



TAKE CHARGE NOW

Powerful Techniques For Breaking The Blame Habit

不抱怨的法则

[美] 威廉·克瑙斯◎著

不抱怨运动全面升级：

今天，你有没有把不抱怨的礼物送给自己和你所珍视的人？



中信出版社 CHINA CITIC PRESS



TAKE CHARGE NOW

[美] 威廉·克瑞斯◎著
杨睿韬◎译

不抱怨的法则

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的法则 / (美) 克瑞斯著; 杨睿韬译. —北京: 中信出版社, 2009.10

书名原文: Take Charge Now! Powerful Techniques for Breaking the Blame Habit

ISBN 978-7-5086-1639-1

I. 不… II. ① 克… ② 杨… 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 138302 号

Take Charge Now! Powerful Techniques for Breaking the Blame Habit

Copyright © 2001 by William J. Knaus

Simplified Chinese translation Copyright © 2009 by China CITIC Press

All Rights Reserved. This translation published under license.

不抱怨的法则

BU BAOYUAN DE FAZI

著 者: [美] 威廉·克瑞斯

译 者: 杨睿韬

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11 字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2002-0147

书 号: ISBN 978-7-5086-1639-1/F · 1704

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

如果你想克服抱怨给你带来的不必要的痛苦，那么本书将是你的最佳选择。本书详尽讲述了处理和远离抱怨的各种方法。通过阅读本书，你将学会如何处理自责、抱怨他人、与抱怨者关系以及如何面对抱怨。另外，我们还将仔细分析各种常见的抱怨陷阱。有效地处理好这些问题将会使你改善与他人关系的希望变成现实。

抱怨是人类紧张的最普遍的来源。没有人例外！即使抱怨的程度还未造成明显的压力和紧张，其过程也不时会微妙地影响我们的想法和行为。毫不夸张地说，抱怨是人与人之间产生消极作用的根源，它常和压抑、刺激以及消极的感情状态，例如焦虑、消沉和敌视等联系在一起。实际上，一个不健全的家庭发生抱怨现象的概率要远高于健全的家庭，当然，健全的家庭中也经常会出现过度抱怨的现象。因此，一些人为了免受抱怨和耻辱甚至想到了自杀，但这仍然不能最终解决问题！

本书将向你提供有效的方法，以期帮助你理解和远离不同形式的抱怨。我写这本书的目的在于帮助广大读者面对这种挑战，排除抱怨带来的困扰，使他们的生活更美好。我坚信，本书能够帮助读者对付由抱怨引起的各种压力，采取积极的、脱离抱怨的生

活方式，并最终在理解、信任和宽容的基础上与他人建立起更加稳固的关系。

本书共分为三部分。第一部分主要是为了让读者更深入地了解抱怨现象的复杂性，以及如何利用这种理解促进他们向更积极的方向发展；第二部分主要讲述抱怨在人际关系上的负面作用，以及当抱怨已经产生恶劣影响时如何改变这种状况；最后一部分主要论述充分的变化过程，以帮助广大读者彻底远离由不必要的抱怨而引起的压力和紧张情绪。

抱怨是一种普遍的社会现象，它贯穿于人们生活的始终，就像纤维在绳子中无处不在。我们目前生活在一种抱怨文化中，我们的想法、感觉、做法常常会因为抱怨、争吵、吹毛求疵、批评而受到影响。出现差错时，我们大多数人的第一反应就是“该抱怨谁呢？”

抱怨在我们的生活中是如此普遍，我们对它已经习以为常。实际上，抱怨早已渗透于现代社会文化的方方面面。

我们或许并没有“抱怨基因”，但是人类的确具有抱怨的习性。通过和拥有不同生活经历的人接触，我发现实际上每个人都有自己极为不满的抱怨经历。他们的故事涉及对往事的回忆、人际关系以及与老板或邻里的冲突等。一些人一想起喋喋不休的父母批评他们就激动异常。人们抱怨周围都是善于找借口的人。一些极其挑剔的人眼光狭窄，不承认他们的批评方式无助于解决他们每天面临的冲突。

实际上，任何人都可以学习、培养并逐步提高自信，对他人抱以积极、肯定的态度，最终远离抱怨陷阱的困扰。如果你选择这样做，那么就请跟我一起看一看抱怨在什么情况下是正当的，在什么情况下是错误的。你会发现，在坚持自己合理信仰的同时，可以有种种方法来理解他人的观点，进而改善人与人之间的关系。让我们一起探索可以替代抱怨的积极因素，追求真理，增强内在能量。

通过这一过程，你再也不会以往日的眼光看待抱怨了。

前 言 XIV

导 言 XVI

第一章 走出抱怨的陷阱

01

抱怨就像空气一样无处不在。让我们一起认真地探究一下这个充满抱怨的社会，以利于我们更好地从那些不必要的抱怨形式中解脱出来。

欢迎进入不抱怨的世界！	4
何为过度抱怨？	5
逃出抱怨的多重陷阱	8
警惕跌入抱怨的“兔八哥陷阱”	11
远离冲动的魔鬼	13
发掘应对抱怨的潜力	13

02

第二章 不抱怨的沟通才有效

没有公式能适用于所有充满怒气的抱怨。然而，你懂得越多，准备得越好，就越能用正确的和自我肯定的方式来沟通。

你的大脑时堆着习惯性抱怨的垃圾吗？	17
习惯性抱怨有哪些表现？	18
抱怨引发的双重烦恼	23
对他人的抱怨作出反击	23
对习惯性抱怨的合理反应	25

03

第三章 逃脱抱怨的牢笼

与我们告诉小孩子要说实话恰恰相反，我们更多时候会尽量歪曲事实真相以逃避责罚。尽管如此，在事实与谎言之间，人们通常偏爱事实。

寻找逃离抱怨的缝隙	29
学会抵御抱怨的“口是心非”策略	31
转移抱怨的焦点	33
抱怨也能杀人于无形	34

第四章 打破自责的锁链

04

抱怨命运很有诱惑力，但那些相信自我完善的人们会用另一种负责的态度来进行选择。他们把精力放在找到解决个人问题的方法上，然后直面挑战并采取行动，以此作为完善和发展自我的途径。

谁该受到责备？	42
别陷入“因果抱怨”的怪圈	43
不要甘当“替罪羊”	45
学会为自己的行为负责	46
打破因果抱怨的循环链	50

第五章 弱点不是抱怨的理由

05

人类的罪恶、缺点、脆弱、弱点和过失是普遍存在的，并且大多数是他们自身具有的。幸运的是，我们可以减少这些会导致不幸后果的抱怨，虽然我们绝不可能做到完美。

弱点一：健忘	55
弱点二：假想和抱怨	57
弱点三：暗示、敏感、多愁善感	61
弱点四：盲目迷信	64

06

第六章 摆脱无意义的负罪感

无意义的羞耻感、负罪感、指责和焦虑会让你惊奇得大张着嘴。这类负面的情绪是我们的“敌人”。

战胜身体里无意义的羞耻感	71
驱逐非理性负罪感	80
摆脱无意义负罪感的练习	82

07

第七章 走出抱怨的恶性循环

本章我们将探究广义的抱怨形式。我们将从宣扬、陈规和责难开始，最后将介绍打破反复推理方式的技巧，这些推理方式通常成为广义上抱怨的主要形式。

拨开“宣扬”的迷雾	89
对煽动者的言辞保持警觉	90
跳出他人和自我的刻板印象	92
似是而非的抱怨用语	94
中断责难的循环	95

第八章 别把自责当做心灵鸡汤

08

改变现有状态就要求我们打消公平世界的错觉，全力以赴弄明白从自责的范畴、客观化控制的错觉以及从牺牲性思维方式中解脱出来的重要性。

做错事，难道只能自责吗？	99
一个悲惨的故事	100
弱化自责，开发你最富建设性的潜能	102
将责难客观化，发现真实的自己	105
体验不自责带来的改变	106
抵制强加于你的责难	108
谴责无理责难的人	109

第九章 不抱怨，拯救你的亲密关系

09

对大多数人来说，他们能有步骤地改善他们的亲密关系吗？当然可以！很多情况下要先从自身做起。

破坏亲密关系的 13 种致命方式	119
14 种远离抱怨的积极特征	124

10

第十章 不抱怨，使你的家庭重归和谐

处理不必要的抱怨现象有利于家庭成员消除抱怨心理。或许，同时还可以更清晰地暴露出关键问题。

变化中的家庭结构	135
不抱怨，化解家庭冲突	136
更多改善家庭关系的技巧	140

11

第十一章 不抱怨，拯救身边习惯抱怨的人

在抱怨文化中，实际上每个人每时每刻都有可能落入抱怨的陷阱。我们不能避免它，但是我们能够在某种程度上对其进行克制。

责备型抱怨真的有用吗？	146
处理责备型抱怨的一般策略	150
你是歧视型的抱怨者吗？	152
如何处理偏见和歧视导致的抱怨？	155
消除固有行为模式的影响	156

第十二章 不抱怨，学会与人沟通

12

从某种程度上讲，沟通是人与人发生关系的一种形式。如果我们不能很好地与人沟通，那么我们就不能更全面地了解自己和他人。

用沟通解决冲突	161
用表达抑制抱怨	162
提升沟通的水平	163
用心聆听，同时积极思考	164
消解抱怨需要双方的理解	166
以非语言型表达方式获取理解	167

第十三章 甩掉抱怨，改写你的人生

13

如果我们折断自己的手指就能够改变自我，那么我们将听到很多手指折断的声音。但是，改变自己并非像折断手指那么简单。培养积极的品质、减少消极的品性，将有助于我们生活得更美好。

慎用概括性语词	174
请全面地看待每一个人	178
客观评价自身的价值	179
改善自己的内部世界	181

14

第十四章 彻底改变消极的情绪习惯

过分抱怨就像一个精神沼泽，其中充满了各种障碍，所以改变它并非易事。生活在肮脏的沼泽里，我们怎么能够得到幸福？因此，我们必须改变这种消极的思想。

提升心灵的积极能量	189
实现积极改变的 5 个阶段	190
自如控制心理的“5·1·5”计划	203

15

第十五章 培育积极现实的洞察眼光

培育洞察力不仅要了解如何促进我们自身的改变，还要了解如何促进周围世界的改变。只有当我们把自己的努力视为一个短期或长期的过程时，自我发展才能获得动力。

发掘你的洞察力	210
修炼洞察力的 5 个阶段	211

第十六章 抵制荒谬对心灵的侵袭

16

通过监控我们的思考过程就可以了解到，抱怨的确会对我们的情感产生巨大的影响。所以，我们应该重视思想的作用，做事之前一定要三思而后行。

发现理性的威力	228
用理性驱逐荒谬对心灵的残害	229

第十七章 切断愤怒与心灵的联系

17

愤怒是不可能消除的。问题是我们如何才能更有效地对自己和别人的愤怒做出反应。当你感到自信，感到能控制自己的时候，你就能发现自己没有什么威胁要面对。

小心别放出愤怒的魔鬼！	251
消除愤怒的动机	253
消除不理性愤怒的 5 个阶段	255

18

第十八章 对失败的承受能力训练

锻炼自己承受失败的能力是一种很有意义的挑战，这肯定也是一种能让自己受益匪浅的经历。本章的目的就在于让你明白得到这些回报的可能性。

常见的挫败情绪	270
急切摆脱失败情绪的信号	271
走出病态的挫败情绪	273
提高失败承受能力的动机	275
提高失败承受能力的训练	276

19

第十九章 增强自信，克服抱怨

能大胆提出自己观点的人很少会抱怨别人。他们有信心在不贬低别人的情况下表明自己的立场。

增强自信，不是非抱怨不可！	292
表现自信时也会造成分歧	292
自信果断的肢体语言	294
自信果断的动机	295
自信心理的养成技巧	296

第二十章 克服拖延，不给抱怨留机会

20

当拖延者用自己的能力来指导和控制自己的行动时，他们在一定程度上就学会了使行动更加充实，能有更大的成就感。

拖延：蚕食心理的情绪怪胎	312
我们为何处处拖延？	315
你的拖延信号是哪些？	320
不为拖延找借口	321
与拖延的现状作斗争	323

后 记	333
-----	-----