一只兔子 / 67

第五章 不抱怨! 用行动点燃希望

一般的人都有抱怨的恶习, 而拖延是抱怨的突出表现。也许有人会说, 在合适的时候抱怨一下是有好处的, 例如在烦恼、疲倦、沮丧或者愤怒时, 暂时地中断工作比勉强支撑的效果要好。

这种有效的“拖延”其实是一种积极的以退为进的方法, 与逃避责任和放纵自己的拖延具有本质意义上的区别。行动本身会增强信心, 不行动只会带来更多的抱怨。因此, 克服抱怨最好的办法就是行动。

1. 拖延会让你与成功无缘 / 73
2. 行动才是制胜的根本 / 76
3. 想好了就立刻付诸行动 / 80
4. 勤奋是实现梦想的最好工具 / 83
5. 行动可以诱发动行动 / 85
6. 先做, 才有发言权 / 87
7. 十个想法不如一个行动 / 90
8. 行动, 让想法更有价值 / 93

第六章 目标就是力量, 在奋斗中超越抱怨

有了理想, 你就看清了自己最想取得的成就是什么。有了目标, 顺境也好, 逆境也罢, 都不会抱怨, 而是以一股勇往直前的冲劲去实现目标。

1. 目标的力量 / 99

2. 有目标才有奋斗的方向 / 102
3. 新生活是从选定方向开始的 / 105
4. 有目标，也要努力去做 / 107
5. 每个人都要拥有一个梦想 / 108
6. 志向使人生更加有效率 / 110
7. 目标是前进的动力 / 112
8. 锁定目标，锲而不舍 / 114
9. 找准榜样，向目标进发 / 118
10. 幼稚的梦想，让你有许多可能的机会 / 120

第七章 增强自信心，让抱怨滚开

那些做出过一番轰轰烈烈大事业的成功人士，无一不是特别自信的。他们信任自己，相信自己。他们觉得一切困难都能征服。任何事情，只要他们肯负责，不但能够做到，而且能够做好。

1. 充分了解自己的优点 / 125
2. 信心是一位心理建筑的工程师 / 128
3. 你相信自己，别人才会相信你 / 129
4. 别人行，你也肯定行 / 133
5. 相信自己，就能掌控命运 / 137
6. “我”一定能成功 / 139

第八章 让思维转个身

改掉抱怨的习惯最有效的方法就是转变思维方式。常有人一方面抱怨人生的路越走越窄，看不到成功的希望，另一方面又因循守旧、不思改变，习惯在老路上继续走下去。当你的思维陷入僵局时，你需要的是改变思路，不妨试着转个身，也许柳暗花明的惊喜就在眼前。

1. 转弯是一种智慧 / 147
2. 改变一个视角，事情就完全变了样 / 150
3. 事业是由思想造成的 / 152
4. 创新不需要天才 / 154
5. 一个小主意，往往会赢得无尽的胜券 / 156

第九章 远离抱怨，才能静静地成功

抱怨降低了我们的能力，扰乱了我们的思维，从而输给了自己。远离抱怨，生活才会处处祥和，做事才能静心。

1. 不抱怨，要认清最真实的自己 / 163
2. 不抱怨，才能激发潜能 / 164
3. 不抱怨，对手是你学习的榜样 / 167
4. 不抱怨，才能顺应客观 / 169
5. 不抱怨，成功并不像你想象的那么难 / 170
6. 不抱怨，用心做就能做的最出色 / 173
7. 不抱怨，有竞争才能有发展 / 176
8. 不抱怨，挫折才能锻造出成功 / 177

第十章 远离抱怨，快乐工作

英国最新科研资料表明，成功的奥秘就在于快乐。只有热爱，工作起来才能更愉快，心情才能更舒畅；只有热爱，工作起来才能更热情，才能更成功。

1. 成功的奥秘在于快乐 / 183
2. 快乐工作源于“心” / 184
3. 微笑：快乐工作的第一步 / 186
4. 热爱才能快乐，快乐最易成功 / 188
5. 成功源自快乐工作 / 190

6. 兴趣让你易成功 / 192
7. 工作快不快乐，就看你的态度 / 197
8. 快乐工作的四准则 / 199
9. 学会放松自己 / 201
10. 白领丽人这样释放压力 / 206
11. 优秀的人最快乐 / 209
12. 提高技能，从从容容去工作 / 211

第十一章 淡定人生不抱怨

在纷扰的世间，有太多的事影响着我们的心理，让我们处在焦躁抱怨的生活状态当中。要想改变这种状态，不让纷扰扰乱了我们的心理，就要保持淡定的生活态度。

1. 生活是不公平的，要去适应它 / 215
2. 生活是一个个难题，要学会承受它 / 217
3. 不能改变生活，就去适应生活 / 219
4. 人生总有缺憾，不会太圆满 / 221
5. 成与败要学会辩证地看 / 224
6. 以“塞翁失马”的心态应对不幸 / 228
7. 换个角度就会不一样 / 231



第一章

心情不是人生的全部， 却能左右人生的全部

心情不是人生的全部，却能左右人生的全部。我们常常不是输给了别人，而是坏心情。抱怨就是一种影响人心情的传染性极强的情绪病毒。抱怨降低了我们的能力，扰乱了我们的思维，从而输给了自己。

1. 抱怨是一种传染性很强的情绪病毒

每个人都认为抱怨只是一种情绪发泄。但无度地抱怨，不但不能缓解烦恼，反而放大了原来的痛苦，陷入满腹牢骚、抱怨不休的恶性循环之中，在精神上也会陷于崩溃的边缘，还于事无补。

张军是一家公司的副总经理，负责公司的行政、人事和财务。公司上下 300 多人，用张军的话说，没有一天不活在“埋怨声”中。

前几天和一家保险公司面谈后，张军决定为公司员工买一份团体医疗保险，员工看病的大部分花费可以得到保险公司理赔。原本是件让人高兴的是，可是有人提出要求希望公司再购买团体医疗附加的学生、幼儿住院医疗保险。总经理认为公司员工年纪轻，大多未结婚，无必要，同时也不能助长员工随意“要价”的行为。于是，不少员工抱怨公司“吝啬”“缺乏人情味”，矛头直指张军“为人不善”。

张军是技术出身，是总经理的同窗。当初总经理“几顾茅庐”才把张军从外资企业请出来，负责 IT 公司的技术研发和销售。那几年张军干得有声有色，公司发展十分顺利直至公司被一家知名外企并购。由于好友总经理与外企达成的并购条件之一就是，3 年里维持公司现有的管理团队，所以总经理又委重任于张军，要求他引入外资企业先进的管理方法，负责公司运营。

可是担任副总经理后，张军觉得自己就像坐在火山上。公司搬迁，老板要经济，员工要方便；购置办公设备，老板要控制预算，

员工要先进设备。特别是前一阶段，由于产品调整，旧产品被出售给其他公司，一批员工要被裁掉，张军整天陷入经理会议和员工的唾沫、眼泪中，吃不下睡不着……在上下左右的抱怨中，张军的职业成就感完全被“怨气”吞噬，他感到不安、不满和不爽。为了摆脱被抱怨的处境，好脾气的张军先是沉默、忍受，然后开始越来越多的辩解，证明总经理和下级员工的抱怨是错误的。结果，张军的辩解却迎来了更多的不满和抱怨。张军也开始抱怨了，抱怨英雄无用武之地、员工素质差、老板独断狭隘、公司缺乏人文关怀和人际关系复杂。张军终于由一个怨气的“受害者”转变成为一个完全的怨气的“发泄者”。后来他被公司免了职。

在上述案例中，张军的问题则是由他的工作职能所决定。张军必须意识到，作为管理者得到负面评价无可避免，没必要太在乎谁骂你，谁喜欢你。事实上对一些人、一些事来说，无论怎样表现来说都无法尽如人意，比如裁员。即使张军的作为体现了企业对员工的关怀，为企业创造了效益，也难免有人鸡蛋里挑骨头。因此，张军的当务之急是深入了解自己的职责，获得总经理的更多支持，再就是使自己的脸皮“厚起来”，不要一听到抱怨就感到坐立不安，急于辩白，或者为了一些人的抱怨而改变，因为即使照着他们的要求去做，也不会达到取悦他们的要求，只能提供他们给你更多抱怨的理由。所以，面对抱怨，张军应有的态度是继续做事，就像没有听到过任何抱怨一样。然后，在实际工作中逐渐培养行之有效的沟通方式和工作策略。调查显示，在企业里 80% 的抱怨不是因为根本问题，而是人们对一些零星小事的情绪宣泄。20% 是涉及到需要改进的具体问题，应该引起管理者重视并积极改善现状。抱怨是无可避免的，但是一个企业抱怨太多了就容易形成抱怨文化。心胸和气量是经理人职业的核心发展力，所以当你听到抱怨、想发出抱怨

时，建议是：

- (1) 保持雅量；
- (2) 知过改过；
- (3) 知己宽彼；
- (4) 知人知心；
- (5) 控制抱怨的度，最终把破坏性抱怨转化为建设性意见。

总之，抱怨是一种传染性很强的情绪病毒。很多人在遭遇“抱怨”病毒侵袭的时候，内心潜藏的“怨”气被激活，使自己也成为“抱怨”病毒的携带者。如果自己带着抱怨，还能消除和解决别人的抱怨，那就会息事宁人。如果在抱怨中，不自觉地显现或夸大别人的错误来暗示自己的正确，贬低别人来突出自己的自尊，责怪别人来减少自己的责任，结果就是怨气变成怒气，不满升级成对抗，问题变成难题。

2. 牢骚满腹，生活就会变得糟糕

抱怨心理普遍存在于我们的生活中，就像空气一样，无处不在。这些不必要的抱怨不仅会浪费我们的时间，而且还会损害我们的形象，给人以错觉，从而破坏我们的人际关系，也削弱了我们的自信心。抱怨有时也是一个陷阱，它真实地存在于我们每个人的意识中，并时刻困扰着我们。只有远离抱怨，我们才能更好地享受生活。

有这样一个故事：

有一个老奶奶开着一处小店。每当有牢骚满腹、喋喋不休而出