

*Meiyou Baoyuan
De Shijie*



心安草白金版 | 紫合◎编著

没有抱怨 的世界

抱怨越多，招惹来的牢骚和负面情绪越多，
放下抱怨才是你最明智的选择和唯一的出路。



中华工商联合出版社

心安草白金版 紫合◎编著

没有抱怨 的世界

De Thijie



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心安草白金版: 没有抱怨的世界/紫合编著. -北京:

中华工商联合出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-80249-179-3

I. 心… II. ①紫… 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 067128 号

没有抱怨的世界

编 著: 紫 合

责任编辑: 胡小英 林 立

封面设计: 朝圣设计

责任审读: 海 鸿

责任印制: 张 萍

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 140 千字

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-80249-179-3/I·002

定 价: 19.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

没有抱怨的世界

艾森豪威尔年轻的时候，一次晚饭后跟家人一起玩纸牌游戏，连续几次都抓了很坏的牌，他开始不高兴地抱怨。妈妈停了下来，严肃地对他说：“如果你要玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管那些牌怎么样！”

他一愣，听见母亲又说：“人生也是如此，发牌的不是我们自己，不管怎样的牌你都必须拿着，你能做的就是尽你的全力，求得最好的效果。”

很多年过去了，艾森豪威尔一直牢记着母亲的这句话，从未再对生活存在任何抱怨。相反，他总是以积极乐观的态度去迎接命运的每一次挑战，尽己所能地做好每一件事，从一个默默无闻的平民家庭走出，一步一步地成为盟军统帅，最终成为美国历史上第34任总统。

艾森豪威尔逝世后，约翰逊在给他的哀悼词中称赞他“勇敢和正直”，他的这种勇敢和无所畏惧的性情正是秉承了母亲当年的教诲：人生如打牌，既然发牌权不在你手里，那么，你能做的只有用你手里的牌打下去，并努力打好，除此以外，



你没有任何选择！

对此，有个心理学家做过一个实验：一天，他要求一群抱怨者把近期的“别扭事”都写下来，然后放在一个“烦恼箱”中。过了一段时间，他在这些抱怨烦恼者面前，当场将箱子打开，再逐一与每个抱怨者核对烦恼的情况，结果大部分抱怨者已不再烦恼。

又过了一段时间，再与剩下的那些抱怨者逐一核对，结果竟没有这样的烦恼了。实验并不高深，是时间积存了快乐，也消融了抱怨，化解了人们自寻的烦恼。

抱怨有什么用呢？不会因为你的抱怨，一个差单位就会变成一个好单位；不会因为你的抱怨，就可以把讨厌的领导换成你喜欢的领导。这种不满情绪就是通往目的地的一大障碍，一个劲地抱怨不会改变现实，需要改变的是自己的态度。

我们应当把抱怨收起来，因为我们抱怨不起，前面还有很多更重要的事等着我们去做！

伟大的心理医生斯科特·派克说：“当你开始抱怨时就是将焦点放在不如意、不快乐的事情上，这是一个恶性循环，也是一个负面的吸引力法则。你的话表明你的想法，你的想法又创造了你的生活。你发出的抱怨和牢骚越多，你所招惹来的抱怨、牢骚和负面能量也会越来越多。”

过去的已经过去，未来的还未到来，一切抱怨都是无益

的，问问自己现在能够做些什么、能够做好什么才是最重要的。

本书采用了大量心灵美文、充满智慧的人生故事和深入浅出的处世哲理，帮助我们以感恩的、没有抱怨的积极心态，面对那些阴雨连绵、没有鲜花和掌声的生命时光。放下抱怨，让我们活在一个没有抱怨的世界，那将是最现实的、最接近我们头顶上方的天堂。

普希金那首著名的《假如生活欺骗了你》，颇能让我们共勉！

假如生活欺骗了你，
不要忧郁，也不要愤慨；
不顺心时暂且克制自己，
相信吧，快乐之日就会到来。

我们的心儿憧憬着未来，
现今总是令人悲哀；
一切都是暂时的，转瞬即逝，
而那逝去了的，将重新变为可爱。

——普希金



目录

PART 1 敞开心灵的栅栏

- ◎ 不要给自己的人生加重 /2
- ◎ 敞开心灵的栅栏 /6
- ◎ 点亮自己的“心烛” /10
- ◎ 在身边播撒爱的种子 /14
- ◎ 放下执著，享受现在 /17
- ◎ 生活的弯曲艺术 /23
- ◎ 做你认为值得做的事情 /27
- ◎ 微笑面对每一个人 /31

PART 2 人生必要的丧失

- ◎ 勇敢穿越“黑森林” /36
- ◎ 面对灾难，停止抱怨 /41
- ◎ 苦难是一本启智开慧的好书 /45



- ◎ 没有什么大不了的事 /49
- ◎ 自信与希望铺就光明之路 /54
- ◎ 人生必要的丧失 /60
- ◎ 退一步海阔天空 /64
- ◎ 改变，从失去开始 /68

PART 3 谅解是通向神殿的门槛

- ◎ 以宽宏之心化解绝望 /74
- ◎ 宽容是最优雅的一种风度 /80
- ◎ 谅解是通向神殿的门槛 /85
- ◎ 宽恕别人就会使自己快乐 /91
- ◎ 以德报怨是宽容的最高境界 /98
- ◎ 从欣赏的角度看待对方 /103
- ◎ 化敌为友是双赢 /109
- ◎ 让对方赚足面子 /114

PART 4 活着就是幸福

- ◎ 主动拥抱美好 /118
- ◎ 勇敢度过生命中的不如意 /123

- ◎ 你我都是幸运儿 /128
- ◎ 优雅地欣赏人生的每一阶段风景 /133
- ◎ 生命的春天从改变自己开始 /138
- ◎ 乐观地面对自己的真实人生 /144
- ◎ 学会烹调生活 /149
- ◎ 困难终会在坚持中度过 /153
- ◎ 享受完美生活 /159

PART 5 拥有一颗感恩的心

- ◎ 感谢生活中的那些荆棘 / 164
- ◎ 母爱从来未求回报 /170
- ◎ 对生活要心存感激 /176
- ◎ 吹散“过去”的阴影 /181
- ◎ 其实，你已经很富有 /185
- ◎ 感谢我们的双亲 /189
- ◎ 天堂与地狱都由自己创造 /193
- ◎ 成为别人心目中的天使 /200



PART 6 学会情绪转向

- ◎ 适时做出最糟糕的打算 /206
- ◎ 学会情绪转向 /211
- ◎ 丢弃烦恼，鼓起勇气 /216
- ◎ 有效实施你的快乐权 /221
- ◎ 千万不要堆积情绪 /227
- ◎ 不为打翻的牛奶而哭泣 /232
- ◎ 无论怎样，生活还要继续 /237
- ◎ 心态决定你的人生 /242

敞开心灵的栅栏

生活原本是一个变化的过程，我们要调整自己的步伐，紧跟其后，才不至于将自己引进一个死胡同。

生活永远充满着灿烂的阳光，我们要敞开心灵的门窗，才不会将自己迷失在黑暗里，寂寞难耐。

在心灵周围设一堵墙，你会将自己遗失在世界的角落。如果你能敞开心灵的栅栏，向所有的人开放，你就能获得整个世界。

不要给自己的人生加重

生命之舟载不动太多的东西，要想使船在抵达彼岸时不在中途搁浅或者沉没，就必须轻载，只取必要的东西，把不该要的东西统统搁下。

梅琳是一个寡妇，为了抚养儿子，辛辛苦苦地教书赚钱。儿子大学毕业后，又被送到英国留学。完成学业后，儿子进入美国加州一家不错的公司上班，赚钱、买房子，也在那里娶妻生子，建立了美满的家庭和辉煌的事业。

梅琳为此欣慰不已，盘算着退休后，带着退休金前往加州与儿子媳妇一家人团圆。每天早晨可以到公园散步，也可以在家享受晚年含饴弄孙之乐。

于是，她在距离退休不到 3 个月的时候，赶紧给儿子写了一封信，告诉他她就要飞往加州和他们一家团聚。信寄出后，她一面等待儿子的回音，一面把产业、事务逐一处理。

不久，她接到儿子从加州寄来的回信。信一打开，一张支票掉落下来。她捡起来一看，是一张 3 万美元的支票。她觉得很奇怪，儿子从来不寄钱给她，而且自己就要到加州去了，怎么还寄支票来？莫非是要给她买机票用的？梅琳心中涌上一丝喜悦，赶紧读信。

只见信上写道：“妈妈！我们经过讨论，不欢迎你来加州同住。如果你认为你对我有养育之恩，以市价计算，约为 2 万多美金，现在我添了些，寄上一张 3 万美金的支票给你，希望你以后不要再写信来打扰我们。”

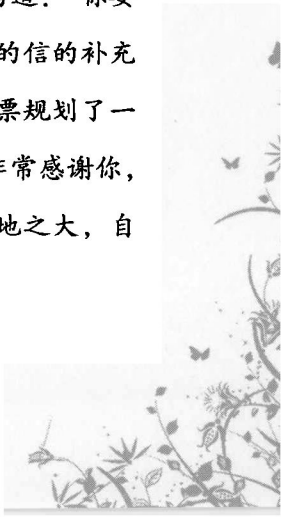
梅琳的一颗心由欣喜的巅峰，坠入到了痛苦的谷底。自己辛辛苦苦抚养儿子，最终却换来了如此的忘恩负义。梅琳想到自己一生守寡，从此老年凄凉，如风中残烛，她实在难以接受这个事实，眼泪瞬间如水一般流淌出来。

梅琳心情沉重，几乎难以自拔。一下苍老了很多。透过客厅的窗，梅琳注目夕阳，忽然有所觉悟：自己一生劳碌，从来没有过一天轻松的生活，而退休后，将无事一身轻，何

3

不出去透透气？很快，她就振作起来，为自己规划一趟环游世界之旅。

在旅行中，她见到大地之美，看到各州的居民不同的生活状态，于是她又寄了一封信给她的儿子。信上写道：“你要我别再写信给你，那么这封信就当做是以前所写的信的补充文字好了。我接到了你寄来的支票，并用这张支票规划了一次成功的世界之旅。在旅行中，我忽然觉悟。我非常感谢你，感谢你让我懂得了放宽自己的胸襟，让我看到天地之大，自然之美。”



老人因为子女不孝而痛苦一生的事情，听来并不稀奇。

这些子女的行为的确令人发指，但是作为父母，如果看不开、想不通，必然心中怒不可遏，一旦怒气难消，必因怨恨攻心而后果不堪设想。

梅琳在经过了那段痛苦的思想挣扎后，选择了明智地对待事实。生命之舟已然负重，又何必和自己过不去，让它更加沉重，直至超载呢？

人生本来就是一个背负行李前去旅行的愉快而放松的过程，这就需要你一个个驿站一次次卸去人生的旧行李，而后再背起新的行李去跋涉前方的人生之路。

4

因此每一次背起行李，都要想想自己此行的目的，放弃那些不必要的行李，让自己轻装上阵，并且让自己在每一次到达目的地之后卸下行李，这样的人生才不至于太沉重和痛苦。

人生创可贴

如何度过中老年危机

1. 追寻自己的兴趣。

如果到目前为止你为工作和家庭已付出太多的精力，如

今应该是考虑自己，发展自己“另一面”的最佳时期。你可以把自己所有的潜能和时间投入到一个全新的爱好——某种乐器、某项运动、某些新知识的学习。你会发现自己并不需要做太大的改变，只是通过引入一种新元素而为自己的生活增添新的色彩。

2. 计划好自己的未来。

抽时间把自己以前想做但没时间做的所有事情列出来。不要把自己的未来看成是惨淡的，而应积极地参与到生活中去。

3. 积极参加活动。

通过参加慈善活动、加入俱乐部或者介入当地的社团来扩大自己的交际面，增强自己的自信心并使自己产生有所作为的感觉。



敞开心灵的栅栏

生活原本是一个变化的过程，我们要调整自己的步伐，紧跟其后，敞开心灵的门窗，才不会将自己迷失在黑暗里，寂寞难耐。

爱莉丝的丈夫迈克因脑瘤去世了，她也因此变得异常愤怒，她憎恨孤独，憎恨生活的不公平。孀居 3 年，她的脸始终紧绷绷的。

一天，爱莉丝在小镇拥挤的路上开车，忽然发现一幢她喜欢的房子周围竖起了一道新的栅栏。

6 那房子已有 100 多年的历史，颜色发白，有很大的门廊，过去一直隐藏在路后面。如今马路扩展，街口竖起了红绿灯，小镇已颇有些城市味，只是这座漂亮房子前的大院已被蚕食得所剩无几了。可院子总是被打扫得干干净净，里面绽开着鲜艳的花朵，爱莉丝总能看到一个系着围裙、身材瘦小的女人在清扫着枯叶，侍弄鲜花，修剪草坪。

每次爱莉丝经过那房子，总要看新竖起来的栅栏。一位年老的木匠还为此搭建了一个玫瑰花格架和一个凉亭，并漆成雪白色，与房子很相称。

一天，爱莉丝在路边停下车，长久地凝视着栅栏。木匠

高超的手艺令她实在不忍离去，索性熄了火，走更近些去看。

“喂！你好！”爱莉丝终于开口向院子里的女人打招呼了。

“嘿，亲爱的！”那女人站起身，在围裙上擦了擦手。

“我在看你的栅栏。真是太美了。”

那女人微笑道：“来门廊上坐一会儿吧，我跟你说说栅栏的故事。”

爱莉丝不由得欣喜万分，她终于来到这美丽房子的门廊了，喝着冰茶，欣赏着周围不同寻常的令人赏心悦目的栅栏。

“这栅栏其实不是为我自己设的。”那女人直率地说道，“我一个人生活，可有许多人都会经过我的房子，我知道人们都喜欢看到真正漂亮的东西。好多人见到这栅栏后便向我挥手，有好几个像你这样的人都走进来，和我聊天。”

“可面前这条路加宽后，这儿发生了那么大的变化，你难道不介意？”

“变化是生活中的一部分，亲爱的。当你不喜欢的事情发生后，你面临两个选择：要么痛苦愤懑，要么振奋前进。”

当爱莉丝起身离开时，女主人说：“任何时候都欢迎你来做客，请别把栅栏门关上，我欢迎任何愿意的人进来坐坐。”

爱莉丝把门半掩住，然后启动车子。她内心深处有种新