



抱怨是失败的标签、愚者的陋习；
不抱怨是幸福的秘诀、智者的美德。

不抱怨的 世界

方亭◎编著

最有效的吸引力法则：不抱怨的人最受欢迎

最正确的人生态度：成功的人生鲜有抱怨

最有意义的成功定律：不抱怨的团队最有力量

美国知名牧师威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动，全世界80多个国家、600多万人参加了这项运动，无数人的命运因此而改变。抱怨是失败的遮羞布，喋喋不休的抱怨会影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活，并会导致不良情绪无止境地蔓延，使人丧失积极进取的勇气。因而，我们应远离抱怨。

中国华侨出版社



抱怨是失败的标签、愚者的陋习；
不抱怨是幸福的秘诀、智者的美德。

不抱怨的 世界

方亭◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界 / 方亭编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2410-8

I. ①不… II. ①方… 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096105号

不抱怨的世界

编 著: 方 亭

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 王亚丹

封面设计: 中英智业

文字编辑: 安 玲

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2410-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

前言

卡耐基训练大中华地区负责人黑幼龙说过：“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。”

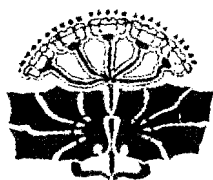
烦恼源于困难，但让烦恼延续下去的却是抱怨。心理学家研究发现，所有负面情绪不断滋长的根源就在于抱怨。出现问题或者面对困境时，多数人会习惯性地推卸责任，去指责和抱怨他人。17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。”怨天尤人、不思进取的人终将失败，从不抱怨、积极进取的人终将成功。

美国知名牧师威尔·鲍温曾发起过一项“不抱怨”运动，邀请参加者戴上一个紫手环，只要一察觉自己开始抱怨，就将紫手环换到另一只手上，以此类推，直到这个紫手环能持续戴在同一只手上21天为止。全世界80多个国家、600多万人参与了这项不抱怨的运动，无数人因其改变了命运。威尔·鲍温说：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。”

不抱怨是人生的最佳态度。优秀的人很少抱怨；抱怨是失败者的标签，平庸者与愚者的陋习。人生就是与苦难抗争，因此总有诸多不如意，战胜失意才能得意。可以说，抱怨让我们失去，不抱怨让我们获得。不抱怨是一种大智慧，不抱怨的人才受欢迎，没人喜欢喋喋不休的抱怨者。没完没了的抱怨，只会让人丧失斗志，且让他人敬而远之。荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”

不抱怨具有催人积极进取的力量，能让我们最终获得成功与幸福，

这本《不抱怨的世界》详尽分析了抱怨对人生各个方面的危害，诸如影响人际关系、阻碍事业发展、使不良情绪蔓延、丧失进取的勇气等等，阐述了远离抱怨的各种方法和技巧，内容全面，技巧丰富，方法实用，道理深刻，理论联系实际，以经典事例为佐证，是个人改善自我的最佳心灵读本，是催人奋进的实用励志书。不抱怨的世界，从不抱怨的个人开始，不抱怨的个人，就从阅读这本书开始。



目 录

第一章不抱怨的世界	1
第一节 悦纳生活中的不公平	1
不要抱怨生活的不公平	1
生命本身并没有残缺	2
耐得住寂寞，才能获得成功	3
在贫穷面前抬起头来	4
失去可能是另一种获得	6
第二节 不要给负面想法任何余地	7
世上没有任何事情是值得忧虑的	7
只要心中有灯，就能驱散黑暗	8
悲观是自酿的苦酒	9
世界因你的心情而改变	10
冬天里保持对温暖的想象	11
将眼光停留在生活的美好处	13
先为自己设想一个好的结果	14
第三节 给自己时间，别害怕重新开始	15
人生随时都可以重新开始	15
把心重新放到起点上	16
昨天的总要在今天归零	17
不要拿过去犯下的错误抱怨自己	18
怀旧情绪适可而止	20
相信下一次会更好	21

第二章不抱怨的工作····· 22

第一节 公司就是你的船 ····· 22

责任不容推却 ····· 22

工作中没有“不关我的事” ····· 23

跟公司一起成长 ····· 24

感恩公司，是它给了你发展的平台 ····· 25

跳槽时代，不当“背叛的水手” ····· 27

多问我能做什么，而非能得到什么 ····· 28

第二节 抱怨工作不如热爱工作 ····· 30

“庸马”和“驽马”在抱怨 ····· 30

带着怨气不如带着快乐工作 ····· 31

你的工作就是你的事业 ····· 32

是你需要工作，而不是工作需要你 ····· 34

蔑视工作就是否定自己 ····· 35

不只为薪水工作，成长比成功更重要 ····· 36

让工作成为愉快的旅程 ····· 37

第三节 与其抱怨别人，不如从自己身上找原因 ····· 39

工作中没有“不可能”，障碍都在你心里 ····· 39

不要抱怨不公平，是你努力还不够 ····· 40

能力有提升，薪水自然会上涨 ····· 41

抱怨别人不如反省自己 ····· 43

不要为失败找借口 ····· 44

抱怨如同诅咒，越抱怨越退步 ····· 46

与其抱怨，不如实干 ····· 47

第四节 放下抱怨，改善你与同事之间的关系 ····· 48

他人的蜡烛灭了，你的也未必亮 ····· 48

与同事相互扶持 ····· 50

不在背后诋毁别人	51
尊重单位里的“老前辈”	52
别过多地表现自己，给他人更多的重视	53
与人为善，不随意批评抱怨	54
摘下有色眼镜看是非	55
学会和同事融洽相处	57
第五节 主动融入一支相互支持、不抱怨的团队	58
不是只有你最聪明	58
纪律上的约束是为了团队更好地发展	60
让集体荣誉感替代抱怨	61
同舟共济，摒弃个人主义	62
自动自发地为团队服务	64
用沟通击破合作的“壁垒”	65
对团队负责，才能对自己负责	66
无私奉献，把团队当家	68
第三章不抱怨的智慧	70
第一节 别抱怨，每一个人的人生都有坎坷	70
人生没有过不去的坎儿	70
冬天总会过去，春天迟早会来临	71
日子难过，更要认真地过	72
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	73
错误往往是成功的开始	74
别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗	75
第二节 用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”	77
感恩的心才能念动幸福的咒语	77
得到别人的好处要想到回报	78
感谢折磨，锤炼自己	79

向批评鞠个躬	80
感谢别人给你的一片阳光	81
“打击”你的人可能更爱你	82
第三节 学会忍耐，让宽容代替抱怨	83
宽容比怨恨更具威慑力	83
与人争辩，你永远不会真赢	85
及时原谅别人的错误	86
让谣言止于平静	87
拥有忍耐力可以战胜一切	89
原谅生活，是为了更好地生活	90
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	91
消灭嫉妒的“毒瘤”	92
第四节 知足，让抱怨无处停留	94
抱怨源自不知足	94
让你痛苦的，就是你的贪欲	95
学会在远处欣赏人生美景	96
只看我有的，我已经是富人	97
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	98
第二名同样幸福	100
第五节 打好手中的坏牌	101
发牌的是上帝，出牌的是自己	101
牌不在于好坏，而在于你想不想赢	102
不能改变手中的牌，就改变出牌的方式	103
晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声	105
总有一张拿得出手的好牌	106
别人的牌可能更坏	107
深思熟虑，让坏牌变好牌	108

第六节 该做就做，行动比抱怨更有效	110
青春经不起一再蹉跎	110
等待永远是美好的最大敌人	111
抱怨失败不如用行动接近成功	112
清理抱怨，清理行动障碍	113
最佳的任务完成期是昨天	114

第四章不抱怨的情感..... 116

第一节 不懂珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过	116
停止抱怨，珍惜你所拥有的	116
谁珍惜生命，谁就延长了生命	117
身边出现的每一个人都是我们的福分	118
告诉眼前人，他对你很重要	119
好马也吃“回头草”	120
守望远方的玫瑰园，却不忘浇灌身旁的花朵	122
不为打翻的牛奶哭泣	123
第二节 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	124
因为不争，所以天下没有人能与之争	124
博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰	125
要拿得起更要能放得下	126
凡事不能太较真	127
不妨做个“糊涂”的人	129
生活的烦恼，一笑了之	130
第三节 爱，就是无条件地接纳	131
爱，就是谁先为谁低头	131
给予，让你的生命增值	132
爱需要彼此扶持	133
爱自己必先爱他人	134

用爱打破心中的“冰点”	135
微笑着面对犯过错误的父母	136
让自私无处停留	137
远离吝啬的魔鬼	138
第四节 杜绝抱怨，才能做到有效沟通	139
你对待别人的态度，决定了他人对你的态度	139
用命令的口吻说话，只会加深别人的反感	141
友善比强硬更有力量	142
他人失意时莫谈你的得意	143
唠叨是好人缘的致命伤	144
你是否还在喋喋不休	145
不想抱怨，就沉默	147
第五节 谅解是通往幸福的门	148
站在对方的立场上才能传递温暖	148
多给对方一些谅解	149
没有必要去追究	150
有时候，谁是谁非不重要	151
做一个善解人意的人	152
第六节 欣赏比指责更让人神往	154
用欣赏的眼光发现每个人身上的优点	154
欣赏，给失败者送去贴心的问候	155
不要在别人身上吹毛求疵	156
将对手看成风景	157
爱情需要欣赏，而非雕塑	159
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	160
让赞美成为一种习惯	161
用赞扬代替批评	162

第五章不抱怨的自己	164
第一节 你就是问题的根源	164
抱怨生活之前，先认清你自己	164
问题的98%是自己造成的	165
问题面前最需要改变的是自己	167
天堂是由自己搭建的	168
心里不是堆“垃圾”的地方	169
要学会清扫自己的心灵	170
你对了，整个世界都对了	172
第二节 接纳不完美的自己	173
你很重要，所以你没有理由不爱自己	173
全世界都和你一样不完美	174
你不可能让所有人满意	175
别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩	176
自卑是对自己的抱怨	178
相信自己才能成功	179
第三节 抱怨别人，不如修正自己	180
修正自己在于管理自己	180
修正自己才能提高能力	181
愉悦自己，才是真正地爱自己	183
反击别人不如充实自己	184
莫因害怕“出丑”而禁锢生活	185
第四节 改变态度改变你	186
你比你认为的更伟大	186
改变态度，你就可能成为强者	188
人生并非由上帝定局，你也能改写	189
依赖别人，不如期待自己	191

在压力中寻求动力	192
反方向游的鱼也能成功	194
第五节 为小事抓狂是在跟自己过不去	195
心小难成大器	195
不要让小事情牵着鼻子走	196
冷静从容地应对危难	198
抱怨只会让事情更糟	199
在琐事之中获得生活的满足	200
第六节 告诉自己：我可以坚持	202
生命在，希望就在	202
失败了也要昂首挺胸	203
坚强，唤起坚不可摧的希望	204
不放弃万分之一的成功机会	205
成功属于那些坚忍不拔的人	207
第七节 唯独不能缺少激情	208
没有激情，做什么事情都是一种折磨	208
决定成功的因素不在于能力，而在于激情	209

第一章 不抱怨的世界

第一节 悦纳生活中的不公平

不要抱怨生活的不公平

在现实中，我们难免要遭遇挫折与不公正的待遇，每当这时，有些人往往会产生不满，不满通常会引起牢骚，希望以此引起更多人的同情，吸引别人的注意力。从心理角度上讲，这是一种正常的心理自卫行为。但这种自卫行为同时也是许多人心中的痛，牢骚、抱怨会削弱责任心，降低工作积极性，这几乎是所有人为之担心的问题。

通往成功的征途不可能一帆风顺，遭遇困难是常有的事。事业的低谷、种种的不如意让你仿佛置身于荒无人烟的沙漠，没有食物也没有水。这种漫长的、连绵不断的挫折往往比那些虽巨大但却可以速战速决的困难更难战胜。在面对这些挫折时，许多人不是积极地去找一种方法化险为夷，绝处逢生，而是一味地急躁，抱怨命运的不公平，抱怨生活给予的太少，抱怨时运的不佳。

奎尔是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨，“修理这活太脏了，瞧瞧我身上弄的”，“真累呀，我简直讨厌死这份工作了”……每天，奎尔都是在抱怨和不满的情绪中度过。他认为自己在受煎熬，在像奴隶一样卖苦力。因此，奎尔每时每刻都窥视着师傅的眼神与行动，稍有空隙，他便偷懒耍滑，应付手中的工作。

转眼几年过去了，当时与奎尔一同进厂的三个工友，各自凭着精湛的手艺，或另谋高就，或被公司送进大学进修，独有奎尔，仍旧在抱怨中做他讨厌的修理工。

抱怨的最大受害者是自己。生活中你会遇到许多才华横溢的失业者，当你和这些失业者交流时，你会发现，这些人对原有工作充满了抱怨、不满和谴责。要么就怪环境条件不够好，要么就怪老板有眼无珠，不识才……总之，牢骚一大堆，积怨满天飞。殊不知这就是问题的关键所在——吹毛求疵的恶习使他们丢失了责任感和使命感，只对寻找不利因素兴趣十足，从而使自己发展的道路越走越窄。他们与公司格格不入，变得不再有用，只好被迫离开。如果不相信，你可以立刻去询问你所遇到的任何10个失业者，问他们为什么没能在所从事的行业中继续发展下去，10个人当中至少

有9个人会抱怨旧上级或同事的不是，绝少有人能够认识到自己之所以失业的真正原因。

提及抱怨与责任，有位企业领导者一针见血地指出：“抱怨是失败的一个借口，是逃避责任的理由。爱抱怨的人没有胸怀，很难担当大任。”仔细观察任何一个管理健全的机构，你会发现，没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升。这是再自然不过的事了。想象一下，船上水手如果总不停地抱怨：这艘船怎么这么破，船上的环境太差了，食物简直难以下咽，以及有一个多么愚蠢的船长……这时，你认为，这名水手的责任心会有多大？对工作会尽职尽责吗？假如你是船长，你是否敢让他做重要的工作？

如果你受雇于某个公司，就发誓对工作竭尽全力、主动负责吧！只要你依然还是整体中的一员，就不要谴责它，不要伤害它，否则你只会诋毁你的公司，同时也断送了自己的前程。如果你对公司、对工作有满腹的牢骚无从宣泄时，做个选择吧。一是选择离开，到公司的门外去宣泄；二是选择留下。当你选择留在这里的时候，就应该做到在其位谋其政，全身心地投入到工作上来，为更好地完成工作而努力。记住，这是你的责任。

一个人的发展往往会受到很多因素的影响，这些因素有很多是自己无法把握的，工作不被认同、才能不被发现、职业发展受挫、上司待人不公、别人总用有色眼镜看自己……这时，能够拯救自己走出泥潭的只有忍耐。比尔·盖茨曾告诫初入社会的年轻人：“社会是不公平的，这种不公平遍布于个人发展的每一个阶段。”在这一现实面前，任何急躁、抱怨都没有益处，只有坦然地接受现实并战胜眼前的痛苦，才能使自己的事业有进一步发展的可能。

生命本身并没有残缺

每个人的生命都是完整的。你的身体可能有缺陷或者残缺，但你仍然可以拥有一个完整的人生和幸福的生活。这才是对待生命的正确态度。

1967年的夏天，对于美国跳水运动员乔妮来说是一段伤心的日子，她在一次跳水事故中身负重伤，全身瘫痪，只剩下脖子以上可以活动。

乔妮哭了，她躺在病床上彻夜难眠。她怎么也摆脱不了那场噩梦，跳板为什么会滑？为什么她会恰好在那时跳下？不论家人怎样劝慰，她总认为命运对她实在不公。出院后，她叫家人把她推到跳水池旁，注视着那蓝盈盈的水面，仰望那高高的跳台。她再也不能站立在光洁的跳板上了，那温柔的水再也不会溅起朵朵美丽的水花拥抱她了，她又掩面哭了起来。从此她被迫结束了自己的跳水生涯，离开了那条通向跳水冠军领奖台的路。

她曾经绝望过，但现在，她拒绝了死神的召唤，开始冷静思索人生的意义和生命

的价值。她借来许多介绍前人如何成才的书籍，一本一本认真地读了起来。她虽然双目健全，但读书也是很艰难的，只能靠嘴衔根小竹片去翻书，劳累、伤痛常常迫使她停下来。休息片刻后，她又坚持读下去。通过大量的阅读，她终于领悟到：我是残疾了，但许多人残疾了之后，却在另外一条道路上获得了成功，他们有的成了作家，有的创造出美妙的音乐，我为什么不能？于是，她想到了自己中学时代喜欢画画。为什么不能在画画上有所成就呢？这位纤弱的姑娘变得坚强、自信起来了。她捡起了中学时代曾经用过的画笔，用嘴衔着，开始了练习。

这是一个常人难以想象的艰辛过程。家人担心她累坏了，于是纷纷劝阻她：“乔妮，别那么死心眼了，哪有用嘴画画的，我们会养活你的。”可是，他们的话反而激起了她学画的决心，“我怎么能让人一辈子养活我呢？”她更加刻苦了，常常累得头晕目眩，甚至有时委屈的泪水把画纸也弄湿了。为了积累素材，她还常常乘车外出，拜访艺术大师。好些年过去了，她的辛勤劳动没有白费，她的一幅风景油画在一次画展上展出后，得到了美术界的好评。

后来，乔妮决心涉足文学。她的家人及朋友们又劝她了：“乔妮，你绘画已经很不错了，还搞什么文学，那会更苦了你自己的。”她没有说话，想起一家刊物曾向她约稿，要谈谈自己学绘画的经过和感受，她用了很大力气，可稿子还是没有完成，这件事对她刺激太大了，她深感自己写作水平差，必须一步一个脚印地去学习。

这是一条通向光荣和梦想的荆棘路，虽然艰辛，但乔妮仿佛看到艺术的桂冠在前面熠熠闪光，等待她去摘取。

是的，这是一个很美的梦，乔妮要圆这个梦。终于，又经过许多艰辛的岁月，这个美丽的梦终于成了现实。1976年，她的自传《乔妮》出版并轰动了文坛，她收到了数以万计的热情洋溢的信。又两年过去了，她的《再前进一步》一书又问世了，该书以自己的亲身经历，告诉所有的残疾人，应该怎样战胜病痛，立志成才。后来，这本书被搬上了银幕，影片的主角就是由她自己扮演，她成了青年们的偶像，成了千千万万个青年自强不息、奋进不止的榜样。

乔妮是好样的，她用自已的行动向我们说明了这样一个道理：你的生命没有残缺，无论你的命运面临怎样的困厄，它们也丝毫阻止不了你实现自己的人生价值，相反，它们会成为你人生道路中一笔宝贵的精神财富。

耐得住寂寞，才能获得成功

成就大业者在其创业初期，都是能耐得住寂寞的，古今中外，概莫能外。门捷列夫的化学元素周期表的诞生，居里夫人的镭元素的发现，陈景润在哥德巴赫猜想中摘取的桂冠等，都是他们在寂寞、单调中扎扎实实做学问，在反反复复的冷静思索和数次实践中获得的成就。每个人一生中的际遇肯定不会相同，然而只要你耐得住寂寞，

不断充实、完善自己，当际遇向你招手时，你就能很好地把握，获得成功。有“马班邮路上的忠诚信使”称号的王顺友就是这样一个甘于寂寞、耐得住寂寞的人。

王顺友，四川省凉山彝族自治州木里藏族自治县邮政局投递员，2005年全国劳模，2007年“全国道德模范”的获得者。他一直从事着一个人、一匹马、一条路的艰苦而平凡的乡邮工作。邮路往返里程360公里，月投递两班，一个班期为14天，22年来，他送邮行程达26万多公里，相当于走了21个二万五千里长征，相当于围绕地球转了6圈！

王顺友担负的马班邮路，山高路险，气候恶劣，一天要经过几个气候带。他经常露宿荒山岩洞、乱石丛林，经历了被野兽袭击、意外受伤乃至肠子被骡马踢破等艰难困苦。他常年奔波在漫漫邮路上，一年中有330天左右的时间在大山中度过，无法照顾多病的妻子和年幼的儿女，却没有向上级单位提出过任何要求。

为了排遣邮路上的寂寞和孤独，娱乐身心，他自编自唱山歌，其间不乏精品，像《为人民服务不算苦，再苦再累都幸福》，等等。为了能把信件及时送到群众手中，他宁愿在风雨中多走山路，改道绕行以方便沿途群众。他还热心为农民群众传递科技信息、致富信息，购买优良种子。为了给群众捎去生产生活用品，王顺友甘愿绕路、贴钱、吃苦，受到群众的交口称赞。

20余年来，王顺友没有延误过一个班期，没有丢失过一个邮件，没有丢失过一份报刊，投递准确率达到100%，为中国邮政的普遍服务作出了最好的诠释。

王顺友是成功的，因为他耐住了寂寞，战胜了自己。耐得住寂寞，是所有成就事业者共同遵循的一个原则。它以踏实、厚重、沉思的姿态作为特征，以严谨、严肃、严峻的面目，追求着一种人生的目标。当这种目标价值得以实现时，仍不喜形于色，而是以更寂寞的人生态度去探求实现另一个奋斗目标。浮躁的人生是与之相悖的，它以历来不甘寂寞和一味追赶时髦为特征，被一种强烈的功利主义驱使。浮躁的向往，浮躁的追逐，只能产出浮躁的果实。这果实的表面或许是绚丽多彩的，但并不具有实用价值和交换价值。

耐得住寂寞是一种难得的品质，不是与生俱来，也不是一成不变，它需要长期的艰苦磨炼和凝重的自我修养、完善。耐得住寂寞是一种有价值、有意义的积累，而耐不住寂寞是对宝贵人生的挥霍。

一个人的生活中总会有这样那样的挫折，会有这样那样的机遇，只要你有一颗耐得住寂寞的心，用心去对待、去守望，成功就一定会属于你。

在贫穷面前抬起头来

穷人看到有的人大富大贵，以为他们很幸福，但是有钱人心里不一定痛快。有的人，别人看他离幸福很远，他自己却时时与快乐邂逅。我们虽然无法改变自己目前的