

改善沟通与人际关系的智慧之书

不抱怨 的世界

人际关系篇

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen) ◎著 裴卫芳 邢爽◎译



{ 卓越的人,
都不抱怨!
你愿接受21天
不抱怨挑战吗?

*Complaint Free
Relationships*

影响力遍及全球106个国家和地区，1100万只手环，21天改变人生



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

不抱怨 的世界

人际关系篇

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen) ◎著

裴卫芳 邢爽◎译

*Complaint Free
Relationships*



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



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界. 人际关系篇 / (美) 鲍温 (Bowen, W.) 著; 裴卫芳, 邢爽译.

— 长沙: 湖南文艺出版社, 2016.4

书名原文: Complaint Free Relationships: How to Positively Transform Your Personal, Work, and Love Relationships

ISBN 978-7-5404-7491-1

I. ①不… II. ①鲍… ②裴… ③邢… III. ①成功心理—通俗读物②人际关系—通俗读物 IV. ①B848.4-49②C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第042270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: 25-2010-002

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

上架建议: 励志·成功心理学

BU BAOYUAN DE SHIJIE.RENJI GUANXI PIAN

不抱怨的世界. 人际关系篇

作 者: [美] 威尔·鲍温

译 者: 裴卫芳 邢 爽

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 潘 良 李彩萍

特约编辑: 李乐娟

版权支持: 辛 艳

营销编辑: 李 群

封面设计: 张丽娜

内文排版: 八度出版服务机构

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

字 数: 154千字

印 张: 7

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7491-1

定 价: 32.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

【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……生活中的大部分问题，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，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。不要再去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·克里斯蒂曾如此写道：“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，从未被引起足够重视。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，但他们毫无察觉。而我们的“不抱怨”紫手环，正是帮人们设置了一个陷阱，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，你的抱怨次数就会越来越少。

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一种习惯需要21天的时间。所以当你实现了这一目标，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《奥普拉脱口秀》的舞台、美国各大主流电视、

网络以及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图书中附上紫手环，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，也让他们图书的销量大增。

很多公司同我们接洽，想用他们的产品帮我们分发紫手环。也有很多公司无偿提供他们的场地，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。

每天我都会从谷歌收到很多提示，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做一个有关“不

抱怨团体”建设的演讲。飞机还没起飞，我正好利用这段时间思考我的“不抱怨”计划。就在那一刻，我好似灵光闪现，突然想明白了一件事：几乎所有的抱怨都建立在关系之上。

抱怨大部分都是针对其他人的——一个和你有某种关系的人。这种关系可以很正式，例如，婚姻关系和工作关系；它也可以不太正式，例如，和你隔壁房客之间的关系；它可以很短暂，比如，与萍水相逢之人的关系；也可以延续数十年，比如，我们同家人的血脉关系。

因为我是个牧师，所以经常会有人向我寻求建议。而每次他们所面临的几乎都是关系的问题。在这些咨询、探讨的过程中，我发现抱怨和自己有关系的人，不但能引发各种矛盾，还会使已有的问题进一步恶化。随着对这一主题更深入地探索，我发现人们就抱怨对关系的负面影响已经做了很多调查和研究了。

早在1938年，心理学家路易斯·特曼（Lewis Terman）就在他的研究中得出这样的结论：幸福的夫妻和不幸的夫妻最大的区别就在于，不幸的夫妻更多地将伴侣形容为爱争辩的、尖刻的、爱唠叨的，也就是说，不幸的夫妻更爱抱怨。而抱怨是各种不愉快关系的共同特点。

你或许会想：“有些关系真的很让人苦恼，所以为什么不抱怨呢？”这样可以让我们把不良情绪都释放出来，不用再把愤怒都憋在心里，这不是很好吗？可事实正相反，抱怨并不能带给我们安宁和解脱。在本书里，我们会详细地讨论关于“释放”的故事。

或许，为了不让自己在某种关系中苦苦挣扎，我们可以放弃

它们——让自己一个人自力更生、孑然一身不也很好吗？起码不用再忍受萨特所说的“他人即地狱”了。

很遗憾，我们没有这个选项。我们需要同他人建立关系，关系不是件可有可无的东西，它是一种“必需品”。

我们不但想要和他人建立关系，更渴望与他人进行交流和沟通。如果儿童在性格形成时期缺乏关爱，就会造成他们的生长迟滞（Failure to thrive，简称FTT）。在这种情况下，他们的身体就难以正常、健康的方式生长发育。据马里兰大学医学中心（University of Maryland Medical Center）的研究显示，情感缺失是引发这种生长迟滞现象的主要原因。

其实，这种关系缺失影响身体状况的现象，在各个年龄段都会出现。调查表明，老人要比年轻人更常去看医生，身体的衰老是原因之一，但一个更重要原因是：可以同他人交流并得到照顾和关注。这些老人同时代的亲人、朋友大部分已故，他们的生活就成了全无人际关联的情感荒原。而医生和理疗师，为老年人提供了他们一直非常渴求的关系刺激。

人类经常会研究黑猩猩，试图通过对这些进化近亲的研究，更深入地了解人类的本性。在类人猿的世界里，关系的必要性更为明显。美国国立卫生研究院（National Institutes of Health）的研究发现，黑猩猩之间也需要进行社会性互动，并且建立关系。科学家们总结说：“虽然野生的黑猩猩会在一天的某个时段独处，但它们从本质上来说还是一种社会性动物，长时间与其他同类分离，对它们来说是一种折磨。”

关系是一种需要，可以让我们有机会同他人分享自己的经历，

享受其中单纯的乐趣。除此之外，关系还能带给我们很多东西。

不久前，沃尔特里德陆军医院（Walter Reed Army Hospital）的医生们研究发现，在参加了战争，但并未受伤的士兵中，大约有17%的人患上了创后心理压力综合征（Post-traumatic stress disorder，简称PTSD），可令人惊奇的是，在那些参加了战争，并受了重伤（失去一只手臂或一条腿，严重烧伤、瘫痪等）的士兵中，只有4%的人患上了此病。

这些数据让医生们感觉很意外，因为他们本以为那些经历了战争的残酷，并遭受重伤的士兵患病的概率要大得多，为何竟然比根本没受伤的士兵低十几个百分点呢？

研究者最终发现，原因都在于“治疗”的差异。不过我们指的不是心理疗法，而是物理治疗，特别是沃尔特里德陆军医院物理治疗的安排，在这一过程中起了决定性的作用。受伤士兵会聚在一个很大的房间里，努力地同伤痛做斗争，希望自己能过上正常人的生活。他们在接受日常治疗时发现，很多人的伤势比他们的还要严重。那种想要恢复健康的愿望，会使病人产生一种强烈的共鸣。他们相互鼓励，为彼此加油打气，并会为别人的一个小小进步而兴奋不已。这种在身体恢复过程中建立起来的关系，会帮助他们治愈精神上的创伤。

所有财富，都能从关系中获得

关系也是我们获取物质性资源的一种渠道。每个人都有自

己的希望和梦想。你可以花上几分钟，去想一想你企盼的那些东西，问问自己：“如果有机会让我实现愿望，我会先实现哪一个呢？”

现在，请思考一下，其实你想要的东西不是需要他人辅佐，而是掌握在别人手里。或许你想要一个关心你、支持你的人和你共度一生，而这就是一种关系；或许你想要辆新车、一间大房子，或者其他什么奢侈品，你就要为他人服务赚到足够的金钱去买这些东西，这也是一种关系。与他人的关系可以让我们拥有自己一直在追寻、渴望的东西，而我们必须学会如何与他人相处，才能实现自己的愿望。

在《百万富翁的智慧》（The Millionaire Mind）一书中，作者托马斯·史丹利（Thomas Stanley）告诉我们，他曾采访了数千名白手起家的百万富翁。当问起这些人，什么才是积累财富最重要的技能时，94%的富翁都会把与他人融洽相处的能力看得极为重要。事实上，他们觉得，从创造财富而言，能够与他人融洽相处比拥有过人的智慧更重要。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。

你有能力改善一切关系

抱怨会扭曲、削弱，有时甚至会破坏那些对我们的幸福和安宁至关重要的关系。当我们开始抱怨时，就会忽略对方曾吸引我们的品格，转而把注意力集中在对方的缺点上面。

我妻子桂儿曾就职于一家公司，她办公室的女员工们每月都要举行聚会，用她们的话说，是在实施一种“群体疗法”。所谓的“群体疗法”，就是在附近找家墨西哥餐馆，喝上几杯玛格丽特，然后借着酒劲，大声地抱怨形形色色的男人们。主题只有一个——男人都是狗。不用说，这些女人都没能和某个男人维持快乐、持久的关系。

现在，你可能会想，她们之所以会有这样的抱怨，是因为和男人间的关系有些不尽如人意。她们只注意到了关系中的消极面，女人相互间的“同情”，只会将问题夸大。在花了一晚上去抱怨生活中的“狗男人”之后，这些女人回到家里，禁不住就会把那个正坐在La-Z-Boy（一个沙发品牌）沙发上的男人看作一条“老黄狗”。她们的预期，都建立在头脑中的偏见上，认为男人就是狗，而这些女人的丈夫或男朋友，也会感觉到她们的不满，真的会像她们预期的那样（有时比预期的更糟糕）对待她们。

我曾认识过一位非常有名的牧师，他跟我说：“要是不用与人打交道，牧师还是个很棒的职业。”和别人打交道，可能会是一种充满了痛苦和悲伤的斗争，但也可以不是这样。法国杰出的哲学家、剧作家萨特曾说过一句很经典的话，那就是——他人即地狱。这句话虽有些悲观，但萨特却因此为大家所熟知。他在晚年时，曾做过如此解释：“大家都以为，我想用这句话说明人与人之间的关系都是有害的，如地狱一般，人们都在钩心斗角。其实，我想传递的是一种完全不同的观念，如果你同他人的关系遭到歪曲和损害，那么他人就会变成，也只能变成生活在地狱里的人。”

你能够纠正所有扭曲的关系，将其置于一个更稳固的基础之上，你有这个能力。只要你能接受新的观念，并愿意用这些观念去创造新的经历，就可以做到这一点。这本书里每一章结尾的地方，都会有一部分以“不抱怨行动”为题的文字，我会设置一些练习，以助你更深入地思考从书中学到的知识。如果你能花上几分钟，把答案认真地写下并践行，肯定会大有所获。

如果你已准备好，要把那些地狱般的关系变成和谐的关系，把互相侮辱的关系变成一种“不抱怨的关系”，那么，就从现在开始吧！

Part 1

Part 2

CONTENTS 【目录】

◆前 言◆

为什么“关系决定命运”/001

- 人是关系中的最大的难题/001
- 抱怨是所有不愉快关系的共同特点/004
- 所有财富，都能从关系中获得/007
- 你有能力改善一切关系/008

你决定着“关系”的走向/001

- 改变关系的途径/002
- 人无所谓好坏，思想使然/006
- 一切改变，由你开始/010
- 正向评价，打造愉快关系/014
- 你的评价只对自己有效/016
- 分辨和评价的差异/019
- 改善关系的秘密/021

当不同世界碰撞时/027

- 向自己的内心提问/028
- 别把“不同”视为“不一致”/034
- 永远不要为现实争辩/037
- 开心或愤怒，精彩二选一/044
- 释放你心中的仇恨/047
- 宽恕就是给予/051
- 制定标准，才能避免分歧/056
- 成功沟通“三步法”/058
- 关系中的“吸引力法则”/060

Part 3

如何让自我得到满足 /066

- 区分陈述和抱怨/067
- 您可能不知道……/071
- 询问的惊人力量/073
- 你付出多少，就会收获多少/075
- 帮助别人，你的心灵才会富足/078
- 以包容之心，回馈这个世界/080

Part 4

我们为何会抱怨 /087

- 抱怨的动机/088
- Get Attention: 寻找关注/090
- Remove Responsibility: 推卸责任/096
- Inspire Envy: 引人艳羡/103
- Power: 操纵力/106
- Excuse Poor Performance: 为欠佳的表现找借口/110

Part 5

释放和“处理”抱怨 /117

- “处理”愤怒才能驱走负能量/118
- Venting 释放/125
- Processing 处理/129
- 找到最佳的方法，赶走抱怨/130
- Complaint Free 不抱怨/130
- About me 我的事/131
- Neutral 不偏不倚/137

Part 6

与自己和解 /145

- “关系”存在的目的/146
- 人的痛苦多半是自找的/151
- 疗愈与自己的关系/153
- 你如何描述自己/155
- 切勿混淆癖好与缺点/157
- 忘掉伤痛，重新上路/162
- 采取宽恕的态度，秉持良善的意向/164
- 如何做到不抱怨/168

Part 7

用爱疗愈抱怨 /173

- 抱怨的东西会回到我们身上/174
- 人们为何经常以怨还怨/176
- 别总把抱怨当作人身攻击/178
- 一切可怕之事都需要爱/182

◆ 结 语 ◆

你拥有无尽的潜能 /187

- 关系是人生的一部分/187
- 你掌握着关系的主动权/188
- 在关系中学会成长/190
- 改变自己是唯一的途径/192
- 爱永远与关系同在/193
- 坚持不抱怨，需要勇气/198

◆ 致 谢 ◆

Part 1

你决定着“关系”的走向

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

