

让你的家庭、工作、人际关系变得美好圆满的心灵圣经

不抱怨 的世界②

关系决定命运

[美] 威尔·鲍温(Will Bowen)◎著 裴卫芳 邢爽◎译



*Complaint Free
Relationships*

畅销全球80国, 第2只手环, 21天改变1.5亿人!

陕西师范大学出版社

[美] 威尔·鲍温(Will Bowen)◎著 裴卫芳 邢爽◎译

不抱怨 的世界②

关系决定命运

*Complaint Free
Relationships*

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界2: 关系决定命运/ (美) 鲍温著; 裴卫芳, 邢爽译.
—西安: 陕西师范大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5613-4983-0

I. 不… II. ①鲍…②裴…③邢… III. 励志·成功心理学 IV. B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第005013号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2010-002号

图书代号: SK10N0003

上架建议: 励志·成功心理学

Complaint Free Relationships: How to Positively Transform Your
Personal, Work, and Love Relationships by Will Bowen
This translation published by arrangement with Doubleday Religion,
an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random
House, Inc.

不抱怨的世界2: 关系决定命运

作 者: (美) 威尔·鲍温 译 者: 裴卫芳 邢爽

责任编辑: 周宏 特约编辑: 困于1984 版权编辑: 辛艳

封面设计: 张丽娜 版式设计: 利锐

出版发行: 陕西师范大学出版社 (西安市陕西师大120信箱 邮编: 710062)

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 880×1230 1/32 印张: 7

版次: 2010年2月第1版 印次: 2010年4月第3次印刷

ISBN 978-7-5613-4983-0

定价: 28.00元

《不抱怨的世界》系列图书及手环等附赠产品的知识产权受法律保护, 侵权必究。



《不抱怨的世界》全球影响力！

全球卖出31国版权，成为2009年企业团购率最高的励志书！

美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店心灵励志新书销量第1名！

《纽约时报》、《时代周刊》、《卫报》、《芝加哥太阳报》、《洛杉矶时报》、《泰晤士报》、《世界报》、NBC电视台……全球超过100家重量级媒体专题报导！

荣登卓越亚马逊2009年度图书销售冠军！当当网2009年度销售季军！缔造前所未有的销量奇迹！



第2只手环，21天改变1.5亿人的命运！

名家书评赞誉

◆你决定着不抱怨关系的路线，关系的存在是为了让我们成长。

——美国总统 奥巴马

◆人与人的关系就像田地，不管你多勤劳，多呵护它，还是会不时冒出杂草。它们需要你去打理和拔除，这些考验表明：关系需要成长，需要向前发展。你只有无畏地跨过去，才能抵达光明。

——创新工场董事长兼首席执行官 李开复

◆把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。

——万通地产董事长 冯仑

◆一本让你变得喜乐、平和的书，转化你对生命的觉知。

——华语世界首席身心灵作家 张德芬

◆不抱怨是这世界最有力量的法则。

——美国国务卿 希拉里

◆你拥有无尽的潜能，不报怨才能迎来成功。

——高盛集团首席执行官 布兰克费恩

◆你与他人相处的能力将会产生各种关系，这些关系本身要比金钱更有价值。把“不抱怨”带入你的生命里，疗愈各种失调的关系，这是上天对你最棒的恩赐。

——美国《洛杉矶时报》

◆有史以来最伟大的身心灵作品之一，健康、财富、喜悦……都藏在这本书里。

——美国《纽约时报》

◆看完这本书，你可以把所有的励志书都丢掉了，因为你已活出最完美的自己！

——美国《芝加哥太阳报》

◆“不抱怨”是一种神奇的法则，运用它，你就能改变一切！

——美国NBC电视台

◆为全世界的人带来无尽的力量，书中的话语会和你的生命进行连

结，让你过上梦想中的生活。

——美国《时代》周刊

◆一本带给你爱和喜悦的书，大师之作！

——法国《世界报》

◆不论你处于人生的哪个阶段，都需要这样一本启迪心智、振聋发聩的智慧之书。

——法国《ELLE》

◆如果你有勇气，请读这本书！融合了思考、故事、丰沛情感的杰作，“不抱怨”需要你的参与和践行。

——英国《泰晤士报》

◆如果你需要一本教你如何与他人和谐相处的书，威尔·鲍温的这本新作将胜过几十座图书馆。

——英国《卫报》

◆生命绝对可以不平凡，假若你是“不抱怨”的参与者和传播者，整个宇宙都会助力于你，一同实现你的愿景。

——香港《文汇报》

◆每个人生下来都有属于自己的“关系”，那是世界上最独一无二的。但是生命中所有的关系，亲情、友情、爱情，都要靠“不抱怨”去维系。

——台湾华视新闻报导

◆你应该有全然的信心，去挖掘自己的内在潜能，“不抱怨”就是开启你无惧信念的密钥。

——台湾诚品书店

◆想要建立一种“不抱怨的关系”，不在于你学习如何去做这样的事，而在于学习如何去成为这样的人。打开这本书，你想要的一切都会显形！

——台湾金石堂书店



唯一能为你的幸福和人生负责的人，就是你。

你拥有无限的潜能，去为自己的幸福做出改变。

把内心的恐惧调向光亮处，这样你才能着手解决问题，并疗愈创伤。

CONTENTS 【目录】

◆前 言◆

为什么“关系决定命运” /013

你决定着“关系”的走向 /023

- 改变关系的途径 /024
- 人无所谓好坏，思想使然 /028
- 一切改变，由你开始 /032
- 正向评价，打造愉快关系 /036
- 你的评价只对自己有效 /038
- 分辨和评价的差异 /041
- 改善关系的秘密 /043

Part 1

当不同世界碰撞时 /049

- 向自己的内心提问 /050
- 别把“不同”视为“不一致” /056
- 永远不要为现实争辩 /059
- 开心或愤怒，精彩二选一 /066
- 释放你心中的仇恨 /069
- 宽恕就是给予 /073
- 制定标准，才能避免分歧 /078
- 成功沟通“三步法” /080
- 关系中的“吸引力法则” /082

Part 2

Part 3

如何让自我得到满足 /088

- 区分陈述和抱怨/089
- 您可能不知道……/093
- 询问的惊人力量/095
- 你付出多少，就会得到多少/097
- 帮助别人，你的心灵才会富足/100
- 以包容之心，回馈这个世界/102

Part 4

我们为何会抱怨 /109

- 抱怨的动机/110
- Get Attention: 寻找关注/112
- Remove Responsibility: 推卸责任/118
- Inspire Envy: 引人艳羡/125
- Power: 操纵力/128
- Excuse Poor Performance: 为欠佳的表现找借口/132

Part 5

释放和“处理”报怨 /139

- “处理”愤怒才能驱走掉负能量/140
- Venting 释放/147
- Processing 处理/151
- 找到最佳的方法，赶走抱怨/152
- Complaint Free 不抱怨/152
- About me 我的事/153
- Neutral 不偏不倚/159

Part 6

与自己和解 /167

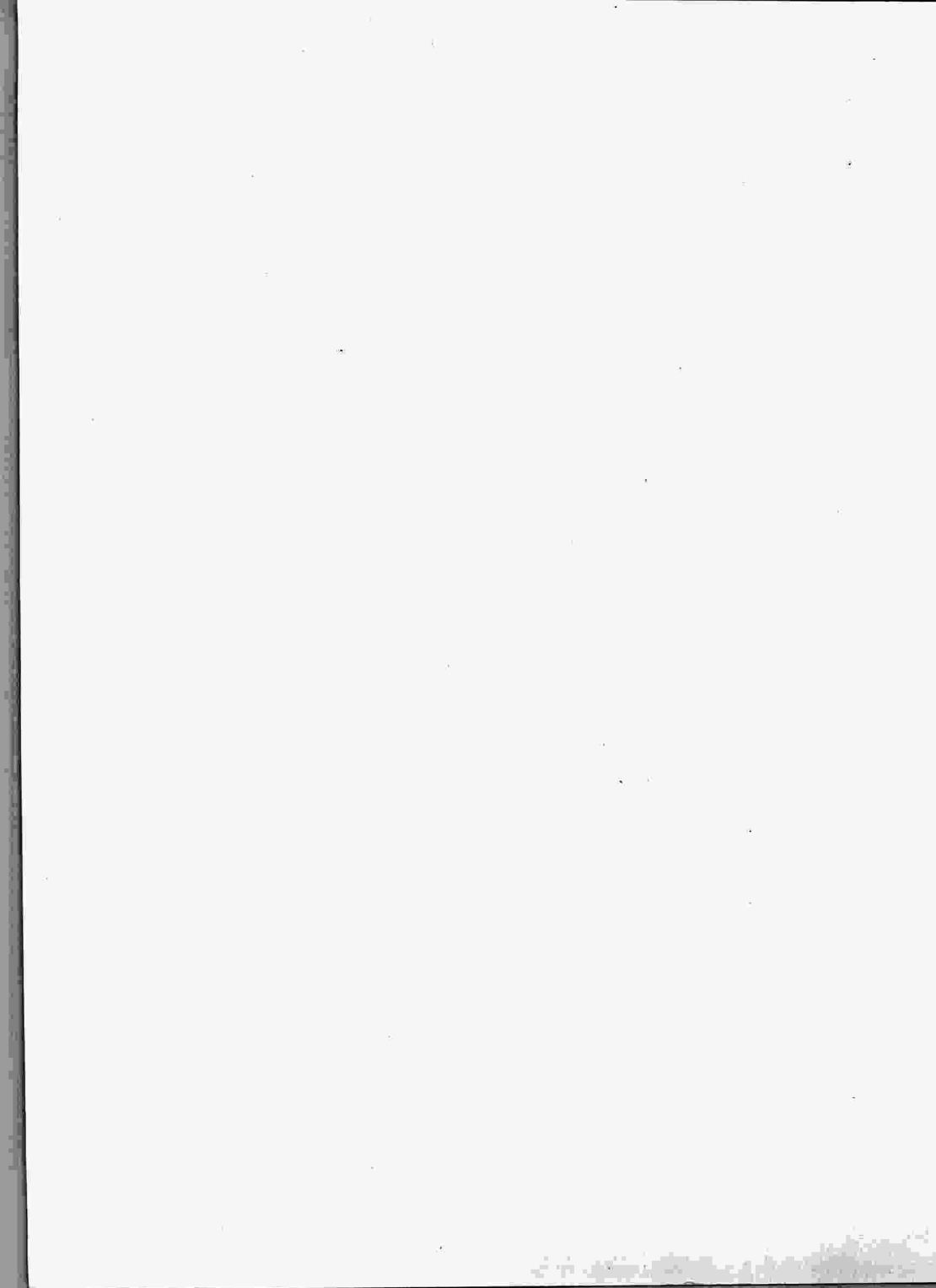
- “关系”存在的目的/168
- 人的痛苦多半是自寻的/173
- 疗愈与自己的关系/175
- 你如何描述自己/177
- 切勿混淆癖好与缺点/179
- 忘掉伤痛，重新上路/184
- 采取宽恕的态度，秉持良善的意向/186
- 如何做到不抱怨/190

Part 7

用爱疗愈抱怨 /195

- 抱怨的东西会回到我们身上/196
- 人们为何经常以怨还怨/198
- 别总把抱怨当作人身攻击/200
- 一切可怕之事都需要爱/204

◆ 结 语 ◆ 你拥有无尽的潜能 /209



【前言】

为什么“关系决定命运”

他人即地狱。

——萨特

人是关系中最大的难题

他人是上天赐予我们最好的礼物，但也可能成为我们最大的挑战。你可以给自己做个问卷调查，拿出一张纸，把你正面临的问题和挑战都写下来，只要是让你产生负面情绪、担忧、困扰的事都可以写在这张纸上。

然后，问自己：“里面有多少问题是和别人有关的呢？”这时你会发现，你所面临的困扰，多半与他人有关。不论是要和你的爱人有更深层次的交流；还是要说服某个同事，让他认同你的看法；或是让你的孩子收拾他们的房间；或是让商店导购了解你的需要……生活中大部分问题，都能通过与别人建立成功的、

有价值的关系得以解决。即使是那些大规模、全球性的问题也不例外。

我们同他人的各种关系，可以提高自身的生活品质，也能带来无尽的压力；既能给我们带来欢乐，也能带来痛苦；既能带来安逸和谐，也能带来矛盾冲突；既能带来喜乐平和，也能带来不安挣扎。

或许你觉得自己是关系中的受害者，无力去改善它们；或许你觉得自己正被困在消极、不快的关系当中，无法解脱。但事实并非如此，你既非受害者，也没有被困，你完全可以改变你与家人、朋友、同事，甚至是萍水相逢之人的关系，并从中享受到极大的乐趣。

你学习这些新技巧的过程，就会有很多人为你所吸引，他们会觉得你热情、无私、乐于助人、讨人欢喜等等，在别人眼里，你具备很多高贵的品质。同样，你也能在现有关系中，将对方身上的这些美好品质引导出来。不要再抱怨别人如何对待你了，这样你就会创造出很多正向的经历，给自己带来神奇的转化。

你从本书中学到的理念和方法，都来自我在一次教会上的演讲。我是密苏里州堪萨斯市基督教会联盟的主任牧师。我向会众们讲解一些观点，告诉他们如何才能成功，并借助一个紫手环，把它作为一种工具，以帮助人们根治“抱怨”这一顽疾。

我们用思维创造了生活，而语言又反映了我们的思维和想法。大多数人都觉得自己积极乐观，可事实上并非如此。有时，人们觉得自己已经努力朝好的方面想了，可实际上，大多数人依

旧悲观沮丧，他们不断地抱怨就充分证明了这一点。这种消极思考的倾向，最终导致了各种令人不快的关系。

多产的推理小说家阿加莎曾如此写道：“人们从不知道自己有何不寻常的东西或习惯。”正如她所说，很多事情，尤其是人们习惯性抱怨之事，从未被足够重视。据我从那些接受了“不抱怨挑战”的人们了解的信息看，一般人平均每天要抱怨15~30次，但他们却毫无察觉。而我们的“不抱怨”紫手环，正是帮人们设了一个陷阱，以“逮住”自己的抱怨。

方法很简单：先把紫手环戴在一只手腕上，当（不是“如果”）你发觉自己在大声抱怨时，就把手环换手。这样，每次抱怨，手环都会被你从一只手移到另一只手上。在此过程中，你就能觉知自己的消极情绪。坚持数个月，你的抱怨就会越来越少。

我们的目标是要做到连续21天不抱怨。科学家认为，将一种新的行为变成习惯需要21天的时间。所以当你实现这一目标，就会重获新生，这种“不抱怨”的行为会成为一种持久的习惯。

一开始，我只给我的会众们分发了250只手环，可是随着“不抱怨”理念在全世界的广泛传播，它发展成一场全球性的运动。我们已向全世界105个国家寄出了几百万只手环。数以百万计的个人、家庭、教堂、学校、监狱、诊所、医院、戒毒中心以及很多企业都加入了这场运动，并且取得了可喜的成果。

“不抱怨运动”是一场蓬勃发展的、非盈利性的活动，旨在为个人和组织机构提供资源，帮助人们摆脱抱怨，去创造更美好的生活。

我们曾登上奥普拉秀的舞台、美国各大主流电视网络以及世

世界各地的重量级媒体。国内、国际几百家报刊都报道了我们的故事。许多出版社，在他们发行的杂志中附上紫手环，将其赠送给读者。这一做法，不仅帮助我们更广泛地传播了“不抱怨”的理念，分发了更多的手环，也让他们杂志的销量大增。

很多公司同我们接洽，想用他们的产品帮我们分发紫手环。也有很多公司将他们的场地无偿提供，用来举行“不抱怨运动”。很多人给我写信或发邮件，向我提出各种各样的问题，为了回答这些问题，我撰写了上一本书《不抱怨的世界》，现在它已成为世界级的畅销书，在全球出版和发行。

每天我都会从google收到很多提示，告诉我又有人开设了博客，讲述自己在接受“不抱怨”挑战后的各种经历。我受邀到很多会议和活动中，为各类集团发表主题演讲，从联邦机构、世界20强企业，到学校、教堂、医院以及各类民间组织。虽然这一切出乎我的意料，但取得的成绩，让我十分感动和荣幸。

最让我感到满足的是，看到有那么多人敢接受这个挑战（这真是个很大的挑战），坚持连续21天不抱怨。我们的网站www.AcomplaintFreeWorld.org上有一个链接，参与者通过它就能让我们知道，他们已经成功完成21天不抱怨的挑战。我们收到世界各地的消息，证明很多人已经将“不抱怨”变成了一种习惯。

抱怨是所有不愉快关系的共同特点

有一天，我乘坐飞机去给几百名企业领导者作一个有关“不