

全新升级版

不抱怨 的世界

一份**宁静**

始于一份**安详**

一份**快乐**

始于一份**释怀**

一份**醒悟**

始于一份**宽恕**

不抱怨，**生活**才不会累

连山/编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界 / 连山编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5113-6740-2

I . ①不… II . ①连… III . ①人生哲学 - 通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 061989 号

不抱怨的世界

编 著: 连 山

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 笑 年

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

插图绘制: Helen

封面供图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 360 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6740-2

定 价: 38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

卡耐基训练中国公司负责人黑幼龙说过：“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。”

人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。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。当出现问题或者面对困境时，大多数人会习惯性地先推卸责任，去指责和抱怨他人。对于抱怨，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。”抱怨也许是一帖心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是绝少抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。

为了让人们远离抱怨，美国知名牧师威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位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。威尔·鲍温和他的同事们把这种鼓励人们放下抱怨、用健康的心态面对生活的运动，称为“紫手环的力量”。全世界80多个国家、600多万人参与了这项不抱怨的运动，无数人的命运因其而改变。

这项运动的发起者威尔·鲍温牧师强调：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。”抱怨这种负面思维不但是我们最大的敌人，还会影响他人。不抱怨是成功人生的最佳态度。优秀的人很少抱怨，抱怨是失败的标签，愚者的陋习。人生要面对的是非成败实在太多，如果对所得所失不能处之泰然，就会影响到前进的方向。“人生就是与困境周旋”，人生总有诸多不如意，战胜失意才能得意。英国著名诗人、政论家弥尔顿双目失明，德国最伟大的音乐家贝多芬双耳失聪，

意大利小提琴大师帕格尼尼最后因病不能发声，但正是这三位最有资格抱怨的不幸的人被称为“世界文艺史上三大怪杰”，是不抱怨、积极面对人生让他们获得了杰出的成就。可以说，抱怨让我们失去，不抱怨让我们获得。

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。”远离抱怨能够让我们幸福快乐地生活。在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，不如放下心结，整装待发，为下一次的奋斗做好准备。当我们抱怨时，其实是在不断强调我们不想要的人、事、物，但最终这些糟粕不会因抱怨而消失，他们还是会挥之不去，围绕在我们身边。不抱怨是一种大智慧，它是最有效的吸引力法则，不抱怨的人是最受欢迎的人，没有人喜欢喋喋不休的抱怨者。一味地抱怨，使人丧失的不只是面对生活的勇气，还有身边的朋友。爱抱怨也是影响人们职业生涯的因素之一。职场上永无休止的抱怨，只会让人失去奋斗的激情，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。”是说有自知之明的人会选择生活道路，不做无谓的抱怨，时刻把握命运的主动权。因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。

愚者抱怨，智者行动。不抱怨具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活，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、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了帮助人们远离抱怨的各种方法和技巧，讲授了不抱怨的智慧。本书内容全面，技巧丰富，方法实用，道理深刻，以理论联系实际，以事例为佐证，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各种公司、组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。不抱怨，将从阅读本书开始。

目录

CONTENTS

第一篇 不抱怨的世界

PART 01	不抱怨，从紫手环运动开始	002
	终结抱怨，接受 21 天的挑战.....	002
	抱怨是世界上最没有价值的语言.....	004
	抱怨往往来自心理暗示.....	005
	怨天尤人不如改变心态.....	006
PART 02	悦纳生活中的不公平	008
	生命本身并没有残缺.....	008
	不要抱怨生活的不公平.....	010
	水温够了茶自香.....	011
	吃亏有时是种福.....	012
PART 03	不抱怨的磁场，将引来更多的快乐	014
	内心期待什么就能做成什么.....	014
	我们随时都有选择快乐的权利.....	016
	活着，就是一种幸福.....	017
	看淡得失，也就减少了痛苦.....	018
PART 04	不要给负面想法任何余地	020
	世上没有任何事情是值得忧虑的.....	020
	悲观是自酿的苦酒.....	022
	世界因你的心情而改变.....	023

将眼光停留在生活的美好处	025
PART 05 以不抱怨回应生命中的挑战	027
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运	027
勇敢地度过生命中的不如意	029
命运的冷遇也是一种幸运	030
磨砺到了，幸福也就到了	031
PART 06 给自己时间，别害怕重新开始	033
人生随时都可以重新开始	033
昨天的总要在今天归零	034
怀旧情绪适可而止	036
太阳每天都是新的	037
相信下一次会更好	038

第二篇 不抱怨的智慧

PART 01 别抱怨，每一个人的人生都有坎坷	042
人生没有过不去的坎	042
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	044
别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗	045
笑迎人生风雨	046
PART 02 用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”	048
感恩的心才能念动幸福的咒语	048
让心中的抱怨工厂关门大吉	050
感谢折磨，锤炼自己	051
感谢别人给你的一片阳光	053

“打击”你的人可能更爱你.....	054
PART 03 学会忍耐，让宽容代替抱怨.....	056
宽容比怨恨更具威慑力.....	056
让谣言止于平静.....	057
多点雅量面对嘲笑.....	059
原谅生活，是为了更好地生活.....	061
PART 04 知足，让抱怨无处停留.....	063
抱怨源自不知足.....	063
错过花，我们将收获雨.....	064
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人.....	065
远离名利，生命才更逍遥.....	067
PART 05 打好手中的坏牌.....	069
发牌的是上帝，出牌的是自己.....	069
晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声.....	071
别人的牌可能更坏.....	072
深思熟虑，让坏牌变好牌.....	074
PART 06 该做就做，行动比抱怨更有效.....	076
青春经不起一再蹉跎.....	076
清理抱怨，清理行动障碍.....	078
让问题止于自己的行动.....	079
最佳的任务完成期是昨天.....	081
抱怨失败不如用行动接近成功.....	082

第三篇 不抱怨的工作

PART 01	公司就是你的船	086
	责任不容推却.....	086
	感恩公司，是它给了你发展的平台.....	088
	跳槽时代，不当“背叛的水手”.....	090
	多问我能做什么，而非能得到什么.....	092
	工作中没有“不关我的事”.....	095
PART 02	抱怨工作不如热爱工作	097
	带着怨气不如带着快乐工作.....	097
	让工作成为愉快的旅程.....	099
	蔑视工作就是否定自己.....	100
	你的工作就是你的事业.....	102
	不只为薪水工作，成长比成功更重要.....	104
	学会必要的忍耐.....	106
	工作中的折磨使你不断超越自我.....	109
PART 03	学会理解领导的不容易	111
	老板也在为我们工作.....	111
	把问题留给自己，把业绩留给老板.....	112
	给老板多一些理解和支持.....	115
	获得老板的认可.....	116
	老板与员工不是对立，而是合作.....	117
	学会与老板“换位思考”.....	119

PART 04	方法总比问题多	121
	正确的方法比执着的态度更重要	121
	实干的人，还要会巧干	123
	把问题扼杀在摇篮中	125
	“此路不通”就换个方法	127
	只要有智慧，劣势也能变优势	128
PART 05	与其抱怨别人，不如从自己身上找原因	130
	工作中没有“不可能”，障碍都在你心里	130
	抱怨别人不如反省自己	132
	不要为失败找借口	134
	抱怨如同诅咒，越抱怨越退步	136
	与其抱怨，不如实干	138
PART 06	放下抱怨，改善你与同事之间的关系	140
	他人的蜡烛灭了，你的也未必亮	140
	尊重单位里的“老前辈”	142
	清扫你心灵的垃圾	144
	永远保持积极的心态	145
	努力塑造一个最好的“我”	146

第四篇 不抱怨的情感

PART 01	不懂珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过	150
	停止抱怨，珍惜你所拥有的	150
	身边出现的每一个人都是我们的福分	152
	好马也吃“回头草”	153

不为打翻的牛奶哭泣.....	155
PART 02 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少.....	157
因为不争，所以天下没有人能与之争.....	157
不妨做个“糊涂”的人.....	159
要拿得起更要能放得下.....	161
凡事不能太较真.....	162
生活的烦恼，一笑了之.....	163
PART 03 爱，就是无条件的接纳.....	165
爱自己必先爱他人.....	165
给予，让你的生命增值.....	167
让自私无处停留.....	168
远离吝啬的魔鬼.....	170
微笑着面对犯过错误的父母.....	171
PART 04 杜绝抱怨，才能做到有效沟通.....	173
你对待别人的态度，决定了他人对你的态度.....	173
唠叨是好人缘的致命伤.....	175
他人失意时莫谈你的得意.....	176
你是否还在喋喋不休.....	178
不想抱怨，就沉默.....	180
PART 05 欣赏比指责更让人神往.....	182
用欣赏的眼光发现每个人身上的优点.....	182
不要在别人身上吹毛求疵.....	183
让赞美成为一种习惯.....	186
爱情需要欣赏，而非塑造.....	187

用赞扬代替批评	189
将对手看成风景	190
欣赏，给失败者送去贴心的问候	192

第五篇 不抱怨的自己

PART 01 你就是问题的根源	196
问题的 98% 是自己造成的	196
天堂是由自己搭建的	198
心里不是堆“垃圾”的地方	200
你对了，整个世界都对了	201
PART 02 接纳不完美的自己	204
你不可能让所有人满意	204
全世界都和你一样不完美	206
别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩	208
自卑是对自己的抱怨	209
相信自己才能成功	211
PART 03 抱怨别人，不如修正自己	213
修正自己在于管理自己	213
修正自己才能提高能力	215
愉悦自己，才是真正地爱自己	218
反击别人不如充实自己	219
莫因害怕“出丑”而禁锢生活	221
PART 04 为小事抓狂是在跟自己过不去	223
心小难成大器	223

不要让小事情牵着鼻子走.....	225
冷静从容地应对危难.....	226
瞻前顾后只能使你停滞不前.....	228
在琐事之中获得生活的满足.....	230
抱怨只会让事情更糟.....	232

PART 05 告诉自己：我可以坚持.....235

坚强，唤起坚不可摧的希望.....	235
失败了也要昂首挺胸.....	237
生命在，希望就在.....	239
成功属于那些坚忍不拔的人.....	240
不放弃万分之一的成功机会.....	242
屡败屡战，绝不放弃.....	244

第六篇 不抱怨的身体

PART 01 不抱怨的身体来自健康的生活理念.....248

健康比金钱更重要.....	248
失去健康你就失去一切.....	250
良好的生活习惯带来健康.....	252
不要靠酒精消愁.....	254
学会忙里偷闲，张弛有度.....	256
休息为你赢得好状态.....	258
平衡的生活才是幸福的生活.....	259

PART 02 抱怨疾病，是在消灭健康的能量.....262

心理健康，身体才会健康.....	262
------------------	-----

你的身体跟思想是统一的.....	263
消极的自我暗示为疾病打开了门.....	265
疾病从“自我怀疑”开始.....	266
脾气来了，健康就没了.....	268
抱怨是种传染病.....	270
PART 03 远离抱怨，维护身心的健康.....	272
亚健康，最爱欺负抱怨的人.....	272
抑郁，心灵上的一次“流感”.....	273
做自己的心理健康导师.....	275
别让焦虑啃噬你的健康.....	277
与病态心理说再见.....	279
PART 04 疏导情绪，让健康与你同行.....	281
掌握好情绪的转换器.....	281
适时发泄，不让怒气折磨自己.....	282
让自己的精神快乐起来.....	284
消融冷漠，去除人体“毒素”.....	285
紧张，会让精神“上火”.....	288
疏导压抑，给心灵松绑.....	289
PART 05 自己是最好的心理医生.....	291
自闭症的自我调适.....	291
强迫症的自我调适.....	293
癔症的自我调适.....	296
神经衰弱的自我调适.....	298
恐惧症的自我调适.....	301



第一篇

不抱怨的世界

PART 01

不抱怨， 从紫手环运动开始

终结抱怨，接受 21 天的挑战

你对你的现状如何评价？你觉得你的生活幸福吗？你认为你是快乐的吗？你研究过不快乐的人吗？他们为什么会不快乐，你找到答案了吗？

让我们来告诉你：幸福的人生就是不抱怨的人生，快乐的世界就是不抱怨的世界。

尽管我们在抱怨的时候能够尝到一定的甜头：你可能因为抱怨身体不舒服而不用参加社会活动；你可能因为抱怨自己的怀才不遇而获得过别人的同情；你甚至可能因为抱怨公交车太挤而让别人对你的迟到表示谅解……可是，当你为了那一些甜头沾沾自喜的时候，你会发现，原来自己已经变成了一个爱抱怨的人，身边的任何一件小事，都可能引发你的不满情绪。

由于习惯了抱怨，你总是关注于生活中最不好的那一面，于是你会变得越来越悲观失落，你的生活也将被阴霾填满。果真要这样吗？难道你不想改变自己的生活吗？那就赶快加入“不抱怨运动”，接受 21 天的挑战吧！

美国的心灵导师威尔·鲍温与他的同事们一起，组织了这场构建“不抱怨的世界”的活动，他们把这种鼓励人们放下抱怨、用健康的心态面对生活的运动，称之为“紫手环的力量”。它的具体环节是这样的：

1. 首先定制一枚紫手环，将它戴在你的手腕上。

2. 如果你发现自己说了抱怨他人的话，这其中也包括对别人的批评和指责、向别人诉苦、说自己身体的某个部位不舒服等等，一旦发现你说出了这样的话，就要将紫手环移至另一只手的手腕上。

3. 你也可以让身边的人对你进行监督。如果别人发现你说出了抱怨的话，对你进行了指正，那么你就必须将紫手环再挪回另一只手上重新开始。当然，如果对方也带着紫手环，那么在他提醒你的那一刻，他也必须将紫手环换手，因为他在指出你的错误的时候，也算是一种抱怨。

4. 坚持做下去。尽管活动的计划是21天内不抱怨就算是成功了，可是通常情况下是不可能在一个月之内完成的。因为抱怨总是纠缠着我们，所以如果没有恒心和毅力，我们是没有办法将这样的活动进行到底的。

5. 心态要放轻松。不要因为参加了这样的活动，就对什么事情都变得小心翼翼了。因为不抱怨并不是你不说出来就算做到了，而是要杜绝抱怨的念头。从心态上改变自己的想法。所以，在这个过程中，你的世界观和价值观也会跟着变化。

当然，如果你已经意识到了抱怨的坏处，并且希望加入这样的活动，接受21天的挑战，那么你完全不必等着订制紫手环，因为那不过是一种象征，你可以用身边的橡皮筋、硬币等物品代替它。

只要有加入“不抱怨”的活动，有接受这样的挑战，即使是没有成功，你也会从中了解到：我们几乎每天都在抱怨，而杜绝抱怨却是那么的难。一旦你成功了，你就会发现，原来我们一直用抱怨的眼光看世界，而忽略了它很多的美好。当我们杜绝了抱怨的时候，身边的世界就会变得多彩而充满欢乐了。

