

[美]威尔·鲍温◎著

陈敬旻 邢爽 裴卫芳◎译

美国亚马逊、当当网、卓越亚马逊心灵励志图书销量第1名!

精装珍藏版

本书包含：不抱怨1&2双册内容

不抱怨的世界

A Complaint Free World
& *Complaint Free Relationships*



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



博集天卷
CS-BOOKY



A Complaint Free World

Complaint Free Relationships

畅销全球80国，1只手环21天改变1.5亿人的命运！

《纽约时报》《时代周刊》《卫报》《芝加哥太阳报》《洛杉矶时报》NBC电视台
全球逾150家重量级媒体专题报道！

- 把丧事当喜事办，人生就只有快乐、没有抱怨。

——万通地产董事长 冯仑

- 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

- 抱怨是最消耗能量的无益举动。

——《遇见未知的自己》作者 张德芬

- 人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！

——世界首富 比尔·盖茨

- 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

- 这是非常值得推荐的一本书，它会改变你的命运！

——世界最具影响力的女人之一 奥普拉

- 不抱怨是这世界最有力量的法则。

——美国国务卿 希拉里

读心术

上架建议：励志·成功心理学

ISBN 978-7-5404-5071-7



9 787540 450717 >



博集天卷
CS-BOOKY

定价：52.00元

[美]威尔·鲍温◎著

陈敬旻 邢爽 裴卫芳◎译

不抱怨的世界

A Complaint Free World

⊗ *Complaint Free Relationships*

精装珍藏版

本书包含：不抱怨1&2双册内容

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷

CS-BOOKY

不抱怨的世界

PDG

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界:精装珍藏版/(美)鲍温(Bowen,W.)著;陈敬旻,邢爽等译.——长沙:湖南文艺出版社,2011.8

书名原文:A Complaint Free World & Complaint Free Relationships

ISBN 978-7-5404-5071-7

I. ①不… II. ①鲍…②陈…③邢… 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155537号

上架建议:励志·成功心理学

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

Copyright©2007 by Will Bowen

All Rights Reserved.

Published in the United States by Doubleday, an imprint of The Doubleday Broadway Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

www.doubleday.com

DOUBLEDAY and the portrayal of an anchor with a dolphin are registered trademarks of Random House, Inc.

Book design by tina Henderson

Complaint Free Relationships: How to Positively Transform Your Personal, Work, and Love Relationships by Will Bowen

Copyright©2009 by Will Bowen

All rights reserved.

Published in the United States by Doubleday Religion, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

www.crownpublishing.com

DOUBLEDAY and the DD colophon are registered trademarks of Random House, Inc.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Bowen, Will.

Design by Meryl Sussman Levavi

This translation published by arrangement with Doubleday Religion, 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:精装珍藏版

作者:(美)威尔·鲍温

译者:陈敬旻 邢爽 裴卫芳

责任编辑:丁丽丹 刘诗哲

监制:蔡明菲

特约编辑:潘良

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:700×1000 1/16

字 数:350千字

印 张:21.5

版 次:2011年8月第1版

印 次:2011年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5404-5071-7

定 价:52.00元

《不抱怨的世界》图书及手环等附赠产品的知识产权受法律保护,侵权必究。

(若有质量问题,请致电质量监督电话:010-84409925)

>>致亲爱的中国读者：

风和日丽的日子里，我坐在位于密苏里州堪萨斯市的办公室里，心怀感激，写下这篇序言。这些文字为远在中国的你们而作，因而有了不一样的意义。及至写这篇序言时，我还没到过中国这个美丽的国度。但中国之行已列为我的目标之一。虽然我不曾踏上过中国的土地，不曾呼吸过中国的空气，甚至，我与你们未曾谋面，但我却能感受到一种强烈的亲切感。

每逢周一清晨，我都会下载一份Google的详细报告，了解有多少人访问了我们的“不抱怨网站”（www.AComplaintFreeWorld.org）。每个星期，都有来自世界各地几乎每个国家的读者访问我们的网站，其中美国本土的访问者一直排在前列。然而，近一年的时间以来，中国的访问者数量都居第二位。

我有幸接受过许多国家媒体的采访，这些国家遍布全球。无论在哪个国家分享我的故事，我都会发现，采访者们经常会跟我说，本国人民的抱怨，比其他任何国家人民的抱怨都要多。这似乎已成为一个全球性的问题。美国人相信，他们比世界其他国家人的抱怨要多；印度人则认为，他们抱怨得最多；而加拿大人就觉得，他们才是最爱抱怨的人。因此，倘若中国读者说，中国人向来喜欢抱怨，我不会感到丝毫诧异。

但我发现，中国人的抱怨有所不同。中国人敢于直面不足，勇于面对挑战，无论面对的是抱怨倾向抑或其他，你们都会本着单纯的意图，力求改善。中国人改变自我，努力争取高品质生活的意愿，是一种真正的动力。当你打开这本书，并尝试利用其中传递的讯息改善周遭关系时，我感激你们在我们之间建立起了联系。也许我们身隔万里，但彼此心无距离。

祝各位一切顺利，心想事成。

威尔·鲍温

全球80个国家·600万人热烈响应的“不抱怨”运动

名家书评赞誉

- ◆ 把丧事当喜事办，人生就只有快乐、没有抱怨。

——万通地产董事长 冯仑

- ◆ 遇到挫折要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功。

——中国第一职业经理人 唐骏

- ◆ 永不抱怨的人生态度才是第一位的。

——阿里巴巴集团主席兼首席执行官 马云

- ◆ 每个人都面临着挫折和失败的可能，这是我们每个人人生经历的一部分。

——联想董事局主席 柳传志

- ◆ 人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！

——世界首富 比尔·盖茨

◆ 这是非常值得推荐的一本书，它会改变你的命运！

——世界最具影响力的女人之一 奥普拉

◆ 抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人、也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来得恰是时候，它正是我们现代人最需要的。我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

——《遇见未知的自己》作者 张德芬

◆ 《不抱怨的世界》是一本有魅力、有乐趣、又好读的书，书中提醒我们：世界上唯一能做到的建设性永久改变，就是自我的改变。

——畅销心灵作家 盖瑞·祖卡夫

◆ 戴尔·卡内基先生的30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评、不责备、不抱怨。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人。不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

——卡内基训练负责人 黑幼龙

◆运用智慧就能不抱怨，一个人的成功，意志力和决心的力量是不可忽视的，它是成败的重要关键。

——远雄企业集团董事长 赵腾雄

◆《不抱怨的世界》让你相信，你真的能改变自己的人生，并疗愈灵魂中的失调状态，因为你自己就是一种祝福。

——美国《洛杉矶时报》

◆这是一本伟大的心灵励志书！“不抱怨”活动创造的影响力，已经波及到全世界。

——美国《纽约时报》

◆如果你的书架上只能留一本书，那么它将会是《不抱怨的世界》！

——美国《芝加哥太阳报》

◆你有权利得到你应得的，但不是靠抱怨来获取，接受21天的神奇挑战，跟威尔·鲍温牧师一起体验“不抱怨”的神奇力量！

——美国NBC电视台

◆“抱怨”真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。这项影响深远的“不抱怨”运动，改变了600多万人的命运，还将有越来越多的人参与其中。你能读到这本书，并不是偶然，它将带给你人生正向的力量，让你升级为这世界一个疗愈的细胞。

——美国《时代》周刊

◆ 威尔·鲍温牧师是一个可以与甘地相媲美的心灵导师，他“活出了让其他人效法的样子”，在短短的两年时间，全球80个国家、超过600万人热烈响应，靠着手环和正念的力量，形塑了自己的美好生活。

——英国《卫报》

◆ 它可以光耀你的生命，与《The Secret秘密》比肩的心灵之书！

——英国《泰晤士报》

◆ 一本“行动”之书，让你不堪的人生获得指引，带来无惧的信心和力量。

——法国《世界报》

◆ 这本书写得既睿智又直指人心，抱怨就是推开自己想要的东西，如果让这个世界听见了，就会带来更多的坏事给你。

——法国《ELLE》

◆ 如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。这本书给金融危机中挣扎的普罗大众，送上了一份最好的礼物。

——香港《文汇报》

◆ 对生活不抱怨，用积极的态度去面对，自然也会成为快乐的人。两年多来，不抱怨活动已经蔚为风潮，在全球80国流行，

600多万人参与。你若想改变生活走出低潮，停止抱怨，是重新出发的第一步。

——台湾华视新闻报导

◆不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

——台湾诚品书店

◆“不抱怨”运动随着这本书来到了台湾，当你看到有人佩戴紫色手环时，就会知道他正在激励自己连续21天都不抱怨、不批评、不讲闲话。想要一起创造好运吸引力，摆脱抱怨恶势力吗？欢迎加入“不抱怨”运动，一起迎接更美好的生活形态——一个“不抱怨的世界”！

——台湾金石堂书店



【推荐序】

“不抱怨”的礼物

台湾 胡志强

当出版社邀我为这本书写序时，我的想法是：比我更适合的人选太多了，我的太太就是其中之一。在重大车祸之后，她受尽千辛万苦，不停地开刀与复健，饱受身体和精神的挑战，她是很有资格“抱怨”的人：怨天、怨地、怨命运、怨撞击她的驾驶者……

但是，她没有！

她选择忘记那段不堪回首的时刻，放下，不抱怨。她将所有的精神心力，拿来感谢为她抢救、医疗、祈福祷告的“天使们”。她谢天谢地、谢诸佛诸神，感恩自己可以浴火重生。

“只要有一口气在，没有什么好怕的。我要往前看！”她微笑着说。

我看着她像孩子般的纯真眼神与甜美笑容，内心深深撼动。

不怨天尤人，多么不容易。但也因为她如此善良坚强，老天赐给她一条光明的路。如果说，这次事件是个分水岭，她越来越清楚，期许自己在新的阶段，奉献更多心力在公益活动上。因为她得之于社会，也想回馈于社会。

诚如书中所言：“不抱怨的磁场，将引来更多平安喜乐。”

现在太太无论走到哪儿，来自各方的无限祝福如影随形，她的个性比以前更开朗豁达。

然而，为什么人要抱怨？难道大家不知道，“怨天尤人”是一种负面的思考与具杀伤力的表达方式？我想原因也许是：人们看到了生命中缺憾与不完美的一面。

而事实是：如果你想探看生命中美好的一面，你一定也看得到。关键在于：你把眼光放在哪里？

“推行‘不抱怨运动’的目标是什么？”美国“奥普拉秀”的副制作人问本书作者——名牧师威尔·鲍温。他说：“转化我们这个世界的意识。”

“转化”一词形容得很贴切，表示“不抱怨”与“抱怨”的思绪是活的、可以移动与变化的。

作者除了在书中详细介绍这个极富创意的活动，也藉着许多故事与建议、提醒，循序渐进地分析、探索我们内心深处真正的声音与渴望；很重要的是，促使读者把抱怨转化成行动的力量，而否极泰来。

看到书的后半部，有一段话让我印象非常深刻：爱的定义是什么？丹尼斯·卫特雷医师说：“爱是无条件的接纳，并着眼于光明面！”作者说：“当我们决定接纳各种人事物，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。”此一说法与中国人“心想事成”的解释，多么类似，也能互相印证。

这些时日，我从太太身上，看见“不抱怨”的正面影响与神奇力量，如同来自天上的“礼物”。如果她都能做到，我们为什么不能？！





改变你的言语，改变你的思维；
停止抱怨，在好事发生时表达感激，
你就能改变自己的人生，也让所有人的未来更美好。

新学网

PDG

CONTENTS [目录]

· 上卷 · 不抱怨的世界

◆ 前言 ◆ 紫手环的力量/002

Part 1

无意识的无能

我怨故我在/017

抱怨与健康/030

Part 2

有意识的无能

抱怨与人际关系/041

觉醒时刻 /054

Part 3

有意识的有能

沉默与怨言/069

批评者与声援者/085

Part 4

无意识的有能

臻入化境 /100

二十一天的优胜者 /112

◆ 结语 ◆ 已立立人，已达达人/130

紫手环
PDG

· 下卷 · 关系决定命运

◆ 前 言 ◆ 为什么“关系决定命运” /140

Part 1

你决定着“关系”的走向

改变关系的途径/148

人无所谓好坏，思想使然/151

一切改变，由你开始/154

正向评价，打造愉快关系/158

你的评价只对自己有效/160

分辨和评价的差异/162

改善关系的秘密/164

Part 2

当不同世界碰撞时

向自己的内心提问/170

别把“不同”视为“不一致” /175

永远不要为现实争辩/178

开心或愤怒，精彩二选一/183

释放你心中的仇恨/185

宽恕就是给予/189

制定标准，才能避免分歧/193

成功沟通“三步法” /194

关系中的“吸引力法则” /196

Part 3

如何让自我得到满足

区分陈述和抱怨/202

您可能不知道……/205

询问的惊人力量/207

你付出多少，就会得到多少/208

帮助别人，你的心灵才会富足/211

以包容之心，回馈这个世界/213

Part 4

我们为何会抱怨

抱怨的动机/220

Get Attention: 寻找关注/222

Remove Responsibility: 推卸责任/227

Inspire Envy: 引人艳羡/232

Power: 操纵力/234

Excuse Poor Performance: 为欠佳的表现找借口/238

Part 5

释放和“处理”抱怨

“处理”愤怒才能驱走负能量/245

Venting 释放/250

Processing 处理/254

找到最佳的方法，赶走抱怨/255

Complaint Free 不抱怨/255

PDF

About me 我的事/255

Neutral 不偏不倚/261

Part 6

与自己和解

“关系”存在的目的/269

人的痛苦多半是自找的/273

疗愈与自己的关系/275

你如何描述自己/277

切勿混淆癖好与缺点/278

忘掉伤痛，重新上路/282

采取宽恕的态度，秉持良善的意向/285

如何做到不抱怨/288

Part 7

用爱疗愈抱怨

抱怨的东西会回到我们身上/293

人们为何经常以怨还怨/295

别总把抱怨当作人身攻击/296

一切可怕之事都需要爱/300

◆ 结 语 ◆ 你拥有无尽的潜能 /305

◆ 附加篇 ◆ 超脱的慈悲 /316