



不抱怨的世界

成功者的

座右铭

BU BAO YUAN DE SHI JIE
CHENG GONG ZHE DE
ZUO YOU MING

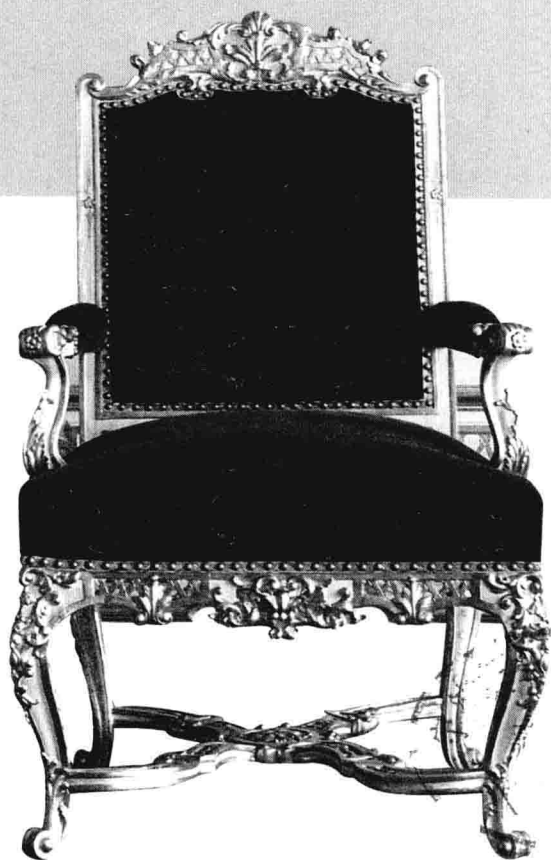
《经典读库》

编委会◎编著

成功从不抱怨开始

不要抱怨，谁的人生没有坎坷
抱怨是世界上最没有价值的语言
停止抱怨，让欢乐和成功与你同行

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位



《经典读库》
编委会◎编著

不抱怨的世界

成功者的座右铭

BU BAO YUAN DE SHI JIE
CHENG GONG ZHE DE
ZUO YOU MENG

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界：成功者的座右铭 / 《经典读库》编委会编著. -- 南京：江苏凤凰美术出版社, 2015.1

(经典读库)

ISBN 978-7-5344-8008-9

I. ①不… II. ①经… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第248474号

策划编辑 张冬霞
责任编辑 刘晓娟
文字编辑 唐晓磊
装帧设计 付世林 王 波
美术编辑 许瑶瑶
责任印制 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路165号 邮编：210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 18
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-8008-9
定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64215835-801

前言

PREFACE

生活在给我们带来欢乐的同时，也会带来伤痛。昨天我们可能还在欢笑、在为美好的未来共同举杯，今天可能就会被排挤、被误会、被欺骗……这让我们有太多的理由去抱怨，抱怨自己，抱怨他人，抱怨这个世界……但是抱怨能改变现状吗？抱怨能解决问题吗？抱怨能帮助我们找回欢乐和美好吗？抱怨能让我们走向成功吗？显然不能。

抱怨是负面情绪的集中营，它不能改变任何窘境，只会将我们留在充满怨气的世界里，让我们加倍地感受痛苦，让我们心中的伤痕无法愈合，让我们离成功越来越远。而逃离这个可怕世界的最好办法就是不抱怨。

罗曼·罗兰说：“只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。”如果一个人懂得不抱怨的价值，那他一定能够用不抱怨的力量赢取幸福、快乐和成功，一定能拥有美好而明智的人生。当然，大多数人都还没有体验到不抱怨的价值，即便你还没

有深刻的体验，也最好记住这句忠告：如果事情没有做好，千万不要抱怨，也不要为自己的抱怨找借口。当你因为某件事情想要抱怨时，不妨先想想这句忠告，然后换个角度思考问题。你会发现，在不抱怨的世界里，问题似乎更容易被解决；在不抱怨的世界里，充斥着更多的欢乐和美好；在不抱怨的世界里，成功更易企及。

本书就是一本带你走进不抱怨世界的读物。本书从修身、处世、事业、财富、情感、健康这几个角度出发，带你远离抱怨，走进不抱怨的世界，走向快乐、幸福和成功。

远离抱怨，你会变得乐观，懂得知足，懂得取舍，懂得正视眼前的一切苦难；

远离抱怨，你会发现沟通如此简单，会感受到宽容豁达、助人为乐的美好；

远离抱怨，你会勇敢地担起肩上的重任，接受挑战，专注工作，成功打拼出自己的一片天地；

远离抱怨，你会端正态度，稳步赢取你人生的财富；

远离抱怨，你会收获美好的爱情、亲情、友情，谱写出充满爱的人生诗篇；

远离抱怨，你会自我疏导不良情绪，与健康同行；

.....

此外，本书还汇集了大量的故事。故事里的主人翁有的是古代先贤，有的是近现代名人，有的是寻常百姓，而通过阅读发生在他们身上的事，分析他们处理事情的方式方法，我们可以深入了解不抱怨世界的美好，可以窥探到他们获取幸福、快乐、成功的心态秘诀。

可以说，这本书不仅是一本启人心智的读物，更是一本引领你发现全新自我、改变自我、完善自我的心灵读本。

只有不抱怨的人才是快乐的人，只有不抱怨的世界才是人人向往的世界。希望在本书的引领下，当你再次面对失意或者遭遇不幸时，你就会懂得如何在痛苦时寻找快乐，在彷徨时勇往直前，从人生的低谷中奋起，奔向一片没有抱怨的阔海晴空！

PART ① 抱怨是世界上最没有价值的语言**2 你是一个爱抱怨的人吗**

- 2 抱怨似乎无处不在
- 3 人为什么会抱怨
- 5 你是爱抱怨者之一吗
- 6 你抱怨的事有那么严重吗

8 抱怨是蔓延的瘟疫

- 8 抱怨如同阴影环绕着我们
- 9 抱怨是负面情绪的恶性循环
- 11 抱怨让你忽略选择快乐的权利

13 每个人都可以做到不抱怨

- 13 抱怨并不会改变现状
- 14 陈述事实帮你改变抱怨的恶习
- 17 看清抱怨，学着改变

PART ② 不抱怨的修身：淡泊明志，宁静致远**20 知足常乐，无求常安**

- 20 知足是一种平和的生活态度
- 22 适可而止才是长久之道
- 24 克制欲望，人生要经得起诱惑

27 选择乐观，生活可以更精彩

- 27 忘掉“起点”，以乐观的心态积极生活
- 30 打开心灵的枷锁，你也需要快乐
- 32 自我暗示，凡事多往好处想
- 35 物极必反，世上没有绝对的坏事

37 凡事多忍耐，沉得住气方能成大器

- 37 忍辱负重，忍一时成就一世
- 39 生气不如争气
- 41 过分计较就是为自己掘坟墓
- 44 感谢折磨你的人

47 舍非常之舍，得非常之得

- 47 懂得放弃，有些东西必须割舍
- 49 舍弃过重的贪念，才能拥有更多
- 52 名利不为重，平淡轻松地生活

54 懂得低头才能出头

- 54 盛气凌人是浅薄和庸俗的表现
- 57 低调谦卑才能处处受欢迎
- 59 虚心受教，能让你少走弯路
- 61 主动示弱，在明显处暴露瑕疵

64 吃得起亏的人是强人

- 64 能吃亏的人有后福
- 66 吃亏就是占便宜
- 69 亏了利益，赢得人心

72 正视苦难，才能解决问题

- 72 不要抱怨，谁的人生没有坎坷
- 74 苦难是一把双刃剑
- 77 生命本身并没有残缺
- 80 用心灵的清甜溶解苦难

84 宽容豁达，以德报怨

- 84 做一个心胸豁达的人
- 87 宽容待人，赢得友谊
- 89 容纳异己，将对手变成朋友
- 92 用宽厚化解他人的敌意
- 94 用宽容化解心中的仇恨

97 与人为善，仁厚为怀

- 97 你对待他人的态度，决定了他人对你的态度
- 99 常怀感恩之心，人情再无凉薄
- 102 以善待人，关心他人冷暖
- 104 待人要真诚，老实人才受欢迎
- 107 学会设身处地为他人着想
- 109 杜绝自私自利，真诚需要等价交换

111 信用为上，不说无用的抱怨

- 111 诚信是为人处世的前提
- 114 诚信是立身做人的基石
- 117 信守承诺，凡事要言出必行
- 120 诚信是开启财富人生的无价资本
- 123 守时，每个人都应具备的诚信意识

125 与人沟通，不逞口舌之快

- 125 会说话的人更受欢迎
- 128 争论无法打消抱怨
- 130 学会赞美，说别人喜欢听的话
- 132 自嘲让尴尬云开雾散
- 134 适度的幽默让你更受欢迎

137 助人助己，赠人玫瑰手留余香

- 137 晴天留人情，雨天好借伞
- 139 为人分忧，能获得战胜困难的经验
- 142 关键时刻救人一把，方显人间真情

146 抱怨让我们走进事业的死胡同

- 146 抱怨让人看不到机会
- 148 抱怨如同诅咒，越抱怨越退步
- 150 抱怨会让你成为办公室的“公敌”
- 153 抱怨会让你的薪酬止步

156 停止抱怨，从专注工作开始

- 156 你的工作就是你的事业
- 158 敬业指数高的人没时间去抱怨
- 160 端正态度，从做好基层工作开始
- 163 怀着一百分的热情去工作
- 166 甘心做一些分外的工作

168 勇于承担责任，不找任何借口

- 168 不找任何借口推脱责任
- 171 将事情做好让你忘记抱怨
- 172 有责任感的员工更受欢迎
- 174 机会只青睐那些有全局观的人

176 接受挑战，遇到挫折不抱怨

- 176 迎接挑战，不放纵自己的失败
- 179 没有做不到，只有不想做到
- 181 找到问题根源，在危机中寻找转机

184 在快乐的氛围中工作

- 184 告别枯燥，让工作成为一种享受
- 186 别让无意义的固执影响到工作
- 188 遇到气不顺的事，不妨睁只眼闭只眼

190 主动融入，改善团队关系

- 190 适者生存，尽快与同事打成一片
- 192 互助互补，同事间要相互扶持

- 195 主动汇报，与上司的交流不可少
- 198 巧妙迎合上司的意图
- 200 不要在背后诋毁他人

PART 5 不抱怨的财富：你的态度决定财富的高度

204 抱怨正是你贫穷的根由

- 204 抱怨改变不了贫穷的现状
- 206 贫者更贫，富者更富
- 208 在贫穷面前抬起头来

210 走出追求财富的误区

- 210 不要让欲望得寸进尺
- 212 财富并不是快乐的源泉
- 214 财富不是生活的全部
- 216 远离暴富思想和暴发户思维
- 218 年龄不是追求财富的障碍

220 稳步前行，赢取财富

- 220 先做小事，先赚小钱
- 222 化“死钱”为“活钱”
- 224 良性债务刺激投资
- 225 想发财就不要当“跟屁虫”
- 227 别拿输不起的钱去投资
- 229 你不理财，财不理你

PART 6 不抱怨的情感：用心维系的情感才会洋溢幸福

232 爱情需要欣赏，而非雕刻

- 232 珍惜缘分，它是可遇而不可求的精灵
- 233 紧握爱只会让爱流失得更快

- 235 告诉你的爱人，他很优秀
- 238 抱怨是不幸婚姻的始作俑者
- 240 不要为逝去的爱而停留

243 亲情是无条件的接纳

- 243 微笑面对家人的无心抱怨
- 244 亲情让彼此相互扶持
- 247 珍惜你所拥有的一切

250 友谊的双桨需要我们和谐的摇荡

- 250 信任是友谊的“维生素”
- 252 放下的是干戈，成就的是玉帛

PART 7 不抱怨的健康：疏导不良情绪，与健康同行

256 抱怨是疾患的帮凶

- 256 爱抱怨易导致亚健康
- 257 自我怀疑可能导致疾病
- 259 消极的自我暗示是疾病的开始

260 保持健康的生活理念

- 260 健康的心态是追求一切的前提
- 262 保持良好的生活习惯
- 265 忙里偷闲，适度放松自己

267 消灭危害健康的负能量

- 267 正确对待压力这个隐形杀手
- 268 不要让嫉妒伤害到自己
- 270 战胜可怕的魔鬼——愤怒
- 272 远离忧郁，做自己的心理导师
- 274 沮丧是健康的一大杀手
- 275 战胜恐惧就是收获健康
- 277 摒弃仇恨，让人生更轻松

PART ①

抱怨 是世界上 最没有价值的语言

我们生活在这个世界上，难免会在遭遇不顺时说一说内心的苦闷。诚然，诉苦是人之常情，但过度地诉苦就是一种对责任的推卸，就会发展为抱怨。抱怨是人前进道路上的绊脚石，是阻碍人们成功脚步的内在因素。抱怨能颠倒事实因果，却不会让现实改观；抱怨能让人展眉，却不会让人变强。因此，抱怨是最没有价值的语言！

你是一个爱抱怨的人吗

抱怨似乎无处不在

人生在世，总有失意的时候，面对失意，有的人选择了接受，有的人选择了振奋，有的人却选择了抱怨。

有这样一则古老的寓言，看过之后，我们或许能够从中获取一定的启示。

一个年轻的农夫，他每天的工作就是划着小船去另一个村子，给那里的居民送去自家出产的农产品。一天，天气酷热难耐，农夫心急火燎地划着小船，汗流浹背、痛苦不堪，他希望能赶紧完成运送任务，这样他就能在天黑之前回到家。

突然，农夫看到迎面过来一条小船，正沿河直下，快速向自己驶来。眼看两条船就要撞上了，可那条船却丝毫没有避让的意思，看架势是想撞翻农夫的小船。

“让开，快给我让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面的船吼叫道，“再不让开我们就要撞上了！”

但不管农夫如何用力吼叫，迎面而来的船也丝毫没有避让。农夫无奈，开始手忙脚乱地拼命躲让，但为时已晚，两条船还是重重地撞在了一起。

这时，农夫彻底被激怒了，他厉声斥责道：“你这个白痴，你到底会不会驾船，这么宽的河面，你为什么偏要往我的船上撞？”

农夫厉声斥责后，再次怒目审视对面的小船。这时，他才吃惊地发现，小船上根本没有人，被他厉声抱怨的不过是一条挣脱了绳索、顺着河水漂流的空船。

这个寓言故事说明了一个道理：抱怨是最消耗能量的无益举动。大多数情况下，我们向对方抱怨、怒吼的时候，对方或许只是一条空船，而这条让我们抱怨的空船，也绝不会因为听到我们的抱怨而改变自己的航向。

抱怨似乎无处不在，当人们面对一些突发事件或者难题时反应各异，而这些反应中最常见的就是抱怨。

沮丧的商人会说：“为什么我会投资失败？老天对我太不公平！”

辛苦的小职员会说：“为什么没人赏识我？世界上到底有没有伯乐？”

富人会说：“他每天都那么悠闲，为什么比我有钱？”

穷人会说：“为什么财神总是躲着我走？我想要的真的很少。”

失恋的人会说：“为什么受伤的总是我？为什么我爱的人看不到我的好？”

疾病缠身的人会说：“为什么我总是生病？我只不过希望有一个健康的身体！”

.....

种种抱怨不绝于耳，种种抱怨无处不在。

我们抱怨的事情无外乎都是想让一个差环境变成好环境，想让一个糟糕的事情出现转机，想让坏局面变成好局面。但是这么多的事情抱怨起来有用吗？今天抱怨这个，明天抱怨那个，只会消耗我们的精力，浪费我们的时间，于事情和局面本身并无裨益。

人生在世，每个人都在追求着成功，追求着幸福，但世事总有不如意的时候。在遭遇不如意时，与其浪费时间、消耗精力去抱怨，不如给自己以激励和鼓舞，用不抱怨的心态去冷静、从容地正视和处理问题，这样，我们才能在不抱怨的世界中更好地经营自己的人生，获取到梦寐以求的成功和幸福！

人为什么会抱怨

抱怨就如同一剂毒药，毒害着人们的工作和生活。抱怨让人们无心工作，抱怨让人们错失机会，抱怨让人们无法接近成功，抱怨让人们在人群中被疏离，抱怨让人们没有勇气面对生活中的挫折。抱怨还会让女人变成怨妇，让男人变成懦夫，让家庭关系变得紧张，让家庭成员间的距离越来越远。

但是，人们为什么这么爱抱怨呢？心理学家认为，人们抱怨是为了表达或发泄内心的不适，适当地这样做对人的心理和身体健康都是有益的。一个人将自己的不良情绪发泄出来后，内心会感觉舒服很多，心理压力减轻，身体的机能也会相应地变好。从这个角度来说，抱怨确实很有必要。

但真正有益的抱怨非常少，而且即便是有益的抱怨，如果不加以遏制，也会变成无休止的抱怨。而无休止的抱怨就属于恶性抱怨，不但不利于身心健康，甚至会产生危害。

一项研究显示，人们在购物时如果感到不满，表达不满的方式会大不相同：有5%的人会直接通过投诉解决问题；有80%的人只会口头抱怨一番，而这部分人中的绝大部分在抱怨后就将之抛诸脑后；还有15%的人即便在购物结束后很久，依旧会不断地向身边人抱怨自己的不快遭遇。最后说的这种无休止的抱怨就属于恶性抱怨，他们这样做非但不能达到排除负面情绪的效果，反而会让你徒增烦恼。

除了对不满情绪的发泄外，人的抱怨还来自心理的自我暗示。自我暗示顾名思义就是自己对自己的暗示，是人的思想意识与外部行动两者之间沟通的媒介，它会支配和影响人的行为，是人的一种心理现象。

自我暗示有积极的一面，也有消极的一面，当消极的自我暗示占据上风时，抱怨就会自然而然地产生。就如同我们面对半杯咖啡时，积极的心理暗示会让我们庆幸自己拥有半杯咖啡，还可以好好享用；而消极的自我暗示则会让因为少了半杯咖啡而情绪低落，进而引发内心和口头抱怨的产生。抱怨的产生正是因为人总是暗示自己的各种不如意，暗示自己频繁去思考不如意的事情。

此外，抱怨还源自人的不自信。一个人因为不相信自己的能力，所以遇到问题后的第一想法就是推卸自己身上的责任，甚至将责任推到别人身上。而他这样做的目的就是为自己开脱，为自己无法完成的事情找借口。

因为不自信，不相信自己有能力得到某种东西或别人的喜爱时，人们也会抱怨，而这样的抱怨通常都是在向外界传递自己是受害者的讯息，但这么做其实会给自己引来更多的加害者。如此一来，人们就会陷入恶性循环，变得更加喜欢怨天尤人。

有时，人们在抱怨的同时还会贬低他人，但贬低他人其实就等于变相地

贬低自己，因为你与无能之辈相比较，也证明你很无能。高手只愿与高手过招，就像韩信，他宁忍胯下之辱也永远不会与无能的屠夫过招。

总之，无论人的抱怨是因为何种原因产生的，各式的抱怨都与人的内心分不开。所以当我们内心出现不满情绪后，应该及时寻找有效途径排解，避免抱怨的发生；当发现消极暗示萌芽时，要有意识地不断进行积极的心理暗示，这样抱怨才会很快烟消云散。

你是爱抱怨者之一吗

面对似乎无处不在的抱怨，很多人却并没有意识到自己曾经抱怨过，也不认为自己是一个爱抱怨的人。这是因为我们并不了解爱抱怨的人会有怎样的抱怨行为。抱怨总是毫无声息地融入我们每个人的生活中，它会在我们没有防备时，不自觉地表现出来。

爱抱怨的人不懂得珍惜。现实生活中，许多人对不曾拥有的东西充满了期盼，可是拥有后又觉得没有期盼中好，转而又开始期盼得到新东西，永远不懂得珍惜自己已经拥有的。

一位壮志难酬的人总是烦恼不已，他向高僧请教：“大师，我已经四十多岁了，可是还没有找到自己的定位，我该怎么办？”

高僧说：“你脚下的土地不正是你的定位吗？”说完，高僧捡起来一片落在他脚下的梅花瓣，拈花微笑。

其实，我们不是不曾拥有什么，只是我们对自己脚下的美好视而不见，对自己拥有的感到不满足罢了。所以不要抱怨自己没有的东西太多，你有一个和睦的家庭，你有一个可爱的孩子，孩子尊敬父母，懂得自尊自爱，一家人其乐融融，就是你值得珍惜的一切。

爱抱怨的人总是自怨自艾。爱抱怨的人做事往往浅尝辄止，即便失败了也会将失败归咎到别人身上。“这事儿能怨我吗？我一个人能做成这样已经很不错了！”这样的抱怨就是自怨自艾的表现，这样抱怨的人一开始就对事情抱着“不可能”完成的态度，因而在自我设定的“不可能”中无法自拔。

爱抱怨的人很难适应这个社会。爱抱怨的人总是在环境符合自己心意时

心情开朗，而一旦环境不符合心意，就会沮丧、没精神。其实，外界环境是客观存在、无法改变的，而我们的主观心境却是能够调节的。当我们发现自己的心境无法适应当时的环境时，不妨改变自己，而不要去抱怨、发牢骚，否则你永远都不能适应这个社会。

爱抱怨的人不会有强烈的进取心。他们通常不愿意去面对任何难题，总希望所有的事情都能按照自己的想象来发展，一旦想象与现实出现矛盾后，他们就会开始抱怨。而随着抱怨的增多，人会出现很多不合常理的想法，会不满意眼前的一切，会对外界产生敌意，会对很小的事情斤斤计较，如此一来，就没有精力去关注真正应该关注的事情了。

总而言之，爱抱怨者心中没有阳光，也看不到世界的美好，更别说追求成功和幸福了。所以，看看你是否有如上爱抱怨的表现，有则改之，无则加勉。当你远离抱怨的世界，用豁达的心态面对一切时，你会迎来一个新的人生。

你抱怨的事有那么严重吗

在生活中，我们不仅会发牢骚、抱怨，还经常有亲人朋友向自己诉苦。当我们作为被倾诉的对象时，我们总是能很好地为他人分析原因，并经常会对他人的抱怨产生这样的想法：这些小事根本不值得抱怨，事情并没有他们抱怨的那么糟糕，他们就是在小题大做。可问题是，当同样的事情发生在自己身上时，我们为什么就非抱怨不可呢？

我们在听到他人抱怨后的感受，就应该是我们自己处理自身抱怨时应该具备的理性思维方式。我们在遇到问题后，如果能理性地去分析，就会发现，事情并没有那么糟糕，只是自己有意识地夸大了事情的严重性。

之所以会夸大事情的严重性，主要原因是我们主观上不愿意承认自己的能力缺陷和失误，所以会主动夸大事情的严重性来对自己的能力问题和失误加以掩饰，这种通过更改结果来处理问题的错误方式造就了我们错误的心理。所以说，我们主观上不承认自己的能力问题和失误，而是通过扩大事情的严重性来替自己开脱，如此就会产生抱怨。因此，当你准备开口抱怨时，不妨冷静地提醒自己不要被错误的主观意识所主导，进而影响到你的事业和生活。

请记住，抱怨对任何事情都不会有任何帮助，也不会让任何事情出现改