



李志敏◎编著

不抱怨的 世界

BU
BAOYUAN
DE
SHIJIE



悦纳世界的心灵减压书，悦纳自身的温情启示录
与更好的生活相遇，从不抱怨开始。

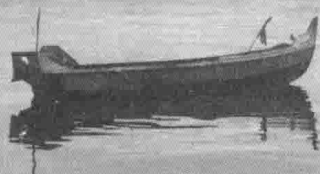
人生的坎坷，一半是生活挖的坑，一半是棱角刺的洞。生活把你磨圆，是
为了让你走得更远。

CMS 中南出版传媒集团
民主与建设出版社

李志敏◎编著

不抱怨的 世界

常州大学图书馆
藏书章



民主与建设出版社
· 北京 ·

©民主与建设出版社，2018

图书在版编目（CIP）数据

——不抱怨的世界 / 李志敏编著. — 北京：民主与建设出版社，
2017.12

ISBN 978-7-5139-1824-4

I. ①不… II. ①李… 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（2017）第304677号

不抱怨的世界

BUBAOYUAN DE SHIJIE

出 版 人：许久文

编 著：李志敏

责任编辑：王 倩

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：（010）59419778 59417747

社 址：北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编：100142

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：130千字

书 号：ISBN 978-7-5139-1824-4

定 价：39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

PREFACE

有一位哲人说过：改变别人远没有改变自己来得容易。现实世界中，有着太多的不如意，自你投生在这个世界的那一刻起，为了生存，你已别无选择，与其不断地抱怨世界，不如试着改变自己。

大千世界，茫茫众生，每个人都有自己的无奈，自己的烦恼。鲜有人的一生是一帆风顺的，大多数人要跌跌绊绊地走完自己的人生。在这一生中，我们要经历无数的抉择，面临无数的挑战与挫折。然而，对这一切，每个人所做出的反应却是大不相同的。

有的人在遇到挫折时，会一蹶不振，灰心丧气，日后的人生永远是死水一潭，生气全无。

有的人在遇到挫折时，虽不致一蹶不振，可也会从此丧失斗志，从立志做翱翔蓝天的雄鹰，转而变成一只仅满足于口腹之欲的家禽。

然而有的人却不会被一时的挫折所打败，即使重复无数次的失败、失败、再失败，他们始终会燃烧着雄雄的斗志，一次又一次地摔倒，一次又一次地爬起。这源于他们坚定的信念、顽强的生命。

当你遇到不如意的事情时，不要一味地抱怨世界

前言

PREFACE

的不公，抱怨并不能给你带来成功与财富。与其抱怨，不如学会放弃这一怨恨的心态，改变自己的生存观，树立坚定的信念，正确对待人生路上的挫折，寻求下一个成功。

其实上帝对每一个人都是公平的，当他给你关上一扇门时，必然会在另一处地方为你打开一扇窗。你所要做的，不是在门前徘徊、抱怨，或乞求上帝为你开门，而是应该转移视线，搜寻那一扇希望之窗，当你推开窗子时，你会发现另一片崭新的天地。

当你不再抱怨世界时，你就会积极地前进，不久的将来，成功一定会成为你的囊中之物！

目 录

CONTENTS

第一章

有坚强的信念就有坚强的人生

001

01 转变观念，世界随之改观 / 002

02 迎上去，失败才会远离 / 006

03 选择成功是你“最大的不幸” / 010

04 幸运是有限的，不幸却是无限的 / 016

05 多坚持一分钟，就会破茧成蝶 / 021

06 打破对完美爱情的迷信 / 026

07 信念的力量可以改变一切 / 029

08 绝不放过最后一线希望 / 035

09 信念要有持久的耐心做保障 / 040

10 志向的坐标不能随风摆动 / 045

11 除了你自己，没有人可以判定你是失败者 / 049

12 意志创造奇迹 / 052

13 相信自己没有什么是做不到的 / 056

14 再艰难也不要放弃希望 / 060

第二章

如果无法改变世界，那就改变对世界的看法

063

01 放任自流的人就会受到命运的惩罚 / 064

02 命运是一根虚设的木桩 / 068

03 天无绝人之路 / 070

04 把命运抓到手中才是最可靠的 / 076

05 给自己一个坚持理由 / 079

06 别让阅历成为自己的枷锁 / 084

07 让志向的心灯永恒不熄 / 089

08 摆脱厄运的办法是不向它认输 / 097

09 向骆驼学习坚韧的精神 / 102

10 永远不要放弃梦想 / 106

11 不要在失败后面画句号 / 114

12 活着本身就是奇迹 / 119

13 做人不要怕，做事不要悔 / 126

第三章

哭着过，不如笑着活

131

01 你必须拥有失败的自由 / 132

02 跌倒也不空着手爬起来 / 139

03 如果坚持下去，最好的总会到来 / 145

04 生存境界就体现在最困难的时候 / 153

05 千里之行，始于足下 / 158

- 06 在失败与挫折中得到收获 / 163
- 07 伟大之人必有伟大的信念 / 166
- 08 潜能之所以为潜能，是因为信则有不信则无 / 169
- 09 因为我不要平凡，所以比别人的苦难更多 / 176
- 10 每天都要问自己：你竭尽全力了么？ / 181
- 11 祸兮福所倚，福兮祸所伏 / 187
- 12 蜕变是生命的自我强化 / 191
- 13 愈挫愈勇才为真英雄 / 195
- 14 迷失中更需要依靠自信 / 198
- 15 倒下并不可怕，可怕的是再也站不起来 / 202
- 16 未经十灾八难，终难成人 / 207
- 17 只有自己才能拯救自己 / 212

第四章

习惯决定性格，性格决定命运

217

- 01 从自虐到自制 / 218
- 02 不要为自己的逃避找借口 / 223
- 03 苛求自己才能达到优秀 / 230
- 04 人，不可一日无目标可循 / 235
- 05 人生的底牌掀不得 / 241
- 06 欺凌和耻辱都是生命中的珍宝 / 246
- 07 抱怨与事无补，唯有成功才是出路 / 249
- 08 逆风而上，顺风则下 / 256
- 09 在“下一次”中找回正确的自己 / 261

第一章

有坚强的信念就 有坚强的人生

世界在每个人心中都有一个固定的模式，这种模式往往与现实产生抵触。世界随信念而发生裂变。



01 转变观念， 世界随之改观

每个人的心中都有一套自己固有的看待世界的模式。它像指纹一样，不会与另外任何一个人有绝对意义上的重复。

你就是你，你的表达方式、你的行为、你的好恶等等的总和形成了一种外在的叫做性格的东西，你以它去同外面的世界交流。

然而，它往往与现实发生抵触。

抵触的结果是，你被现实打得头破血流，一败涂地。

怨天尤人是无济于事的，因为你无法改变强大而不可抗拒的现实世界。那么，剩下的只有一条路：改变你对世界的看法。

这不是自欺欺人，不是退让认输，也不是阿Q式的精神胜利。古今中外有无数铁的例证，说明了这一点：只有当你心中的世界模式发生了改变时，现实的世界才会随之改观，使你适应并与之达到和谐。只有转变你的观念，你才会重新坚强地站起来，勇敢地面对世界与人生。

否则，你将永远被强大的现实压倒在地，永远不得翻身。

司马迁遭受残酷的宫刑之后，万念俱灰，一心想死，因为对于他来说，人格尊严、仕途与人生统统丧失了意义，只有死才是最好的解脱，同时也可以借一死向汉武帝示威。但是，面对现实，他逐渐清醒了过来：对于一个庞大的汉朝而言，死一个司马迁就像死一只蚂蚁一样微不足道。这样的死，轻于鸿毛。而如果能写出一部流传千古的《史记》，让后人永远记得他，感激他对历史的贡献，岂不是真正的人生价值所在吗？

改变了对世界的看法，他所面对的残酷现实也随之发生了改变——无论对帝王的怨恨或是对人生的绝望，一切的一切均被《史记》所取代、所融化了。悠悠万事，唯此为大。

司马迁是聪明的。他采用了一种以退为进的策略，借助于改变自己的观念来改变世界——不做强权政治的牺牲品，以坚强的信念和远大的志向同现实抗争，最终达到实现自我价值的目的。

这就是观念的力量。在这个世界上，造成自己的心理障碍的，影响一个人的幸福观念的，有时候，并不是因为物质上的贫乏和丰裕，也不是一个人处境的不同，而是取决于一个人心境的改变。如果你的心灵浸泡在创伤和遗憾里，痛苦就会占据你的整个心灵。

同样是从铁窗中望出去，有的人看到的是泥潭，但有的人看到的却是满天星斗。世界就是你心目中的样子，你是积极的，世界就是积极的。反之亦然。

有这样一个故事，一定会对你有所启示：

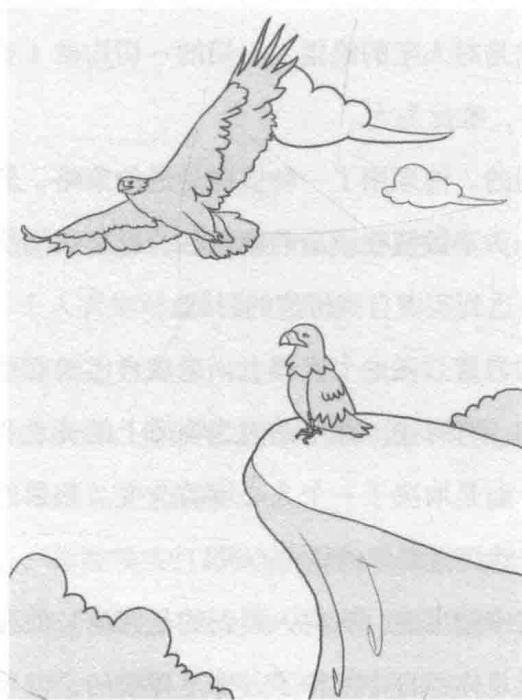
一个小男孩在山崖的鹰巢里捡到两只鹰蛋。他很高兴，回到家里将鹰蛋放在鸡蛋中，让一只母鸡来孵化。这样，孵出来的鸡群里就有了两只小

鹰。小鹰和小鸡一起长大，因而不知道自己除了小鸡还会是什么。

有一只鹰因为翅膀渐渐长大，偶尔扇动起来便有一种振翅欲飞的感觉，这让它感到骄傲，有一种“不同于鸡类”的优越感。这种感觉越来越强烈，最后，它认为自己不应该是一只鸡。

一天，它看到有只老鹰在高空中翱翔，羡慕之际它感到自己的双翅有一股奇特的力量。这时，它已毫不怀疑自己可以飞到天上去了。

“我决不甘心做只小鸡。我是鹰，我要飞上青天！”



尽管从未飞过，但是飞翔的天性和强烈的欲望使它产生一种巨大的力量。它终于振翅飞离了地面，冲到了一座山峰，之后飞向了更高的天空中。

从此它便永远离开了那脏兮兮的鸡窝，飞翔在广阔的蓝天中。

而另一只鹰却一直呆在鸡窝中，虽然它的翅膀也具备了飞翔的力量，

但它安分守己满足于做一只鸡，从来没有想过要一飞冲天。

“我是只鸡。我只配生长在鸡窝和围栏中啄食。蓝天太高了，飞起来会摔死的！”

久而久之，它完全蜕化了，它有了日益笨拙的身体，翅膀也一点点失去了那种搏击蓝天的力量。它变成了一只怪模怪样的鸡。

两只鹰面对同样的世界，却由于观念的不同，产生了两种截然不同的结果。

由此可见，转变观念，并不等于退让，更不是认输，而是你改变世界的精神准备。



02 迎上去， 失败才会远离

林肯，美国历史上一位无人可及的伟大总统。在51岁之前，他的生命经历了一次又一次的灾难。

1832年，林肯失业了，这显然使他很伤心，但他下决心成为一名出色的政治家——竞选州议员。不幸的是，他竞选失败了。在一年里遭受两次沉重的打击，这对他来说无疑是痛苦不堪的。

后来，林肯着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的17年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波，历经磨难。

1834年，林肯决定再一次参加竞选州议员，这次他成功了。他内心萌发了一丝希望，认为自己的生活有了转机。

1835年，他订婚了。但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了，他心力交瘁，数月卧床不起。

1836年，他得了神经衰弱症。

1838年，林肯觉得身体状况良好，于是决定竞选州议会议长，可失败再次降临在他身上。

1843年，他又参加了竞选美国国会议员，仍然以失败告终。

至此，他已连续遭受了七次重大的打击，无论是在事业上、感情上还是在他的政治前程上，他接连遭遇失败。如果是一个不敢面对失败的人，一定早就放弃了。可是，林肯的选择却是坚持下去。

1846年，他又一次参加竞选国会议员，最后终于当选了。

两年任期很快过去了，他决定要争取连任。他认为自己作为国会议员表现是出色的，相信选民会继续选举他。但结果很遗憾，他落选了。

因为这次竞选他赔了一大笔钱，林肯决定申请当本州的土地官员。但州政府把他的申请退了回来，上面指出“做本州的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力，你的申请未能满足这些要求”。他又一次失败了。





1854年，他竞选参议员，失败；两年后他竞选美国副总统提名，失败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。

失败，失败，再失败，28年中12次失败的打击，并没有让他放弃自己的追求，他一直在做自己生活的主宰。终于在1860年，他当选为美国总统。

30年的苦苦拼搏，顽强不息，经历了12次重大失败和无数次屈辱和打击，林肯并没有退缩，而是选择了迎着失败走上去，最后，失败远离了他。林肯成为美国历史上最伟大的一位总统。

要知道，失败有一种特性，你越想逃离，它逼得越紧。

如果你同失败结下“不解之缘”，逃离是没出路的，即便你飞到火星上去，它亦尾随而至。失败就像一匹狼，虎视眈眈注视着你，如果你没有勇气去和它搏斗，只能被它活活吞掉。只有与之搏斗，你才有生还的希望。



有人问一位登山专家：“如果我们登山时，在半山腰，突然遇到大雨，应该怎么办？”

登山专家说：“你应该向山顶走。”

他觉得很奇怪，不禁问道：“为什么不往山下跑？山顶风雨不是更大吗？”

“往山顶走，固然风雨可能会更大，它却不足以威胁你的生命。至于向山下跑，看来风雨小些，似乎比较安全，但却可能遇到爆发的山洪而被活活淹死。对于风雨，逃避它，你只有被卷入洪流；迎向它，你却能获得生存！”

很多时候，我们在生活中都面临着这样的处境，迎面是肆虐的风雨，我们本能的选择就是要逃离，但是，逃离往往会让我们走进更大的危险之中，只有迎上去，经历风雨，我们的人生才能够更加辉煌，更加美丽。