

365天 不抱怨的智慧

The Daily Book Of Positive Quotations

〔美〕琳达·派昆◎著

严冬冬◎译

365天，每天一种肯定的力量，让你过上不“抱怨”的生活



吉林出版集团有限责任公司

365天 不抱怨的智慧

The Daily Book Of Positive Quotations

〔美〕琳达·派昆◎著

严冬冬◎译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

365天不抱怨的智慧 / (美) 派昆著; 严冬冬译. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009.9

书名原文: The Daily Book of Positive Quotations

ISBN 978-7-80762-782-1

I. 365… II. ①派… ②严… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第161662号

THE DAILY BOOK OF POSITIVE QUOTATIONS by LINDA PICONE

Copyright © 2008 BY FAIRVIEW HEALTH SERVICES

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, NEWYORK, NY

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 © Jilin Publishing Group, Ltd.

All rights reserved.

365天不抱怨的智慧

The Daily Book of Positive Quotations

作 者: 琳达·派昆

译 者: 严冬冬

责任编辑: 史 宁

文字编辑: 黄 勇

封面设计: 尚书堂

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

发 行: 吉林出版集团有限责任公司北京分公司

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 32开

字 数: 180千字

印 张: 11.5

插 页: 16

版 次: 2009年10月第1版

印 次: 2009年10月第1次印刷

书 号: ISBN978-7-80762-782-1

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

1月1日

生活中的琐事

“一直以来，我都这样要求自己：要超越生活中的琐事。”

——约翰·巴勒斯，自然主义作家

水龙头漏水了，袜子穿错了，家里没有牛奶了，汽车需要加油了，草坪需要修剪了，晚餐吃的冻肉忘记从冰箱里拿出来了……像这样的些许琐事，很容易把原本美好的心情搞糟。不过，这是可以避免的。

我们不能对生活中的琐事视而不见，不过，我们可以与它们保持适当的距离，不让它们彻底占据我们的的心思。

深吸一口气——多做几次深呼吸——提醒自己：尽管生活充满了各种各样需要解决的小问题，但我不会为它们而烦心。

365



1月2日

事物的变化

“有些时候，我们的命运就像是一棵冬天的树。看着光秃秃的枝丫，谁会想到这树在春暖花开的时候，还会重新发芽生长呢？”

——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德，文豪

365
The Daily Book of Positive Quotations
365 天不抱怨的智慧

身处逆境的时候，我们往往会觉得生活缺乏转机，觉得逆境会一直持续下去。越是这样想，我们就越难发现和把握生活中的转机。

其实，生活中的顺境和逆境是交替的。走出逆境不仅要靠命运的安排，也要靠我们自己的努力。

告诉自己：生活原本就有起伏，就算今天碰上了挫折，我也有信心克服它，让明天变得更美好。

1月3日

为自己鼓劲

“人们心情糟糕的时候，往往会把自己的心情弄得更糟糕。”

——阿尔伯特·艾利斯，心理学家

让我们心情糟糕的，有时并不仅仅是生活中的麻烦事，而是我们自己的态度。碰上麻烦的时候，我们的顾虑和担忧，只会让事情变得越发不可收拾。

但是有些人会这么想：“这的确很糟糕，但我相信我能搞定它。”这才是积极的态度。我们无法选择命运，但是我们可以选择面对命运时的态度。

告诉自己：生活中总会遇到一些不顺心的事情，我可以选择用积极的态度去面对这些事情。

365



1月4日

相对论

“当我听到别人抱怨他们的不幸时，我总想反问他们，‘跟更不幸的人比起来呢？’”

——西德尼·J·哈里斯，动画巨匠

365

The Daily Book of Positive Quotations
365 天不抱怨的智慧

我们常会拿自己跟那些更富有、更聪明、更出名、更“幸福”的人相比，从而哀叹自己的不幸。为什么我们家的房子不如邻居家的大？为什么我们的工作进展不如同事们那么顺利？为什么我们不能拥有完美的爱情？

然而，反过来想想，别人难道就不会羡慕我们吗？其实生活还是挺美好的，只不过大多数时候，我们已经对这种美好习以为常了。

告诉自己：其实生活对我还是蛮不错的！

1月5日

让别人幸福

“幸福就像是香水，你往别人身上喷洒香水的时候，自己也免不了沾上香气。”

——拉尔夫·沃尔多·爱默生，思想家、诗人

我们为什么会参与志愿者工作，探望生病住院的朋友，或是给我们心爱的人购买礼物？因为这样不仅可以给别人带来幸福，也能让我们自己感到幸福。很多时候，付出比获取更能让人幸福。

为别人的幸福付出，总能为我们自己带来幸福，即使这付出并不是全心全意的。

问自己：今天我让别人幸福了吗？哪怕是一句话、一个手势、一声问候！

365



1月6日

每次只做一件事

“再难的工作，如果拆分成许多小部分来做，
也就不算太难了。”

——亨利·福特，汽车大王

桌上的文件越堆越高；洗碗池里的碗筷越
攒越多……我们总有太多的事情要做，似乎永
远都做不完。

但是文件可以一页一页地处理，碗也可以
一个一个地去洗。事情可以一件一件做下去，
迟早都会做完的，然后我们就可以安心了。

告诉自己：与其抱怨要做的事情太多，还
不如按部就班，踏踏实实地去完成每一件事情。
做完一件再做下一件，直到做完所有的事情。

365

The Daily Book of Positive Quotations
365天不抱怨的智慧

1月7日

展望未来

“要是你不知道自己想要什么的话，那可得小心了，因为你不一定能得到自己真正需要的东西。”

——尤吉·贝拉，棒球明星

我们对未来是否拥有明确的打算？或者只是听任命运的安排？如果生活没有目标，那么我们就很可能无法发挥出自身全部的潜能。

但有些时候，当生活中出现转瞬即逝的机遇时，我们需要及时去把握，即使这与我们原本的打算相违背。

问自己：我对未来有足够明确的打算吗？
我有魄力把握住突然出现的机遇吗？

365



1月8日

难题

“我所祈求的，不是更轻的担子，而是更结实的肩膀。”

——犹太谚语

学习解决问题犹如练习举重：我们承担得越多，成长就越快。

我们都不愿意碰到生活中的难题，但是难题迟早会找上门来——而在解决它们的过程中，我们的能力会得到培养，这样在将来遇上类似的问题时，我们就会更加地得心应手。

告诉自己：我已经从生活中的难题里学到了很多，这些东西让我变得更自信、更强大。

365

The Daily Book of Positive Quotations
365 天不抱怨的智慧

1月9日 微笑

“幸福可以带来微笑，但有些时候，微笑也能带来幸福。”

——一行禅师

生理学研究已经证明，微笑的确能带来一定程度的幸福感，即使笑容是强作出来的也一样。

微笑不仅能活动面部肌肉，也能刺激我们的大脑，让我们感觉精神焕发。况且，经常展露微笑总比整天板着脸要好。

告诉自己：每天微笑多一点，可以让我感觉好一点。



1月10日

生命中的每一天

“当然，我们的生命是由一个又一个的‘一天’构成的。”

——安妮·狄勒德，诗人

下个星期，下个月，明年夏天……到时候美好的生活就该降临了吧！我们一边这样想着，一边把眼前的生活随随便便敷衍过去：今天，明天，后天……

这样下去的话，我们会错过多少美好的东西呀！为什么不让美好的生活从今天就开始呢？当然，生活中的各种琐事还是一如既往：倒垃圾，刷盘子，上班……然而，我们总可以挤出一点时间来，欣赏生活的美好。

告诉自己：日出是多么美好，柔软的床是多么舒适，周围的人们的笑声是多么动听——生活永远都会有美好的一面。

365

The Daily Book of Positive Quotations
365 天不抱怨的智慧

1月11日

创造机遇

“机遇总是跟绝大多数人擦肩而过，因为他们不愿付出足够的努力。”

——托马斯·爱迪生，发明家

为什么机遇总是更青睐别人？我们常常这样问自己。其实，机遇对每个人都是平等的，别人能做到的事情，我们同样可以。

我们有时会因为太累而懒得尝试，有时会因为担心失败而不愿去尝试。如果我们更努力一点，更大胆一点，事情就会出现新的转机。

问自己：我该怎么做，才能在工作生活中为自己创造机遇？

365



“天使能够飞翔，是因为他们从不把自己看得太重。魔鬼总是看重自己，结果只能待在地狱里。”

——G·K·切斯特顿，悬疑作家

人生犹如一场大戏，我们每个人都是自己戏中的主角。有时候，我们在这场戏里倾注了太多的情感，仿佛我们自己就是世上最重要的人物。

要是我们能够跳出这场戏，采取旁观者的视角，那生活就会变得轻松许多。我们会发现，在这个世界上，重要的远远不只是我们自己。

告诉自己：尽管“我”是重要的，但绝不是世界的全部。要是把自己看得太过于重要，生活就会变得毫无乐趣。适当的幽默感可以帮我维持轻松的态度。

1月13日

生活的平衡

“白昼与夜晚相互交替，在一年的周期中维持着彼此的平衡。即使最幸福的生活也会有其不幸的一面。幸福与不幸是硬币的两面，只有在不幸的衬托之下，幸福才有意义。”

——卡尔·古斯塔夫·荣格，心理学家

要是我们的生活永远没有不幸，那会是怎样？

狂风暴雨之后的阳光，总是比万里晴空下的阳光更让人温暖。经历过不幸之后，幸福才能让人倍感深刻与感恩。如果生活中完全没有不幸，幸福也会失去意义，余下的只有索然无味的平淡。

告诉自己：就算我正处在逆境中也没关系，当我熬过这段低谷期后，就能更加敏锐地感受到生活的美好。

365



“从‘不得不做’的事情开始，然后是‘可能做得到’的事情，忽然间你会发现，原本觉得‘不可能’的事情其实并没有那么遥远。”

——圣方济各，天主教圣徒

每次一小步——看起来似乎并不起眼，但如果我们坚持下去的话，结果可能会出人意料。有些事情是我们“不得不做”的：每天起床去上班，回家做饭，照顾孩子，等等。也有些事情是我们“想要做”的：参加志愿者活动，举办家庭晚会，栽花种草，等等。

扳指一算，其实我们每天都要做很多很多的事情。然而，只要这些事情能让我们感到幸福与满足，我们就不会觉得累。

告诉自己：与其为“不可能”而哀叹，不如先从手边能做到的事情开始。