

天大地大没有人的胸怀大。

当我们把关注的焦点放在如何解决问题的方向上来，而不是一味地抱怨时，我们就会更快、更有效地解决问题。



中国人的身心灵成长宝典

唐晓龙◎著

抱怨世界不如 改变自己

打造不抱怨的和谐人生，活出感恩的精彩生命

畅销书《感恩的心》作者唐晓龙告诉你：

这个世界永远是鲜花比垃圾多，

懊恼生活不如感恩生命，抱怨世界不如改变自己！



世界知识出版社

你抱怨世界对你的不公，
却看不到世界对你的不公，
是因为你只看到，你得到的一切，
却看不到，你失去的一切。

中国心理学会注册心理师

张德胜 著

抱怨世界的同时 改变自己

张德胜心理师原创作品，送给所有抱怨的人

张德胜（心理师）：张德胜心理师原创作品。

张德胜心理师原创作品，送给所有抱怨的人。

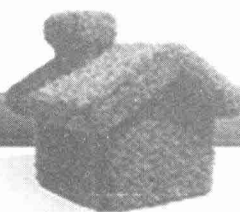
张德胜心理师原创作品，送给所有抱怨的人。

中国人的身心灵成长宝典

抱怨世界不如 改变自己

唐晓龙◎著

打造不抱怨的和谐人生，活出感恩的精彩生命



世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

抱怨世界不如改变自己 / 唐晓龙著. —北京: 世界知识出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5012-3714-2

I. ①抱… II. ①唐… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国出版本图书馆CIP数据核字(2009)第225856号

全程策划 唐人易和
责任编辑 张永椿
责任出版 刘 喆
封面设计 小糖人设计

书 名 抱怨世界不如改变自己

作 者 唐晓龙

出版发行 世界知识出版社

地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号(100010)

电 话 010-65265919 (直销) 010-65265923 (发行)

网 址 www.wap1934.com

印 刷 北京东海印刷有限公司

经 销 新华书店

开本印张 710 1000 毫米 1/16 15 1/2 印张

字 数 156 千字

版次印次 2010 年 1 月第一版第一次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5012-3714-2

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

推荐序



2009年美国最新冒险动作灾难大片《2012》正在全国各大影院热播。

据说，这部电影引起了社会不少人恐慌，一些观众相信影片中的故事，他们纷纷登录各大网站留言，谴责美国宇航局隐瞒真相。无奈，美国宇航局被迫作出公开声明，表示《2012》中宣传的世界末日根本不存在。

前天周日，我也到影院“时尚”了一把。说真的，对这部好莱坞式灾难大片，我觉得和以前看的没什么两样：一样让人瞠目结舌的特技场面，一样简单无聊的故事情节，一样高尚无私的美式个人英雄主义……我认为这部电影并没有脱离之前的窠臼。

只是碰巧唐晓龙先生的新著《抱怨世界不如改变自己》即将出版，邀我作序，我也就刚好比平常多了一点思考与感悟。

看完电影出来，有的人还在热烈地讨论着那些场面，意犹未尽；有的人认为这就是瞎扯，大呼上当。我呢，则是在思考一个问题：

如果地球真的要毁灭，我们人类该如何面对？

如果世界真的要结束，我们每个人又该如何？

我认为是：改变能够改变的，接受无法改变的。

我当时就想，如果真的有这么一天，也许大部分人基本是无能为力的，非人力所为，也许，默默地、坦然地接受是一种明智的选择。当然，人类之所以能成为这个地球的主宰，是因为还是有一些人不放弃改造这个地球的文明。这才是真正的人性最光辉的地方在闪光：冲过千难万险，最后完成不可能的任务（尽管这次美国没

有为自己的国家塑造一位英雄，而是把这个重任交给了中国）。在灾难与毁灭来临之前，自己寻求改变是最好的选择与方式。这个时候，你还去抱怨有用吗？显然，这个时候抱怨只会浪费时间，同时显示自己的无能。

我的这个想法，与唐晓龙先生在新书想要表达的观点刚好不谋而合。

通过影片，我们对照现实生活。在我们的周围，有不少人以“抱怨”为生活和工作的常态。这样的人心中充满抱怨，总觉得周围的每个人都亏欠他，所以看谁都不顺眼，其实，这些都是自虐、不善待自己的表现。

我记得美国作家房龙曾经说过这样一句话：“当世界抛弃了你，而你又无法改变时，你才有权利抱怨。”事实上，往往不是世界抛弃我们，而是我们放弃了自己。如果影片中所有人都停留在抱怨中不去争取与改变，那也不会有最后那个结局。

你要知道，抱怨除了眼前的短利之外，很多时候非但不能解决问题，相反还会使得问题进一步地恶化。而且，如果你抱怨上了瘾的话，不但人见人厌，自己也会整天烦得要死。

抱怨在一个人的成功过程中构筑了障碍物使其成为弱者，所以一定要放下抱怨，因为它是心里最重的东西，却又是最没有价值的东西。我们可以发现，很难找到一个成功人士会对环境大发牢骚、抱怨不停、烦躁不安，尽管他可能克服了天大的障碍才拥有他的成功。

唐晓龙先生就是这样的一位成功人士。

他是“健康成功学”的提出者、倡导者与践行者。

记得有一次我们俩聊天时，聊起他公司一位员工违反职业道德操守盗窃了职务作品的事，他说了一句话，让我印象深刻：“我其实一点都没生气，因为现在很难也很少有事情能让我生气了！”这句话特别有霸气，也很有禅的味道。我当时就想：如果换成是我，我能不能做到不生气？我能不能做到不抱怨？唐晓龙先生告诉我：其实，达到这个境界并不难，每个人都可以做到！

在现在的图书市场上，已经有不少与成功相关的书籍，教导我们要向成功的人士学习与效法，从而得幸福人生。其实，我们都忽略了一点：我们每个人的身上都有成功、快乐、幸福的因子！《抱怨世界不如改变自己》就要教你挖掘出这些因子的方法——不把自己和别人做比较、不在别人的拥有里为自己寻找痛苦，进而至少为你带来以下三方面的好处：

第一，树立自己的信心，只要自己有进步就是在不断地成功，而不是非要把别人都比下去才算成功。

第二，稳定自己的心态，从而有效地保护你的自尊心、明确自己的努力目标以及产生稳定的生活方式，避免急躁不安、急功近利心理的自我干扰。不要看自己没有的，而要多看自己拥有的，这样你就能接受和肯定自己，从而快乐和幸福了！

第三，唐晓龙先生在其畅销书《感恩的心》里说道，前生五百次的回眸才换得今生的一次擦肩而过。我们与父母、伴侣、同学、同事甚至陌生人都是因缘而聚首。因此，停止抱怨，可以让我们学会感恩，一起打造一个和谐的人生和美好的世界！

有人说：“幸福是相似的，不幸却各有各的不同。”成功也是相通的，至少，唐晓龙先生和许多成功者都拥有一个共同点：不抱怨，求改变。提出“不抱怨是职场第一法则”观点的中国“打工皇帝”唐骏曾经说过：“为什么我说我的成功可以复制？那是因为世间万事万物的运转，大到宇宙，小至一花一果，其实都遵循若干非常简明的规则。只要掌握这些规则，就可以不断加以复制，就像我们儿时玩过的万花筒，创造出缤纷多彩的人生内容。如果我可以成功，你为什么不可以？”

因此，我也想问问亲爱的读者朋友：为什么他们可以做到不抱怨，你为什么不可以？

唐晓龙先生关于成功的理解与身心灵修炼具有很强的代表性与很好的可复制性，相信能给人生道路迷茫而找不到方向的人提供很有价值的借鉴。

阅读此书，让我受益匪浅、感慨良多，相信同样会让你获得一个新的幸福人生！

是为推荐序。

畅销书作者、职业规划师

林少波

2009年11月于北京听雨轩



抱怨是心中的魔

在物质文明高度发达的今天，人们的抱怨越来越多，幸福感渐去渐远。有的人抱怨公司老板黑，给自己发的工资太少，而自己宁可在那里白白浪费生命和人类的资源，也不务点实；有人抱怨城市交通太堵，车子开不起来，而自己宁可去做“车奴”也要加塞；有的人抱怨污染太严重，空气太污浊，说不定自己就是垃圾“制造大王”；有的人抱怨另一半太自私，自己却在那里做“甩手掌柜”……

那些正在抱怨路上的“争先恐后”者们，有没有想过：你们的这些抱怨，对于目前的现状非但不能改变，而且还会让情况变得更糟糕。为什么在抱怨公司老板太黑时，不用这些抱怨的时间来为公司多创点财富，从而改变公司的财务状况让老板大方起来，却要在抱怨中浪费生命呢？在抱怨城市拥堵的同时，为什么不反问自己不去乘公交，却要为本已堵得水泄不通的城市再添一堵呢？在抱怨污染时，有没有想过从自己做起，减少洗衣粉、洗洁精、塑料袋的用量，节约用水减少浪费，给地球一个洁净的机会呢？在抱怨他（她）自私的时候有没有想过用大爱和真情来温暖这个家呢？

让生命的每一秒钟都精彩是我人生的终极追求。追求人生的精彩是因为一个人来到这个世上不容易，既然有幸来到这个世上，就应该多做点事情，让生命的质量高起来，不要浪费人生的每一秒钟。有些事你去做，

结果等于没做或者还不如不做时，那不是等于在浪费生命吗？抱怨即是如此，有几个怨妇、怨夫通过抱怨而改变了目前的处境呢？请朋友们仔细观察一下身边爱抱怨人就知晓答案了。

何以如此呢？那是因为抱怨是恶富集的传染源，是破坏人们良好心态系统的病毒，一旦心态系统遭到了破坏，做什么事还能够产生好的结果呢？再说，人们都有趋利弊害的心理，人人都喜欢阳光，没有人喜欢阴冷。一个阳光的心态必然生产一张阳光的脸，它就像一个暖意融融的磁场吸引人们向它靠近。而一个有着抱怨心态的人，他的脸上一定写满着丧气，人们唯恐避之不及，哪还能产生磁场吸引人们心向往之！好运气、好机缘往往是通过人脉磁场传递到受益者身上的。古谚云：“福无双至，祸不单行。”其实，这也是良好心态被破坏后的使然。祸降身上必影响心态，没有良好的心态，做事如何能够理智？缺少理智又怎么能够做成事呢？

抱怨是心中的魔，它是人们的灵魂被欲望绑架了以后从内心世界里跑出来的祸害，灵魂不归位它将会疯长，并且祸患无穷。当然，停止抱怨，改变自己，不是说想做就能做得到的，它需要你的修炼。本书就是告诉你如何修炼一个健康的心态，从而将带你走入一个不抱怨的世界，拥有一个阳光般灿烂的人生！

唐晓龙

2009年岁末于北京易和书斋

目 录



第一章 抱怨VS不抱怨

- 抱怨是恶富集的传染源/3
- 不抱怨是优势富集的源泉/8
- 抱怨疾病，是在消灭健康的能量/14
- 当心陷入“抱怨循环”的怪圈/18
- 抱怨会让你走入死胡同/21
- 沉默比抱怨更具建设性/26
- 不要抱怨，好好表达自己的期许/30
- 任劳任怨的好处/34

第二章 你可以做到不抱怨

- 学着陈述事实而不是抱怨/41
- 想要别人改变，你得先以身作则/45
- 找一个互相支持的不抱怨伙伴/49
- 用一种物的东西来帮助自己/52
- 处理你的感觉，但不要去解释问题/62
- 让思维转个身/72
- 通过行为和语言来改善情绪/77
- 坚持90天，成就一种习惯/82

第三章 职场中学会“让身体适应床”

- 让身体适应床/89
- 不仅仅为薪水工作/93
- 接受工作的全部，不仅仅是益处和快乐/97
- 学着找方法而不单单是抱怨/102
- 只要努力，不用担心老板看不见/107
- 有事做就是最大的幸福/110
- 把有效的时间充分利用起来/114
- 老板和员工并不是对立的/117
- 带着感恩之情工作/122
- 做个积极快乐的工作者/126

第四章 抱怨是幸福生活的隐形杀手

- 抱怨会产生隔阂，直至离心/131
- 抱怨是婚姻的一副慢性毒药/134
- 与其抱怨还不如做举手之劳的改变/138
- 从啃老到养老/142
- 学会用爱的方式表达负面情绪/146
- 用甜言蜜语为爱情增色/149

体谅，让两颗心更接近/152
别从窗口去看别人的幸福/155
用宽容来对待生活中的小事/158
不要想当然地认定事情/161

第五章 不抱怨，随时享受生活的乐趣

鲜花永远比垃圾多/167
抱怨的“蝴蝶效应”/171
伤害别人，自己也会受伤/174
抱怨，会让你变得招人怨/178
健康的沟通才是有效的/182
不要抱怨，学会“移情”/185
有效地发泄负面情绪/188
天下兴亡，匹夫有责/193
节约资源，爱护环境/197

第六章 活出感恩的生命

今生有缘才聚首/203
人就是为了解决麻烦而生/207
快乐，就在当下，就在你的周围/212

别忘了说一句：“已经很好了” /215

你的快乐会影响周围的人/219

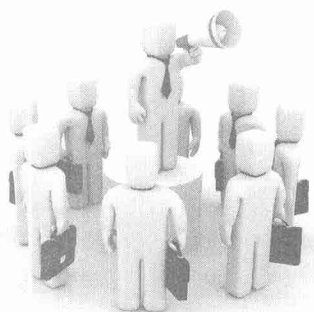
为小事感恩，为生命喝彩/222

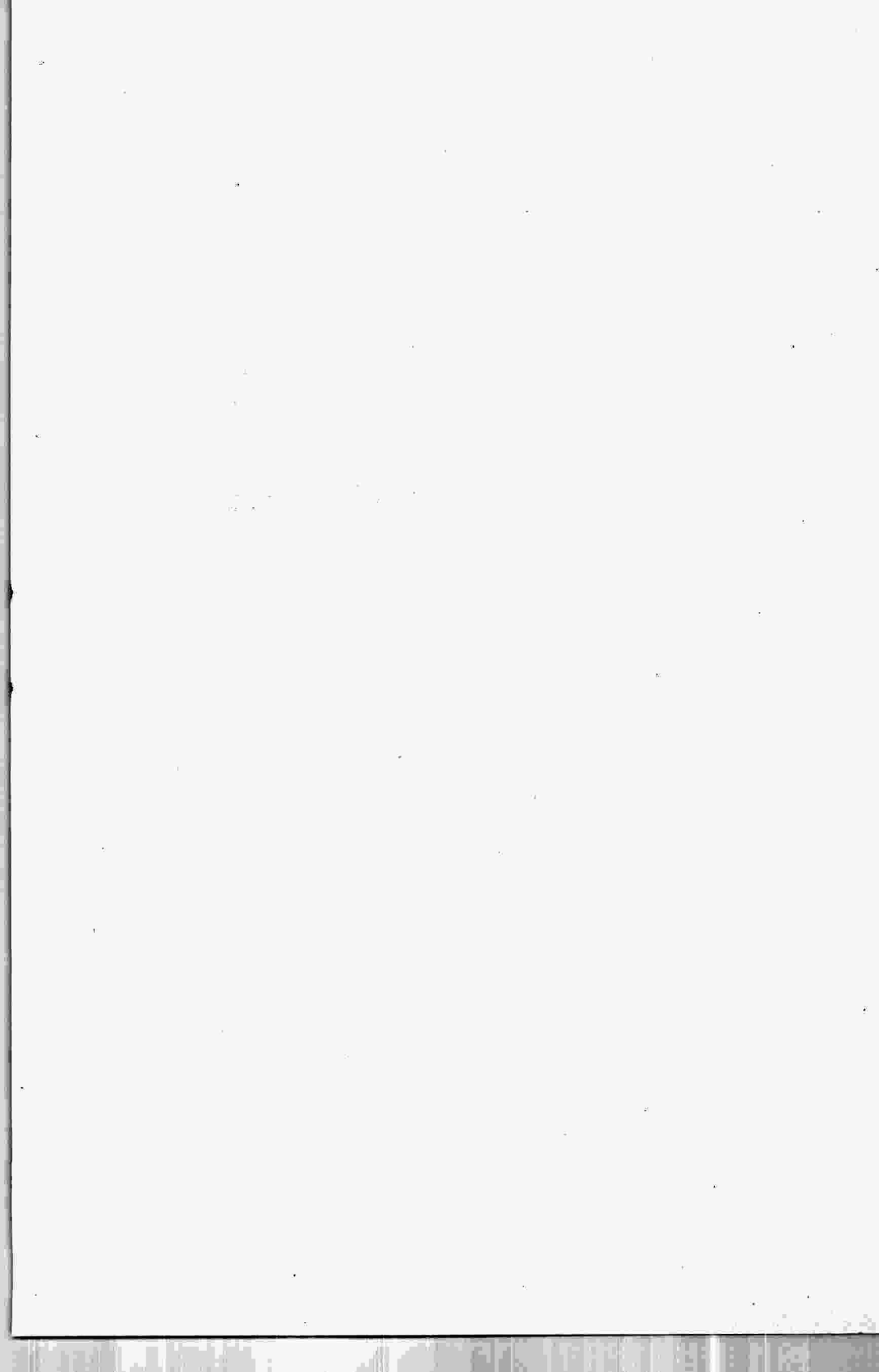
一起打造不抱怨的和谐人生/226

第一章

抱怨VS不抱怨

抱怨无处不在，它就像某种让人上瘾的药物，让人不知不觉陷入它的陷阱。在抱怨与不抱怨的博弈中，我们往往难以自控，抱怨工作的压力、生活的烦恼、情感的波折……抱怨在我们的世界里蔚为风潮，可是我们的境况却并未因抱怨而消失，反而越来越糟。





☺ | 抱怨是恶富集的传染源

抱怨是恶富集的传染源。抱怨是一种破坏性的表达方式，如果我们经常抱怨，让抱怨在我们的世界里蔚为风潮，那我们或许真的会成为一个彻底的“倒霉蛋”，用俗话说就是“喝凉水都会塞牙。”

一对苍蝇若是在适宜的环境中被喂养，那么它们一年总共能繁殖多少子孙后代？1亿？10亿？100亿？你绝对想不到，其繁殖的后代竟然能以14厘米的厚度将整个地球覆盖！

这一结果令很多人感到吃惊，但事实如此，这一结果早已为科学所证实，这便是“恶富集”效应。

“富集”这个词的意思是急速的发展，是一种增长的效应。“恶富集”，顾名思义，就是坏事物聚集在一起会急剧增长。

过去很多农民经常使用滴滴涕进行农业杀虫，杀虫效果非常显著，但也会造成环境污染。喷洒滴滴涕时，如果不小心吸进一点也不会对身体造成很大伤害。起初，空气中的滴滴涕含量比较低。然而，时间一久，空气当中的滴滴涕日益增多，并渗透到河里，河里的滴滴