

请试着 不抱怨

QING SHIZHE
BU BAORYUAN

汪建民◎编著



爱抱怨，生活就会不快乐
不抱怨，生活才会更幸福

北京工业大学出版社

请试着 不抱怨

汪建民◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

请试着不抱怨 / 汪建民编著. — 北京:北京工业大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5639-4031-8

I. ①请… II. ①汪… 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(2014)第 199459 号

请试着不抱怨

编 著: 汪建民

责任编辑: 钱子亮

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 161 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4031-8

定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

“抱怨”在词典中的解释是心中怀有不满，责怪别人。人们之所以抱怨，就是别人做的事情或自己所受的待遇与自己的信念系统相冲突而造成心理不平衡。我们必须承认，在压力巨大的生活中有太多的不如意，太多的不顺心，可以抱怨的事情数不胜数。有很多人控制不住自己的情绪，为了一点小事就满腹牢骚，这些人抱怨自己比别人运气差，比别人生活得不快乐。

爱抱怨是很多人的一个通病，具有很大的危害性。心理学家研究发现，人们所有的消极情绪和负面情绪不断滋长的根源就在于抱怨。抱怨既不利于个人的身心健康，也不利于人际关系的维持。爱抱怨的人长期处于一种压抑的状态中，进而导致精神亚健康以及身体亚健康状态。爱发牢骚者之所以不被周围的人喜欢，是因为他们的抱怨都在传递一种负能量，令他人也变得消极。心理学家还研究发现，心情舒畅、开朗的人，如果跟一个整天愁眉苦脸、抱怨不停的人相处，那么不久也会被消极情绪感染，进而变得沮丧起来。试想，

有谁愿意跟满腹牢骚的人往来呢？

有人觉得抱怨只是发泄情绪的一种方式，说完了也就没事了，以至于根本就没有顾虑后果。其实事情没有那么简单。抱怨不能帮助你解决任何问题，反而会让你平添很多烦恼。遇到了困难，遇到了烦心事，你唉声叹气、满腹牢骚，就能解决吗？答案肯定是不能。它们反而会因为你的抱怨而紧紧地跟随你，不断地折磨你。

偶尔抱怨一次，可能是人们某种情感的宣泄，这无可厚非。但一味地抱怨而不寻求改变，那就不是明智之举了。我们应该尽快地调整自己的心情，用乐观的态度去对待抱怨，进而找到解决问题的方法。对人不苛求，遇事不抱怨。一个人只有调整好自己的情绪和心态，才能获得心灵的平静，才能品尝到幸福的味道。人们获得幸福与快乐，不是因为得到的多，而是因为抱怨的少。

基于这一点，我们编写了这本书，旨在从多个角度举例，说明抱怨的人不快乐，不抱怨的人才能拥有快乐人生、才能获得幸福。本书将指引你远离抱怨，让你的心态变得积极、淡定、平和、宽容、自信、豁达，能够更好地适应眼前的生活，让你活出一个精彩的人生。希望读者能够从中有所收获，随时用正能量营造自己的快乐与幸福的气场，永远保持一种积极向上的乐观态度。

目录

第一章 抱怨不如快乐，乐观的生活更幸福 / 1

我们每个人都渴望没有烦恼、快乐地生活，也都一直为了这个目标而努力。但是，却因为一味抱怨，我们与快乐绝缘了，更不用说真正地享受快乐了。其实，想要快乐也不是什么难事，它就掌握在我们自己手中，需要我们用乐观的态度去对待生活。当我们积极乐观的时候，内心的不满与怨气都会被驱逐出去，心灵的空间自然也就会被快乐填满了。

快乐的钥匙就在自己手中 / 2

乐观心态让我们有更多快乐 / 6

别把快乐定义为金钱 / 10

帮助别人，自己更快乐 / 14

积极心态造就乐观生活 / 18

乐观的态度，成就美好的人生 / 20

以工作为乐，抱怨会消失殆尽 / 25

缩小痛苦，放大快乐 / 30

第二章 抱怨不如沉默，淡定的生活更幸福 / 35

人活一世，肯定会遇到各种各样不顺心的事情，不必烦恼，这都是生活的常态。此时，适当地保持沉默不仅是一种大度，也是一种涵养。它能让你自省反思、谨言慎行，更重要的是它能帮你驱除满腹的牢骚。在人生的旅途中，遇到了狂风骤雨，不要惶惶不安；遇到了晴空万里，也不要骄傲自满，凡事都要淡定。只有做到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天边云卷云舒”，一个人才能心境平和、淡泊自然，才能真正体味生命的内涵。

发牢骚之前，请先保持沉默 / 36

生活要顺其自然 / 39

错过了花朵，你也能收获果实 / 44

拭去心灵深处的浮躁 / 48

面对困境更要淡定 / 52

人生贵在淡泊，活出自我 / 55

生活简单点，心态平和点 / 58

用平常心看待得失 / 63

第三章 抱怨不如接受，坦然的生活更幸福 / 69

美国的尼布尔博士曾经说过这样的话：“祈求上天赐予我平静的心，接受不可改变的事；赐予我勇

气，改变可以改变的事；并赐予我分辨此两者的智慧。”在人生的旅途上，遇到不可改变的事，就要坦然地去接受，并努力使生活变得多姿多彩。失之坦然，得之淡然，无论做什么，最重要的是要有好的心态。

成功之前请先接受失败 / 70

不为失败找借口 / 74

坦然是失意后的乐观 / 79

不要对“吃亏”避而远之 / 83

别人的嫉妒，不要放在心上 / 86

不要抱怨生活给你的太少 / 90

他人的非议不必在意 / 93

第四章 抱怨不如合作，和谐的生活更幸福 / 99

个人的力量总是有限的，我们要是不善于和他人合作，很难在这个竞争激烈的社会中生存，只能抱怨社会对自己的不公平。合作精神不仅是一种对自己、对事、对人的自制力，也是一种与人和谐相处的能力，更是一种以博大的胸怀接纳他人的能力。学会合作，更是一个人生活快乐的重要因素，也是人与人之间和谐相处的重要原则。

换位思考，让生活更和谐 / 100

退一步，给彼此留点余地 / 104

比抱怨更具“杀伤力”的是柔和 / 108

与人相处，多赞美、少抱怨 / 114

放低姿态并不会低人一等 / 118

与对手和谐共赢 / 121

会合作，才不会吞下故步自封的苦果 / 125

第五章 抱怨不如宽容，豁达的生活更幸福 / 131

生活在这个复杂的社会中，难免会遭到他人的冒犯和伤害，这些都会对我们的的心灵造成打击。但是，面对这些，我们不能一直抱怨，而要尽量抬头往前看。要知道，宽容对待别人，也是在帮助自己，这既是“态度决定生活”的最有力的证明，也是避免让自己走进痛苦深渊的绝佳选择。心胸豁达的人，不会被眼前的得失所蒙蔽，凡事都往宽处想，心境自然就好。面对人生，宽容、豁达的态度，未必能让你大富大贵，却能让你洒脱快乐。

宽容对待别人，得到的回报更多 / 132

面对别人的伤害，选择宽容吧 / 135

心宽的人不计较 / 139

不要用自己的标准苛求他人 / 144

以德报怨，避免无谓的伤害 / 147

有了豁达的气度，就没了抱怨 / 152

第六章 抱怨不如欣赏，自信的生活更幸福 / 157

生活中的残缺往往会扰乱你的心境，让你对这个烦躁的世界充满了抱怨，抱怨那些让你不满意的人或事。殊不知，正是这些残缺才能让你领悟到人生真正的可贵之处，并能促使你修炼出一个好的心态。所以，不要为了残缺而自卑，要用欣赏的态度看待残缺，用自信战胜自卑，去发现生活中的美好。

完美，只是美丽的陷阱 / 158

承认残缺也能获得快乐 / 163

欣赏对手，多关注他的优点 / 167

抱怨是自卑的结果 / 172

有了自信，生活更从容 / 176

自信让你充满活力与动力 / 180

第七章 抱怨不如感恩，知足的生活更幸福 / 185

人们常说：“心存感恩，知足惜福。”懂得感恩，是获得幸福的源泉。懂得感恩，你会发现原来自己周围的一切都是那样的美好。很多时候，人们总是抱怨活得太累、太辛苦，其实是因为心里装了过多的负担，为自己套上了一个又一个的精神枷锁。要知道，我们不快乐并不是因为快乐的条件不具备，而是因为活得不够简单。我们只有懂得知足，才能给心灵松绑，才能少一分烦恼，才能轻松前进。

幸福，就是珍惜现在拥有的 / 186
感谢羞辱过你的人 / 190
懂得感恩，生活就会变得有滋有味 / 195
感恩的人是快乐的 / 200
不要抱怨逆境，要学会感谢它 / 204
欲望越小，人生就越快乐 / 209
放下负担，轻松生活 / 215
快乐就要不攀比 / 220

第八章 抱怨不如改变，积极的生活更幸福 / 225

过多的抱怨不仅仅给我们带来了众多烦恼，还会影响我们的生活质量。我们只有停止抱怨，改变自己的人生，才能活得快乐。而要想改变我们的人生，首要改变的是我们的心态。只要心态是正确的，那么我们的世界就将会是光明的。只要心态是积极的，那么我们才能体会到生命的自在与幸福。这样的生活才会更有意义。

改变从认清自己开始 / 226
找到属于你自己的位置 / 229
微笑生活，才能收获快乐 / 233
不为昨天埋单，学会享受当下 / 237
与其抱怨，不如改变自己 / 242
绕道而行，那边风景更好 / 247
请将昨天“归零” / 251
把抱怨转化成进取心 / 254

第一章

抱怨不如快乐，乐观的生活更幸福

我们每个人都渴望没有烦恼、快乐地生活，也都一直为了这个目标而努力。但是，却因为一味抱怨，我们与快乐绝缘了，更不用说真正地享受快乐了。其实，想要快乐也不是什么难事，它就掌握在我们自己手中，需要我们用乐观的态度去对待生活。当我们积极乐观的时候，内心的不满与怨气都会被驱逐出去，心灵的空间自然也就会被快乐填满了。

快乐的钥匙就在自己手中

在生活中，时常听到有人抱怨说工作干着没劲，日子过着没劲，甚至是活着也没劲。有人说，当我走着上班，别人却骑自行车；等我骑上自行车，别人又骑电动车；等我买上电动车时，别人已经开着轿车上下班……你说我能快乐得起来吗？有人说，当我还为房子首付发愁的时候，别人已经装修好了房子；当我犹豫买不买一件上百元的衣服时，别人却买了上千元的衣服……我又怎么能快乐得起来呢？

其实，许多人抱怨生活不快乐，不仅因为他们看不到生活中的快乐，还因为他们不知道如何享受快乐，他们总是忽略了快乐，任由快乐从自己的手中溜走。快乐其实是我们内心的一种感受，只有我们自己才能控制。我们要做的就是听从自己的内心，选择快乐、把握快乐。

有这样一个小故事：

在一座漂亮的两层小楼里，一个小女孩正趴在窗口看外面的景色，看着看着就不由得流泪了，悲恸不已。原来，小

女孩看见有人正在小花园的角落里，埋葬自己的宠物小猫。富有同情心的她因此而泪流满面。

她的祖母看到这种情况，立即关上了这扇窗，打开了另外一扇窗。小女孩透过这个窗口，看到花园里百花齐放，五彩缤纷，很多蝴蝶正在翩翩起舞。小女孩顿感心旷神怡，心中的愁云很快就消散了，心情逐渐明朗起来。最后，她脸上露出了甜美的笑容。

此时，祖母对她说：“孩子，你刚才开错了窗户，你看，现在不是很好吗？”

的确，快乐是自己的事情，我们可以随时拿起手中的遥控器，将心灵的显示屏调到快乐频道。快乐是自己的事情，我们必须掌握好自己的心，让它驶进快乐的港湾。

有人说，生活就像一团乱麻，总是千头万绪，怎么也理不清。有人说生活是五味的，酸、甜、苦、辣、咸，一样也不能少。有人说，生活要经历的坎坷、挫折比《西游记》里的八十一难还要多得多。还有人说，只有上了些年纪的人才真正懂得生活的真谛。其实，这些人说的都是对的。但他们不知道，我们抱怨、感到烦恼，都是自己造成的。心理学家通过研究得出一个结论：自己的烦恼都是源于自己的内心。

一个人生活在这个世界上，要过得快乐，最主要的是内心的选择。一个人用良好的心理来对待生活，那么做每一件事，都会形成一种自觉的快乐，就不会觉得那么累了。很多

时候，一些人认为大房子、高收入、美好的爱情等是刺激快乐产生的因素，但事实上，并不是这样。快乐是一种心态，同时也是一种选择。

有一天，一个在生活中经常抱怨的年轻人，为了消除身心的烦恼，来到了一座大山下散心。在山脚下，他看见绿草地上有一个牧童，正骑在牛背上悠闲地吹着笛子，好一副逍遥自在的样子。

年轻人见牧童好像一点烦恼也没有，便走上前问：“小朋友，我怎么感觉你那么快活呢？你难道就没有什么烦恼吗？”

牧童回答说：“只要我骑在牛背上，吹响笛子，一切烦恼都会消散。你也可以尝试一下啊！”

然而，年轻人试过之后，依旧感到烦恼，只好跟牧童告别，往前走，继续寻找消除烦恼的好方法去了。

没多久，年轻人来到一条小河边，见一个老翁正在专心地钓鱼。年轻人发现老翁面带微笑，神情怡然，丝毫没有烦恼的样子。

年轻人走上前，有礼貌地问：“老人家，我看您在这里钓鱼，非常悠闲自在，难道您一直都是这样的吗？”

老翁笑着对他说：“坐在这里，我心里只想着钓鱼，静下心来，哪里还会有烦恼呢？你过来试试看。”

年轻人试了试，可总不能像老翁那样静下心来钓鱼，没钓到鱼反而又增加了烦恼。看来这也不是消除烦恼的好办

法啊。

年轻人继续朝前走，来到了一座大山上。在山顶的一个洞里，他遇到了一位面目慈祥的长者，又向长者请教好办法。长者笑着说：“年轻人，要想消除烦恼，其实很简单，首先自己要看得开。你如果自己总看不开，那么谁也帮不了你，快乐也就不会跟随你。”

年轻人仔细地品味了长者的话，恍然大悟：“自己的烦恼，都是源于自己的内心。只要自己高兴起来，那么我就能感受到快乐啊。”后来，年轻人做了很多有意义的事情，而且无论遇到什么事情，他都保持着快乐的心情，再也没有烦恼了。

林肯曾说过：“据我观察，人们都是自己想要怎么快乐，就能怎么快乐。”一个人一旦选择了快乐，那么他便会采取积极的态度，这样，快乐就会被吸引过来。事实上，只要我们用心去感悟，就会发现，快乐和环境没有必然的联系，快乐就在我们的心里，就是我们的一种心态。

与快乐相伴相生的，还有痛苦，快乐与痛苦，是生活中永恒的旋律，谁也不敢保证自己时时刻刻都是幸福和快乐的，我们应看重的不是几多痛苦、几多欢笑，而是心在痛苦和欢笑时的选择。你选择快乐，快乐自然就会选择你。如果你想拥有快乐的心态，远离抱怨，不妨从学会选择快乐的心态开始。因为快乐的钥匙就在你自己手里。

乐观心态让我们有更多快乐

虽然世界上的每个人都是唯一的，但生活馈赠给每个人的快乐几乎是没有什么差别的。或者说，快乐根本就没有贫富之分，也没有贵贱之分。生活在世界上，不管你处于一种怎样的地位，都会有自己的烦恼，也会有自己的快乐，但最终快乐与否，都要看你是否拥有乐观的心境，是否能发现生活中快乐的一面。

很久以前，有一个国家，这个国家的国王有个仆人，这个仆人非常乐观。无论遇到什么不顺心的事情，即使是坏事，他也能从中找到乐观的一面。然而，国王有时候却受不了这个仆人的乐观精神。

有一天，国王带着这个仆人到森林中打猎，到了中午，收获了不少猎物。国王非常高兴，便亲自用刀砍柴，准备午饭用的柴火。可是，砍柴过程中出了一点意外，国王由于用力过猛，不小心用刀砍断了自己的小脚趾。这时候，采摘蘑菇的仆人从远处走来，正好看到了这一幕。国王皱起眉头，