

(经典图文版)

BUBAOYUAN DERENSHENG

最简单的人生真理 最有效的成功法则

不抱怨的人生

不要让人生充满抱怨 因为我们抱怨不起

你大发雷霆地抱怨着上司不信任你，然后，上司就会信任你了吗？不会！

你蹙着眉头抱怨着同事瞧不起你，然后，同事就会看得起你了吗？不会！

你满面愁容地抱怨着难以掌握的命运，然后，命运就会自动垂青于你了吗？不会！

你又哭又闹地抱怨着生活的不顺，然后，你的一切就会一帆风顺了吗？不会！

抱怨不会改变眼前的状况，也不会带来任何利益，所以，与其伤神劳力地为那些个“不平”与“不满”与别人吵闹、抗争，倒不如给自己争口气，潜心修炼，等待让众人刮目相看的那一天。



支雅琼◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

(经典图文版)

BUBAOYUAN
DERENSHENG

最简单的人生真理 最有效的成功法则

不抱怨的人生

不要让人生充满抱怨 因为我们抱怨不起

支雅琼◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生 / 支雅琼编著. —北京: 新世界出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5104-0563-1

I. 不… II. 支… 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 167444 号

不抱怨的人生

作 者: 支雅琼

责任编辑: 连 慧

封面设计: 大象设计

版式设计: 韩东坡

责任印制: 李一鸣 杨 军

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京建泰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 280 千字 印张: 19

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0563-1

定价: 33.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

前言

PREFACE

成功、失败；机遇、风险；顺境、逆境……当这些境遇和状况在我们的生命中交替出现时，在喜悦和失落情绪中游弋的现代人，便很容易出现一种典型的症状——抱怨。

你说你一直都很努力，可命运之神却总让那些令人不悦的恶作剧在你身上上演；你说你并不是一个吹毛求疵的人，但同事、上司、朋友甚至是亲人的身上却总是有这样或那样让人难以忍受的瑕疵；你说你是个乐观向上的人，可现实却总是难以让自己变得快乐起来……于是，你很容易在抑郁中耗损了健康，在沮丧中消磨了热情，在不满中与机遇擦肩而过，在悔恨中错过了眼前的美妙风景。

印度诗人泰戈尔说过：“不让自己快乐起来是人最大的罪过。”而抱怨，就是自己跟自己过不去。一个不懂得改变现状而只知道在怨天尤人中虚度人生的人，注定不会快乐，也得不到幸福。所以，还是将那些抱怨、悔恨放下吧，与其跟别人怄气，倒不如自己争气；与其张着嘴等着天上掉馅饼，倒不如为属于自己的馅饼而努力；与其在哭诉中消极度日，倒不如改变心态，活得积极一点；与其为着难以企及的完美苦闷不已，倒不如试着用欣赏的眼光去看待这个并不完美的世界。人生很短暂，我们没有那么多时间去抱怨。

本书中描述的是每个人在实际生活中都可能遇到的困境；教授的

是如何在逆境中站起来，从困境中寻求人生的突破；传达的是一种积极生活的理念；倡导的是通过自己的努力去锻造没有抱怨的坚强生命。热爱生活，感恩生命，愿每一个翻开此书的人都能拥有积极向上、充满希望的明媚人生。

目 录 CONTENTS

第一章 抱怨是这样炼成的

“命运真是太不公平了，为什么他一生下来就锦衣玉食，衣食无忧，而我却得每天为了养家糊口而满世界奔波呢？”

“我是个堂堂的大学生，我干吗要承受那样的委屈？”

“别人的人生都那么顺利，可我呢，什么都没有……”

在生活中，你常常能从别人口中听到类似的抱怨；而当自己陷入困境的时候，你也难免会这样抱怨人生、埋怨周遭的人或事……抱怨，到底是一种什么样的情绪，为什么会无声无息地潜入人们的生命中呢？

1. 抱怨，失败时最可笑的借口 / 003
2. 抱怨，负面情绪的放肆喧嚣 / 007
3. 骑白马的不一定都是王子 / 010
4. 聪明人绝对不会钻牛角尖 / 014
5. 蔑视别人就是轻视自己 / 017
6. 堵塞在抱怨里的人生 / 021

第二章 抱怨少一些，健康多一点

在民间广为流传的“病由心生”、“心病还须心药医”等说法，并不是没有科学道理的。现代医学和心理学研究表明，心理是生命之船

不要让人生充满抱怨
因为我们抱怨不起

扬帆远航的舵手和动力，心理是否健康，不仅影响着人们的精神状态，而且还通过对神经和情绪的刺激，决定着人们的生理机能的运行和变化。

当你抱怨人生、抱怨健康、抱怨工作、抱怨生活中的种种不如意时，你听到了吗？你的健康正在那里呻吟……

1. 抱怨健康，就是在消耗生命 / 027
2. 生气，就是拿别人的错误惩罚自己 / 031
3. 事情真的值得你大发雷霆吗 / 035
4. “想”多美好，你就有多美好 / 038
5. 你知道你有多幸福吗 / 043

第三章 抱怨的人是一棵孤芳自赏的草

常常抱怨的人注定孤单，这并不是危言耸听。

就拿我们自己来说，我们是愿意与那些生性乐观的朋友们一起享受人生，还是愿意听着朋友的满腹牢骚然后一起痛斥命运的不公？我们是青睐那些朝气蓬勃的下属呢，还是信任那些总是在抱怨工作辛苦的下属呢？你愿意娶一位乐天派的妻子回家呢，还是心甘情愿地跟一个总是抱怨你挣钱少的唠叨女共度余生呢？你愿意把自己交给一个坚强乐观的丈夫呢，还是愿意像一个姐姐那样安慰一个有些愤世嫉俗的丈夫呢……

1. 烦躁的富人与快乐的穷人 / 049
2. 最苍白的沟通是向上司抱怨 / 053
3. 少些抱怨，心才能贴在一起 / 056
4. 不做同事眼中的“多事鬼” / 060
5. 再亲密的朋友，也不会爱上你的牢骚 / 063



第四章 与其跟人怄气，不如自己争气

你大发雷霆地抱怨着上司如何不信任你，然后，上司就会信任你了吗？不会！

你蹙着眉头抱怨同事瞧不起你，然后，同事就会看得起你了吗？不会！

抱怨不会改变眼前的状况，也不会带来任何利益，所以，与其伤神劳力地因为那些“不平”与“不满”与别人吵闹、抗争，倒不如给自己争口气，潜心修炼，等待让众人刮目相看的那一天……

1. 抱怨，是搬起石头砸自己的脚 / 069
2. 嫉妒，生命中不可承受的怨气 / 073
3. 剔除抱怨，才是快乐生活的第一步 / 077
4. 你才是问题的根源 / 081
5. 一切皆有可能 / 085
6. 心动不如行动 / 089
7. 能力改变境遇 / 093

第五章 改变，从心态开始

活得积极，并不是一句空荡荡的宣传语。你想改变目前的状况，你也在为此付出努力，可生活仿佛并没有什么变化，比如仍然对你吹毛求疵的上司；比如调皮捣蛋、总是在幼儿园里惹事的孩子……于是，你觉得努力并没有得到回报，于是，你又开始了抱怨。

其实，只要改变心情，一切就可以变得明亮起来。在美好心情的引导下，你就会发现，总是严厉的上司其实是想培养你，而那个天天把自己变成花脸猫的儿子呢，其实却是个可爱的机灵鬼……

不要让人生充满抱怨
因为我们抱怨不起

1. 一只黑猩猩的启示 / 099
2. 学会支配自己的欲望 / 103
3. 别让小事牵着鼻子走 / 107
4. 为生活量体裁衣 / 110
5. 透过镜子看笑脸 / 114
6. 从过去的阴影中走出来 / 118

第六章 用第三只眼睛看困境

每个人的生命，都会在猝不及防时遭遇这样或那样的困境，比如说考公务员只差一分、同事们莫名其妙地挤兑自己、乘公交时被无耻小偷窃走钱包、老公出差父亲生病而女儿却从滑梯上摔下弄折了腿……抱怨有用吗？此时的抱怨不但无济于事，更不能让阴云笼罩下的生活变得阳光灿烂。

换一种心态看困境，雨过天晴之后，你就会感激那些磨练了你意志的事，感恩那些曾经折磨过你的人……

1. 不在绝境中绝望 / 125
2. 无法逆转局势，那就改变心情 / 128
3. 爱上困境中的自己 / 133
4. 不要让苦难支配生活 / 137
5. 在困境中反思自己 / 141
6. 吃“苦”是福 / 144
7. 困境中的勃勃生机 / 148
8. 感谢折磨你的人 / 152

第七章 换个角度看缺憾

在每个人的记忆中，总会有一些美好的东西，比如说自己喜欢了很久的那件挂在橱窗里的昂贵衣服、小时候和弟弟妹妹们争抢分食的一块大白兔奶糖、那只养了三年最后却走失了的小狗、青春时代没有结果的青涩爱情……

当现实中的我们因为那些难以实现的“完美”而牢骚满腹时，这些单纯的美好和纯粹的快乐却慢慢地离我们越来越远。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。生命如此，生活亦是如此，缺憾可以让人生因为记忆犹新而变得美好起来。把缺憾看淡些吧，没有了那些因为缺憾而产生的抱怨，生活才会变得轻松起来。

1. 做人要做“糊涂仙” / 159
2. 人生没有假如 / 163
3. 金无足赤，人无完人 / 167
4. 求全是浮躁之人的口头禅 / 171
5. 把生活分成两半 / 175
6. 能拿得起，也要能放得下 / 178

第八章 得到与舍弃，都是生活

舍得二字，看似简单，可是能将这二字的内涵体味得透彻并驾驭得游刃有余之人并不多。当人们为那些本该属于自己而别人却在垂涎的利益和那些不属于自己却削尖了脑袋想要得到的名誉牢骚满腹甚至悲泣厌世时，你有没有意识到，在你患得患失的同时，已经错过了很多美好的东西，比如给予的温馨、宽容的美丽。其实，舍得是一种境界。

不要让人生充满抱怨
因为我们抱怨不起

1. 选择富足 / 183
2. 勇敢地重新开始 / 187
3. 放开手，风筝才能飞起来 / 191
4. 完美并不美 / 195
5. 吃亏并不亏 / 198

第九章 成功与失败都是财富

成功与失败是人生中两种永远都不会交汇的客观形态，它们是人生的两种极致，因此，很多人便倾其一生地去追求前者，而又竭尽全力避免后者出现在自己的生命里。

但生活中的很多事情并不是以个人的意志为转移的，成功和失败就像是一对孪生兄弟，总是形影不离……你觉得别人因为成功而收获了金钱、名誉和地位；你觉得自己在失败中只有苦楚、落寞和不甘。如果真的这样想的话，你就彻彻底底失败了！因为成功和失败都是一种财富，只有善于发现的人，才能从中发掘人生的智慧。

1. 做一个成功的失败者 / 205
2. 在自省中提升自我 / 209
3. 化抱怨为抱负 / 213
4. 没有绝对的成功，只有相对的完美 / 216
5. 看淡曾经失去的，珍惜现在拥有的 / 220
6. 害怕失败才是最大的失败 / 225

第十章 前进与后退都是智慧

春秋战国时期，吴越两国为了争夺霸权连年开战。公元494年，越国被吴国打败，在战败后，越王勾践面临着两个选择：是该凭着一腔

热血和吴国血战到底，还是苟且偷生、忍辱负重？越王勾践做出了明智的选择——

他不仅率领所有臣民向吴国称臣，还主动向吴王请缨要给他做奴仆。越王勾践忍辱负重、卧薪尝胆了十几年，在积蓄了足够的力量之后，起兵反攻，终于将吴国一举剿灭。

急流勇进是勇者，逆流勇退是智者，前进和后退，是一种选择，也是一种人生智慧。

1. 勇于不如人 / 231
2. 退一步海阔天空 / 234
3. 有一种智慧叫韬光养晦 / 237
4. 单方面的优势并不是绝对优势 / 241
5. 宽容别人就是善待自己 / 245

第十一章 你无法选择人生，但你能尝试改变它

从记事起，你可能就是个穷人家的孩子，在别人吃着香甜蛋糕的时候，你却只能嚼着一个无味的馒头充饥；从背着书包走进校门的第一天起，你可能就是个“坏孩子”，因为你的脑袋总是不灵光，因为你并不擅长去应付那些决定你命运的考试；从你走出校门小心翼翼地迈进社会的那一刻起，你可能就是个“落伍者”，在别人躊躇满志地开创事业之时，你却在一个不大不小的单位里，做着一份不咸不淡的工作……

人生就这样被定格了吗？不！生活是一盘棋，主导这一切的只有自己。幸福，只会离那些勇于改变的人更近……

1. 将自己从别人的鉴定中解放出来 / 253
2. 能力才是成功的保障 / 257
3. 让自己独一无二 / 261
4. 下结论前，先摘下墨镜 / 264



不要让人生充满抱怨
因为我们抱怨不起

5. 不要养成抱怨的习惯 / 267

第十二章 用最好的手段堵住怨气

当抱怨如潮水般袭来之时，你要怎么做？打碎牙齿把苦闷和着鲜血咽下去？肯定会伤身体；任由怨气和牢骚在自己的生活中肆意流淌？这也不是明智之举。

思谋良久，要想不被怨气伤身，最好的办法就是把牢骚扼杀在摇篮里。当你以乐观平和的心态去面对展现在你面前的那幅五彩斑斓的画卷时，生活除了美好，便只剩下美好了……

1. 如仙人掌那般积极 / 273
2. 你在为自己奋斗 / 278
3. 对爱人多些理解 / 281
4. 有合作才能有超越 / 285
5. 像毛毛虫那样破茧成蝶 / 288

第一章

★ 抱怨是这样炼成的 ★

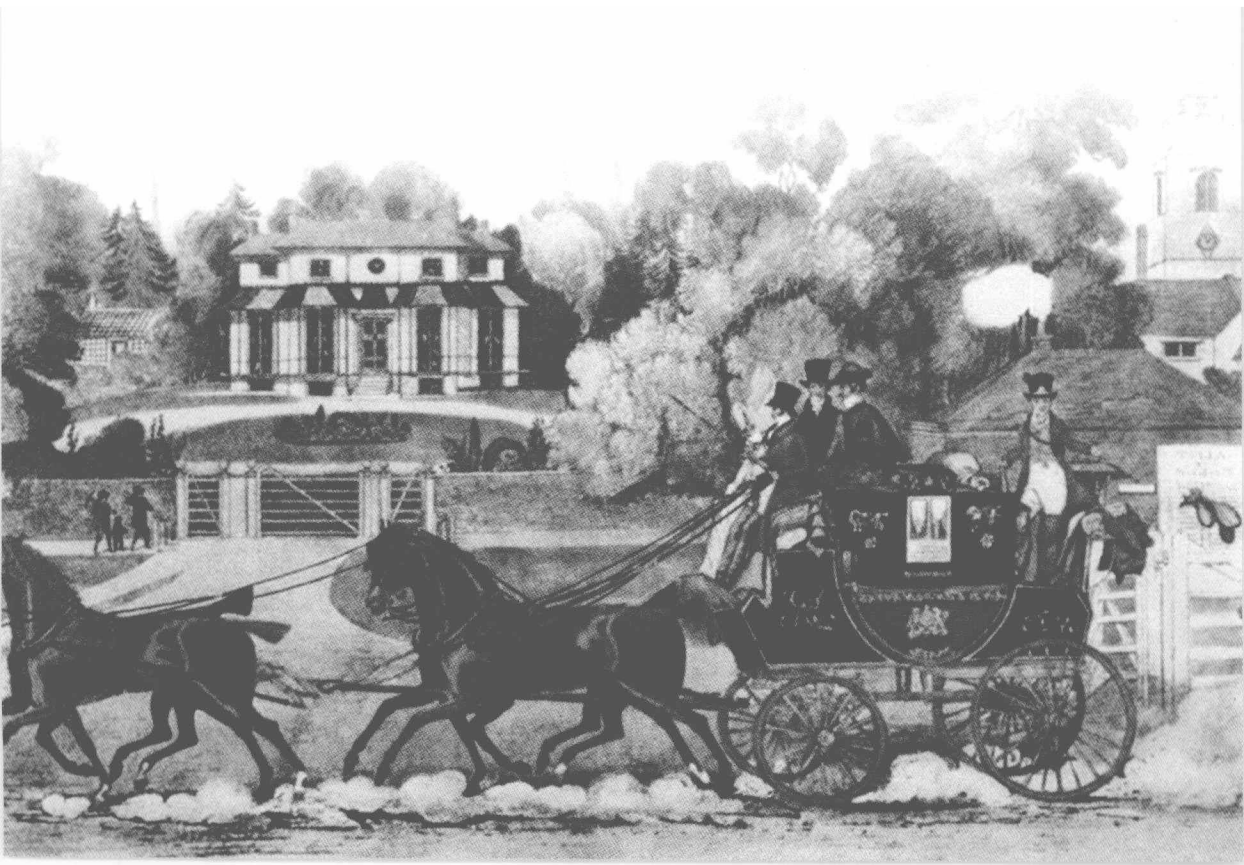


“命运真是太不公平了，为什么他一生下来就锦衣玉食，衣食无忧，而我却得每天为了养家糊口而满世界奔波呢？”

“我是个堂堂的大学生，我干吗要承受那样的委屈？”

“别人的人生都那么顺利，可我呢，什么都没有……”

在生活中，你常常能从别人口中听到类似的抱怨；而当自己陷入困境的时候，你也难免会这样抱怨人生、埋怨周遭的人或事……抱怨，到底是一种什么样的情绪，为什么会无声无息地潜入人们的生命中呢？



1. 抱怨，失败时最可笑的借口

从前，有一对生活贫困的兄弟，他们靠捡破烂维持生计。

这天清晨，兄弟俩又像往常一样，早早地便沿着那条每天必走的街道开始了拾荒生活。令人奇怪的是，偌大的一条街道上今天却没有什可捡的东西，只有一排散落在地上的三四厘米长的小铁钉，沿着路面蜿蜒曲折地向前延伸。

“不知道是谁运送钉子的时候袋子破了个洞……”哥哥弯着腰，边捡边对弟弟说道。

“我管他是谁丢的呢，我才不会去捡，不值钱的小玩意儿！”看着哥哥如获至宝的样子，弟弟满脸的不屑。

可哥哥却不理会弟弟的态度，依旧弯着腰，仔细地将散落的铁钉一个个都捡了起来，当走到街道尽头的时候，哥哥已经捡满了一口袋的钉子。天快黑的时候，弟弟便提着空空如也的袋子陪哥哥去了废品收购站。还没走到收购站，兄弟俩远远地便看见门口的大牌子上赫然写着“高价回收小铁钉”。于是，弟弟便眼睁睁地看着哥哥用那袋铁钉换了一大把钞票。

“这么多的钉子，你怎么不去捡啊？”废品站老板看弟弟站在一旁满脸失落的样子，便好奇地问道。

“那小钉子我也看到了啊，可谁会对那些不起眼的小东西感兴趣呢？更何况你也没事先告诉我今天会高价回收，我要是早知道它这么值钱的话，肯定去捡了……”弟弟既抱怨又沮丧。



不要让人生充满抱怨

因为我们抱怨不起

“那我今天就告诉你，这一周我们都会高价回收这样的小铁钉，你去捡吧！”弟弟的抱怨让废品店老板也不高兴了。

第二天一早，兄弟俩又沿着那条街道去捡破烂了。今天的路上，没有铁钉，但却有一摊散落在地上的大米。哥哥见了，又像发现宝物一般蹲在那里一粒粒地捡了起来，而弟弟呢，对哥哥的行为仍旧嗤之以鼻：“啧啧，你指望今天还有谁会去高价收购这些米粒？我还是不跟着你做这些没有用的事情了，我得赶紧去找个地方捡钉子去！”

哥哥和弟弟就这样分道扬镳，各干各的去了。傍晚，哥儿俩便又聚到了家里。弟弟愁眉不展，因为他连一颗铁钉都没有捡到；哥哥今天也战况不佳，他也什么都没有捡到——除了那半袋大米。一进门，哥哥便解开袋子把今天捡来的米下到锅里熬粥吃，而弟弟呢，却空着肚子在一旁发着牢骚：“我的运气简直是坏透了！你昨天一不小心就能捡到那么多钉子，然后还卖了那么多钱，可我呢，在街上四处寻了一天，却连一个钉子都没有捡到。早知道是这样，我就应该跟你去捡大米了，那样的话，也不至于像现在这样连饭都没得吃！”

在生活中，很多人就像故事中的弟弟一样，在遭遇失败的时候，总是摆出一副可怜兮兮的样子，然后把失败的原因归咎于诸多“客观”因素，比如说这几天状态不好、同事间缺乏合作、资料搜集不全或出现误差、所从事的事情并非自己擅长的，更有甚者，还会用“生不逢时”等愤懑之语作为自己失败之后的总结。

聪明的人，在遭遇失败之后，并不会对事情的结果抱怨不已，他们会静下心来，客观冷静地对事件的整个过程进行反思和探讨。除了总结之外，他们对失败最常用的评价就是：“肯定不会再有下次了！”这样的理性和硬气，对那些表面上表现得痛彻心扉的人来说，显得更加深刻和有价值。同样的错误，绝对不会再在他们身上发生，因为他们反思过，他们也为失败痛心和努力过。而那些不太聪明的人，当失败袭来的时候，他们就像是故事中的弟弟一样，被形形色色的失败结