

BuYaoBaoyuan
Shengming zhongde
Buruyi

不要抱怨生命中的

不如意

抱怨不如改变，因为它同样消磨时间
优秀的人致力于改变自我，从不怨天尤人
不抱怨的人一定最快乐，没有抱怨的世界一定最令人向往
生活中总是存在不如意。但面对不如意，抱怨却是最浪费能量的无益举动
从不抱怨开始，不如意将在你面前黯淡，生活也将因此而精彩

任倬灏 编著



中国长安出版社

不要抱怨生命中的

不如意

图书在版编目(CIP)数据

不要抱怨生命中的不如意/任倬灏编著. —北京:中国长安出版社,
2009.11

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0118 - 4

I. 不… II. 任… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205381 号

不要抱怨生命中的不如意

任倬灏 编著

出 版: 中国长安出版社

社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网 址: <http://www.ccapress.com>

邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn

发 行: 中国长安出版社 全国新华书店

电 话: (010)65281919 65270433

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 16.5

字 数: 206 千字

版 本: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0118 - 4

定 价: 28.80 元

上架建议: 社科类 - 通俗读物

前 言

每一年，每一天，乃至每一分钟，在我们身边，所见最多的事情是什么？是人们来来去去，忙碌不停的身影？是你侬我侬，小情人携手林荫之道，摩肩擦耳的亲密景象？还是当你烦恼之时，身边不绝于耳的诸多抱怨之声？

对，就是这个抱怨的声音。每一刻，无论我们身处何处，身在何时，只要我们还是清醒的，双眼之所见，两耳之所闻，都无不是那游刃于人群之中的各种怨言。

早上一睁开双眼，有人便开始抱怨楼上的邻居太吵，扰乱了自己的清梦。临到出门，又会抱怨公司将上班时间定得过早，让自己还未解疲惫，就要投入到一天的工作之中。好不容易挤上了车，抱怨之声更是在人群之中不停飞舞，这个埋怨天气太热，那个责怪路途太远。更有甚者，在大庭广众之下，口无遮拦地指责当下人口过多，以至于让他们无法在轻松的环境之下生活。

我们完全可以说，有一些人可以不恋爱，不结婚，不生子，却绝对离不开“抱怨”二字。

但这并非是一件多么糟糕的事情。“怨天尤人”这个词并不是近百年才被发明出来的。

古人因“怨”而高歌，而吟诗，而附庸风雅，也因一股“怨气”，为后世留下了不少传世名作。

然而，到了今天，“怨言”却没有数千年前的那种好运气了。不知是由于今人过于浮躁，亦或是丧失了化怨气为元气的力量，一些人抱怨过后，却只在抱怨中消沉，在抱怨中愤怒，在抱怨中迷失自己。

不过，人上一百，形形色色。尽管是同样口出怨言，但有些人却

可以一边用力咒骂社会不公，一边狠狠地卖力工作，最后，气也出了，钱也挣了，“功名”也成就了。而另一些人则是跟着别人有样学样，别人骂老板，他们也跟着吐上一口唾沫，别人埋怨薪水少，他们也跟着消极怠工。结果，与前者不同，后者在社会上越混越差，怨言也越来越多，最终形成恶性循环。

为什么每个人都在抱怨，似乎都处在一种不公平的境地，而有的人就能扶摇直上，远离之前不顺的境遇，另一些人就只能成为他人的踏板，成为抱怨的牺牲品呢？这就是本书将为你揭示的奥秘。

本书分为十大章节，分别从了解周围的世界、了解自我、约束自我、自我与外界的互动、自我与周围的人际关系等几个方面告诉读者，你将如何对待生命中的不如意，当遭遇种种困惑与困难时，又该如何面对。

书中提到，社会原本就有许多不公，因此我们需要找个途径来发泄自己的不良情绪。

但当你发泄过后，是将其遗忘，继续充满干劲地生活，还是继续沉浸在自己的负面心情之中呢？

当我们与一同长大的玩伴同时踏入社会之时，却发现对方各方面条件都不如自己，所遇所得却皆是自己所求不得的，此时此刻，你是心生嫉妒，埋怨上天不公，还是面带微笑，诚恳地向他祝贺呢？

当我们遭受小人的伤害、朋友的欺骗、亲人的背叛时，你是悲愤难当，怒满胸膛，发誓一定要一雪此辱，还是化悲愤为力量，将他们的伤害作为激励自己的座右铭，鼓励自己奋勇前进？

当我们一错再错，接二连三地遭受失败打击时，你究竟是开始自暴自弃，向命运屈服，感叹自己运气太差，还是瞪圆双眼，开动脑筋，卯足力气，向命运发起下一轮的攻击？

以上所有的问题，本书都将为读者一一解答。希望当读者在生活中遭遇种种不顺时，书中所写能为你化解些许心结。

第一章 生命中原本就有很多不如意

万事如意是一个美好的祝福，但无论是谁，又怎么可能在一生之中都事事如意呢？张爱玲说：“生命是一袭华美的袍，爬满了蚤子。”无论生活多么光鲜亮丽的人，也免不了遭遇许多的不如意。幸福与苦难就如同孪生兄弟一般总有千丝万缕的牵绊，懂得幸福的人，必定经历过苦难；深陷苦难的人，也必定有过难忘的幸福。我们总是希望生命中充满了幸福的微笑，却惧怕苦难的眼泪。然而，生命中原本就存在着许多的不如意，尽管我们时时提防，处处小心，也始终会出现在我们的生命之中。

1. 从来就没有绝对完美的人生 /2
2. 曲折让生命更丰富多彩 /4
3. 没有谁能垄断幸福和快乐 /6
4. 学会面对人生中的不如意 /8
5. 欣赏带刺的玫瑰 /11

6. 懂得“慧极必伤”的道理 /13
7. 痛苦或快乐，人生的味道你来调 /15
8. 生命的本质就是去解决一个个难题 /18

第二章 总是羡慕别人，反而失去自己的风景

每一个人都拥有属于自己的独特风景线，然而却总有人说，得不到的，才是最好的。得不到的，就是别人的，不是自己的，无论好不好，又和自己有什么关系呢？可有的人偏偏想不透这一点，总一心追求别人所拥有的东西，总觉得别人手上的总比自己手上的好。到最后，别人的东西没得到，自己的东西反而也失去了。当我们在人生的岔路口选择了自己的路以后，就不应该再犹豫，再羡慕别人的道路。世界上没有完美的东西存在，再好的也始终有缺陷。正确看待别人的好东西，与其羡慕不属于自己的，不如好好珍惜属于自己的独特风景。

1. 光环不会离开阴影单独存在 /23
2. 莫因嫉妒他人而失去下一次成功的机会 /25
3. 攀比是苦恼之源 /28
4. 与其羡慕他人，不如复制他人的经验 /31
5. 成功的诀窍在于经营自己的长处 /33
6. 不要失去自己独特的风景 /36
7. 你永远都有令人“注目”的一面 /38
8. 做最好的自己，成就最成功的人生 /41
9. 幸福是自己的体会，不是别人看到的样子 /43
10. 莫在“巅峰”时得意，不在“低谷”时惆怅 /46

- 11. 收获多少荣耀，就要浇灌多少“辛酸” /48
- 12. 永远别说“凭什么” /51

第三章 万事都有缺憾，惟独经历过才不会遗憾

自古英雄们总是悲叹忠义两难全。其实何止是忠义，世上的事情又怎么可能有十全十美的呢？回顾我们经历的一切，总是存在着无法弥补的缺憾，我们已经无法回去重来一遍，但是经历过了，在回忆中成为了一道美丽或者另类的风景线，我们也不再遗憾。缺憾就如同真理一般，不可辩驳地存在于世界的每一个角落，所有的事情不管处理得多好，始终会存在缺憾。回想起某件美中不足的事情，我们总会忍不住叹息：“如果当时我……”世界上没有如果，即使有如果，我们也不可能做到完美。坦然地接受“不完美”吧，万事都有缺憾，值得庆幸的是，我们经历过了，我们体会过了，我们不会觉得遗憾。

- 1. 人生没有最好的选择，只有承担自己的选择 /55
- 2. 经历是“构筑”人生的必备材料 /58
- 3. 幸福就是做了自己想做的事 /60
- 4. 每一段人生际遇都是一笔宝贵的财富 /62
- 5. 人生最大的风险就是不冒任何风险 /64
- 6. 世上没有任何事情值得你后悔 /67
- 7. 莫让过去的不幸成为新的轮回 /69
- 8. 卸下生命中不能承受之重 /71

第四章 别总是把自己当珍珠

是金子，始终会发光，是珍珠，也一定会被发掘。当你一直感到“怀才不遇”的时候，当你一直处于人生不如意的时候，当你还一直坚信你是一颗未经琢磨过的钻石，却没有谁来琢磨你的时候，你就该停下来了，用你的理智思考一下，是不是你给自己的定位过高了，是不是你对生活的态度错误了。不要总认为自己高人一等，却不学无术。不要总认为所有的“不如意”都是因为你“怀才不遇”。更不要以为你可以不付出努力而坐享其成。不要总把自己看得太高，人人生而平等，不要总是以为生活中的“不如意”都是走向成功的正常遭遇，如果不能从自己身上找到原因，那么，你将永远生活在不如意之中。

1. 少一点期待，就多一点满足 /75
2. 感到“怀才不遇”时，不妨重新审视自己 /77
3. 有自知之明，人生才会更宽阔 /80
4. 要改变命运，先改变自己 /82
5. 抱怨生活之前，先认清你自己 /85
6. 工作失误时，找原因别找借口 /87
7. 无论发生任何事，先说一句“太好了” /89
8. 善待欲望，别做欲望的奴隶 /92
9. 人生低谷期，把满意的标准降低一点 /94
10. 不把偶然的机遇看做是必然的结果 /97
11. 不要因一次成功就高估自己 /99
12. 珍惜“被利用”的价值 /101
13. 抛弃“不甘心”的想法 /104

第五章 感恩不如意，你将收获更多

有一颗感恩的心，才能领悟幸福的真谛；有一颗感恩的心，才能欢快生活的步伐；有一颗感恩的心，才能收获更多的人生财富。当我们遇到好事的时候，我们要学会感恩，我们所得到的每一种福都是福气。当我们遇到不如意的时候，我们更要学会感恩，这些不如意是生活对我们的磨砺，是我们人生中一笔重要的财富。当我们处在不如意的生活境遇中时，一味的抱怨和不满只会让我们更加沉浸于一种消极的情绪之中。然而，如果我们将这些不如意都当做生活给我们的考验，抱持一颗感恩的心，我们就可以以积极乐观的态度看待生命中的不如意，并从中收获更多的经验，作为我们人生中一笔重要的财富储存起来。这些不如意最终将会成为让我们走向成功的基石。

1. 学会把挫折当存折 /108
2. 忍辱在前，负重在后 /110
3. 良药苦口，大任磨人 /112
4. 没有卑微的人，只有漠视感恩的人 /115
5. 非凡的经历才能成就非凡的人生 /117
6. 只有风暴才能考验船帆的价值 /120
7. 面对小人，适时吃亏也是福 /122

第六章 绊倒你的也许是个金块

平坦的大道人人都想走，可惜偏偏通往成功的道路都崎

岖难行。在生活的道路上，我们总会被大大小小的石块绊倒，摔得遍体鳞伤。当我们被绊倒的时候，先不要抱怨，不要咒骂，请仔细看看你脚下的那个石块，绊倒你的也许是个金块。人生中的每一次挫折都是一个金块，我们一不留神就被它绊倒了。有的人觉得很倒霉，骂骂咧咧地起身走了，有的人仔细研究绊倒他的石块。走了的人失去了人生的金块，留下的人则累积了人生的财富。挫折给我们的远远比一帆风顺更多，我们也只有在挫折的打磨之下才能发挥真正的光彩。当你被绊倒的时候，要留神，脚下的那个石头也许就是个金块。

1. 不可忽视的“绊脚石”效应 /127
2. 畏惧暂时的困难，会让你失去良机 /129
3. 真理总是隐藏在错误之中 /132
4. 最困难的时候，往往也是离成功最近的时候 /134
5. 奇迹多是在对逆境的征服中出现 /136
6. 教训往往比经验更深刻 /139
7. 学会在平凡中寻找精彩 /141
8. 上帝关闭一扇门，一定会打开另一扇门 /143

第七章 抱怨只会让生活更不如意

不幸是一道划过我们生活的伤口，那么抱怨就是重复划过我们伤口的利刃。面对生活的不如意，许多人总是习惯于抱怨，无论大事小事都可以用来抱怨。然而，抱怨就仿佛是一遍遍重演着生活的不幸，让自己永远无法走出抑郁的情绪。在抱怨中，生活的不如意并不会随之改善，而原本不那么糟糕的心情却随着抱怨越来越糟糕。抱怨如同一种自我伤害，

目 录

让人永远忘不了不幸。爱抱怨的人总会让身边的人敬而远之，爱抱怨的人也总看不到生活的美好，爱抱怨的人只会使自己的生活会更加的不如意。停止抱怨吧，这才是结束你不如意生活的开始。

1. 抱怨除了证明你的无能，没有任何其他的价值 /147
2. 抱怨的越多，得到的同情越少 /149
3. 你没有理由继续埋没自己 /151
4. 生命经不起等待 /154
5. 没有行动，一切都是空想 /156
6. 错了，就要赶紧回到正确的轨道上来 /159
7. 运用自我暗示，改变让你倒霉的坏习惯 /161
8. 正视错误，才能减少倒霉的次数 /164
9. 依赖别人，不如期待自己 /167
10. 既然不能改变，那就学会接受它 /169
11. 做事有原则，更需有方法 /171
12. 不懂得变通，就不可能成功 /174

第八章 改变心境，勇敢面对逆境

乐观的人永远都能对生活微笑，悲观的人永远都对生活感到失望。生活在同一个地球上，不同的只是人的心境罢了。当我们一切顺利的时候，我们需要乐观的态度，乐观的态度能让我们更深切地感受生活的美好。当我们身处逆境的时候，我们更需要乐观的态度，乐观的态度能让生活充满希望。人生总是起伏不定的，有顶峰，必定会有低谷。当我们处在人生低谷的时候，学会调整自己的心境，坦然接受一切不幸，

让自己充满希望，勇敢地面对逆境。风雨过后，阳光依旧。
不要在风雨中迷失了方向，失去即将出现的阳光。

1. 停止消极，把自己从抱怨中拯救出来 /178
2. 心之所愿，终能实现 /180
3. 尽心尽力就会创造奇迹 /183
4. 总是自伤自怜，人生注定黯淡 /185
5. 背对阳光，看到的只能是你的影子 /188
6. 停止自我伤害，学会正向思维 /190
7. 换种方式思考，就能打开苦难的另一道门 /192
8. 转换情绪，生活就会充满乐趣 /195
9. 决心克服，就能走出人生低谷 /197
10. 充满热忱，机会就会上门 /199
11. 学会摆脱厌倦，重新激情上路 /201
12. 人生随时可以重新开始，积极的人永远有机会 /203
13. 用全身心的爱来拥抱今天，一切都惬意 /205
14. 自卑和自信仅一步之遥 /207

第九章 打造超强的行动力，打造更美好的人生

心动不如行动，想到的时候，就去做，惟有付诸行动，理想才能变为现实。梦想家们总是很容易就成为了空想家，一遍遍想，却从来不去尝试实践。梦想很大，我们很渺小，但渺小的我们既然能制造梦想，必然也有把梦想变为现实的能力，重要的是，从现在开始行动！成功不是说说而已，走向成功的第一步就是开始做。就如同走路一般，不踏出第一步，永远不可能走到第一百步。只要你走出了第一步，那么

就存在了无限可能。从现在开始，打造超强的行动力，行动起来，去打造属于我们的、更美好的人生。

1. 只知抱怨的人，被一张嘴误了一生 /211
2. 行动起来，不如意就会变成如意 /213
3. 奋斗吧，别再一味地责怪机遇 /215
4. 成功不怕拒绝 /217
5. 我们总是老得太快，却聪明得太迟 /219
6. 冲破难关，不妨学学狼群哲学 /221
7. 用业绩说话，能力=结果 /224
8. 今天就行动，用改变代替抱怨 /226

第十章 用宽容浇灌出幸福的心灵之花

我们总习惯对自己宽容，却对别人严格。我们挑剔身边的人，指责他们身上存在的劣根性，却总是忽略自己身上也存在着同样的问题。我们总是为了莫名其妙的理由，去争，去抢，从来都不愿意退让，这成为了阻碍我们幸福的一大障碍。退一步海阔天空，懂得在必要的时候退让，是一种智慧，也是一种勇气。宽容的人总能原谅别人的缺点，总能原谅生活的不如意，原谅别人的同时也是甩掉了折磨自己的枷锁。幸福其实很简单，退让一步，用一颗宽容的心去生活，幸福的心灵之花就会慢慢开放。

1. 每个人都曾经历误会、伤害和欺骗 /230
2. 宽容别人，实际上也是在释放自己 /232
3. 解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松 /234

4. 原谅生活，是为了更好地生活 /236
5. 别为一点小事结下一生的死结 /238
6. 为别人照明，给自己开路 /240
7. 多看伴侣的优点，不如意自然减少 /242
8. 放下是为了得到更多 /244

第一章

生命中原本就有很多不如意

万事如意是一个美好的祝福，但无论是谁，又怎么可能在一生之中都事事如意呢？张爱玲说：“生命是一袭华美的袍，爬满了蚤子。”无论生活多么光鲜亮丽的人，也免不了遭遇许多的不如意。幸福与苦难就如同孪生兄弟一般总有千丝万缕的牵绊，懂得幸福的人，必定经历过苦难；深陷苦难的人，也必定有过难忘的幸福。我们总是希望生命中充满了幸福的微笑，却惧怕苦难的眼泪。然而，生命中原本就存在着许多的不如意，尽管我们时时提防，处处小心，也始终会出现在我们的生命之中。

1. 从来就没有绝对完美的人生

无论何种外表光鲜亮丽的生活，也必定潜藏着无尽的烦恼。人生从来都不存在绝对完美的时刻，“不如意”就像夏日夜里的蚊子一般，死死纠缠着我们。

时常抱怨自己的处境不够完美，总是艳羡他人看似完美的生活，这几乎成了一种随处可见的社会现象。

仔细留意一下你的身边，是不是经常遇见这样一些事情。有一群人，他们几乎整天都将埋怨之语挂在嘴边。不被器重者，怨恨老板过于苛刻，羡慕那些步步高升的人；工作不如意者，哀叹自己没有生在一个富足的家庭，埋怨父母没有过硬的社会关系；婚姻不顺利者，则时常抱怨另一半不够温柔、不够富有。

也许有人会说，这是人生不如意者才会发出的声音，生活无忧、事业不愁的人，才不会有那许多无故的抱怨。事实真的如此吗？恐怕不尽然吧。

嫁入豪门的女人时常埋怨丈夫过于花心，升到高位的经理总是抱怨下属不够听话，明明是身材匀称标准的女人，也会时常向好友诉说减肥之苦……可想而知，抱怨这回事并不因社会地位的高低而有所区别。人们有所抱怨，有所不满，只是因为一个理由，他们看见自己的人生不如他人完美。

可是，世界上真的存在绝对完美的人生吗？答案是完全否定的。只要是人，就不可能绝对完美，这样的例子从古至今数不胜数。