

Do Not Complain In Your Life

对抱怨说“NO”，对人生说“YES”

不抱怨 的 人生

STOP WHINING
START LIVING

{下}



生活的空间，需要清理的是杂物
心灵的空间，需要腾空的是抱怨
快乐的生活偏爱不抱怨的人，不抱怨的人才会有快乐的人生

Do Not Complain
In Your Life

不抱怨
的
人生



图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生. 下 / 云心编著. - 长沙: 湖南文艺出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5404-5148-6

I. ①不… II. ①云… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 200545 号

不抱怨的人生(下)

云心编

责任编辑:陈新文

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编:410014)

网址:www.hnwy.net

湖南新华书店经销 长沙鸿发印务实业有限公司印刷

2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:660×960 1/16 印张:18

字数:410,000 印数:1-1,0000

ISBN978-7-5404-5148-6

定价:25.00 元

本社邮购电话:0731-85983015

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

你自己就是一种祝福

◆ 威尔·鲍温

我们的外在世界，就是自己内心世界的反射；我们与别人的关系，也源自于我们与自己的关系。你对别人不可能比对自己还好，一切都是从你自己开始。

戒酒者说，无论他们已经保持清醒多久，只要和酗酒的人泡上一段时间，就又会开始喝酒了。如果你身边的人都喜欢抱怨，那么你得扪心自问，这些人是不是被你招引来的。当你已经成为不抱怨的人，而他们还是继续抱怨，就让自己远离这些人。如果他们是你工作上的同事，就换部门或换工作吧——世界会支持你沿着积极的新道路前行。如果是朋友，你会明白自己对这段友谊的认知已经超越了从前。即便他们是你的家人，也最好要尽量限制这样的相处经验。不要让消极的人们，剥夺了你对理想生活的追寻。

帮助他人的最好方法,就是过着不抱怨的生活,成为不抱怨的榜样。当你开始身体力行,也要同时去爱身边的人们。“爱是无条件的接纳,并着眼于光明面。”当我们决定接纳各种人和事物,并从中发现其光明面时,我们会体验到越来越多的良善与美好,因为我们的关注,将使这样的期许在生活中实现。

这意味着我们不需要设法让其他人停止抱怨,相反,我们要让自己变成不抱怨的人,同时向往着没有抱怨、也不见抱怨之人的美好生活。我们的磁场会吸引快乐、健康的人来接近我们,而非此族类的人们,在我们身边就会觉得不舒坦而离开。

在葡萄园里,当一棵葡萄树开始成熟,便会散发出一种其他葡萄树也能接收到的振动频率、酵素、香气或能量场。这一棵葡萄树在向其他葡萄树示意:该是改变、该是成熟的时候了。当你在言语及思想上,都颂扬着自己和他人最崇高、最美好的一面,你只要表露原本的自我,就能向周遭所有人示意,该是改变的时候了。你甚至连试也不必试,就会唤起人们的意识。

曳引是一种强而有力的原则。我想这也是人类为什么喜欢彼此拥抱的原因。当我们拥抱时,即使只是短暂的刹那,我们的心也会互相曳引,我们会提醒自己:地球上只有一个生命,一个我们共享的生命。

你是个什么样的人,将在你的世界里造成影响力。以往,你的影响力可能都是负面的,因为你有抱怨的倾向。如今,你则在为所有人设立乐观的典范、打造更美好的世界。你是人性大洋中的一道涟漪,在世界上引发着回响。

你自己就是一种祝福。

目 录

序

第一章 先匍匐后一飞冲天

——意商高的人不抱怨世界

- 1.成功的公式 \ 2
- 2.带着梦想上路 \ 3
- 3.开发生命的潜能 \ 6
- 4.羡慕不如奋斗,抱怨不如行动 \ 9
- 5.行动是改变现状的捷径 \ 12
- 6.每天进步一点点 \ 14
- 7.成功在于你想要 \ 17
- 8.在行动中实现梦想 \ 20
- 9.重复是成功的敲门砖 \ 24
- 10.战胜自己是一个不断超越的过程 \ 26
- 11.当得了小丑,才当得了主角 \ 29
- 12.永不疲倦地努力 \ 31

- 13.葆有一颗顽强进取的心 \ 33
- 14.目标是生活的唯一指针 \ 36
- 15.一步一步向前行 \ 39
- 16.用智慧提炼失败的经验 \ 41
- 17.在行动中去检验去完善 \ 43
- 18.具有坚强的意志力 \ 45
- 19.信心可以移山 \ 48
- 20.用勤奋为自己多垫一些砖头 \ 52
- 21.没有匍匐的本领,哪能一飞冲天 \ 54
- 22.剔除生活中不必要的东西 \ 56
- 23.机遇只青睐那些有准备的人 \ 58
- 24.抱怨别人不如反省自己 \ 61

第二章 随时都有权利选择快乐

——心商高的人不抱怨生活

- 1.活着,就是幸福 \ 66
- 2.做自己命运的主宰 \ 68
- 3.回头看看烦恼,一笑了之 \ 70
- 4.生活的重担是为了增加生命的意义 \ 72
- 5.不抱怨,不祈祷 \ 74
- 6.我们随时都有选择快乐的权利 \ 77
- 7.不要拿过去犯下的错误抱怨自己 \ 78
- 8.太阳每天都是新的 \ 80
- 9.用快乐的眼光看世界 \ 83
- 10.博大的心量可以稀释一切痛苦 \ 85

- 11. 因为宽心, 所以快乐 \ 87
- 12. 让快乐的心情擦掉抱怨的“疥癣” \ 89
- 13. 心态决定一切 \ 92
- 14. 放弃可以成就不抱怨 \ 94
- 15. 得失皆在己 \ 96
- 16. 活在完全独立的今天 \ 98
- 17. 给自己一个好心情 \ 101
- 18. 积极地敲打生活 \ 103
- 19. 用希望点燃绝望, 用幽默化解恐惧 \ 105
- 20. 有些事情不必知道 \ 108
- 21. 拥有现在, 享受快乐 \ 110

第三章 以包容之心回馈世界

——德商高的人不抱怨他人

- 1. 用赞扬代替批评 \ 114
- 2. 以包容之心, 回馈这个世界 \ 116
- 3. 越刻薄, 越宽容 \ 119
- 4. 用宽恕取代生气 \ 120
- 5. 必须学会自我控制 \ 123
- 6. 让自私走开, 让友善进来 \ 125
- 7. 做一个善解人意的人 \ 128
- 8. 永远保持一颗赤子之心 \ 131
- 9. 不要羡慕别人的生活 \ 133
- 10. 为成功者鼓掌 \ 136
- 11. 美丽心灵是吸引幸福的磁场 \ 140

- 12.修养是第一课 \ 142
- 13.把过错揽到自己身上 \ 144
- 14.少些报复,多些报答 \ 147

第四章 把每一个人都当做福分

——情商高的人不抱怨“关系”

- 1.“傻”也是一种幸福 \ 151
- 2.从不幸中挖掘幸运 \ 152
- 3.你对别人的态度,决定了他对你的态度 \ 155
- 4.用心维护你的“关系网” \ 156
- 5.关系改变命运 \ 159
- 6.与其抱怨,不如耐心等待 12 个小时 \ 161
- 7.人的第一天职是做自己 \ 165
- 8.固执是心门的大锁 \ 167
- 9.不能拥有的爱就放下 \ 169
- 10.有一种人生哲学叫“向下比” \ 170
- 11.忧虑是最大的无聊 \ 172
- 12.把生命中的每一个人都当做我们的福分 \ 174
- 13.“打击”你的人可能是为你好 \ 176
- 14.对别人感兴趣,才能让别人对自己感兴趣 \ 178
- 15.放下架子,与对手“牵手” \ 180
- 16.不要让他人成为地狱 \ 182
- 17.学会与他人换位思考 \ 184

第五章 让挫折开出花来

——逆商高的人不抱怨挫折

1. 让逆商克服逆境 \ 188
2. 失败不过是从头再来 \ 190
3. 为自己点一盏希望的灯 \ 191
4. 放下身段,也能变得高贵 \ 194
5. 让挫折开出花来 \ 197
6. 不为失败找借口 \ 198
7. 勇敢面对生活的逆境 \ 201
8. 只摘够得着的苹果 \ 203
9. 想想自己遇到的最糟糕的处境 \ 206
10. 把伤口变成“锯齿” \ 210
11. 没有永久的幸运,也没有永久的不幸 \ 213
12. 自我激励好比用黄金为自己增值 \ 215
13. 换个角度看问题 \ 217
14. 学会赞美自己 \ 219
15. 利用苦难这个机会来磨炼自己 \ 220
16. 用笑容去迎接风雨 \ 223
17. 将目光放远,大痛化小,小痛化了 \ 224

第六章 用工作雕塑人生

——职商高的人不抱怨工作

1. 带着怨气不如带着快乐工作 \ 228
2. 不要只为薪水而工作 \ 230
3. 把热情化作前进的动力 \ 232

- 4.追求卓越才能成功 \ 234
- 5.永远没有分外的工作 \ 237
- 6.把平凡的事情做好,就是不平凡 \ 240
- 7.我们还不够努力,所以拿不到 100 万 \ 242
- 8.看重自己的工作 \ 244
- 9.从基础做起,做得越多,做得越好 \ 246
- 10.工作是人生最大的财富 \ 248
- 11.用工作雕塑自己的人生 \ 251
- 12.对工作负责,就是对自己负责 \ 253
- 13.主动工作,主动优秀 \ 255
- 14.为自己工作 \ 258
- 15.选择一条适合自己的路线 \ 260

- 附一:你的意志力如何? \ 263
- 附二:测试一下你的心态是否积极? \ 268
- 附三:你的德商指数是多少? \ 270
- 附四:国际标准情商测试题 \ 273

第一章 先匍匐后一飞冲天

——意商高的人不抱怨世界

“意商”，即意志智商（Will Intelligence Quotient，简称 WQ），指一个人的意志品质水平，包括坚韧性、目的性、果断性、自制力等方面。高意商的人拥有远大的志向和清晰的发展目标，不怕苦不怕累不怕失败，具有顽强拼搏的精神。他们不抱怨世界，即使身处低谷，也能匍匐前进，从而站在人生的巅峰。

1.成功的公式

很多人都说,世间没有永恒的失败,只有暂时的不成功。那么,如何从暂时的失败走上成功呢?首先让我们先来看一个故事。

直到16岁,他仍是懵懵懂懂地在学校混日子,打架斗殴抽烟逃学,十足的坏学生,连老师都有些怕他,他从没觉得这有什么不好。16岁,正是情窦初开的年龄,那年他喜欢上了班上一个女同学,他给她写了一封情书,她鄙视地看了他一眼,竟然把他的情书贴到了学校的宣传栏里。虽然他的检讨书在宣传栏贴过不下二十次,但这一次,不知为什么他感到一种刺痛。第二年,他就转学了,在后来的那几年里,他像变了个人似的,拼命地学习,竟然考上了湖南大学。

22岁,他大学毕业,顺顺利利地进了政府机关。每天一杯茶一张报纸地在机关混日子,他觉得这日子过得也不错。有一回,他到乡下去探亲。亲戚竟然把一头狼像狗一样养在家里看家护院,他惊问其故,亲戚告之,这狼自幼就与狗一同驯养,久而久之,这狼连长相都有些像狗,更别提狼性了。他当时看着那狼,想想自己,顿时有些心惊。没多久,他就在别人的惋惜声中辞职了,去了深圳。

他专找那些有名的外资公司去求职,而且他总是想方设法直接向外方经理面送自荐信。搞得那些外方经理个个莫名其妙:“我们现在没有招聘需要啊!”他微笑着告诉对方:“总有一天你们会需要招聘人的。”

后来,他真的被其中一家公司录用了。那一年,他24岁。

27岁,他因为成绩突出,被调到公司地处丹佛的美国总部。

上班的第一天,他按国人的习惯请美国的新同事共进午餐,然而,

就在他准备买单的时候,同事们却一个个不合情理地坚持自己买自己的单。他当时觉得很尴尬,但同时也明白到了些什么,于是更加努力地工作。

这是一个人的真实经历,他叫王其善,现在是位于美国丹佛市的全球第四大电脑公司的技术总监。

他告诉我们:16岁时的经历让我明白,一个人要想被他人接受,并且被他人尊重,首先得自己尊重自己;22岁我开始明白,狼之所以失去狼性,是以为它没有学会独立;24岁我知道,要想求职成功,首先自己要自信;而27岁在美国上班的第一天,我知道了美国人为什么要实行AA制:因为每个人都不能指望别人会为自己的人生买单。要想获得成功,你就得自己努力,根本就不能指望别人,这就叫自强。自尊加自立加自信加自强就等于成功,这是成功的公式!

自尊、自立、自信、自强都是高意商的具体体现。让我们一起记住王其善的成功公式,从阴影中超脱,挥别昨天的眼泪,自信地笑对明天吧!正如《羊皮卷》所告诉我们的:爬过失败创伤的老茧,开始新的生活;吞下每一粒成功的种子,让新生命在心里萌芽!

2.带着梦想上路

有梦就有希望。把梦想的翅膀张开,希望之门就会在不远处为我们打开。带着梦想上路,梦想就会变成一股神奇的力量,引导并催促着我们马不停蹄地前行。

这是一个流传在日本的故事，说的是一个叫田中和一个叫吉野的人，他们都是老实巴交的渔民，却都梦想着成为大富翁。

有一天晚上，田中做了一个奇怪的梦，梦见在对岸的岛上有一座寺，寺里种着49棵树，其中的一棵开着鲜艳的红花，花下埋着一坛闪闪的黄金。梦醒之后，田中便满心欢喜地驾船去了对岸的小岛，岛上果然有座寺，并种有49棵树。此时已是秋天，田中便住了下来，等候春天的花开。肃杀的隆冬一过，树上便开满了鲜花，但都是清一色的淡黄，田中没有找到开红花的一株，寺里的僧人也告诉他从未见过哪棵树开红花。田中便垂头丧气地驾船回到村庄。

后来，吉野知道了这件事，他劝田中再坚持一个冬天，田中退却了，于是吉野就用几文钱向田中买下了这个梦。吉野也驾船去了那个岛，也找到了那座寺，又是秋天了，吉野没有回去，他住下来等待第二年的春天。第二年春天，树花凌空怒放，寺里一片灿烂。奇迹就在此时发生了：果然有一棵树盛开出美丽绝伦的红花，吉野激动地在树下挖出一坛黄金。后来，吉野成了村庄里最富有的人。

这个奇异的传说，已在日本流传了近千年。今天的我们为田中感到遗憾：他与富翁的梦想只隔一个冬天！吉野无疑是个执著的人：他相信梦想，并且等待第二个春天！

有了梦想，我们就要坚持下去，如果半途而废，那和没有梦想的人也就没有区别了。如果我们能够不遗余力地坚持，那还有什么可以阻止理想的实现呢？

派蒂·威尔森在年幼时就被诊断出患有癫痫。她的父亲吉姆·威尔

森习惯每天晨跑,有一天派蒂兴致勃勃地对父亲说:“爸爸,我想每天跟你一起慢跑,但我担心中途会病情发作。”

她父亲回答说:“万一你发病,我也知道该如何处理。我们明天就开始跑吧。”

于是,十几岁的派蒂就这样与跑步结下了不解之缘。和父亲一起晨跑是她一天之中最快乐的时光,跑步期间,派蒂的病一次也没发作。

几个礼拜之后,她向父亲表达了自己的心愿:“爸爸,我想打破女子长距离跑步的世界纪录。”她父亲替她查了吉尼斯世界纪录,发现女子长距离跑步的最高纪录是80英里(约129千米)。

当时,读高一的派蒂为自己订立了一个长远的目标:“今年我要从橘县跑到旧金山(约644千米);高二时,要到达俄勒冈州的波特兰(约2414千米);高三时的目标在圣路易市(约3218千米);高四则要向白宫前进(约4827千米)。”

虽然派蒂的身体状况与他人不同,但她仍然满怀热情与理想。对她而言,癫痫只是偶尔给她带来不便的小毛病。她不因此消极畏缩,相反的,她更珍惜自己已经拥有的。

高一时,派蒂穿着上面写着“我爱癫痫”的衬衫,一路跑到了旧金山。她父亲陪她跑完了全程,做护士的母亲则开着旅行拖车尾随其后,照料父女两人。

高二时,她身后的支持者换成了班上的同学。他们拿着巨幅的海报为她加油打气,海报上写着:“派蒂,跑啊!”但在这段前往波特兰的路上,她扭伤了脚踝。医生劝告她立刻中止跑步:“你的脚踝必须上石膏,否则会造成永久的伤害。”

她回答道:“医生,你不了解,跑步不是我一时的兴趣,而是我一辈子的至爱。我跑步不单是为了自己,同时也是要向所有人证明,身有残

缺的人照样能跑马拉松。有什么方法能让我跑完这段路？”

医生表示可用黏合剂先将受损处接合,而不用上石膏。但他警告说,这样会起水泡,到时会疼痛难耐。派蒂二话没说便点头答应。

派蒂终于来到波特兰,俄勒冈州州长还陪她跑完最后1英里(约1609米)。一面写着红字的横幅早在终点等着她:“超级长跑女将,派蒂·威尔森在17岁生日这天创造了辉煌的纪录。”

高中的最后一年,派蒂花了4个月的时间,由西海岸长征到东海岸,最后抵达华盛顿,并接受总统召见。她告诉总统:“我想让其他人知道,癫痫患者与一般人无异,也能过正常的生活。”

· 梦想是前进的指南针。因为心中有梦想,我们才会执著于脚下的路,坚定自己的方向,不因形形色色的诱惑而迷失,也不为前方的险阻而吓退。

如果在前行的路上感到迷惘了,请停下来,想一想我们的梦想,它会告诉我们往哪里走;如果在重重压力面前想放弃了,请再坚持一下,想一想我们的梦想,它会告诉我们前景有多么美好;如果在不顺不幸的时候忍不住要抱怨了,请再忍一忍,想一想我们的梦想,它会告诉我们这一切都是为目的地铺路。

3.开发生命的潜能

你是不是在抱怨自己:不够英俊潇洒、不会琴棋书画、不能文理兼通……然而,你看到自己已经拥有的了吗?你看到自己身上的潜能了