

成功者不但绝不放弃，而且绝不抱怨。

命运掌握在我们自己手里，与其怨天尤人，不如全力以赴。



抱怨他人 不如改变自己

愚蠢的人只知道一味抱怨，聪明的人懂得去积极改变

无论碰到什么样的困难，人都应以积极向上的态度去面对，
尽自己的所能干好每一件事。

BAOYUANTAREN
BURUGAIBIANZIJ

李 津 编著



海潮出版社
Hai Chao Press

读史可以明智 读史可以明智

读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智



抱怨他人

不如改变自己

读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智

读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智

读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智 读史可以明智

读史可以明智 读史可以明智

读史可以明智 读史可以明智

BAOYUANTAREN
BURUGAIBIANZIJI

命运掌握在我们自己手里，与其怨天尤人，不如全力以赴。

抱怨他人 不如改变自己

愚蠢的人只知道一味抱怨，聪明的人懂得去积极改变

李 津 编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

抱怨他人, 不如改变自己/李津 编著.—北京: 海潮出版社, 2009.11
ISBN 978-7-80213-807-0

I. 抱… II. 李… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193977 号

书 名: 抱怨他人, 不如改变自己

作 者: 李 津

责任编辑: 王惠平

责任校对: 韩红月 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-807-0

定 价: 27.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

世界不会因为抱怨而改变



存在便是合理的/3
善待别人，就是善待自己/9
突破自我的藩篱/15
勇敢接受一切/20
改变你能改变的/26
活着就是一种幸福/31
拿拿得到的，留留得住的/36

怨天尤人不如改变自己



学会欣赏自己/41
你的梦想决定了你的未来/46
永远不放弃自己/52
抱怨是船底的一个洞/58
把握当下，快速行动/64
另辟蹊径，打开局面/70
做个会变向的好舵手 76



抱怨他人，不如改变自己

抱怨别人，于事无补



不为失败找理由/83
抱怨让你变得招人怨/87
命运随意志改变/91
每个人的命运由自己主宰/95
找回不抱怨的自己/98
热情是一种态度 104
得宽怀处且宽怀 109

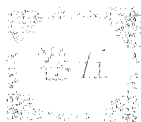
抱怨别人其实是抱怨自己



拥有的才是珍贵的/113
用感恩的心看待一切/119
拔掉眼中钉肉中刺/126
换个眼光看世界/130
快乐是人生的终极追求/136
打开微笑之门/143
批评是带着利刃的抱怨/150



改变自己，赢得主动



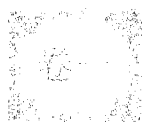
无法选择父母，但可以选择命运/155
近朱者赤，近墨者黑/161
找对你的终身伴侣/166
人生的路最终靠的是自己/172
只把自己当对手/177
不为小事抓狂 184

不抱怨的惬意生活



放下就是快乐/191
懂得选择懂得放弃/198
幸福与金钱权利无关/206
感激挫折，笑对困难/212
宽容是打开爱之门的钥匙/217
平和心态，归于宁静/225
不完美也可以很快乐/231





世界不会因为抱怨而改变

世界是真实的，生活也并不是完美的，成与败、甜与美、贫与富、起起落落、悲欢离合都是人生中常见的状态。我们都向往富足、甜美、成功的生活，但贫穷、困苦、失败有时也必须面对，人生就是这样，由各种不同的境况组成。只能真实面对，不必刻意逃避。

就算是逃避也不一定就能躲得过，还不如勇敢去面对，并从中找出一条路，哪怕就是一条折中的路也比总唉声叹气强。

人生是一场持久的战事，每往前一步都得拼命，人活着就得往前走，就必然学会成熟和面对。伏尔泰说：我们要想成功，唯有靠利刃，人与剑共存亡。那些面对暴风雨刚刚开始，地平线上乌云初起，就立即退缩，心灰意懒，不知所措的人，是不折不扣的懦夫。

我们应该牢记：不向妖魔退让，要更大胆地面对它。

即使全世界坍塌成废墟，我们仍要保持泰然心态。我们的整个生命，都不值得我们那么胆战心惊。所有存在的就是合理的，不过是勇敢接受一切，包括拥抱这看起来冷漠的世界，突破自我设置的藩篱。我们要做的是改变可以改变的现实，接受你不能改变的事实。即使失败也并不可怕，因为我们活着，我们便还有机会。

所以，且让我们英勇地面对人生，勇敢地面对命运无法逃避的真实。

存在便是合理的

凡是存在的就是合理的，意指所有存在的事物都是可以用理性的方法找到其存在和发展的依据的。

人生中的挫折与不顺，固然是令人痛苦的。但是如何树立起正面的、积极的思维方式，是更重要的事。

有一位教授在上课时对学生说：“现在我手上有一张千元大钞，要把它送出去，请问有人想要吗？”台下一阵喧哗，学生踊跃地举手。

教授看了，笑着把那张大钞给揉在手心，接着摊开手，钞票已变得皱皱巴巴的，教授再问一次：“那现在还有人要这张大钞吗？”台下还是纷纷举手。教授看了笑得更开心了，接着就把钞票丢在地上，毫不考虑就将它践踏在脚下。再拿起来，大钞已沾满尘土，教授以非常认真的表情再问学生一次：“这是我最后一次问你们，还有人要它吗？”只见台下个个兴致勃勃，高举两只大手，丝毫不减对千元大钞的兴趣。

然后这位教授很感慨地对学生说：我们生活在这世上，面临的是许许多多的考验，我们常会禁不起考验而感到挫折，甚至对自己



的实力感到质疑，而信心大减。其实我们应该就像这张千元钞票一样，不管遇到多大的困难及挫折，自己还是自己，属于自己的价值，永远不会因外在的打击而有任何改变。我们就像千元钞票一样，不管外表多么伤痕累累，却不失它原有的价值。

我们很容易肯定别人存在的价值，比如说某人很漂亮，人缘很好，能力很强。然而我们有时候会忽略了自己的存在价值，以至于产生自卑、没自信的心态。从现在开始我们可以试着告诉别人，他的存在价值，也可以找一找自己的存在价值。

有一位病逝于1997年，罹患横纹肌癌，右脚因此截肢的抗癌小战士周大观，他在患病期间写下了抗癌日记《我还有一只脚》诗集，他说，不是我失去了一只脚，而是我还有一只脚，童稚的真心没有丝毫的怨声与叹息，只有感恩。

他是这样写着：贝多芬双耳失聪，郑龙水双眼失明，我还有一只脚，我要站在地球上。海伦凯勒双眼失明，郑丰喜双脚畸形，我还有一只脚，我要走遍美丽的世界。

他的生命不到10岁，其中还花了很多时间和癌症奋战，和病魔搏斗；他的生命相较于一般人来说，或许是短暂的；然而有许多不认识他的人，却可以说出他的名字，并且把他充满毅力、耐力的故事告诉更多的人，唤醒大众珍惜自己的生命，学习爱与关怀，乐观与勇敢。以他稚嫩的年纪，短短不到十年的生命，却在世人心中留下了珍爱生命的光和热，这未必是活到100岁，120岁的人能够比拟的，而反观我们现在所遭受的一点挫折，那又算什么呢！

生命的意义，不在于别人认为的好，才是好；生命的意义，在



于肯定自己存在的价值。

正面的人生观包括：肯定自己，同时也要肯定别人的存在价值。

美国的布里居丝，曾经发起一个蓝色缎带的运动。就是每个拿到缎带的人，在上面写着“我可以为社会创造一些价值”的事迹送给别人。

一位女士送给他不苟言笑的上司一条缎带，上面写着：“由于你的严厉，让我学习到严谨的做事态度，非常感谢您。”这位上司非常讶异，由于自己的不苟言笑，人缘并不佳，却有人会把它的严苛态度当作正面的影响，甚且向他致谢。此时，上司的态度由强硬转变为柔软。

另外这位女士同时送给上司另外一条缎带，希望他也能写一些“我可以为社会创造一些价值”的话送给别人。上司左思右想，平常对儿子总是百般苛责，很少有机会赞扬他。于是上司在蓝色缎带上写道：“亲爱的儿子，由于你的存在让我感到骄傲，引以为荣。”当儿子看到这条缎带上面的字之后却嚎啕大哭。原本以为父亲一点也不在乎他，有轻生的念头，然而这句话却让他的人生观产生了一百八十度的大转变，在缎带中儿子找到了自己的存在价值，找回了生命的意义。

一句肯定别人的话，让人重拾信心。当没有人肯定我们的时候，我们也可以自己发掘出自己的存在价值。

这个社会是一个分工的体系，每个人在人生的舞台上，也许扮演着不同的角色；每个人也都各有其与生俱来的秉性、特性，谁也不比谁强。因为一台机器缺少了一根螺丝钉，就会造成运转的困难；



一个企业体系里缺少了清洁人员就没有清爽舒适的工作场所。

每个人有每个人的位置，不要羡慕他人的精彩。

一个小女孩从小没了父母，被舅舅抚养，她没事就在舅舅开的饭店帮忙工作，一次舅舅发现了一个很精美的雕花和盒饭在一起，让人很有胃口，于是问：“这是谁做的？”小女孩说是自己做的，并又当着他的面做了一个，于是，舅舅就让她专门雕刻这些苹果花，来往的客人都赞不绝口。在一次才艺展示上，小女孩获得了金奖。领奖时，她说：“我很笨，并没有聪明之处，但是每个人都有长处。上帝没有给我聪明的脑子，但他给了我苹果。”这句话说完时，台下爆发了雷鸣般的掌声。

6



我们每个人都有长处与短处，但取决于如何利用自己的优点。每个人对这个世界都是有用的，我们没有什么理由为自己身上先天的短处而自暴自弃。总有人会发现自己的长处的，在不经意之间。

在求学的道路上，迈克一直遭遇失败与打击，高中时的校长还曾经对他的母亲说：“迈克恐怕不适合读书，他的理解能力实在太差了。”迈克的母亲听见校长这么说，非常伤心失望，她带着迈克回家，决定要靠自己的力量，好好地培养他成材。但是，不管母子俩怎么努力，迈克对于读书实在有心无力，但孝顺的他为了安慰母亲，即使读得再吃力，也从来没有放弃过。

这天，读得心烦的迈克，路过了一家正在装修的超市，发现有个人正在超市门前雕刻一件艺术品。没想到，迈克这一看居然产生了无比的兴趣。此后，母亲发现迈克只要看到一些木头或石头，便会认真而仔细地按照自己的想法去打磨、塑造，但是对于读书一事，

却开始放弃了。母亲着急地劝他，最后迈克不得不听从母亲的叮咛继续读书，只是已经着迷于雕刻世界的他，却一直无法放下手中的雕刻刀。

迈克最终还是让母亲彻底失望了，当落榜通知单寄到家中，母亲对他说：“你走自己的路吧！你已经长大了，没有人必须再为你负责。”迈克知道，自己在母亲眼中是个彻底的失败者，他在难过之余做了最后决定，要远走他乡，寻找自己的未来。

许多年后，有座城市为了纪念一位名人，决定在市政府门前广场上放置名人的雕像，当地的雕塑师纷纷献上自己的作品，希望自己的大名也能与这位名人联系在一起。但是，最后评选的结果，却是一位远道而来的雕塑师胜出。

在落成仪式上，这位雕塑大师发表了讲话：“我想把这件雕塑作品献给我的母亲，因为，我读书时无法实现她的期望，我的失败更令她伤心失望过。但是，现在我想告诉她，虽然大学里没有我的位置，可是，现在我总算找到了一个位置，一个成功的位置。母亲，今天的我绝对不会让您失望了。”原来是迈克，而站立在人群中的母亲，更是喜极而泣，她现在才明白，儿子原来一点也不笨，但愚笨的她差点把孩子放错了位置。

每一个生命都具有生存的力量，每一个生命也都有自我发展的空间。所以，我们可以见到，即使有人身体残缺，有人一路跌跌撞撞，最终他们仍然会有属于自己的天空。

这个世界原本就会有属于每一个人站立的位置，只要不放弃自己，就有机会发现什么地方适合自己站立。



有一个女孩，高中毕业后没有考上大学，被安排在本村的小学教书。结果，不到一星期就回了家。母亲安慰她：满肚子的东西，有的人倒得出来，有的人倒不出来，你不会教书不要紧，也许有更合适的事情等着你去。做。

后来，这女孩先后当过纺织工，干过市场管理员，做过会计，但是无一例外都半途而废了。然而，每次女儿失败回来，母亲总是安慰她，从来没有抱怨的话。

30岁的时候，女儿做了聋哑学校的一位辅导员，后来又开办了一家自己的残障学校，并且在许多城市开办了残障人用品连锁店，有了自己的一片天地。

有一天，功成名就的女儿问母亲：那些年我连连失败，自己都觉得前途非常渺茫，可你为什么总对我那么有信心呢？

母亲的回答朴素而简单：“一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子；豆子也种不好的话，可以种瓜果；瓜果也种不好的话，也许能种荞麦。终归会有一粒种子适合它，也总会有属于它的一片收成。”

凡是存在的，就是合理的。事物存在自然有它必须要存在的理由。所以我们应该做的，就是宽容现实，承认现实的存在，肯定存在着的现实，享受现实的存在，在现实存在的基础上去创造一个更令人兴奋快乐的新现实。



善待别人，就是善待自己

我们每个人都有被别人尊重和关心的需要，这是我们心理的最基本需求之一。无论你取得什么样的成功，或大或小，如果没有人来与你分享，表示关心，那你所取得的成绩毫无意义，你将郁郁而终。

沃伦·巴菲特就曾经是个冷漠至极的人，他对金钱过于追求，认为付出爱心远不如去挣1毛钱有用；他是个对金钱和经济比较敏感的人，后来取得了巨大的商业成功，可是到头来他感到寂寞和空虚，因为他之前对社会和朋友、家人缺少关爱，以至于没有几个人愿意关心他的成就，别人只是关心与他之间商业上的利益。

他感到孤寂，他感到无聊，他的头发都掉光了，他全身发肿！在沃伦·巴菲特的晚年，他终于意识到自己的冷漠带给他无尽的痛苦，最终他决定把他99%的财产奉献给社会，来弥补他冷漠的过去。现在，他怎么样呢？容光焕发，每天享受和人之间互相关爱的乐趣。

冷漠，让人看不到真正的生活和真正的人生，看不到本来的希望和曙光，看不到挚友和知音。很多冷漠的人，最后选择了自我摧残和自我埋葬。



一个冷漠至极的人，完全是因为不知道爱的伟大和付出的快乐，把付出当成一种痛苦。改掉冷漠的最大困难是身体里的冷漠态度已经根深蒂固，应该有意识的提醒自己改掉视如垃圾的冷漠态度。

很多金牌推销员，他们给人最大的感受就是待人做事的态度非常积极。同样的两个推销者，大家都会选择态度乐观积极的人，因为认识这样的人本身就是一种有意义的事情。而那些冷漠哭丧着脸的人，让人反感到了极点。所以，态度会影响人的事业和生活的成功。

当你不愿意做某件事的时候，以往的你肯定是一副冷漠或无所谓的态度，从今天开始，你必须丢掉这样的态度，把一个好的积极的一面展现出来。俗话说，伸手不打笑面人，即便是铁石心肠的人面对真诚也是无招架之术的。

一位犹太传教士每天早晨，总是按时到一条乡间土路上散步。无论见到任何人，总是热情地打一声招呼：“早安”。

其中，有一个叫米勒的年轻农民，对传教士这声问候，起初反应冷漠，在当时，当地的居民对传教士和犹太人的态度是很不友好的。然而，年轻人的冷漠，未曾改变传教士的热情，每天早上，他仍然给这个一脸冷漠的年轻人道一声早安。终于有一天，这个年轻人脱下帽子，也向传教士道一声：“早安。”

好几年过去了，纳粹党上台执政。这一天，传教士与村中所有的人，都被纳粹党集中起来，送往集中营。在下火车、列队前行的时候，有一个手拿指挥棒的指挥官，在前面挥动着棒子，叫道：“左，右。”被指向左边的是死路一条，被指向右边的则还有生还的

