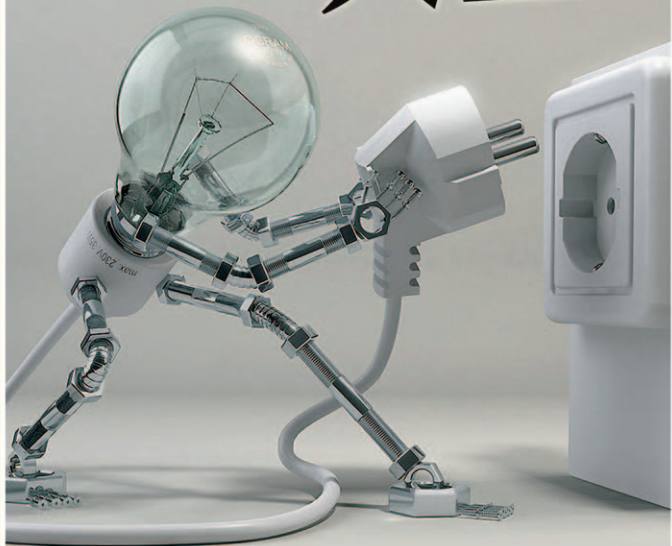


不抱怨的 人生

生活岂能事事顺意，
停止抱怨，努力，
成功，就在前方不远处！



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。

一本书，一个微笑，成就不抱怨的人生！

杨慧玲 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 经典励志 ·

不抱怨的 人生



书立方

杨慧玲 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生/杨慧玲编著. —重庆: 重庆出版社,
2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0

I. ①不… II. ①杨… 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(2010)第236526号

书立方系列 经典励志



不抱怨的人生

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京联兴盛业印刷股份有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1400千字

版印次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

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。

美国知名牧师威尔·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，请你也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，直到达成连续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。

要做到不抱怨并不容易。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，使你的心灵重归和谐与平静，使你的生活充满幸福和快乐。

目录

不抱怨的人生

第一章▶不抱怨从“制怒”开始

- 冲动不只伤害别人，也伤害自己 6
- 给怒气找一个出口 10
- 传递快乐，不传递愤怒和敌意 13
- 宽恕别人的过失，而不是指责和抱怨 15
- 站在别人的角度思考 17
- 不做坏情绪的奴隶 20

第二章▶别让负面思想毒害你

- 不为打翻的牛奶哭泣 24
- 不透支明天的烦恼 27
- 永远不要抱怨自己拥有的太少 30
- 压力是甜蜜的负担 32
- 别人得到不等于你失去 36
- 在贫穷面前抬起头来 40

第三章▶发现全新的自我

- 用欣赏的眼光看自己 46
- 正视缺陷，超越缺陷 49
- 解开自卑的心结 54
- 完美是朵罂粟花 59
- 用实力回应别人的轻视和嘲笑 61
- 用高远的目标让自己升值 63
- 你的命运掌握在自己手中 66
- 自己是最好的伯乐 68
- 求人不如求己 71

第四章▶幸福是一种选择

- 换个角度看，现实也快乐 74
- 生活的绝对质量和相对质量 76
- 幸福篮子和痛苦垃圾桶 80
- 让痛苦沉淀下来 82
- 感恩自然，寻求心灵的平和 84

●走出别人的光环	87
●不要只向上比，还要向下比	91
●用自己的“有”比较别人的“无”	94
●享受过程，别太在意结果	97
●只有想不通的人，没有走不通的路	100

第五章 ▶ 成功并没有那么难

●改变环境从改变自己开始	103
●让自己成为不可多得的人	109
●努力把每项工作做到完美	112
●永远不要抱怨自己的起点太低	116
●选择决定未来	119
●用单纯的心应对复杂的人际关系	121
●把工作当游戏	123
●先付出，再问收获	128
●用坦诚沟通代替抱怨	133
●方法总比问题多	137

第六章 ▶ 危机面前选择坚持

●船行海上，不会不带伤	140
●给困难起个名字	144
●倒下100次，也要101次站起	147
●把危机变成转机	151
●多坚持一分钟，就会破茧成蝶	159
●只有失败，没有失败者	162
●好了伤疤就忘疼	165

第七章 ▶ 积极的人生更精彩

●多给自己积极的心理暗示	169
●习惯说“我能”	175
●把帽子扔过墙去	180
●哪怕万分之一的机会也要争取	182
●行动是实现梦想的阶梯	184
●微笑是强大的武器	188



第一章

不抱怨从“制怒”开始



冲动不只伤害别人，也伤害自己



当你放纵自己的怒火，任其掀起一场风暴时，别忘了，你也处于风暴中心。

▲冲动造成的伤害永远无法消除

生活中，常常有很多事能激怒我们，同事的不配合、妈妈无休止的唠叨、爱人犯的低级错误、孩子的捣蛋和叛逆，对于脾气暴躁的人来说，冲动更是如魔鬼般随时会控制他的思想和言行。当一个人发怒的时候，就会觉得惹怒他的人一无是处，就会口不择言地伤害对方。结果，每次怒气的爆发都是以道歉来结束。既然如此，我们何不在开始就控制住自己的脾气，心平气和地指出对方的错误呢？何况，有



时候错本不在对方，而在于自己。要知道，恶语如利刃，不管你说多少次对不起，都将给别人留下永远的疤痕。

汤姆脾气很坏，经常乱发脾气。这天，爷爷给了他一袋钉子，让他发脾气的时候，就钉一根钉子在菜园的篱笆墙上，并告诉他应该学着控制自己的坏脾气，争取让钉子越来越少。

第一天，汤姆发了很多次脾气，他按照爷爷的要求，每发一次脾气就在菜园的篱笆墙上钉下一根钉子，到晚上的时候，他数了一下，自己在一天中居然钉下了27根钉子。这个结果让男孩很吃惊，他觉得应该克制自己的脾气。后来，随着汤姆的努力克制，他每天钉下的钉子数量逐渐减少了。在这个过程中，汤姆发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子让他心里更舒服一些。终于，汤姆觉得自己再也不会失去耐性乱发脾气，他把这个结果告诉了爷爷。爷爷又告诉他，从现在开始，每次他能控制住自己的脾气，就把原来钉上的钉子拔出一根。

时间一天天地过去，最后汤姆终于把所有钉上的钉子都拔了出来。汤姆很高兴，可爷爷却指着篱笆墙对他说：“孩子，你做得很好，我



很高兴。但是你看看那些篱笆上的洞，这些篱笆将永远不能回复成从前的样子了。你对别人发脾气，就像是在这些篱笆上钉钉子，虽然你可以在事后向别人道歉，但你发脾气的情景将像这些钉子一样留下疤痕，而那个伤疤将永远存在。”

▲冲动最终会伤害到自己

在公共场所或陌生的环境中，如果我们控制不住怒气，对冒犯自己的人厉声指责或恶语相加，引来的往往是争吵，严重时甚至升级为大打出手，结果自然是两败俱伤。

在工作中，面对那些影响我们工作的同事，如果你愤怒地指责对方，导致的即使不是针锋相对，也是消极对抗，他会任由错误发展，最终你的工作会更加受到影响。而且，如果你经常对同事乱发脾气，久而久之还会被大家孤立，当你需要别人帮助、需要大家跟你协同作战时，你又该怎么办？

面对朋友和亲人时，我们更是难以控制自己的脾气，因为我们在亲近的人面前更不加关注、不加掩饰，率真本是好事，但不应该成为



伤害的借口。再深的感情也经不起长年累月的频繁伤害，当朋友离你远去，当亲人伤心失望时，你收获的将是无限的伤痛和懊悔。

有个男孩养了一只可爱的小乌龟。冬天来了，小男孩发现小乌龟变得很贪睡，喜欢把头缩在壳里，小男孩觉得这样一点都不好玩，就想让乌龟探出头来，他试着用手拍它、用棍子敲它，甚至把小乌龟摔在地上，尽管小男孩用尽了他能想到的所有办法，但是小乌龟就是没有反应。爷爷看到了，把小乌龟放到了电暖器上面。过了一会儿，小乌龟便把头、四肢和尾巴伸出了壳外。

如果你想要别人改变什么或弥补什么，想让别人按照你的想法去做，那么切记不要采取攻击的方式，关怀和温暖将会更有效。所以，当冲动的魔鬼钻入你的头脑时，不要听任它的摆布，要努力用微笑驱散脸上的阴霾，带给别人一片澄明的晴空。





给怒气找一个出口



排出怒气和怨气的毒素，无毒一身轻地享受生活。

仅仅控制怒气还不够，我们还应该尽快消除怒气，否则，我们的身体就会像一只气球，随着怒气的累积，总有一天会爆炸。在日本的许多企业中，都设有一个专门的房间，里面有首相或公司总裁的相片或塑像，当员工生气时，就会来到这个房间，对着首相或总裁破口大骂，甚至拳脚相加，把怒气或怨气发泄出来，然后一身轻松地投入到下一步的工作中。在欧美，也有专供人们发泄的俱乐部，里面提供五花八门的方式来供人们发泄，比如不伤人的玻璃，顾客大可尽情去摔，或者充气小人，顾客可以把它当做那个激怒自己的人，尽情摔打。在国内，目前供人们发泄和释放怨气的机构和设施很少，因此我们就应该自己想办法，



找一种适合自己的方式。

在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，他的房子周围和土地的边缘经常被踩得十分坚硬。爱地巴的脾气实在是不好，他有个习惯，每次要和人起争执的时候，他就飞快地跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田地边喘气。

人们都对他的做法感到不解，但是不管怎么问，爱地巴都不愿意说出原因。也有人学他那样在自己的房子、土地周围或爱地巴的房子、土地周围跑三圈，但没有任何收获。

直到爱地巴很老了，他已经拥有很阔气的房子和广大的土地。有一天，他又拄着拐杖艰难地绕着土地转，好不容易走完了三圈，太阳都下山了。孙子心疼地问他：“阿公，您的年纪已经这么大了，而且您的土地也很多了，怎么您还像从前一样，一生气就绕着房子和土地跑呢？您为什么这么做呢？”

爱地巴面对孙子的关怀和不解，终于说出了其中的原因。年轻时，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房子和土地跑三圈，边跑边想：我的房子这么小，土地这么少，我哪有时



间、哪有资格跟人家生气，我要把所有的时间和精力都用在重要的事情上啊！一想到这里，我的气就消了，于是更加努力地干活。后来随着自己的房子越来越大，土地越来越多，再因为生气绕着房子和土地跑时，我就想：我的房子这么大，土地这么多，我为什么还要和别人计较？难道我的胸怀还不如我的土地宽广吗？一想到这，我的气也就消了。

聪明的爱地巴找到了一个很好的制怒、止怒的方式，绕圈跑这个过程让他思考，让他发泄，怒气消散后，他会把更多的心力投入奋斗中，所以他的房子会越来越大、土地会越来越多。

我有一个朋友，经常和我一起打羽毛球。但奇怪的是，他的球风有时平和，我可以应付自如；有时却凶猛异常，让我难以招架。终于有一次我忍不住问他，球技为何这么不稳定，他哈哈一笑，说出了个中奥秘。原来，每当他与人生气时，必来打球，这时他就会把羽毛球当做那个人的脑袋，狠狠地去抽，球风凌厉，让我难以招架。打完球，他的气消了，同时还收获了赢我的快感，何乐而不为呢？





传递快乐，不传递愤怒和敌意



愤怒和敌意是一种极易传染的病毒，我们要努力使自己对其免疫。

一天，我到一個首飾店選購首飾。我站在櫃台前觀看，隨身背的包就放在櫃台上。這時，一個中年男士也過來看首飾。為了不讓我的包遮擋他的視線，我禮貌性地把包拿開了。但這個人的確惱怒了，他對我說他是個正人君子，不會偷我的東西。他衝我吼了幾句後，氣

沖沖地走了。“哼，神經病。”

我的禮貌换来的却是別人的誤會，莫名其妙地挨了一頓罵，我也很生氣，也沒心思看首飾了，出門開車回家。

此時正是下班的高峰，馬路上的車排起了長龍，緩慢地向前蠕動。我越開越生氣：





怎么会有这么多车，这些人是怎么开车的，到底会不会开车！

后来我与一辆大型卡车同时到达一个交叉路口，心想：“这些家伙仗着车大，一定会抢在我前面冲过去。”当我开始减速让行时，卡车也慢了下来，司机微笑着将头伸出窗外，冲我挥挥手，让我先过去。在我将车子开过路口时，头脑里还是卡车司机愉快的笑脸，这时我的满腔怨气已经完全消失了。

首饰店中的男士不知道从哪里接受了愤怒，又把这种不快情绪传染给了我，带着这种情绪，我对眼中的世界充满了敌意。每件事、每个人仿佛都在和我作对。直到看到卡车司机灿烂的笑容，他用好心情消除了我的敌意，才使我有快乐的心情。所以，别人冲你生气，是因为他有气，而不完全是你的错。你带着他传递给你的气愤面对别人，其实是在拿他的错误惩罚别人，这岂不是很可笑？当然，同时惩罚的还有你自己。

快乐和愤怒一样，都是一种极易传染的情绪，我们要努力使自己成为快乐的超级导体，而与愤怒绝缘。



宽恕别人的过失，而不是指责和抱怨



包容别人的过失，收获的是感激；一味指责抱怨别人的过失，则可能收获报复。

美国经济大萧条时期，蒂丽亚小姐好不容易通过一家高级珠宝店的面试，为其做售货员。

这天，冷清的店里来了一位 30 多岁的男顾客，他衣着整齐干净，气质很好。但蒂丽亚凭着女性的敏感觉察到，他是一个失业的、不幸的人。突然，电话铃响了。蒂丽亚急忙去接电话，一不小心，将柜台上的盘子碰翻了，盘中 6 枚精美的耳钉掉在了地上。蒂丽亚慌忙去捡。可她只找到了 5 枚。透过眼角的余光，蒂丽亚看到那位男顾客正快步走向门口，蒂丽亚一下子知道了第 6 枚耳钉的去向。

“先生，请等一下。”当男子刚要拉开门出去时，蒂丽亚叫道。男子似乎愣了一下，但他还是慢慢地转过身来。“什么事？”男子问道。





蒂丽亚努力让自己平静下来，轻柔但坚定地说：“先生，我好不容易才找到这份工作，如果失去它，您知道对我意味着什么，我希望我的运气不会那么糟。同时我也祝您好运，如果您也在经历不幸的话。”男子听完后似乎又有瞬间的错愕，接着是面无表情，终于，一丝微笑浮现在他的脸上。他伸出手，走向蒂丽亚：“谢谢你的祝福，我也祝你好运。”蒂丽亚紧紧握住了那只手，不动声色地接过了第6枚耳钉。

一个遭受失业打击的人，在走投无路的情况下犯了一个错误，如果蒂丽亚指责他是小偷，想必会遭到他的反抗，他可能逃走，也可能伤害蒂丽亚小姐，无论哪种结果，都是不幸的。经过激烈的思想斗争，最终同情和善意让蒂丽亚选择了宽恕，她不仅没有报警，而且还为男子保留了尊严，当然，她最终收获的是第6枚耳钉，也因此保住了来之不易的工作。

生活中，我们常常会面对别人的错误，无论是无心之失还是能力所限，我们都应该善意地指出对方的错误，并帮助其改正。当你选择宽恕时，你已经是一个更优秀的你，一个全新的你。