

李云峰 著

不 抱 怨 一 切 都 会 好



不是世界对你不公，而是你太爱计较。

永不抱怨，

改变自己看待周遭环境的态度，
才能爱上生命中的不完美，才能感受人生幸福。

台海出版社

不 抱 怨
一 切 都 会 好

李云峰 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨, 一切都会好 / 李云峰著. -- 北京:

台海出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5168-0639-5

I. ①不… II. ①李… 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(2015)第132624号

不抱怨, 一切都会好

著 者: 李云峰

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 飞 鸟

版式设计: 刘 伟

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

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: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

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: 141千字

印 张: 7.5

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0639-5

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究



序言

给自己的挑战：我要戒掉抱怨

当下，抱怨、批评、指责似乎越来越成为一种流行病。

在家里，父母抱怨孩子不懂事、不争气、不孝顺，孩子则抱怨父母唠唠叨叨、喋喋不休，把自己管得太严；老公抱怨老婆不温柔、脾气太暴躁、做的饭不好吃，老婆则抱怨老公不浪漫、不体贴、太懒散、挣钱太少……

在单位，上级抱怨下级工作不积极、不尽职、不忠心，只盘算着能拿多少薪水，下级抱怨上级装腔作势、偷奸耍滑，拼命压榨自己的“剩余价值”，同事之间也相互抱怨，指责别人溜须拍马、心机重重……

在互联网上，各行各业的各种“咆哮体”争相怒吼，发泄着自己对他人、对社会的满腹牢骚。甚至在

地铁中，在公交车上、卫生间里，人们的各种抱怨声也是不绝于耳。

对于爱抱怨的人来说，见到他们笑开的容颜简直比登天还难。抱怨的人，离悲伤最近，离幸福最远。人们的心灵一旦成了“抱怨”编织的牢笼，就会沉浸在巨大的痛苦之中，看谁都不顺眼，对任何事都不满，总感觉这天下人都在跟自己作对，简直是活不下去了，干脆死了算了！当然死了算了只是说说罢了，并不会真的去赴黄泉。他们只是想发泄，想把心中的积怨化作激流，寻找一种“飞流直下”的快感。然而，抱怨完了，有一点用处吗？事情有没有朝着好的方向发展呢？还有，有没有感到幸福呢？答案是否定的。

隐藏于心的“抱怨”恶习，就好比是一个吃人不吐骨头的恶魔，会夺去无数人的幸福与安乐。一个人如果高频率地抱怨，并成为一种生活习惯，非但自己不会幸福，还会波及旁人的幸福指数。我们不能再让“抱怨”的邪魔虎视眈眈地盯着我们，并心满意足地吞噬我们了，从现在开始练习不抱怨，多说一些感恩的话吧，这样将会给我们带来更多的喜乐。

目录 CONTENTS

第一辑 越早了解抱怨越好

有些人跳舞不行，总是抱怨自己的鞋子 /003

若非心存不满或担忧，抱怨怎会源源不断 /004

抱怨是转嫁责任的心灵愚昧 /006

爱抱怨的人，从来都是行动的侏儒 /008

抱怨的本质是你想通过抱怨得到什么 /011

抱怨不好，是因为不知道还有更坏 /013

第二辑 我怨故我在

理想撞进现实，“三观”碎了一地 /019

有着月薪三万的才能，却拿着月薪三千的工资 /021

那些你恨得牙根痒痒却又不得不面对的上级 /024

领导像眼瞎了一样，“大材小用” /027
老板太奇葩了，无时无刻不在苛刻盘剥 /030
被同事孤立，总是有种寂寞感 /032

第三辑 抱怨就是在犯傻

因为总是抱怨，所以总是倒霉 /039
假如你抱怨生活，生活将抱怨你 /043
比痛苦更痛苦的是抱怨痛苦 /045
爱抱怨者的可能结局：被周围的人们放逐 /048
抱怨越多，招惹来的负能量越多 /051
当你抱怨之前，不妨先想一想 /053

第四辑 不抱怨，一切都会好

每个人的心里都潜藏着一条悲伤的河流 /057
告别那个总慨叹“想当年”与“忆往昔”的自己 /061
将视点多聚焦在生活中那些精彩的地方 /063
从容淡定是潺潺的小溪，细水长流 /068
既然无法定义世界，那就学会接纳吧 /071
即便遭遇绝境，也要有股“不服输”的劲儿 /073

第五辑 优秀的人从不咒骂黑暗，只会燃起明烛

只有捡到足够的砖头，才能造好命运的房子 /079
坚持向前走，哪怕碰到墙壁都是好事 /082

- 每个优秀的人背后都有一段弯路 /085
- 扛得住失败，并学会为失败唱赞歌 /088
- 比别人更努力，积累比钱更重要的资本 /090
- 永远不说自己是个“倒霉蛋” /092
- 时机到了，命运自会主持公道 /093

第六辑 赶走负面情绪，活出个人样来

- 亲爱的，其实人人都有不如意 /099
- 失意不失志，因为这就是成长的代价 /101
- 覆水难收，不要为打翻的牛奶哭泣 /105
- 浮躁有一种力量，会令人不安 /108
- 不要为小事纠结，自己烦自己 /112
- 别总把“没劲”挂在嘴边 /115
- 不必为对方“不领情”反手打脸而感到憋屈 /118
- 被别人抱怨时冷处理，或许转机就在其中 /120

第七辑 远离借口，不要让未来的你讨厌现在的自己

- 总是借口太多，付出太少 /127
- 是时候有个“没有任何借口”的座右铭了 /129
- 明白自己的责任，然后走在路上 /132
- 担当应该担当的 /137
- 与其抱怨，不如在沉默中厚积薄发 /141
- 反省，用严厉和冷酷改正自己的缺点 /143

第八辑 让健康的沟通代替抱怨

抱怨是把锋利的小铁锹，会掘出阻隔他人的鸿沟 /149

让合理的沟通代替抱怨，最终会成就自己 /150

抱怨之前先赞美对方，他更愿意接受 /154

避免无谓的争辩，谁认真谁就输了 /156

善于接纳别人的不同意见是一种美德 /159

粗鲁指出别人错了是在自找麻烦 /161

说话要有分寸，做到慎言、忌口 /165

第九辑 把时光花费在有意义的事情上

时间的迷人之处 /171

早起的鸟儿才会有虫吃 /173

把时间用在刀刃上，只做有意义的事 /175

做好时间管理，最重要的事首先做 /177

巧用时间的边角料，剩下的交给岁月 /179

不辜负每一段可能收获进步的时光 /180

第十辑 道理知道得再多，缺乏行动依旧过不好这一生

有一种热情，叫行动的勇气 /187

做个行动派，抱怨就会渐行渐远 /189

全力以赴，哪怕只走了一小步，也是向前 /194

抱怨自己做不好事情，可能是因为缺个好方法 /196

不适应时再不改变，你很快就会被世界遗忘了 /200

抱怨时提醒自己：“我足够努力吗？” /202

第十一辑 从抱怨到感恩，遇见全新的自己

原谅不完美 /209

只看你所拥有的，不看你没有的 /212

其实你已经足够幸福了 /215

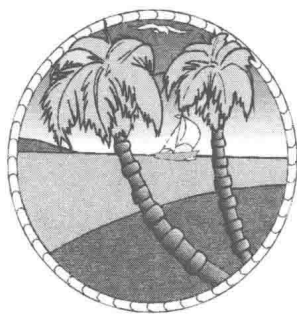
无论任何时候，都要感恩自己的收获和得到 /217

感谢对手，他们让你活得更带劲 /219

感谢那些踹了你一脚的人 /222

感谢那些“逼”过你的人 /225

结 语 不抱怨，你将迎来这世上最美的改变 /229



第一辑

越早了解抱怨越好

很多时候，我们的抱怨不仅会针对人，也会针对不同的生活状态和情景。的确，生活中有很多烦心的事情，比如拥堵的路况，PM2.5超标的雾霾天等等。不仅仅外部的环境让我们抱怨，我们还不断地抱怨自身，比如时间不够用，挣钱的速度比不上花钱的速度，房价过高买不起房子，总之看什么都觉得不如意。抱怨人人有，但抱怨的真面目并不是人人都知道。

有些人跳舞不行，总是抱怨自己的鞋子

比利时有一句名言：“有些人跳舞不行，总是抱怨自己的鞋子。”意思是说，有时候，人们喜欢抱怨，是在为欠佳的表现寻找借口。

现在，有些人败就败在借口上。他们抱怨、找理由就是最大的问题，实际上这恰恰反映了抱怨者的无能，没有能力解决问题，又不想承认自己无能，就把事情推托在别人身上，形成了种种不悦耳的抱怨噪音。

其实，抱怨大多既不能止息所抱怨之事，也不会带来情感方面的快感。在每天发出的无数抱怨中只有极少数能争取到一点点的同情，更不用说最大的情感慰藉了。

如果把世界上的人分一下类的话，大致可以分成能

人、聪明人、无能又愚蠢的人等三类。一个人如果无所不能，他可以通过他的能力让自己的生活状态十全十美，这样的人可以称为能人、高人；面对现实，不停地改善自己，善待自己的生命的可以称为聪明人；遇事抱怨（抱怨社会不公平，抱怨自己生不逢时，抱怨自己家庭穷等等）的人便是无能加愚蠢的人了。

抱怨不是一种能力，而是一种无能的表现。因为我们的指责和抱怨不会为自己的选择带来任何的利益，所以还是踏踏实实去做事情吧。指责和抱怨只能暴露我们的幼稚和不成熟，以及选择的不理性。

在事情进展顺利的时候就要做好不顺利的准备，而在不顺利的时候做的是应对顺利的布局，否则一味地抱怨，对于我们的前途是没有丝毫益处的。无效抱怨产生的影响会累积，它能够腐蚀我们的精神，破坏我们的幸福感，我们会发现自己被贴上了“哀号者”的标签。

若非心存不满或担忧，抱怨怎会源源不断

有高僧大德曾一针见血地这样评价过“抱怨”：抱怨最初其实是为了去除潜藏在自己内心的不满或担忧，但是，抱怨不但不能去除内心的不满或担忧，反而会加剧这种不满或担忧。只要内

心的不满与担忧存在，值得抱怨之事就会源源不断。

佛家有云：“‘他辱骂我，打我，击败我，掠夺我’，若人怀有是心，怨恨不得止息；‘他辱骂我，打我，击败我，掠夺我’，若人不怀是心，怨恨自然止息。”这句话很明确地说，如果别人将你不愿意做的事情施加在你身上或阻挠你的愿望，你就会发起嗔心而抱怨。

很多时候，人们内心的抱怨、指责与嗔恨都起源于这样一个念想——觉得对方所做之事（例如辱骂、打、击败、掠夺等）会对自己造成伤害。有时倒不一定是辱骂、打、掠夺等事，也有可能是对方说了一句话，做了一件事，只要我们自己主观上觉得这句话或这件事对自己不利，会损害自己什么，我们就会去抱怨、批评、指责。有时候，即便我们不能确切地知道会在什么方面损害自己，但只要我们主观认定会损害自己，我们就会去抱怨、批评、指责。如果我们不觉得这句话或这件事会对自己有什么不利，根本就不会去抱怨、批评与指责。由此可见，抱怨、批评与指责大多源于自私与偏执。

有人说：“我批评自己的小孩，抱怨自己的丈夫，完全是因为爱他们，怎么能说是自私呢？”这实际上是一种自欺欺人的说法，我们需要警惕这种冠冕堂皇的狡诈说辞。实际上，我们是因为“爱自己”才去批评与抱怨自己的小孩或丈夫的，因为你觉得自己的小孩或丈夫是隶属于自己的，他们说的话或做的事不合乎

你的意，会损害你什么（如脸面或未来的利益等），于是你就抱怨与指责了。说白了，你就是因为“爱自己”才去批评、抱怨与指责的。

有人说：“对待那些无恶不作的人，难道不应该抱怨、批评与指责吗？”如果抱怨、批评与指责可以止息他人的恶，并且不给自己的内心留下阴影，那当然是可以的。但是，绝大多数情况下，抱怨、批评与指责不但不能止息他人的恶，而且还会染污自己的心，使自己深深地陷于痛苦的泥潭之中。

佛语有云：“在这世上，恨绝不能止恨，唯有慈爱方能止恨，这是永恒的真理。”意思是说，抱怨、批评、指责这些基于“恨”而发出的行为，永远都不会止息我们所怨恨的事情，有时还会适得其反，使得怨恨之事永远存在；要想去除我们不想看到的事情，我们只有用慈爱而柔和的方法，如包容、商量、劝说、教育等，才能去除所抱怨之事。

抱怨是转嫁责任的心灵愚昧

抱怨是逃避责任的最好诠释，它像幽灵一样到处游荡，扰得人心不安。

在现实生活中，一些没有自信的人，想靠抱怨来逃避。他们

在遇到困难的时候，总觉得如陷深渊而不能自拔，只好通过抱怨来平衡心态。然而，抱怨是没有任何意义的，只有艰苦努力才能够改善环境。没有人愿意与抱怨不已的人为伍，大多数人更倾向于与那些乐于助人、亲切友善并值得信赖的人在一起。在工作中也是如此，很少有人因为脾气坏以及抱怨等消极情绪而获得提拔和奖励。

有时候，在工作中，我们会碰到一些并非自己职责范围内的工作。只要我们站在公司的立场上，为公司着想，而不是置身于事外，采取观望态度，那么，我们所做出的努力就会得到回报。在现实中，我们难免要遭遇挫折与不公正待遇。每当这时，有些人往往就会产生不满，而不满通常会引起牢骚，希望以此引起更多人的同情，吸引别人的注意力。从心理角度上讲，这是一种正常的心理自卫行为，但牢骚、抱怨会削弱员工的责任心，降低员工的工作积极性，这几乎是所有老板一致的看法。

许多公司管理者对这种抱怨都十分困扰。一位老板说：“许多职员总是在想着自己‘要什么’，抱怨公司没有给他想要的，却没有认真反思自己所做的努力和付出够不够。”

对于管理者来说，牢骚和抱怨最致命的危害是滋生是非，影响公司的凝聚力，造成机构内部成员彼此猜疑，团队士气涣散，因此他们时刻都对公司中的“抱怨者”有着十二分的警惕。

抱怨的人很少会积极想办法去解决问题，也很少把主动独立