

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen) ◎著 陈敬旻 李磊◎译

美国亚马逊，台湾金石堂、诚品书店心灵励志销量第1名！

不抱怨 的世界



优秀的人，
都不抱怨！
你愿接受21天不抱怨挑战吗？

200万册
全新增订版

*A Complaint
Free World*

1只手环21天改变1800万人的命运！

CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

014038229

不抱怨 的世界

修订本

A Complaint Free World

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen) / 著 陈敬旻 李磊 / 译

B848.4-49

1119-2



北航

C1723991

CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

B848.4-49

111P-2

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界 / (美) 鲍温 (Bowen, W.) 著; 陈敬旻, 李磊译. — 修订本.

— 长沙: 湖南文艺出版社, 2014.4

书名原文: A complaint free world: how to stop complaining and

start enjoying the life you always wanted

ISBN 978-7-5404-6653-4

I. ①不… II. ①鲍… ②陈… ③李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第050170号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2013-213

上架建议: 成功心理·通俗读物

Cartoon on page 003 copyright © 2007 The Kansas City Star

Photo of Maya Angelou on page 006 copyright © John Gladman

Cartoon on page 088 © Jean Browman

A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted

Copyright © 2007, 2013 by Will Bowen

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

“Complaint Free” and “A Complaint Free World” are trademarks of Lamplighter, Inc.

All rights reserved.

不抱怨的世界

作者: (美) 威尔·鲍温

译者: 陈敬旻 李磊

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 潘良

特约编辑: 汪璐

营销编辑: 刘碧思 尤艺潼

版权支持: 辛艳

封面设计: 张丽娜

版式设计: 利锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

数: 172千字

印 张: 7

版 次: 2014年4月第1版

印 次: 2014年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6653-4

定 价: 29.80元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



“紫色？！”

Reproduced with permission of the *Kansas City Star* © copyright 2007 The Kansas City Star. All rights reserved. Format differs from original publication. Not an endorsement.

献 词

谨以本书献给我亲爱的女儿莉亚，以及她的子孙后代；
未来，他们将会生活在一个没有抱怨、更加快乐幸福的世界。

不 抱 怨 的 世 界

序 言

“不抱怨的世界”有一个美好的愿景，那就是与全世界六千万人——世界百分之一的人口——分享不抱怨手环。如果我们能够转变世界上百分之一的人，改变他们的生活态度，使他们变得更加积极乐观，就定能在其周围人中产生连锁反应，那么最终我们就能够提升世界上所有人的意识。

截至本书出版，我们已寄送出一千多万只手环了。

在我们即将寄出第六百万只手环、到达这一里程碑时刻前，我自己亲身体验到了如何通过一心一意的投入、锲而不舍的努力将梦想转变为现实。“不抱怨的世界”的董事会想要将世界上第六百万只不抱怨手环，献给某个给予我们宝贵灵感、本人言行切实体现不抱怨的生活方式的人。经过简短的讨论，大家一致同意将这只极具纪念价值的手环献给美国前桂冠诗人、奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）的导师——马娅·安杰卢博士（Dr. Maya Angelou）。

在开始“不抱怨的世界”活动之初，我们引用了安杰卢博士的名言作为我们的座右铭：“如果你看不惯某种东西，那就改变它。如果你无法改变它，那就改变你自己的态度。不要抱怨。”

“抱怨只能让恃强凌弱的浑蛋意识到自己附近住着一个弱者。”

——马娅·安杰卢

问题是，我们中没有任何人认识安杰卢博士！我们做了些调查，发现此前许多作家或公益人士都试图与她取得联系，但均以失败告终；并且，出版商和代理商也帮不上任何忙。

这时，我们本可以放弃这个想法，或者至少开始想一个后备方案。但是我们不服输。我开始对人们说，我打算亲自将第六百万只不抱怨手环颁发给马娅·安杰卢博士。许多人听到后问我：“你想通过什么途径去认识她呢？”对此，我只能坦陈：“我并不知道。”

“那么，你要怎么才能见到她并把手环给她呢？”

对此，我还是只能坦诚相告：“我也不知道该怎么办。但我肯定能见到她并把手环送给她。”

闲暇时，我在脑海中不停地想象与安杰卢博士会面的情形。我曾经在电视上看到她于1993年在克林顿总统就职典礼上朗诵诗歌《清晨的脉搏》（*On the Pulse of Morning*）。我知道她是奥普拉·温弗瑞的一位导师，我知道她是著名的作家以及教育家；但是，我并不认识她，并且我身边的人也都不认识她。然而，每当有人问起我“不抱怨的世界”活动进展如何时，我都会热情洋溢地告诉他们，我们即将达到六千万手环这一目标的百分之十；并且我会告诉他们，我要把这第六百万只手环献给马娅·安杰卢博士。

在一个会议上，我与一位老朋友不期而遇，我告诉她我的这个目标。她并没有问我是怎么知道安杰卢博士的，她也没有问我打算如何认识安杰卢博士并把手环献给她；相反，她只是在我们擦身而过的瞬间淡淡地笑着，对我说：“代我向她问好。”

我急忙扭过头来，几乎都要大喊出来：“你认识安杰卢博士？”

“她到我们这里做讲座时，我曾经和她打过交道。我现在还和她的侄女保持联系。”她回答说。

于是，我向她和盘托出，讲述了我们试图联系安杰卢博士，以及我们的努力如何一次次遭遇挫折。

“我可以试着帮帮你们，但我可不保证一定能成功。”她说。

正如你接下来看到的那样，我后来不仅见到了安杰卢博士，并且，我们相见甚欢，在她位于北卡罗来纳州温斯顿-塞勒姆的家中畅聊了整个下午。

这是怎么做到的？

管他呢！

我们仅仅是做出了一个决定，这决定看上去远远超出我们的能力所及，但我们绝不放弃这个想法。我们把它看作一个板上钉钉的事情，然后它就真的实现了。

我并不仅仅是抱有会见安杰卢博士、把手环献给她的美好愿望，而且还向身边的人们大胆表达了我的这一愿望，并告诉他们：这个愿望“会”（而不是“可能会”）实现。

在安杰卢博士家中，我们讨论了不抱怨的世界的美好愿景。我告诉她，我献给她的这只手环象征着：至此为止，我们的目标已经实现了十分之一。并且，我问她，在她看来，当我们达到六千万只手环这一目标后，世界会变成一个怎样不同的世界？她说：

当世界上有百分之一的人不再抱怨时，我认为世界会变成什么样呢？

爱因斯坦曾经说过：“即使是天才，也仅仅使用了大脑机能的百分之十八。”而我们大部分人都只使用了大脑机能的百分之五、六或七而已。

如果那时（达到六千万只手环这一目标时）我们还活着，不仅活着，还能展望未来，并且有足够的勇气互相关心，有足够的勇气爱别人，想象一下：如果地球上六十亿人中，有百分之一的人不再抱怨，我们那时会怎样。

会发生些什么呢？

让我来告诉你一件事，我相信到时候这个世界上就不会再有战争，甚至是没有“战争”这个词。

可能人们会说：“战争？你的意思是仅仅因为别人与我意见不合我就要杀了他？哈哈！我可不这么认为！”

想象一下吧，人们之间的对话会更加温和有礼。礼貌这种美德重新回到千家万户，回到起居室、卧室、儿童房以及厨房。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们会更加关爱我们的孩子，并且意识到所有的孩子都是我们自己的孩子，不论其肤色是黑是白，不论其相貌是美是丑，是日本人还是犹太人。所有的孩子都是我们自己的孩子。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们就不会再为我们自己的过错而责怪别人，也不会再因为认定别人犯了错误而对他们怀恨在心。

想象一下，我们会更加频繁地欢笑，更加勇敢地互相接

触、接近，那简直就是通往天堂的开端。而现在，这种改变就发生在我们的身边。



向马娅·安杰卢博士颁发世界上第六百万只不抱怨手环

目 录
CONTENTS

不 抱 怨 的 世 界

序言 · 001

第一部分 无意识的无能

第一章 我怨故我在 · 002

第二章 抱怨与健康 · 024

第二部分 有意识的无能

第三章 抱怨与关系 · 038

第四章 我们为何抱怨 · 059

第五章 觉醒时刻 · 077

第三部分 有意识的有能

第六章 沉默与怨言 · 092

第七章 批评与讽刺 · 113

第八章 如果你快乐，就按喇叭 · 122

第四部分 无意识的有能

第九章 臻入化境 · 136

第十章 二十一天的优胜者 · 155

结尾 己立立人，已达达人 · 174

附录A 不抱怨的周三 · 186

附录B 宣言与新闻稿样本 · 188

致谢词 · 192

与我们联系！ · 194

第一部分

无意识的无能

第一章 我怨故我在

第二章 抱怨与健康

不 抱 怨 的 世 界

第一章

我怨故我在

真诚的分享

我和大多数挑战不抱怨运动的人一样，很快就发现自己在日常人际交往中竟然说了那么多抱怨的话。我第一次真正听到自己对工作发泄怒气，对疼痛和痛苦发牢骚，对政治及世界局势唉声叹气，对天气抱怨连连。发现自己使用了这么多负面的字眼，我着实感到非常震惊——我本来还以为自己是积极乐观的人呢！

——马提·波因特
密苏里州堪萨斯市

“人们发明语言，来满足自己深切的抱怨需求。”

——美国演员莉莉·汤姆林（Lily Tomlin）

大部分时间没准儿你都和其他人一样，在消极和抱怨中苦苦挣扎。

就像鱼根本意识不到自己周围水的存在，人根本意识不到空气的存在，即使你听到或自己发出抱怨，你也可能根本意识不到抱怨的存在。抱怨是我们生命的一部分，我们很难辨别究竟什么是抱怨、什么不是抱怨。

《韦氏词典》对“抱怨”一词的解释是：表达哀伤、痛苦或不满。

抱怨：表达哀伤、痛苦或不满。

——《韦氏词典》

根据这一释义，我们知道，抱怨是人说出来的。许多二十一天不抱怨活动的狂热追随者会在自己产生消极思想时也移动手环。这种做法值得商榷，因为我们每天都会产生大约七万个念头，试图监控自己的思想注定是无用的。与其这样，还不如试试这个更加简单、卓有成效的方法：不再抱怨，你的思想也会因此而积极向上起来。

你可以这样想想看：你的头脑是生产商，而你的嘴巴是消费者。生产商（头脑）制造消极思想，而消费者（嘴巴）在抱怨的时候购买了那些消极的思想。

如果消费者不再购买生产商提供的产品，那么生产商无疑会重组设备，调整产品生产结构。当你不再对你认为不对的东西发出抱怨，而是开始表达你的感恩之情或者表达你的愿望，你其实就是在逼迫生产商（头脑）开发生产新的产品。

当你发誓以后只说积极向上的东西，你的头脑就会对你生活中的积极事物变得更加敏感，并利用它们作为原材料生产积极的思想。这样，你头脑中的基本关注点就会产生变化。你会更加关注你所期望的东西，而这很重要：在你的生活中，你会吸引到更多你所期望的事物。并且，当你将注意力从生活中不好的方面转移到好的方面时，事实上你就减少了不好事物出现的概率。

你所谓的现实会发生变化。这听起来有点不可思议，但这绝对是真的。

没有所谓的现实，一切只是人的看法而已。而你就能改变自己的看法。

抱怨与对事实的陈述之所以不同，在于它们表达了不同的能量。“今天天真热”这是一句对事实的陈述。如果在说完“今天天真热”这句话后你长长地叹了一口气，那这就是抱怨了。艾克哈特·托尔（Eckhart Tolle）在他的著作《新世界：灵性的觉醒》（*A New Earth*）中曾对此这样总结过：

为了助人改正而告知别人其错误与缺点，不能与抱怨混为一谈。我们也不必为了做到不抱怨，而一味容忍不良的品质与行为。告诉服务生你的汤是冷的，需要加热——只要你专注于绝对客观的事实，就不会有自我中心的问题。“你竟敢把冷掉的汤端给我……”这就是抱怨了。

人在抱怨的时候会散发负能量。大部分的抱怨都是“这太不公平了！”或者“这种事怎么会落到我的头上”之类的。这就好像是抱怨者被某种行为或某个人攻击伤害，并反过来以抱怨回击。

人们以抱怨回击自己认定的不公行为。而对事实的客观陈述则是为了向听者传递信息（而不是责备对方）。

一个波斯尼亚人给我发邮件，伤心地说道，他的国家以一件事闻名

于世，那就是“战争”。而他想要让他的国家以不抱怨闻名于世。他说：“我至今还没做到连续二十一天不抱怨。我似乎总会在第四天遇到瓶颈，因此我得一遍遍从头开始。虽然我没成功，但我感觉自己已经变得更加快乐起来。不抱怨是为了让人快乐起来吗？”

读完这封邮件，我不禁朗声大笑。

他在这封邮件中，把变快乐说得好像是不抱怨的副作用一样。也许，我应该在我们的网站以及我的书封上写下：“请注意：不抱怨可能会让你不由自主地快乐起来！”

在挑战不抱怨行动的人们的反馈中，我们经常看到这样的信息：虽然还没有做到连续二十一天不抱怨，但很多人发现自己已经变得更加快乐起来。

这种快乐是自发形成的，因为比起整天愁眉苦脸的人，快乐的人更容易结交积极向上的人，拥有愉快的经历并吸引更多的好机会。因此，他们会变得更加快乐，而这又会吸引更多的好事情……如此良性循环下去，人们就会不断地变得更加快乐。

研究人员发现，不论做什么事，我们都要经过四个阶段才能培养出相应的能力。要成为不抱怨的人，就要历经这每一个阶段，而且很抱歉，其中每一步都不能省却。你不可能跳过这些阶段，直接达到永远的改变。有些阶段会比其他阶段费时更久，对此每个人的经验各有不同。你可能飞也似的越过一个阶段，却卡在另一个阶段里，许久无法跨越。但只要坚持下去，你就能掌握不抱怨的技巧。

养成不抱怨能力的四个阶段是：

1. 无意识的无能。
2. 有意识的无能。