

不抱怨 做内心强大的自己

当现实与你的期望不符时，不要抱怨。就算生活给你的是困苦
和不幸，你同样能把它们踩在脚下，登上成功之巅。

马瑾文 / 编著

- 修炼强大的内心 • 应对复杂多变的生活
- 使你的人际关系迈向积极、顺畅

BU YUAN
ZUO NEIXIN QIANGDA DE ZIJI

据研究发现，人的主观意志具有强大的力量，它可以改变即以形成的人格，改变外部环境，改变自我进而为自己带来健康、幸福和成功。但是很少有人知道怎样才能使自己的内心具有强大的力量。



中国长安出版社

不抱怨
做内心强大的自己

马瑾文/编著

BU RAO YUAN
ZUO NEI XIN QIANG DA DE ZI JI

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨：做内心强大的自己 / 马瑾文编著. —北京：
中国长安出版社，2012.9

ISBN 978-7-5107-0564-9

I. ①不… II. ①马… 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 (2012) 第 229776 号

不抱怨：做内心强大的自己

马瑾文 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

信箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-85099947 85099948

印刷：香河县宏润印刷有限公司

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张：19

字数：240 千字

版次：2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0564-9

定价：36.80 元

前言

停止抱怨，修好这颗心

面对生活和工作中的种种不如意，我们总是有意无意在抱怨。抱怨命运的不公，抱怨出身的寒微，抱怨人际关系难处，抱怨自己的工作太差，抱怨自己赚钱少，抱怨自己空怀一身绝技没人赏识你……对于习惯抱怨的人来说，一不如意，出现在潜意识里的第一个念头就是抱怨。

抱怨作为一种发泄情绪的方式，只能让你得到暂时的疏解，或者仅仅图一时口快，过后所有的问题并不会因为你的抱怨就迎刃而解，所有的苦恼也不会在抱怨面前瞬间消失无踪。抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。同时，周围的人会因为喋喋不休的抱怨看轻你的为人，置疑你的能力。可以说，抱怨是成功的大敌，只能带给你不幸的人生。因此，我们要停止抱怨，修炼好自己的心态，坦然面对生活和工作中的的一切不如意。

优秀的人，都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。优秀的人懂得：永远没有完美的现实，永远没有绝对的公平，有了这种冷静的态度，在遭遇不公正待遇和意外磨难时，就不会怨天尤人，更不会自怨自艾。他们会把这一切当成正常的、必然的人生历程，在很多人正在抱怨环境之恶劣，诅咒上天之不公时，他们已经开始为摆脱困境而努力，不推卸责任，也不急于求成，而是一步一步，带动事态向好的方向发展。

只要你敢于担当，勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变



不抱怨

，做内心强大的自己

BUBAOYUAN ZUO NEIXIN QIANGDA DE ZIJI

得顺畅了。之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。

没有人会想让自己痛苦、失败的生活一辈子，那么就让自己首先拥有一颗快乐而不抱怨的心吧！与其抱怨无边的黑暗，不如用自己的行动点燃人生的蜡烛，照亮通往成功的旅途。

当现实与你的期望不符时，不要抱怨。就算生活给你的是困苦和不幸，你同样能把它踩在脚下，登上成功之巅。

不管你来自社会的哪个阶层，也不管你现在所从事的是什么职业，只要你牢记心中的理想，微笑着面对生活，不在妄自菲薄中自暴自弃，也不在怨天尤人中消沉萎靡，时时留意身边的机会，不断地努力充实自己，就一定会脱颖而出，成为令人敬慕的成功者。

本书详尽分析了抱怨对人生的各种危害，而且从人们经常抱怨的工作、他人、自己、压力、现状、得失、命运等十一个方面深入分析，阐述了帮助读者远离抱怨的各种方法和技巧，寻找停止抱怨的解决之道。本书内容全面、技巧丰富、方法实用、道理深刻，以理论联系实际，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各种公司和组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。

目 录

第一章 不抱怨自己：接受不完美的自己，让内心更加强大

抱怨是人生最大的损耗。想要停止抱怨，应定下心来认识自己，修炼自己。失去的已然失去，未得到的还可以争取，不要一味地跟种种不完美较劲，即使是在破损的花盆里，也可以栽出美丽的花。既要看到自己的长处，也要认识到自己的不足，找到真正属于自己的位置，这样才能活出精彩人生。

低下高傲的头，认清真实的自己 / 2

审视自我，找到自己的立足点 / 4

不羡慕别人的天分，也不忽略自己的才华 / 6

一定要保持自己的本色 / 9

没有完美的自己，只有看开的人生 / 11

接受不完美，生活可以更美好 / 14

美貌未必是增加幸福的砝码 / 17

可以怜悯别人，不能怜悯自己 / 20

不乞求别人的喝彩，学会为自己鼓掌 / 22

第二章 不抱怨他人：以包容宽恕伤害，以沟通化解隔阂

或许你真诚的付出，换来的却是别人的误解和不屑，你因此抱怨他人难相处。其实，人与人之间的分歧和矛盾，很多时候是来自彼此的疏远和误解。当你试着待人如己，心存宽恕，多替别人着想时，你身上就会散发出一种善意，这种善意可以包容不和

谐，可以承载起伤害，然后冲淡冷漠，调动起更多人的热情，营造出亲切友善的人际关系。

你周围的人并不应该对你负责任 / 26

放下和宽恕，是送给他人的最好礼物 / 28

抱怨他人不如怀有感恩的心 / 31

解决冲突的前提是忍让 / 34

懂得感恩，赢得和谐的人际关系 / 36

宽容他人的过失，避免无谓的争斗 / 39

在受到别人的曲解后，以微笑应对 / 41

与其两败俱伤，不如大家都好 / 44

宽容不能改变过去，但能改变未来 / 46

第三章 不抱怨工作：欲高升先低就，终有破茧成蝶时

对很多人来讲，工作是安身立命的根本，是体现自身价值的有效途径。或者初入职场的你，拿着微薄的收入，干着繁杂的工作，心里也会不禁升腾起一种不平。但是，别忘了，你当前所从事的看似微不足道的工作，正是你必须要跨过的一道门槛。不要抱怨工作的繁重，而是要认真努力踏实地对待每天的工作，当青涩的菜鸟变成独当一面的人才的，所有人都会看到你不平凡的一面。

不要太关注第一份工作的薪水 / 50

对工作负责就是对自己负责 / 53

在这家公司不开心，去下一家你照样不开心 / 56

专注让你的工作更富有成效 / 59

日事日清，不要把昨天的工作带到今天 / 61

可以一步登天的人，只存在于小说中 / 64

善于找借口的人总能找到借口 / 66

专注是对治平庸的良药 / 69

第四章 不抱怨压力：扛起肩上的责任，压力让人成长

或许肩上的重担压得你喘不过气，让你心力交瘁。但满腹牢骚是无济于事的，要抱有平和的心态，着眼于有益的事情。当你勇敢地扛起肩上的责任时，你会感受到自己的心中充满阳光，充满力量。解决让人头痛的问题，靠的是智慧和方法，抱怨只能使你活得更累。

除了强逼自己，你别无他路 / 74

有自己的目标，别盲从他人的理想 / 77

想好了就立即做，别给自己推脱的理由 / 80

生活每天都在给你机会 / 82

抱怨没吃鱼的时间，不如用来编织渔网 / 86

越是被人嘲笑的念头，越有坚持下去的必要 / 89

失败者最终都是败给了自己 / 92

勇往直前，你需要唐吉珂德式的勇敢 / 94

分清哪些是重要的事，哪些是紧急的事 / 97

不要小瞧任何微不足道的付出 / 100

第五章 不抱怨艰辛：艰难困苦是溶炉，淬炼出强者人生

追求成功的过程中一定充满了艰难困苦。这些艰辛和挫折并非一无是处，它们可以增强一个人的意志，更好地挖掘生命本身的潜力。磨难把强者的人生意志砥砺得更加顽强。有了一次次磨难，你便会增加一份份战胜凄风苦雨、冷霜冰雪的力量，就可以从经历若干次失败的泥潭中站立起来，踏出人生的前进之路。

不畏惧艰辛，就不会被艰辛压垮 / 104

- 笑对磨难，把磨难当成向上的阶梯 / 106
- 毅力伴我行，时至花自开 / 109
- 没吃蘸着泪水的面包，就不懂得生活 / 112
- 从失败中获益，做打不垮的强者 / 114
- 无能的人求助菩萨，而菩萨只能求助自己 / 116
- 痛苦像一把犁，能掘开你成功的起点 / 119
- 挫折是人生的朋友，你只需拥抱它 / 121
- 你不放弃希望，希望就不会放弃你 / 123

第六章 不抱怨过去：放下昨天的包袱，轻装上阵才能行更远

对每一个人来说，或许往昔有着种种酸涩的回忆，有着难以言说的苦楚，但你不能沉湎在往事中不能自拔。要知道“往者不要谏，来者犹可追”，昨天已经过去，昨天的阴云遮不住今天的太阳，让心里照进一束阳光，就能消融昨日种种的伤痛。整理一下行囊，未来就在脚下，揣着阳光的微笑，就能走出阴霾，看到最美的花朵

- 别让昨日的错误成为明天的包袱 / 128
- 生命是单程路，我们永远都回不了头 / 130
- 人生犹如长跑，过程中的输赢算不了什么 / 133
- 年轻时不要怕，年长时不要悔 / 136
- 向前看，往事不可追 / 138
- 敢于直面会带给你最大恐惧的事 / 141
- 你可以不成功，但不能不成长 / 144
- 如果一直关注错误的东西，就会错过正确的事物 / 146
- 心态归零，忘掉过往的荣辱 / 149

第七章 不抱怨现状：珍惜眼前的幸福，真实地活在当下

活在当下，指的是放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，全身心投入眼前的这一刻。如果将力气全耗费在已逝的过去、未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，永远也不会得到幸福。停止抱怨，活在当下，珍惜眼前的幸福，你会欣喜地发现，生活原本是美好的。

活在当下，珍惜眼前的幸福	/	154
全力以赴地做好今天的事情	/	156
走好脚下的路，唱好心底的歌	/	159
扪心自问，自己想要什么样的生活	/	161
不必太要强，我们都只是普通人	/	164
没有激情，人生就是死水一潭	/	167
不是生活没有激情，是你缺少目标	/	170
懂得分享，让你更爱当前生活	/	173
现今的付出，都是一种收获	/	176

第八章 不抱怨得失：领悟得失的真谛，把功名利禄当作浮云

得与失是一种哲学。在人生的道路上，很多时候得亦是失，失亦是得，得中有失，失中有得。不要斤斤计较失去的，有时得到的比失去的更可贵。追求功名利禄、欲望无度的人只会陷在欲求不得的痛苦里。而幸福的人生并不在于拥有多少财富及地位，只在于将需求减至最少。懂得其中奥妙的人，才会生活得更加悠闲惬意。

先舍后得，是一条真知妙理	/	182
权衡利弊，在得与失之间正确取舍	/	184
一时吃亏，长远来看却往往有利	/	187
只有懂得放下，才能掌握当下	/	189



- 无偿付出，拥有心灵的富足 / 192
失意时，要懂得把心放宽 / 194
贪求越少，获得的幸福越多 / 197
别迷恋名利，它只是过眼烟云 / 199
最大的诱惑，可能是最深的陷阱 / 202
换个角度，跨越得失的界限 / 204

第九章 不抱怨生活：生活不会太圆满，摆正心态对苦甜

生活中，挫折和失意在所难免，而所有的抱怨只不过是粉饰自己的借口。遇到不开心，刻意的宣泄只会徒增烦恼。遭遇各种不如意时，摆正心态，淡定地看待生活对自己的不公，清除心灵上的暗流。一颗淡定的心就像一把适时而动的伞，随着天气的阴晴开合，调节着你的生活，使整个身心沉浸在悠然无虑的安静里。

- 快乐不是拥有得多，而是计较得少 / 208
想开了就是天堂，想不开就是地狱 / 210
不能左右天气，但能掌控心情 / 212
生活是一种权力，幸福是一种能力 / 215
换个角度，你的世界就可以晴空万里 / 218
年轻是一种心态，与年龄无关 / 221
快乐需要定位，否则就无所谓快乐 / 224
别抱怨生活太乏味，平淡的日子也能活出精彩 / 226
适度留白，不要让自己活得太累 / 229
要让一个人懂得珍惜，先要让他失去 / 232

第十章 不抱怨情爱：爱情之葩需要经营，已了的残局需要忘记

情爱可以五彩斑斓，也可以平淡无奇。有许多人，一面抱怨

自己的爱情乏善可陈，一面又因为太重得失或者太怕伤害而不敢去爱。其实，心中有爱的时候，顾虑不要太多，无论怎样，让自己酣畅淋漓地真爱一场，不要让生命空留遗憾。在感情的世界里，不是只有美好，也有伤痛、有阴影。当你对人性的了解达到了一定的层次，才有能力消化感情生活中的纷争和烦恼。

爱情不是削足适履，而是相互包容 / 236

不要为面子而错过真爱 / 239

婚姻需要经营，爱情需要保鲜 / 242

婚姻不是葬送爱情的坟墓 / 244

长久的爱情就是一个出拳一个出掌 / 247

真正的爱情经得起平淡的流年 / 251

“情结”不等于“爱情” / 254

千万不要让细节打败爱情 / 257

酝酿出真爱，磨合出真情 / 259

如果不能相濡以沫，那就相忘于江湖 / 262

第十一章 不抱怨命运：挣脱命运的桎梏，冲破命运的藩篱

要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。人活一世，一定要将自己定位在骑师的位置，主宰掌控自己的命运。当命运不如人意的时候，问题在于个人怎样面对。知道人力不能改变的时候，与其怨天尤人，不如因势利导，适应环境，从既有的条件中去发掘机遇。紧紧抓住这些机遇，好好利用这些机遇，不断随环境之变调整自己的观念、思想及行动，就有可能在社会竞争的舞台上站稳自己的脚跟，开创一片天地。

有什么样的选择，就会有什么样的人生 / 266

谁不能主宰自己，将永远是一个奴隶 / 268



不抱怨， 做内心强大的自己

BUBAOYUAN ZUO NEIXIN QIANGDA DE ZIJI

- 十年后你是谁，都源于你对自己的鞭策 / 271
- 一时的境遇，决定不了一生的命运 / 274
- 如果不能改变，就试着去接受 / 276
- 不要抱怨鱼缸太小，抱怨环境不如完善自己 / 279
- 无路可走时，转身就是方向 / 282
- 每个人都绝不是白白来一场的 / 284
- 生命的用途并不在长短，而在于如何运用它 / 287
- 喊出自己的声音，走出自己的路 / 289

第一章

不抱怨自己：接受不完美的自己，让内心更加强大

抱怨是人生最大的损耗。想要停止抱怨，应定下心来认识自己，修炼自己。失去的已然失去，未得到的还可以争取，不要一味地跟种种不完美较劲，即使是在破损的花盆里，也可以栽出美丽的花。既要看到自己的长处，也要认识到自己的不足，找到真正属于自己的位置，这样才能活出精彩人生。

低下高傲的头，认清真实的自己

每个人从懂事开始，就会问自己这样的问题：我是谁？我从哪里来？我往哪里去？这是人生最复杂的问题，又是人生必须面对的问题。人生的很多问题在一定程度上都决定于你能不能对自己有正确的认识。在古希腊的德尔斐神庙里，刻着一句传诵千古的话：认识你自己！这被公认为是希腊哲人最高智慧的结晶。一个不断经由认识自己、批判自己而改造自己的人，智慧才有可能渐趋圆熟而迈向充满机遇之路。

有自知之明，这是做人最基本的准则。我们应该清楚，在自己长处的背后还隐藏着哪些弱点，然后尽力加强、弥补它。无论受到了怎样的赞扬，你都要明白，自己还远不是个尽善尽美的人。你要懂得，人们鼓励你，本意是希望你做得更好、不断进步。如果你自高自大起来，不再进行自我锻炼和自我教育，那就是一种轻狂的表现。如果不战胜它，就会阻碍自己的前程。

闻名于世的美国指挥家、作曲家沃尔特·达姆罗施，二十几岁时就已经当上了乐队指挥，但他却没有忘乎所以。他对人对事一向谦和、沉稳，这让人既欣赏又惊奇。据沃尔特自己说，这源于他的一次经历。

刚当上指挥的时候，沃尔特也有些头脑发热，以为自己才华盖世，没人能取代得了。有一天排练时，他意外地把指挥棒忘在家里了，正准备派人去取。助手说：“没关系，向乐队其他人借一支就好。”

他心想：“秘书一定是老糊涂了。除了我，谁还可能带着指挥棒？”但他还是问了一句：“有谁能借我一根指挥棒？”

话音未落，三支指挥棒已经递到了他面前。大提琴手、首席小提琴

手和钢琴手，每人都从上衣内袋里掏出来一根指挥棒。”

他一下子清醒过来，原来他不是什么必不可少的人物！很多人一直都在暗暗努力，时刻预备取代他。

从此以后，每当他想偷懒、飘飘然的时候，就会看到三根指挥棒在眼前晃动。

生活中，非常看重自己的人其实特别多。这些人有点本事就容易目中无人，开始飘飘然起来，认为别人都不如自己。结果，不仅给自己招来了麻烦、攻击，而且最终给自己制造了悲剧。归根结底，这是太看重自己导致的心理失衡。关于自高自大的危害，佛家在《法句经·多闻品》中作了这样的总结：自己懂了一点东西，就自高自大骄傲于人，这好像盲人手执灯烛，照亮了别人，自己却看不到光明。因此，我们应善于看轻自己，这其实是一种做人的智慧，它需要豁达的胸怀和冷静的思考。

有时候，我们的确是太高估了自己。自以为可以“振臂一呼，应者云集”，自以为可以统领一方，非我莫属，其实，哪里有什么世外高人？地球又少了谁不转呢？通晓此理之后，我们就会少了一份焦躁、一份轻狂，多了一份平和与沉稳。

成龙是影视圈中的明星大腕，在中国甚至国际都有深远影响。美国旧金山市为他定了一个“成龙日”，而他又是芝加哥市的“荣誉市民”，他还获得了英国皇室颁发的MBE殊荣……

成龙凭着非凡勇气，排除了不知多少恐惧，拍出了无数惊叹不已的高难度动作镜头；他屡次受伤，仍然坚持冒险，向死神挑战，树立起独一无二的风格，获得广大观众的喜爱。成龙的影片，是激发勇气斗志的娱乐片，也是现身说法，教人发挥潜力，克服“不可能”障碍的教材。经过风浪，经过转变，成龙进入了成熟期，他更加明白了“脚踏实地”、“自我超越”的重要性。

成龙说：“这是我的人生；拍戏要抱得最好……吃饭也要弄得最好；这样社会才有进步。以前认为自己是明星，骄傲过，让胜利冲昏了

头脑，不可一世。慢慢的，我开始感到自己还只不过是这样，电影是自己的事业，做好份内事是应该的。”

人有时候不能太把自己当回事。善于看轻自己的人，懂得自己只是芸芸众生中的一分子，就不会自高自大、自命不凡；善于看轻自己的人，为人谦虚、厚道，容易取得别人的信任和敬重；善于看轻自己的人，懂得开拓进取，能一步一个脚印地攀登人生的高峰。

学会看轻你自己，才能做到轻装上阵。我们所有的成绩，我们所看重的那个自己，对于别人，可能是珠宝，也可能是没有丝毫价值的尘埃。我们越是期望别人眼里的自己会光芒四射，也许我们看到的，就越是失望和无奈。因此，只有低下我们高傲的头，才有可能认清那个最真实的自己。

审视自我，找到自己的立足点

中国有句俗语：“人贵有自知之明。”自知之明，这是人们认识自我的正确态度，也是获得成功的根源之一。对自己有全面而深刻的了解，能使自己冷静地评估个人的能力，能够促使自己更为贴切地把握个人的抉择，并有效地进行自我设计和自我训练。有了自知之明，就能正确审视自我，充分发挥潜能。

英国生物学家达尔文，正是因为他对自己的素质特点有深刻认识，最终才扬长避短，做出了突破性的成就。他在《自传》中，十分谦逊又自信地谈到：“热爱科学，对任何问题都不倦思索、锲而不舍，勤于观察和收集事实材料，还有那么点儿健全的思想。”但又认为自己有不足之处：“我在想象上并不出众，也谈不上机智。”“我的记忆范围很