

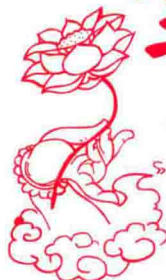
石
赞◎编著

这世上的一切，本来就不是我们的。我们来的时候，双手空空，日后无论得到多少，都是意外之喜。毋需抱怨。



幸福来自 不抱怨

第二版



幸福与贫富无关，与内心相连

冯 仑

万通地产董事长

柳传志

联想董事局主席

马 云

阿里巴巴集团主席兼首席执行官

倡导的生活哲学

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

第二版



幸福来自 不抱怨



石 贇 编著

图书在版编目(CIP)数据

幸福来自不抱怨 / 石赟编著. — 2 版. — 北京 : 北京理工大学出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5640-7195-0

I. ①幸… II. ①石… 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 313853 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京富达印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 230 千字

版 次 / 2015 年 3 月第 2 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

前言

P R E F A C E



古希腊先哲埃比提德曾经说过：“骚扰我们的，是我们对事物的意识，而不是事物本身。”这句话就是要告诉人们，抱怨不能帮助你解决任何问题，还会为你带来很多莫名的苦恼。

诚然，生活中总是充满了各种各样的苦恼。家人身体不健康、工作不顺利、失恋、失业、求职碰壁等，所有这些烦心事都让人头疼无比。遇到这些事情的人，自然会抱怨自己比别人运气坏，比别人生活得糟糕。

确实，人活着本来就不是一件容易的事情，遇到烦心事也是正常的。有位哲人曾经说过：孩子一出生就是哭泣的，因为他们知道自己将要面对很多的苦难。但是，面对苦难的时候，用抱怨就能解决问题吗？很显然，答案是否定的。

曾经有一个外国作家在他的小说中描写了一位空想家，这个主人公整天躺在沙发上做梦，想了很多计划，准备要做很多大事，但是最终一件都没能做成功。为什么？就是因为他总是想，却什么都不做。

抱怨，其实是一个道理。困难来的时候，或者是遇到了很多的烦心事，你总是唉声叹气、愁眉不展，困难就会解决了吗？当然不会。这些烦心事很顽固，它们会因为你的抱怨紧紧跟着你。

有句俗话叫做：兵来将挡、水来土掩。就是说，无论到了什么样的境地，遇到了什么困难，动手或动脑去解决才是最好的办法。其实，困难和麻烦最大的敌人就是微笑，就是释然，就是行动。



身处烦心事之中，身处不顺利之中，人的情绪容易激动。抱怨总是难免的，抱怨两句其实也没有什么大不了的。可以把抱怨看成是一种情绪的宣泄。但这种宣泄是需要度的。就像鲁迅先生笔下的祥林嫂一样，无论走到哪里，都把自己的伤口展示给别人看。人们本来是同情她的，后来都变成了厌烦。

抱怨也是一样。

一个人遇到了一些事情，总是不断地和身边的人抱怨。开始别人可能还会安慰你几句，但如果你只是不断地抱怨，却不想办法去解决麻烦，别人一样会远离你。

有人说，抱怨就是一种恶性循环。抱怨让人看不到希望，看不到幸福，看不到关爱。遇到事情就喜欢抱怨的人，不喜欢听别人的意见。因为在他们的眼里，开导他们的人都是站着说话不腰疼。所以，他们根本不会理会任何人的开导。所以，他们不仅会抱怨自己的遭遇，还会抱怨自己身边的人。长此以往，他们的生命里没有丝毫快乐可言。

其实，很多人都理解错了抱怨的含义。抱怨只是一种手段，可以宣泄一下不快的情绪，可以让心中的不满稍微减轻一些。但是，它绝非人生主要的生存形式。更多的时候，在抱怨不满时，应该做适当地反省。为什么自己会有这样那样的不满？是不是因为自己做得不够好？从这些方面来说，其实抱怨也可以作为一个加速器，加速自己的成功。只要你能够通过抱怨看到自己的缺点，你就会进步。

聪明人懂得通过抱怨来反省自己，接纳生活，让生活变得更美好。抱怨自己的人，看到自己的缺点，一定会更加努力；抱怨别人的人，可以将抱怨转化成请求；抱怨运气的人，不如继续向前，化抱怨为动力，幸运之神迟早会被你的努力打动。

抱怨其实是为了生活得更美好，为了督促自己更快地达到目标。抱怨其实就是为了不抱怨，只有不抱怨，淡然地接受一切，你才能收获幸福。

幸福来自不抱怨

XING FU LAI ZI BU BAO YUAN

第一章 抱怨是人生的绊脚石

- 003. 换一个姿态，生活别样精彩
- 006. 不让乌云遮住天空的美丽
- 010. 祸莫大于不知足
- 012. 当窗外有只叫欲望的眼
- 015. 乐观是智者的人生
- 018. 乐观地享受美好人生
- 021. 不抱怨是一种智慧
- 024. 解开抱怨的魔咒

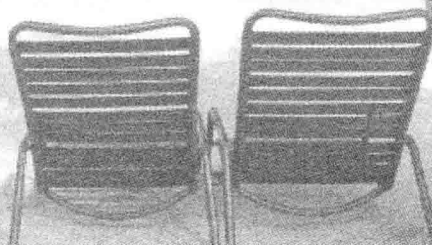
抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人，也会针对不同的生活情境表示不满，如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。我们可以看天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加美好、圆满。



目录
Contents

001

幸福来自不抱怨



幸福来自不抱怨

XING FU LAI ZI BU BAO YUAN

每个人都喜欢没有缺陷的东西，因为完美的东西看上去让人赏心悦目。然而，完美的东西却是最不能被人们所接纳的，就像是无可挑剔的雕塑，只可用做欣赏，却没有要据为己有的欲望。所以，要学会接受不完美的自己，人生就是因为有了缺陷才会前进，生命因为有了残缺才显得可贵。

第二章 接受不完美的自己

- 029. 不完美也是一种完美
- 032. 完美是镜子给的谎言
- 035. 完美是骨感的，现实是丰满的
- 038. 追求完整，摒弃完美
- 042. 智慧的人生不需要完美
- 045. 人人都值得原谅
- 048. 笑着面对，不去埋怨



幸福来自不抱怨

XING FU LAI ZI BU BAO YUAN

第三章 抱怨不如积极改变

- 053. 改变能改变的，服从不能改变的
- 056. 换位思考，生活别样美好
- 059. 终结抱怨，快乐伊始
- 062. 祥和地接受，平静地改变
- 065. 用另一只眼睛看世界
- 067. 放弃是最高尚的选择
- 073. 提升心灵的温度
- 076. 从现在起改变

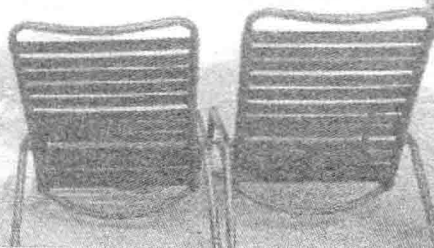
抱怨只是在不停地做无用功，徒劳无获。因此成长旅途中的首要任务是如何把“无用”化为“有用”，把抱怨的“功力”转化为改变的“动力”，让自己所做的任何事情都是有价值的，让抱怨的声息在不知不觉的改变中荡然无存，让人生因为不再抱怨而愈发光彩夺目。



目录
Contents

003

幸福来自不抱怨



幸福来自不抱怨

XING FU LAI ZI BU BAO YUAN

人为什么会抱怨？因为生活中有太多不满意的事情，积少成多，抱怨便最终成了“家常便饭”。那么人为什么会有那么多不满意的事情呢？是因为凡事都喜欢从别人身上找问题，却从来不曾想自己做错了什么。所以，治疗“抱怨病”的良药就是“自我审视”，如果自己没有了问题，那么别人也就不会有错了，抱怨也就不复存在了。

第四章 治疗“抱怨病”从审视自我开始

- 081. 有多少事值得抱怨
- 083. 用心生活，幸福在眼前
- 087. 摘掉抱怨的“愁帽”
- 092. 阳光永远比乌云多
- 096. 先从自己身上找问题
- 098. 告诉自己“已经很好了”
- 102. 幸福自在心里
- 106. 换种眼光，驱散抱怨的乌云
- 109. 审视自我，远离抱怨



幸福来自不抱怨

XING FU LAI ZI BU BAO YUAN

第五章 苦难是最好的礼物

- 113. 不让苦难成为生活的挡路牌
- 117. 苦难，是祸也是福
- 120. 用快乐驱赶痛苦
- 123. 小苦难，大智慧
- 125. 苦难就这样飞走了
- 129. 发霉的柠檬，美味的柠檬水
- 133. 活出自我，不输掉快乐
- 138. 把苦变成甜的魔力

贝多芬曾经说过，痛苦能够毁灭人，受苦的人也能把痛苦毁灭。创造就需要苦难，苦难是上帝的礼物。卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

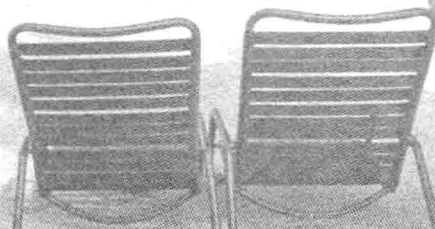
人类的变迁成就了新时代的变故，但却没能够改变人生的基本事实——苦难。既然事实不可改变，那就要勇于直面苦难，不抱怨地接受这份最好的礼物。



目录
Contents

005

幸福来自不抱怨



感恩，乍一看，似乎只有涌泉之恩才值得感激，其实，生活中的很多事情都应当去感恩，即使是滴水之恩也当感恩。感恩不仅是一种礼节，更是一个人的道德和情商的体现，学会感激的人是真正懂得生活的人。

第六章 学会感恩，幸福就在身边

- 143. 带着感恩的心上路
- 148. 感恩——抱怨的良药
- 151. 感恩是 1/2 的成功
- 154. 生活不会冷落善良的人
- 159. 承载着宽容的帆
- 163. 另一种对爱的诠释
- 166. 对不喜欢的人微笑
- 170. 带着感恩的心上路
- 172. 送人玫瑰，手留余香
- 175. 感谢生活中的一切



幸福来自不抱怨

XING FU LAI ZI BU BAO YUAN



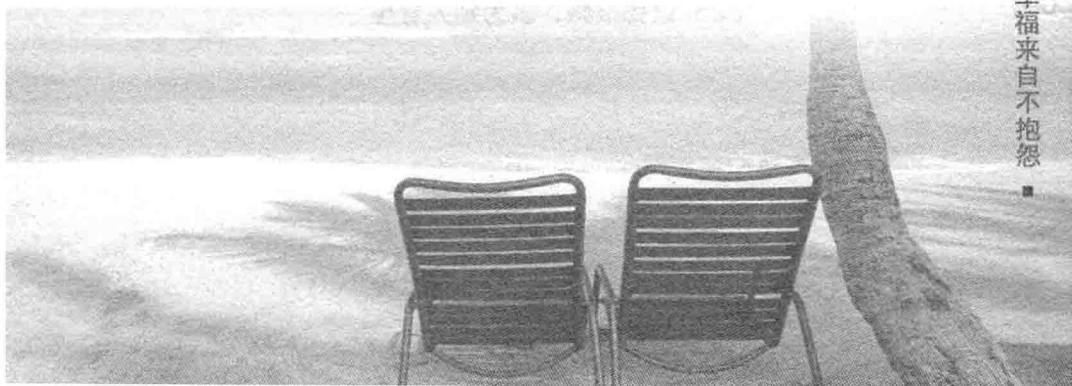
目录
Contents

007

第七章 挥别抱怨，别跟自己过不去

- 181. 生活本来就喜忧参半
- 182. 退路和出路的较量
- 185. 保持一颗平和的心
- 188. 学会欣赏，而不是挑剔
- 190. 让理解的帆走得更远
- 194. 坦然面对人情世故
- 197. 懂生活的人才懂得幸福
- 199. 抱怨让你与好运失之交臂

生活本来就有很多的苦恼和不如意，但是也不缺少快乐，可以说，痛并快乐着本来就是生活的特质。人们期望生活幸福，但是也应该勇敢地承受生活的苦难、不抱怨苦难，唯有如此，才能更好地融入生活，舒服地生活。



幸福来自不抱怨

想交朋友，就要先为别人做些事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。凡不关心别人的人，必会在有生之年遭受重大的挫折，并且大大地伤害到其他人。也就是这种人导致了人类的种种错误。关心他人与其他人际关系的原则是一样的，必须出于真诚。不仅付出关心的人应该这样，接受关心的人也应当如此。

第八章 社交可治“抱怨病”

- 205. 付出是“抱怨病”痊愈的开端
- 208. 为自己的人情账户充值
- 211. 做不抱怨的人
- 213. 请给别人的幸福让路
- 216. 不抱怨是一种修养
- 218. 学会聆听
- 220. 开阔心胸，好人气自然来
- 223. 以德报怨，多为别人着想



幸福来自不抱怨

XING FU LAI ZI BU BAO YUAN

第九章 改变心态，幸福自然来

- 229. 心态改变人生
- 232. 把苦变甜的生活智慧
- 235. 不要丢了自救的十字架
- 238. 跟失败赛跑
- 242. 有一种平和叫放下
- 246. 改变心态，人生就不会暗淡
- 249. 别总抱怨得到太少
- 252. 输得起才能赢得起

喋喋不休地数落人生的不如意，其实并不能改变什么问题。你越抱怨，烦恼就会越多。不如把心态放平和，正视问题的症结所在，解决好问题，获得进步。这时你就会发现，原来一切的抱怨都是因为你没有用正确的心态去面对问题。

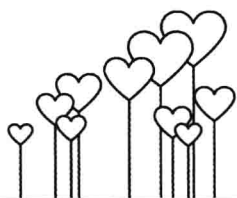


目录
Contents

009

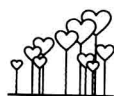
幸福来自不抱怨





第一章 抱怨是人生的绊脚石

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。我们可以看天下只有三种事：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，你的人生也会更加美好、圆满。



幸

福

来

自

不

抱

怨



换一个姿态，生活别样精彩

“欲望是魔鬼”这句耳熟能详的口头禅一直警惕着人们，其实抱怨也是如此。抱怨是什么？是有太多的欲望得不到满足。很多时候，对于周遭的一切充满了叛逆和自我，因为站在一个角度太久了。只要换一种姿态，生活的另一面就会展现在你的眼前。一种生活方式，一样的人生总会觉得乏味和不堪，那么试一试其他的角度和姿态，人生就会不同。

有两个日本观光团前往日本伊豆半岛旅游，路面凹凸不平，有一位导游对旅客抱歉地说：“路面像麻子一样非常险峻。”旅客们听了之后，紧皱眉头。而另一位导游却诗意盎然地对各位游客说：“先生们，女士们，我们现在走的这条路正是赫赫有名的伊豆迷人的酒窝大道。”游客们听了都不禁地笑了。

一句话改变了一群人的态度，一样的道路，不一样的说法，旅客们也便产生了不同的情绪。这是什么原因？我们再来看另一个故事。

一对德国夫妇带着他们的小孩去租房，房东说：“我家的房子是不租给有小孩的人的。”正当这对夫妇垂头丧气之时，小孩看了看房东的表情，于是灵机一动，说：“爷爷，我没有孩子，只有一对老人，你就租给我吧。”房东不禁笑了笑，立刻就答应了。

原来，这位房东是害怕小孩吵闹，打搅他正常的作息，所以不想把房子租给有孩子的夫妇。但当他发现这个小孩如此聪明可爱的时候，他也就放心了。一样的事情，夫妇用了常规的思维模式却没能租到房子，而小孩换了一种思维，想了一个办法就解决了所有的问题。

对此，我们不禁要感叹，生活其实有很多种选择，也有很多种解决问题的方法。抱怨，只是因为你站在一个地方久了，对所发生的事带着