

—— 塑造成功心态的行动手册 拓展生存空间的励志读本 ——

不抱怨 的人生

罗斯德 / 编著



改变爱抱怨的自己 成就不抱怨的人生
不抱怨=自身境界的提升&对他人的人文关怀

抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转化成感恩；抱怨工作的人，应该努力发现工作中的乐趣。这样，你的人生才会更加美好及圆满。



中国致公出版社

不抱怨 的人生

罗斯德 / 编著



*A Complaint
Free Life*



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的人生/罗斯德编著. —北京: 中国致公出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7 - 80179 - 828 - 2

I. 不… II. 罗… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV.
B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106202 号

不抱怨的人生

编 著: 罗斯德

责任编辑: 刘 秦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 河北省香河县宏润印刷有限公司

印 数: 1—10000 册

开 本: 710 × 1000 1/16 开

印 张: 15

字 数: 138 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 828 - 2 定价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

成就人生
不再抱怨

DON'T COMPLAIN ABOUT LIFE



成就人生 不再抱怨

人生有缺憾，生活不完美。

抱怨使你孤独地生活在寒冬。

不抱怨是自身境界的达观，是对
他人的人文关怀。

不抱怨使你心灵开阔，充满阳
光，使你置身于春天的境地。

不抱怨的人生，伴随您成长、成
熟、成功！

名人名言：

人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，
永远都不要抱怨！

——世界首富 比尔·盖茨

没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。

——美国 爱默生

爱抱怨是影响职业生涯的通病之一，抱怨的人并不是不善良，但是绝对不会受欢迎。偶尔抱怨一次人生，可能是某种情感的宣泄，也无不可，但是习惯性的抱怨而不谋求改变，便是不聪明的人了。

——三毛

只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——法国 罗曼·罗兰

狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“草餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。

——华为总裁 任正非

不·抱·怨·思·维

一个人站到对方的立场上去考虑问题，是理解对方的基本方法。生活中，我们总是抱怨别人的冷淡不调和，为什么不去反思一下自己的行为？换个角度，站在对方的角度去思考，一切就会变得不一样。

每一份工作都无法尽善尽美，令人称心如意。不要总是因为一有不适就埋怨连天，应该学会利用周围的一切条件和资源来提升自己。俗话说：“对工作有利的，就是对自己有利的。”任何人在开始工作时如果能记住这句话，前途一定不可限量。

一样的玫瑰花在不同人面前，带给他们的感受大不相同。心中阴暗的人看到的是丑陋的刺，感受到的是心中的怨气。心中充满光明的人看到的是美丽的花，感受到的是心中的惊喜。凡事只有从积极的角度去看待，勇于迎接挑战，人生才会充满希望。

中国台湾作家刘墉在他的一篇作品中说：“我们可以转身，但是不必回头，即使有一天，发现自己错了，也应该转身，大步朝着对的方向去，而不是一直回头埋怨自己错了。”现在就跨出新生活的第一步，对于自己的过去，大可不必耿耿于怀，是好是坏都已过去，且把它看作一张白纸，你心中就没有了埋怨与不满，生活的一切都会顺利平稳。

不·抱·怨·人·生

阿里巴巴集团主席兼首席执行官马云说：“永不报怨的人生态度才是第一位的。”

联想董事局主席柳传志说：“每个人都有面临着挫折和失败的可能，这是我们每个人的人生经历的一部分。”

抱怨的结果只能是使人精神更颓废。如果一个人把眼光拘泥于挫折的痛感之上，他就只能使自己更加痛苦，因此，在遭遇到困难的时候，不可专注于灾难的深重，而应当努力去寻找希望，努力去寻求可改变现实的积极之路。

在面临无法改变的环境的时候，首先要学会改变自己，自己改变了，环境也会随着改变。所以，在失意的时候，不要急着抱怨这个世界不公平，世界从来不会因为某个人的抱怨而改变。不如改变自己来适应环境，如果人是正确的，他的世界就是正确的。

没有人会想让自己痛苦、失败地生活一辈子，那么，就让自己首先拥有一颗快乐而不抱怨的心吧！与其抱怨无边的黑暗，不如用自己的行动点燃人生的蜡烛，照亮通往成功的旅途。当现实与你的期望不符时，不要抱怨。就算生活给你的是困苦和不幸，你同样能把它们踩在脚下，登上成功之巅。

前言

在生活中遇到挫折和失败等不如意的事情时，许多人习惯于抱怨社会不公和命运不济，把自己的失败归咎于他人，或者为自己的失败找一个堂而皇之的借口……对于习惯抱怨的人们来说，一不如意，出现在潜意识里的第一个想法就是抱怨。他们之所以喜欢抱怨，是源自于内心的恐惧。当他们面对一个难题的时候，恐惧之心占了上风，他们害怕不能战胜难题，同样害怕自信心受到了伤害。于是，他们开始抱怨，想通过抱怨来削弱自己内心的恐惧。恐惧的内心让人终日抱怨，而整日的抱怨则让人意志消沉，变得更加软弱。

大多数人都会觉得抱怨是一种很好的发泄工具，在受到挫折或面对困难的时候可以放松自己的心情，然而，却往往忽略了这种情绪对自己的严重影响。抱怨是成功的天然克星，是最容易养成的坏习惯。如果你一直抱怨下去，你的家人会感到失望，因为你让他们跟着你遭受了太多的委屈；你会失去那些本来喜欢你的朋友，因为你的抱怨让他们无法忍受；你会把自己的问题隐瞒起来，结果使你成为问题多多的员工……这之后，你的抱怨更加严重，你的心境变得更加糟糕。

在生活中，其实，每个人都会经历各种各样不如意的事情，真正想要取得成功的人，不会老是怨天尤人，埋怨运气不佳，他会不断地审视自己，并再接再厉。如果你只想着抱怨，那么，生活中的一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。所以，不管现实生活怎样，你都不应该抱怨，而是要靠自己的努力来改变现状并获得幸福。

成功者在很大程度上归功于他们从不抱怨环境的恶劣，从不诅咒上天

的不公，他们在那些人抱怨或是咒骂的时候，已经开始为摆脱困境而奋斗，并且在情况改变之前奋斗不止。古往今来，但凡有成就的人，他们都是在改造自己中寻找成功的方法。天天都在努力，从没有放松、放任、放纵过自己。

现代社会的竞争压力日益增大，我们想时刻都保持一种自信似乎是很困难的事情，但这恰恰又至关重要。无论你是悲观厌世、牢骚满腹，还是自信百倍、踌躇满志，都无法改变整个社会的发展轨迹，但是对你自己所产生的结果却是截然不同的，甚至会影响到你的一生。一味地怨天尤人是问题滋生的根源，终究会使希望和成功离自己越来越远。时刻精于实干是敬业负责的体现，事业的辉煌必将展现在你的眼前。

没有任何人会想让自己痛苦、失败地生活一辈子，那么，就让自己首先拥有一颗快乐而不抱怨的心吧！与其抱怨无边的黑暗，不如用自己的行动点燃人生的蜡烛，照亮通往成功的旅途。

当现实与你的期望不符时，请不要抱怨。就算生活给你的是困苦和不幸，你同样能把它们踩在脚下，最终登上成功之巅。

不管你来自于社会的哪个阶层，也不管你现在所从事的是什么职业，只要你牢记心中的理想，微笑着面对生活，不在妄自菲薄中自暴自弃，也不在怨天尤人中消沉萎靡，时时留意身边的机会，不断地努力充实自己，就一定会脱颖而出，成为令人敬慕的成功者。

编著者

CONTENTS 【目录】

◆前言◆/1

Part 1

不抱怨自己： 先让自己变得更好， 最好的事情就会发生

自己争口气，就不会被别人看轻/3

自强不息是锤炼强者人生的最好方式/6

做事先做人，做不好人就干不成大事/9

别人不会赋予你价值，你必须自己做招牌/12

人的平庸，是因为没有激发潜能/15

自我激励，吹响走向辉煌的进军号角/18

挑战自我，才能拥有突破平庸的力量/21

毁掉自我限制，你就无所不能/24

Part 2

不抱怨他人： 待人如己，营造良好的人际氛围

- 换位思考，站在他人的立场想问题/29
- 小成功需要朋友，大成功需要对手/32
- 帮人开启一扇窗，也让自己看到更完整的天空/35
- 善于与人合作，能弥补自己能力的不足/38
- 宽容别人，也是给自己的心灵让路/41
- 能接受批评，就是在享受对方的思想高度/44
- 不能摆脱对他人的依赖，你将注定是一个弱者/47
- 提高自己的能力，必须善于向他人学习/50
- 多一分感恩，就多一分友谊/53

Part 3

不抱怨工作： 无法选择工作，但可以选择态度

- 主动是解决一切难题的最有效措施/59
- 没有卑微的工作，只有卑微的工作态度/62
- 创造最大的效益，才能得到最多的机会/65
- 对工作充满热情的人，是企业最欣赏的人/68
- 敬业可以使自己成为受人尊敬的人/71
- 小事成就大事，细节成就完美/74
- 对工作付出的心力越多，得到的乐趣也就越多/78
- 转换角度，换工作不如换心情/81
- 不但要尽善尽美，还要精益求精/84

Part 4

不抱怨困难：

不为困难找借口，只为成功找方法

敢于担当，能让柔弱的肩膀变得坚强/89

选择有效的方法，是聪明人的做事风格/92

自我加压，高一层次看待自己/95

缺乏的不是机遇，而是大胆尝试的勇气/98

最宝贵的经验，往往伴随着最大的障碍/101

只要去做，就没有什么不可能/104

出色的工作就是不找任何借口地去执行/107

竭尽全力，让成功最大化增值/110

Part 5

不抱怨现实：

现实不因抱怨而动容，只因实干而改变

不要去看模糊的远方，而要做眼前清楚的事情/115

目前的工作，是将来提升的基础/118

从低处开始，是登高必不可少的环节/121

今天所走的每一步，都是为明天埋下的伏笔/124

分秒必争的人，才能建立人生的丰碑/127

没有进取心，就永远不能脱离贫困的境地/130

把一件事情做到极致，是改变命运的筹码/133

积累无形资产，让自身价值充分地体现/136

不断学习，积累向高处进攻的优势/139

Part 6

不抱怨环境： 不是境况造就人，而是人造就境况

- 不畏惧艰辛，就不会被艰辛压垮/145
- 与其改善环境，不如改变自己/148
- 手中的牌无论好坏，都是能够利用的资源/151
- 不能创造环境，就会被环境所创造/154
- 有绝处求生的决心，就能从绝境中突围/157
- 与优秀者为邻，与成功者交友/160
- 始终保持向上的动力，是职场中不败的秘诀/163
- 可以接受有限的失望，但不要放弃无限的希望/166

Part 7

不抱怨挫折： 精神上的坚强，是抵抗逆境的最好武器

- 忍耐不是屈服，而是对未来的铺垫和积累/171
- 跌倒了，是给你一个认真看路的机会/174
- 从自己及他人的失败中学到聪明/177
- 确信无法突破的时候，首先要选择的是等待/180
- 放低姿态，人生会上升到新高度/183
- 人可以被打败，但不可以被打倒/186
- 每一种磨难，都是一种造就/189
- 只要持续不断地去敲，成功之门总会打开/192

Part 8

不抱怨忧患：

拥有乐观的心境，就能看遍人间胜景

任何事业的成功，都源自于一个健康的心理/197

内心的强大，能够稀释一切痛苦/200

无法左右事情，可以左右心情/204

懂得微笑的人，世界在他眼中也将生动起来/207

任何精彩的背后都有泪水/210

因为残缺，未来才有无限的圆满/213

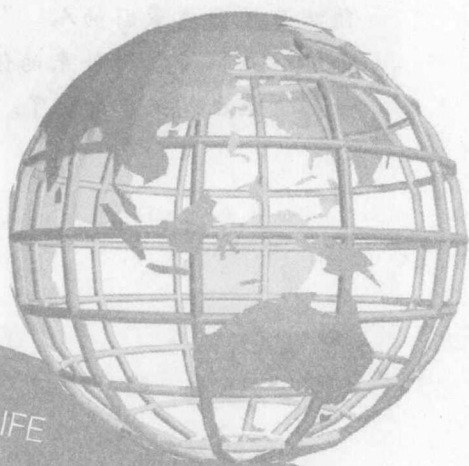
自我更新，在危机中寻找转机/216

头脑中装满过去的人，无法容纳未来/219

主要参考文献/223

Part 1

**不抱怨自己：
先让自己变得更好，
最好的事情就会发生**



DO NOT COMPLAIN ABOUT LIFE