

全球**500**强企业的真实案例将影响和改变你的一生！

神奇的紫手环，让你**21**天停止抱怨！

抱怨不如 改变

BAOYUAN BURU GAIBIAN

21天的神奇挑战



◆ 王珺之◎著 ◆

与其天天抱怨 不如天天改变

石油工业出版社

全球**500**强企业的真实案例将影响和改变你的一生！
神奇的紫手环，让你**21**天停止抱怨！

抱怨不如 改变

BAOYUAN BURU GAIBIAN

21天的神奇挑战

◆ 王珺之◎著 ◆

与其天天抱怨 不如天天改变

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抱怨不如改变: 21 天的神奇挑战 / 王珺之著.

北京: 石油工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5021-7571-9

I . 抱…

II . 王…

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 232620 号

抱怨不如改变: 21 天的神奇挑战

王珺之 著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523714

营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 13

字数: 200 千字

定价: 25.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



[前言] Preface

时下，我们所处的是一个开放性时代，在这样一个坐标中，每个人都承受着来自方方面面的诱惑和压力。一方面，我们不得不“迎合”时代潮流，让大家满意，让自己释放；另一方面，我们还须面对自己的内心，让心灵宁静，让生命充实。

书中曾提到了“二分法”，其实这个世界也是二分的，成与败、舍与得、进与退、荣与辱、先与后，等等。这些简单的“二分”，既是符合经验的，也是符合人们心理“预期”的。

本书正是为此“二分”而写，更是为此“二分”中的“弱势”而写，试图从“中间人”的姿态来调停“二分”的两极，以期实现“和合生物”之功效。我们可以简单地把这些“弱势”说成失败者，无论是暂时的，还是长期的（长期并不意味着永久）。其实，大多数失败者并不是先天的失败者。就心灵而言，他们往往经历了如下过程：

欲望—失望—抱怨—无成。

起初，一个人总是有着内在的冲动和追求，希望实现自己，让自己成为众人之榜样。这种动力是促进了人类发展的，但却造成了个人的困惑与矛盾。命运在垂青个人的时候，往往会先考验他。而在这种考验中，一些人失去了起初的坚持，最终掉下队来了。于是，欲望就变成了失望。在这种情况下，如果得不到心灵上的矫正和现实状况的改观，失望进一步发展就是抱怨。抱怨总是有理由的，尽管不抱怨也有理由，但陷于抱怨的人却不关注这一点。久而久之，留给自己的只能是“无成”。而“无成”可能又滋生了新的抱怨理由，如此循环往复，以至于无穷。



在这过程中，抱怨是居于重要地位的，也是改变这一链条的关键环节。欲望和失望不过是很自然的产物，人生而有欲，并且不可能避免挫折。但是如果经受不起欲望的折磨和挫折的考验，甚至向欲望和失望屈服，我们就会开始抱怨；相反，如果正视欲望和失望，我们就能够找到满足欲望、克服失望的秘诀，并由此走向抱怨的反面，从而改变“无成”的结果。可以这样说，抱怨是一个承上启下的环节。对抱怨之前的上两个环节欲望和失望予以积极回应，结果就是胜利，反之就是失败。

人生而为动物，但并不是为了动物而生。人的自身就像是一个微型资源库，蕴藏着丰富的能量。我们需要释放，我们需要展示，我们需要成功，那么我们就必须克服抱怨。这正是我的写作目的，也是本书的初衷。本书围绕克服抱怨这个中心，将21天的改变计划设计成21个章节内容，从不同角度对抱怨进行了解读，或对抱怨本身进行分析，或对杜绝抱怨提出建议和方法，或对疏通抱怨找出合理的途径。其中贯穿着知、行两条线索，并且落脚点在“行”上。尽管每一天不尽相同，或先知后行，或先行后知，或知行交错，其宗旨都是从根本上杜绝或者克服抱怨，并养成一种习惯。希望这个21天的不抱怨计划对广大读者能够产生一定的助力！



[目 录] Contents

第一天 终结抱怨，改变人生	1
抱怨管理理论	2
终结抱怨的“五种能力”	4
改变人生的三个维度	6
第二天 无惧的信心和力量	9
信心与抱怨不相容	10
培育信心“五部曲”	13
修炼信心“十戒”	15
第三天 开除“抱怨”的“人生词典”籍	19
抱怨绝不是纸老虎	20
把抱怨变成纸老虎	22
拥有积极心态的六大关键	24
第四天 停止抱怨是出发的第一步	31
神奇的“紫手环”	32
给抱怨戴上“紧箍”	33

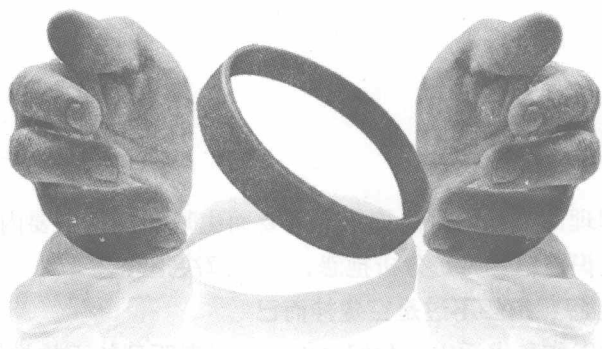


停止抱怨的小窍门	35
第五天 不抱怨可以光耀你的生命	41
不抱怨的状态	42
不抱怨的美德	45
第六天 把坏事当好事办	51
有苦恼意味着还活着	52
面对坏事没必要恐惧	54
将坏事变成好事的“四心”	55
第七天 遇到挫折要从容，不抱怨、不放弃	61
挫折是人生的必修课	62
坚持到底	63
激发自己的潜能	65
第八天 永不抱怨是人生第一位的	69
你在为谁工作	70
不要抱怨，从平凡到卓越	73
第九天 注重细节，把抱怨消灭在萌芽状态	79
细节的魅力	80
不容忽视的 12 个不抱怨细节	81
不要输在细节上	84
第十天 要事第一，从抱怨中理出头绪	89
做事分清轻重缓急	90
为纷繁的事排好次序	92
管理好自己的时间	94

第十一天 把抱怨转化为请求	99
盘点自己的资源	100
工作中的“三请求”	102
第十二天 明确目标,在奋斗中超越抱怨	107
目标高度决定人生高度	108
制定目标的三原则	109
在实现目标中超越抱怨	111
第十三天 不批评,不抱怨,不责备	117
处理好各种人际关系	118
把“三大法宝”运用到工作中	120
第十四天 不抱怨的人是最快乐的人	125
抱怨是快乐的大敌	126
素位而行,做一个快乐的人	128
第十五天 运用智慧就能不抱怨	133
方法总比问题多	134
消除抱怨的七个金点子	136
第十六天 疗愈灵魂中的失调状态	143
抱怨与灵魂不安	144
疗愈灵魂的失调状态	146
第十七天 抱怨会传染	151
抱怨是团队的公害	152
消除抱怨从自身做起	153



第十八天 努力成为他人的楷模	159
人活一口气	160
用激情燃烧生命	161
天道酬勤	163
第十九天 如果无法改变客观就改变自己的态度 ...	169
不要抱怨无法改变的事情	170
不要找任何借口	172
态度就是竞争力	174
第二十天 用积极的心态收获幸福的人生	179
人生呼唤积极的心态	180
五种积极的思维方式	181
做一个幸福的人	186
第二十天 接受 21 天的神奇挑战	191
21 天打造不抱怨的世界	192
不抱怨，从养成习惯开始	194



第一天 终结抱怨，改变人生

抱怨生活没有乐趣，一如痛惜并没有失去而仍在手中的东西一样；又恰如擎着一杯水，却抱怨自己快要渴死一样。

——托马斯·菲兹本

抱怨是人生的大敌。聪明的人不会沉陷于纷杂繁琐的抱怨之中，而会轻装上阵，为美好未来辛勤打拼。



抱怨管理理论

抱怨管理理论是适应解决抱怨的需要而出现的，其主要内容有以下三部分：一是认识抱怨，二是分析抱怨，三是解决抱怨。

1. 认识抱怨：抱怨不过是空费神而已

在日常的工作和生活中，我们总能看到或者听到如下的抱怨：

抱怨老板抠门儿；

抱怨工作时间长；

抱怨工作时间不灵活；

抱怨领导作风死板、教条；

抱怨同事配合不默契；

抱怨家人不理解、不支持；

抱怨自己粗心大意；

抱怨自己出身不好；

.....

每个人可能曾有上述的一种或几种抱怨。如何正确面对它们呢？有时候我们不妨暂时停止一下抱怨，站在旁观者的立场，看看抱怨究竟是什么？其实，抱怨不过是空费神而已。

在生活和工作中，一味抱怨只是消极颓废的表现，于任何事情都没有助益。他人不会因为你的抱怨而改变，困难不会因为抱怨而解决，已经做错的事情也不会因为抱怨而变得正确，而你自己也将在无休止的抱怨中迷失自我。到头来，一切还是在原地踏步。聪明人必须跳出抱怨的泥潭，终结抱怨，改变人生。

2. 分析抱怨：抱怨的“三类别”和“四因说”

人不能在抱怨中生活，但是抱怨多多，头绪何在？

根据抱怨对象的差别，我们可以把所有的抱怨分为三类：



第一类是以“物”作为抱怨对象，比如，抱怨环境不好、天气恶劣、设备差、产品质量不好，等等；

第二类是以“人”作为抱怨对象，比如，抱怨领导不好、同事不好、家人不理解，等等；

第三类就是以自己为抱怨对象，比如，对曾经做过的错事经常耿耿于怀、对自己的工作能力不认可、抱怨自己没有得到晋升，等等。

除了把抱怨分类外，分析抱怨也是为了找出抱怨的原因。一般来说产生抱怨的原因有四个，我们姑且称之为“四因说”：

第一因：期望值没有得到满足。这几乎是所有的抱怨行为都具有的基本表征，抱怨往往首先表现为期望与现实之间巨大的心理落差。

第二因：虚荣。这是抱怨产生的内在原因，即自己的价值标准与社会不一致。

第三因：沟通不畅。这个原因往往导致对他人的抱怨，其实很多抱怨都是双方沟通不畅的结果。因此，畅通沟通渠道和提高沟通意识自然就可以避免或者减少此类抱怨的发生。

第四因：情绪失控。人是情绪的动物，抱怨也是一种情绪。有的时候人会丧失理智，并在情绪的作用下产生抱怨行为。

3. 解除抱怨：“二分法”的思维方式

所谓“二分法”就是把自己所面对的“抱怨”一分为二，一半是自己能决定并解决的，一半是自己不能决定和解决的。

如果“抱怨”属于前者，比如“抱怨自己能力不够”，那么我们就完全可以想办法来提高自己的能力，达到自己期望的目标；如果“抱怨”属于后者，比如“抱怨下雨的天气”，那么我们只有调整心态以“屈就”环境了；如果两者兼而有之，我们就要对其进行更为具体的分析，再分出一个“二”来。“二分法”的要旨在于，我们要把精力用于自己能够发挥作用的领域或范围，而不是在自己不能作为的地方空费神，无济于事。



终结抱怨的“五种能力”

抱怨总是与自己有关联的，因为自己往往是抱怨的中心。只有立足自身、正视自己，才能终结抱怨。终结抱怨，就必须具备以下五种能力。

1. 自我认知力

知人者智，自知者明。自我认知力是一项极其重要的技能，也是终结抱怨的基本前提。需要自我了解的项目很多，主要包括自己的优劣势、目标定位、职业发展规划、个性分析、价值追求等。从大的方面来说，自我认知几乎涵盖了所有的关于自我的能力。根据前面的“四因说”可以看出，很多抱怨是和自身的性格与追求等联系在一起的。当对自己有了一个全面的认识和恰当的定位后，抱怨自然就消弭于无形了。

2. 自我控制力

胜人者力，自胜者强。自己最大的敌人不是来自外部，而是来自自身。人有情绪，但人并不是只有情绪。人的价值和意义恰恰在于能够做自己不愿意做的事，能够控制自己的行为并按照自己的意志生活。就终结抱怨的问题而言，在自我认知的前提下做到自我控制，确实难能可贵。若能站在自我控制的制高点，抱怨之终结也就顺理成章了。

3. 自我否定力

自己是一切抱怨的交汇点。自我否定作为终结抱怨必须具备的一种能力，在于它是与人相处和自我发展的基础。处于低地反而能容纳百川，敞开胸怀才能充实自己。因此，在面对他人产生抱怨时，聪明者往往会首先反观一下自身，找自身的毛病。蔺相如没有像廉颇那样以怨报怨，反而采取了“回避”的策略，从而成就了“将相和”的千古美谈；廉颇也没有因蔺相如的谦卑而得寸进尺，反而即刻醒悟，并负荆请罪，从而铸就了“知错就改”的美好形象。自我否定就像一把开锁的钥匙，专门用于打开抱怨之锁。

4. 自我发展力

在“四因说”中我们已经提到，很多人陷在抱怨里不能自拔的一个原因就是期望值没有得到满足。但是期望值的满足与否取决于期望值的制

定，而期望值如何制定又取决于自我认知的深度。每个人都有自己的目标，但是就如何实现这个目标却千差万别，这就涉及自我发展的能力问题。只有在自我认知的基础上合理制定期望值，并为达到期望值不断自我发展，并设计合理的阶段和步骤，抱怨又从何而来？

5. 自我调节力

抱怨的终结一般有两个基本途径：一是“疏”，即把抱怨说出来；二是“融”，即把抱怨内化掉。自我调节的能力要求在“疏”与“融”之间找到平衡点，在释放与消化的两极之间不断地作理性的调节，最终达到终结抱怨的目的。

终结抱怨的“五种能力”





改变人生的三个维度

人是创造性的动物，人在创造中生存和发展。要想创造丰富多彩的人生，就要勇于面对变化，善于适应变化。

1. 价值观维度：由“个人中心”到“互利共赢”

人是生活在世界中的，随着人自身的发展，对世界的认识也会发生相应的变化。人对世界的态度不外乎三种：一是“个人中心”式；二是“冷眼旁观”式；三是“谦虚感恩”式。这三种模式基本上也代表了一个成功人士的三个发展阶段。

成长初期，人往往是以自我为中心的，这是人的利己本性使然。但是基于个人中心这个立场，抱怨自然不断，因为这个世界是多个个体共同组成的，其他每个人同样也是一个“中心”，“中心”碰到“中心”自然会发生矛盾、摩擦。于是一种超越“个人中心”的“冷眼旁观”式的价值观就呼之欲出。

这种价值观把自己置于世界之外，冷静、公平地看待这个世界上的各种“中心”。这样虽然不会产生抱怨，但却不是人的理想状态。因为人毕竟不能孤立地存在，人必须和他人发生关系。“冷眼旁观”只是一个过渡，只有从“个人中心”过渡到“互利共赢”即“谦虚感恩”式的价值观，抱怨才能从根本上得以消除，而人生之树也才能从此得以常青。

2. 精神状态维度：由“消极应付”到“积极进取”

做人要有精气神，一个人的精神状态好坏直接关系着其成就的大小。实现精神状态维度的改变主要是指从“消极应付”到“积极进取”。自动自发地做事才能赢得别人的好评，也只有达到自动自发的境界，人才能真正唤醒自身存在的能量并创造出属于自己的业绩。而“消极应付”的人往往会陷入抱怨，不能自拔，就是因为他找不到真正的动力。一个克服了抱怨的人，在精神状态上就是一个“积极进取”的人，也是一个有生机活力的人。

3. 现实实践维度：从“点滴小事”到“蓬勃大业”

“一屋不扫，何以扫天下。”从现实实践维度来看，改变人生还需要



从点滴小事做起。“不积小流，无以成江海；不积跬步，无以至千里。”不切实际的人总是在抱怨“蓬勃大业”的遥遥无期，殊不知除了消磨掉宝贵的光阴之外，“抱怨”什么也帮不了他。从小到大、从弱到强是一个普遍的规律，也是人成长的基本常识。没有人生下来就是大人物，所有的大人物都是经过一点一滴积累后的结果。因此，面对“一事无成”的自己时，正确的做法不是沉迷在对“蓬勃大业”的憧憬中，而是积极地从小事做起。



今日改变

1. 今日你有哪些改变？请列举出来。

2. 你认为真的可以不抱怨吗？

3. 你打算以后继续坚持下去吗？



不抱怨行动宣言

从今天起，做一个不抱怨的人

从今天起，我要做一个不抱怨的人！

因为我已经知道，抱怨不仅于事无补，而且还于人有害。抱怨会破坏安详的心境，会斩断亲密的友谊，还会扰乱良好的氛围，最终让生活变得一团糟。抱怨是失败的前奏，陷入抱怨的人往往不得不面对惨淡的人生。

从今天起，我要做一个不抱怨的人！

因为我知道，抱怨是成功路上的绊脚石。自刎乌江的项羽绝不是天丧，成就霸业的刘邦也绝不是侥幸。以项羽之才智，经十年生聚，东山再起也未可知。然而，说到底是他的一句“时不利兮骓不逝”断送了他的一生。

从今天起，我要做一个不抱怨的人！

因为我知道，只有不抱怨，生活才可能幸福。幸福是一种享受，更是一种感受。幸福不是来源于对“物”的挥霍，而是来源于对世界的感恩。只有你向世界感恩，世界才会赐福给你；在你奉献的同时，你也将收获幸福。

从今天起，我要做一个不抱怨的人！

因为我知道，抱怨虽是人的天性，但却不是人的使命。我的使命是让自己活得快乐，让周围的人过得精彩，让世界变得和谐而充满生机。于是，我有十足的理由向着自己的心灵大声说：

从今天起，我要做一个不抱怨的人！