



● 我未曾见过一个勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好；良好的品格，优良的习惯，坚强的意志，是不会被所谓的命运击败的。

——富兰克林

● 人人都抱怨缺乏记忆力，但没有一个人抱怨缺乏健全的思想。

——拉罗什夫科

● 最不善于利用时间的人最爱抱怨时光短暂。

——拉布吕耶尔

● 感恩即是灵魂上的健康。

——尼采

● 只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰

上架建议| 社科励志

ISBN 978-7-5308-5261-3



9 787530 852613 >

定价：22.00元



学会感恩 拒绝抱怨

天津科学技术出版社
天津滨海新区
邮编：300457
网址：www.tjpub.com.cn

ISBN 7-304-05310-3
2009年8月第1版第1次印刷
定价：25.00元

天津科学技术出版社

学会感恩 拒绝抱怨

不抱怨的人是最快乐的人 没有抱怨的世界是最美好的世界

不抱怨，成功人生的第一做人态度；常感恩，幸福生活的最佳心灵处方。

不批评 不责备 不抱怨 常宽容 常分享 常知足

[李娜 编著]

图书在版编目 (CIP) 数据

学会感恩 拒绝抱怨/李娜编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5308 - 5261 - 3

I. 学… II. 李… 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 140297 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 7.5 字数 198 000

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 22.00 元

前 言

终结抱怨，开启幸福

有些人早晨睁开眼睛就开始抱怨了，若谁也没招惹他，他就抱怨老天爷：天这么闷，怎么不下雨呢？夏天就应该有夏天的样子，不下雨算什么夏天？下了雨，他又说，下雨做什么呢？做什么事情都不方便，这鬼天气，还真是不想让人好过……不管是晴天还是雨天，这天气总是他的一块心病。其实不止是天气，工作和生活中的不如意事那么多，他抱怨的主题也就总是没完没了的。

抱怨啊，整天抱怨。可是，抱怨又有什么用呢？生活还是老样子，不会因为我们的话语而改变。只是有一些人养成了凡事都看不顺眼的习惯，不管看什么，都要说上几句，以发泄自己的情绪。他们利用抱怨麻痹着自己的心灵，甚至将自己的某些挫折、失误也归咎于外界的因素，寻求别人的同情。可是，生活对每个人都是有苦也有甜的，同样的事情发生在别人的身上，就什么事情都没有，放在他的身上，就问题一大堆，这是为什么呢？

一位老人，每天都坐在路边的椅子上，向开车经过镇上的人打招呼。有一天，他的孙女在他身旁，陪他聊天。这时有一位游客模样的陌生人在路边四处打听，看样子是想找个地方住下来。

陌生人走到老人身旁，问道：“请问大爷，住在这座城镇还不错吧？”

老人慢慢抬起头来回答：“你原来住的城镇怎么样？”

陌生人说：“在我原来住的地方，人人都很喜欢批评别人。邻居之间常说闲话，总之，那地方让人很不舒服。我真高兴能够离开，那不是个令人愉快的地方。”座椅上的老人对陌生人说：“那我得告诉你，其实这里也差不多。”

过了一会儿，一辆载着一家人的汽车在老人身旁的加油站内停下来加油。车子慢慢驶出加油站，停在老人和他孙女坐的地方。

这时，父亲从车上走下来，对老人说道：“住在这市镇不错吧？”老人没有回答，反问道：“你原来住的地方怎样？”父亲看着老人说：“我原来住的城镇每个人都很亲切，人人都愿帮助邻居。无论去哪里，总会有人跟你打招呼，说谢谢。我真舍不得离开。”老人看着这位父亲，脸上露出和蔼的微笑：“其实这里也差不多。”

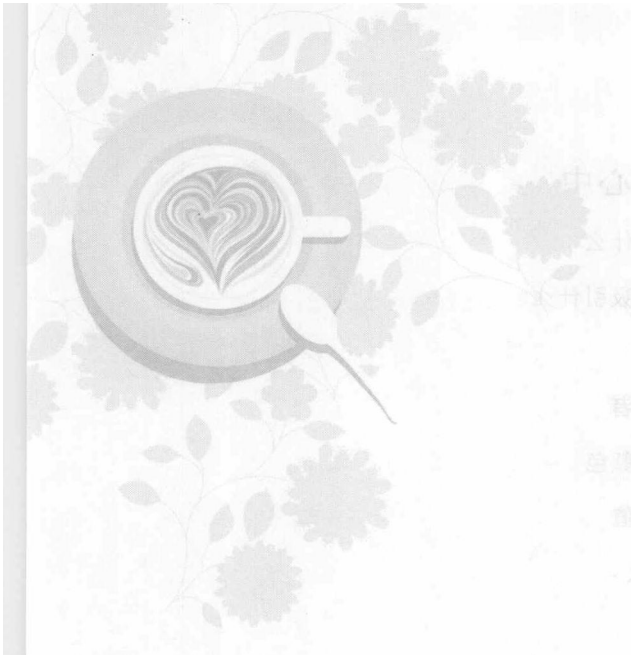
车子开动了。那位父亲向老人说了声谢谢，驱车离开。等到那家人走远，孙女抬头问老人：“爷爷，为什么你告诉第一个人这里很可怕，却告诉第二个人这里很好呢？”老人慈祥地看着孙女说：“不管你搬到哪里，你都会带着自己的态度：你如果一直抱怨，那么你的心中就充满了挑剔和不满，可是感恩的人，却能够看到人们的可爱和善良。我是根据两个不同人的心态给出答案的。”

由此可见，问题不在于事物本身，而在于我们的心态。心态不同，看到的世界就不同。抱怨的人生是灰色的，抱怨者的眼睛里只有消极和悲观，他们的目光也只会为了生活中的不如意而停留，他们的生活总是被烦恼占满，他们的心里总是被沮丧和自卑充斥着。

不可否认，人生的确有不少磨难，生活的五味瓶里，除了甜，没有什么再是人们的向往，可酸咸苦辣又是生活中不可或缺的，它们能够丰富我们的人生。人生需要苦难的洗礼，正是因为那些折磨，我们才能在挫折中找到自己的不足，才能逐渐完善自己。

眼前的困难，不会成为你一辈子的障碍。所以，即使面临困境，也不要因此悲观而落泪，坚持一下，总会遇到晴天。生命，是苦难与幸福的轮回。只要我们在逆境中也能坚守自己，再苦也能笑一笑，再委屈的事情，也能用博大的胸怀容纳，那么，人生就没有过不去的坎儿。

当我们走出生活的阴霾，用乐观的心重新打量这个世界的时候，我们会发现，原来不是生活不美好，而是我们一直在抱怨中扭曲了生活。我们应该学会感恩，学会与人分享，学会在残缺中品味快乐，在逆境中感受幸福。



【目录】

第一章 抱怨的人生是灰色的

- 003 · 为什么优秀的人不抱怨,平庸的人总抱怨
- 004 · 抱怨是世上最没有用途的语言
- 006 · 快乐不在于你所站的位置,而在于你所朝的方向
- 007 · 内心有阳光,世界就是光明的
- 009 · 仅仅因为思想,一切都将不同
- 010 · 每天都需要一双发现美好的眼睛
- 012 · 一切都可以重新开始
- 014 · 幸福就在当下
- 016 · 过去的总要在今天归零

第二章 一切皆在你心中

- 021 ·内心期待什么就能靠近什么
- 023 ·心灵的焦点是什么就能吸引什么
- 025 ·抱怨往往来自心理暗示
- 026 ·你自己才是命运的主宰者
- 028 ·心情的颜色影响世界的颜色
- 029 ·牢骚并不能彰显你的价值
- 030 ·心灵越纯洁,力量越强大
- 032 ·用阳光战胜阴霾

第三章 行动的吸引力法则

- 037 ·你正如你所想
- 039 ·我们都在影响着身边的人
- 040 ·别抱怨,用你的笑容征服世界
- 042 ·当心陷入抱怨泥潭
- 044 ·赞美要比指责令人向往
- 045 ·没有人喜欢抱怨者
- 046 ·舌头是善恶之源
- 048 ·与人争执,你永远不会真赢
- 050 ·不想抱怨,就沉默

第四章 从黑暗中拯救自己

- 055 · 人生需要苦难的洗礼
- 056 · 磨砺到了,幸福也就到了
- 058 · 把不幸当作机遇
- 059 · 黑暗过后必是光明
- 061 · 有怨气不如有志气
- 062 · 责骂你的人,正是激励你上进的人
- 064 · 顾客把你磨炼成“天使”
- 066 · 艰难的道路才能留下痕迹
- 068 · 经历风雨,彩虹才会释放美丽的光彩

第五章 再苦也要笑一笑

- 073 · 世事本难完美,何必苦苦追求
- 074 · 没有永久的不幸
- 076 · 你微笑,生活就会对你微笑
- 077 · 困难是弹簧,你弱它就强
- 079 · 你越怕失去,就越容易失去
- 080 · 从失败的阴影里走出来
- 082 · 别让压力压垮你
- 084 · 艳羡别人,不如激励自己
- 085 · 请不要为了昨日哭泣

第六章 与别人分享你的好运

- 091 · 天堂是由自己搭建的
- 093 · 爱是一种能产生爱的力量
- 094 · 帮助别人不是做无用功
- 096 · 与人分享才能复制更多的快乐
- 098 · 赠人玫瑰,手有余香
- 100 · 给予才能让更多的阳光照进心窗
- 101 · 分享是一项“长远投资”
- 103 · 为别人付出,你的生命也会增值

第七章 比天空宽广的是你的胸怀

- 107 · 原谅生活是为了更好地生活
- 108 · 宽容,让痛苦变为快乐
- 110 · 忍耐力战胜一切
- 111 · 宽容别人,就不会感觉到敌意
- 113 · 空穴来风的嘲笑,也要从容应对
- 114 · 走出心理牢笼
- 116 · 失去可能是福气
- 118 · 不让嫉妒之火成为自己的束缚

第八章 放下抱怨，操之在我

- 123 · 操之在我，笑遍世界
- 125 · 追求快乐是人的天性
- 127 · 怨天尤人只会加重灾难
- 128 · 别顺着怨气燃烧自己
- 130 · 快乐不在于拥有得多，而在于计较得少
- 131 · 挫折具有激励人心的力量
- 133 · 情绪化常常让人丧失理智
- 135 · 自卑就是对自己的抱怨

第九章 残缺是另类的完美

- 139 · 世上没有绝对的完美
- 140 · 缺憾也是一种美
- 142 · 战胜缺点的过程就是凸显优点的过程
- 143 · 思想成熟者不会强迫自己做“完人”
- 145 · 全世界都和你一样不完美
- 148 · 敢于吃亏才能成为大赢家
- 150 · 穷人也可以投资幸福

第十章 知足是对生命的一种感恩

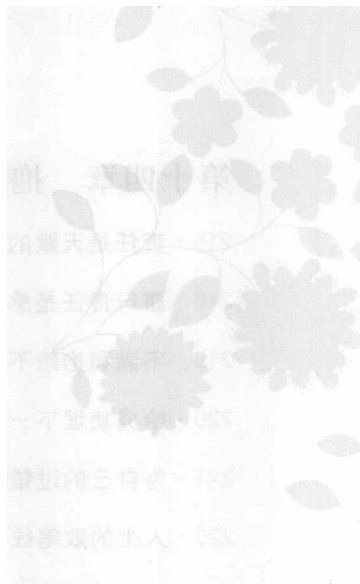
- 155 · 生命之舟需要轻载
- 156 · 知足,人生才能富足
- 158 · 贪得无厌是幸福的劲敌
- 160 · 错过花,我们将收获雨
- 162 · 心灵也需要常常清扫
- 163 · 盯着他人的财富时,也要清点自己的

第十一章 淡泊,让生命多了一份宁静

- 169 · 活着就是幸福
- 170 · 生活处处是乐趣
- 172 · 平平淡淡才是真
- 173 · 用不着抱怨,第二名同样幸福
- 175 · 简单生活也惬意
- 176 · 让谣言止于平静
- 178 · 常存一颗感恩的心
- 179 · 若只剩下一个柠檬,那就做杯柠檬汁吧

第十二章 爱是无条件的接纳

- 183 · 爱是最大的感恩
- 184 · 爱是相互作用力
- 186 · 一切均由爱自己开始
- 188 · 友情就是你需要的时候我给予
- 190 · 铭记父母那份心
- 191 · 感谢上帝,是他将天使化作了母亲
- 193 · 爱情的花朵只有在欣赏中才能绽放
- 194 · 抱怨抓不紧不如给他自由



第十三章 职场顺境源自感恩

- 199 · 带着怨气不如带着快乐工作
- 201 · 别把抱怨的“枪口”对准每一个角落
- 202 · 与其抱怨,不如实干
- 204 · 多问自己能做什么,而非能得到什么
- 206 · 尊重上司才能得到上司的尊重
- 207 · 没有卑微的工作,只有卑微的工作态度
- 209 · 抱怨不如行动
- 211 · 永远不要说“做得够好了”

第十四章 抱怨的人常常忘了自己的使命

215 · 责任是天赋的使命

216 · 履行责任是感恩的表现

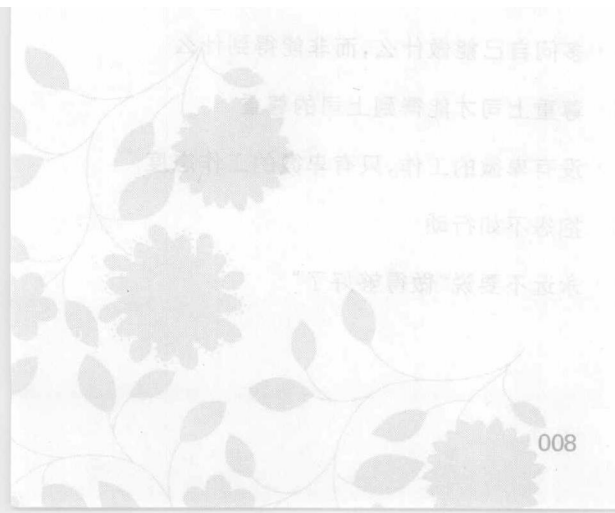
218 · 不满和抱怨不该成为阻碍你进步的借口

220 · 给成功埋下一粒种子

221 · 为自己的过错埋单

223 · 人生的败笔往往从拖延开始

225 · 魔鬼藏于细节



第一章 抱怨的人生是灰色的



^

〔为什么优秀的人不抱怨，平庸的人总抱怨〕

电影《我爱露西》中有这样一个场景：瑞奇·里卡多每天下班回家，走进屋的第一句话就是：“嗨，露西，我回来了。”我们也经常这样跟家人打招呼：“嗨，亲爱的，我回来了。”“嗨，妈妈，我回来了。”可是，这句话后往往还加了一句：“可是我的头（背、胃、腿）好疼。”

抱怨已经成了许多人的生活方式之一，他们希望借此引起别人的注意，让别人接受他们的观点，或者由此来打开话匣子。我们总是在抱怨，却常常以为自己是一个积极的、乐观的、优秀的人。其实，在我们开始说出自己的不满，宣泄自己的痛苦，对自己表示怀疑的时候，我们就已经开始抱怨了。也就是说，因为这些抱怨，我们已经逐渐远离了优质的生活，远离了让自己走向优秀的道路。

人的身上有一种共性，那就是希望得到别人的认可，并且会想尽办法去做。优秀的人，已经从自己的成绩中得到了满足，所以他们不会再给自己找寻任何的理由和借口，他们的行动就已经获得了人们的关注。

相比之下，那些平庸的人同样有一颗渴望被关注的心，可是他们没有向人炫耀的资本，也没有能够引起别人注意的光环，所以他们选择了抱怨的方式，妄图从中得到好处，告诉别人他之所以没有取得成绩是因为存在那么多不可控的因素；不是他自己不努力，而是现实的环境过于苛刻，他无能为力，所以只能将成绩拱手让给了别人。他们希望从别人那里得到同情，这样，即使没有优秀的人那么耀眼，最起