

别让牢骚毁了你

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。

木 木 ◎主编

Do

not

let

complaints

destroy

you

世间事十有八九不尽人意

得宠受宠不平也属正常

牢骚满腹，终

可要是整天愁眉苦脸

将

一

世

无

成

中国商业出版社

别让牢骚毁了 你

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。

木木◎主编

Do
not
let
complaints

destroy

you

!

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让牢骚毁了你/木木主编.——北京:中国商业出版社,2013.6

ISBN 978-7-5044-8089-7

I. ①别… II. ①木… III. ①情绪-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第109626号

别让牢骚毁了你

主 编:木 木

责任编辑:武文胜

出版发行:中国商业出版社

(北京广安门内报国寺1号,邮编:100053)

电 话:010-63180647

网 址:<http://www.c-cbook.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京中达兴雅印刷有限公司

开 本:710×1000 1/16

印 张:17

版 次:2013年7月第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5044-8089-7

定 价:29.80元

(版权所有,违者必究)

牢骚只会增加你的烦恼

(代序)

有个太太，多年来不断抱怨对面的太太很懒惰，“那个女人的衣服永远洗不干净，看，她晾在院子里的衣服，总是有斑点，我真就搞不懂了，她怎么连洗衣服都洗成那个样子……”

直到有一天，有个明察秋毫的朋友到她家，才发现不是对面的太太衣服洗不干净。细心的朋友拿了一块抹布，把这个太太的窗户上的灰渍抹掉，说：“看，这不就干净了吗？”

原来，是自己家的窗户脏了。

曾看到过一则关于绿茶的广告，说的是下雨天，一男子抱怨道：“真烦人，又下雨了！”而另一男子驾车在雨中兜风，快乐地欢呼：“下雨多好，免费洗车！”广告最后告诉我们：心情好，一切都好。

是的，一则小小的广告，告诉我们一个深刻的道理——境由心造，心情好，一切都好。

有一对双胞胎姐妹，与父母到花园游玩，满园的玫瑰竞相开放，姐姐说：这花真好，刺的上面，全是鲜花。妹妹却发起了牢骚：这花不好，花的下面，全是刺。

其实，两个姑娘说的都没有错，景色是一样的，不一样的是她们的心情。但她们对生活的态度，于此便有了分别，她们今后生活幸福与否，于此便也有了分别。

常发牢骚的人，不能全面客观地观察问题，往往一叶障目，喜欢“鸡蛋里找骨头”，会使简单问题复杂化。

常发牢骚的人容易戴“有色眼镜”。尤其是面对困难和压力时，看不到积极的一面，更容易丧失信心和斗志。

发牢骚一旦习惯，会牢骚满腹、喋喋不休，叫人心生厌恶。发牢骚的过程，实际上是矮化自己的过程，牢骚越多，自己在别人心目中的形象越矮。

一个人在不满的时候，偶尔说几句牢骚话正常，但在当今形势下应少发牢骚，多提合理化建议。实际上，在工作和生活中，我们只要对相关问题做些深入、理性的思考，很多牢骚是可以转化为建议的。在有些时候，只要在表达的时间、地点和方式、方法上适当变通，牢骚就会变为建议。

人生里，总有许多解不开的难题、丢不下的包袱，当我们无力去面对时，不如先学会沉淀自己、放开胸怀，学会转弯与柔软，当你横冲直撞也无济于事时，不如暂时停止自己纷乱的思绪，把自己放在一个柔软的时间大网里，并让自己的心缓缓净空。

编者

2013年3月

目 录

Contents

第



辑

牢骚的反面

什么是牢骚的反面? 很简单, 就是要学会忍耐和宽容, 笑对人生的起起落落, 为自己的成长添砖加瓦。

面对生活中的琐事, 以平和的态度来摆事实、讲道理, 要比大喊大叫、发牢骚更能让对方心服口服, 而宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人心。

学会忍耐	/ 002
经得起折腾	/ 005
让自己走出抱怨的世界	/ 008
摆脱“牢骚效应”的困惑	/ 011
学会包容, 远离牢骚	/ 013
停止抱怨, 释放正能量	/ 016
做一扇包容的珍珠贝	/ 019
要如松柏, 耐得考验	/ 022
别老拎着死老鼠	/ 023
托尔斯泰为何临死都不想见妻子	/ 026
看人家的错失, 是牢骚之源	/ 029
心有多大, 世界就有多大	/ 031
不要让争吵成为家常便饭	/ 034

第

2

辑

世间事十有八九不尽人意

人生十有八九不如意，烦心事、伤心事、痛心事、苦心事常相伴。只有看得开，才会让生命如虎添翼，抽干一切浮躁在心中的恶水，注入一股清新的泉流，还你一个清静的灵魂。

我们对朋友、亲人、情人送上最多的祝福往往是“万事如意”四个字，它代表了人们之间最美好的祝福，最深切的期盼。

一天之后，已成往事	/ 038
当上帝偏心的时候	/ 040
开心灵之窗，观人生美景	/ 043
学会享受当下的乐趣	/ 046
不要吃不着葡萄就说葡萄酸	/ 048
想开了就是天堂，想不开就是地狱	/ 051
快乐是棵常青树	/ 054
她为何被视为幸运儿	/ 057
那些刀锋一样的眼神	/ 061
先处理心情，再处理事情	/ 063
不走寻常路之人才不会抱怨	/ 066
保持豁达，不再抱怨	/ 068

第

3

辑

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量

看看我们的周围，那些愈是愁眉苦脸、牢骚满腹的人，愈是生活得不尽人意，与成功愈是无缘。相反，那些总是脸带微笑、笑容可掬的人，似乎好运特别喜欢跟着他们，不管是事业还是生活，都比旁人要成功。

还是伟人说得好：牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。

背地里的牢骚是没有用的	/072
换个方式，开始心呼吸	/075
你是职场不开心一族吗	/078
每个人都有最出彩的地方	/080
今天是最好的一天	/083
换个角度看世界	/085
一切都是最好的安排	/088
幸福指数	/092
不要在背后道人长短	/094
眼高手低只会让你一事无成	/097
牢骚本身就是弱者的声音	/100
宽容是一种有氧运动	/102

第

4

辑

牢骚会影响一个人的一生

是人都会有牢骚。极大压力之下，发发牢骚也许能起到出其不意的激励效果，疏解紧张的心情。但是如果牢骚成为习惯，麻烦就大了，它会影响一个人的一生。

职场需要感恩。爱发牢骚的人和会感恩的人其实就是负能量和正能量，相信企业都需要拥有正能量的员工。

不要让牢骚成为习惯	/ 106
“踢猫效应”的深刻启示	/ 108
心平气和才能掌控好情绪	/ 111
不要让自己成为情绪的奴隶	/ 113
牢骚会影响你身边的亲朋好友	/ 115
不发牢骚，学会换位思考	/ 118
牢骚传递的都是负能量	/ 121
别拿别人的过错惩罚自己	/ 124
牢骚多为发泄内心苦闷	/ 127
潇洒点，在你感到疲倦以前就休息	/ 129
职场中的“沉默是金”	/ 133
大有大的优势，小有小的长处	/ 136

第

5

辑

爱发牢骚的人很少成功

人生不如意之事十之八九。爱发牢骚的人很少成功，在单位也很难受重视，人际关系也十分紧张，当然难以取得大的成功。

生气不但解决不了问题，相反会把问题搞得复杂化了！以乐观、宽容的心去正视现实吧，眼下的世界会越来越广阔。换一种角度看世界，世界就会因你而不同！

随意发牢骚是职场晋升的最大杀手	/ 140
“得过且过”也是牢骚的表现	/ 143
为自己而不是为他人工作	/ 146
不必抱怨，每天多做一点点	/ 150
何必抱怨自己生不逢时	/ 154
怨天尤人于事无补	/ 157
停止牢骚才有希望	/ 160
生气只会惩罚自己	/ 164
做自己情绪的主人	/ 166
适度释放潜在的怒气	/ 168
感恩上天所赐予的恩典和富足	/ 171

第

6

辑

调整心态，远离牢骚

心态决定健康，心态才是最好的医生。如果你不满意自己的环境，想力求改变，首先应该改变自己的心态，远离牢骚。假如一个人有积极的心态，那么他四周所有的问题都将迎刃而解。

积极的心态是心智的健康营养，它能让一个人充满自信、受人喜欢、知足常乐、倍感幸福，更重要的是它还能让人远离牢骚、改变自我、改变世界。

良好心态是最好的医生	/ 176
远离那些总发牢骚的人	/ 179
机会只给那些善于等待的人	/ 181
远离那些心态消极的人	/ 184
生命的质量取决于你的心态	/ 187
乐观地面对失败	/ 189
做每一件事，都要竭尽全力	/ 192
为人处世不可太较真	/ 195
不要让小事情牵着鼻子走	/ 198
给自己减压，让心灵之舟顺利航行	/ 201
多给自己一些良性暗示	/ 204
危机中隐藏着千载难逢的机会	/ 206
适时退让一步	/ 209
生活从来不是单选题	/ 211
做好自己这一份	/ 213
人生的选择	/ 216
心是快乐的根	/ 218

第

7

辑

从今天开始，少发牢骚

本杰明·富兰克林说：“一个人一旦有了好习惯，那它带给你的收益将是巨大的，而且是超出想象的。”这是他亲身体悟得出的结论。

从今天开始，遇事少发牢骚，积极应对，再苦也要笑一笑。从今天开始，微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折和不公。

生活再苦，也要笑一笑	/ 222
优秀的人从来不会抱怨	/ 225
远离抱怨和牢骚是智者	/ 227
梦想与理想支撑着每个人的内心世界	/ 230
从现在起，少发牢骚	/ 234
活在世上都有过人之处	/ 237
停止你的抱怨和拖延吧	/ 239
与其发牢骚，不如改变自己	/ 243
牢骚——心灵的癌症	/ 246
成功的秘诀就四个字：永不抱怨	/ 249
学会感恩，远离牢骚的世界	/ 252
切莫喋喋不休	/ 255

第 1 辑

牢骚的反面

什么是牢骚的反面？很简单，就是要学会忍耐和宽容，笑对人生的起起落落，为自己的成长添砖加瓦。

面对生活中的琐事，以平和的态度来摆事实、讲道理，要比大喊大叫、发牢骚更能让对方心服口服，而宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人心。

学会忍耐

忍耐或许是一个人一生中最难以磨练出来的能力。

在西方世界，考核一个政客的第一道试题就是——学会忍耐。一个政客成熟的标志就是能承受得住各种流言蜚语。

光是漫长而激烈的竞选过程就够难熬的（考验的是耐力与体力），其间还会碰上无数意想不到的谩骂和打击，没有足够的忍耐力是坚持不下来的。即便成功地爬到了国家政要的位置上又怎样呢？他们在国内接触选民或出国访问的时候，有谁没遭到过民众的围攻、谩骂，甚至还受到过石头、鞋子、臭鸡蛋和西红柿的袭击！

远的不讲就说最近的。全世界都知道英、美两国关系很好，美国前总统布什第一次访问英国，毫无例外地受到了英国普通民众的抗议。普通民众聚集在他要经过的街头，举着旗子，喊着口号，指责他在美国部署和发展“反导弹系统”和拒不在维护世界环境的“京都议定书”上签字……抗议达到高潮时就有鸡蛋像绣球一样朝他抛去。当然，鸡蛋是不是臭的，从电视画面上看不真切。没过多久，英国前首相布莱尔出访另一个同盟国，也受到了跟布什大致差不多的“礼遇”。当时他们的表情：你骂你的，你扔你的，我尴尬归尴尬，只要你没有一石头把我的脑袋开了瓢，我就该笑还要笑，该说还要说，该干什么照干不误！这就是政客的忍耐力。换做旁人，不发怒才怪呢！

不仅是政客，只要在西方做个名人或有钱有势的人，就很容易碰上类似的尴尬。2001年3月29日，时任世界银行行长的沃尔芬森在芬兰举行记者招待会时，就突然遭到蛋糕袭击，满头满脸都是奶油，像烂葡萄一样滴流甩挂，

让人忍不住大笑，但他仍不忘保持风度，并立即为自己解嘲：“味道还不错，只是这东西破坏了我的节食计划！”

话说回来，没有金刚钻别揽瓷器活。没有这两下子，怎么当一个大名人或做一个现代政客？像2001年春天英国大选时的那个工党副首相，人家打了他一下，他马上回一拳，愣把人家给打倒了！说实话，痛快倒是够痛快，可自己的政治前程也叫这一拳给打飞了。中国有句古话——小不忍则乱大谋，你心里既有“大谋”，在小处就要能忍。普通人往往不能压制自己的性情，做出对大局不利的事情，说了本不应该说的话。会忍耐的人大多数是拥有智慧的人。能在忍耐中完成使命的人即是伟人。

几乎所有的英国人都认为孩子应该懂得忍耐，因为现实的成人社会里有太多需要忍耐的事情。他们认为，作为一名绅士，如果缺乏忍耐的自我克制是最令人瞧不起、最没有修养的。即使是孩子，如果不能学会忍耐，将来也不会有大的作为。

在非洲的戈壁滩上有种叫依米的小花，忍耐六年的漫长岁月才开花，花期却只有两天。两天过后，连花带茎一起枯萎，香消玉殒。是由于气候干旱，土地贫瘠，更何况这种小花只有一条根吸收水分。

在六年时间里，炎炎烈日烤灼它，漫天风沙肆虐它，然而依米小花毫不气馁，在默默等待，默默生长。它知道，总有一天，根须深入到一定程度自己就会绽放绚丽的花朵。

依米花用生命的轨迹向我们昭示，只有忍耐，才能美丽，只有忍耐才终有成就。

在一次火灾中，一个小男孩被烧成重伤，虽然医院全力抢救使他脱离了生命危险，但他的下半身还是没有任何知觉。医生悄悄地告诉他的妈妈，这孩子以后只能在轮椅上度过后半生了。

一天，天气十分晴朗，妈妈推着他到院子里呼吸新鲜空气，然后妈妈有事离开了。一股强烈的冲动自男孩的心底涌起：我一定要站起来！他奋力推开轮椅，然后拖着无力的双腿，用双肘在草地上匍匐前进，一步一步地，他

终于爬到了篱笆墙边。接着，他用尽全身力气，努力地抓住篱笆墙，站了起来，并且试着拉住篱笆墙行走。未走几步，汗水从额头滚滚而下，他停下来喘口气，咬紧牙关又拖着双腿再次出发，直到篱笆墙的尽头。

就这样，每一天男孩都要抓紧篱笆墙练习走路。可一天天过去了，他的双腿仍然没有任何知觉。他不甘心困于轮椅的生活，他握紧拳头告诉自己，未来的日子里，一定要靠自己的双腿行走。终于，在一个清晨，当他再次拖着无力的双腿紧拉着篱笆行走时，一阵钻心的疼痛从下身传了过来。那一刻，他惊呆了。他一遍又一遍地走着，尽情地忍受着别人避之唯恐不及的钻心般的痛楚，这是常人所无法忍受的。

从那以后，男孩的身体恢复得很快。先是能够慢慢地站起来，扶着篱笆走上几步。渐渐地他便可以独立行走了，最后有一天，他竟然在院子里跑了起来。自此，他的生活与一般的男孩子再无两样。到他读大学的时候，他还被选进了田径队。

他就是葛林·康汉宁博士，他曾经跑出过全世界最好的成绩。

能保证成功的不是知识也不是教养，更不是训练、经验、金钱，而是忍耐和信念。

人的一生是不断奋斗的历程。在这奋斗的过程中，必然有胜负，有得失，但只要具备“忍耐”的胸怀，不管有多大的压力，也会风平浪静、化危为安。

人生感悟 ■

清代曾国藩认为：“面对命运，忍耐似乎是走向成功的惟一法门。”说实在的，一个好男人身上最显著的特点就是懂得忍耐，因为，人生的辉煌就藏在艰苦卓绝的忍耐里。

人生就是一个漫长的奔跑过程，不要奢望一步到位，跑到终点；也不要因为暂时的落后而灰心，停滞不前。在奔跑的过程中，我们不要太着急，还需要学会忍耐和等待。

经得起折腾

有个名人说得好，年轻的资本，不是美貌，而是经得起失败。的确，因为年轻，我们经得起折腾，经得起冒险，经得起失败。青春，犹如华尔兹，一曲终了还可以再来一曲。失败又何妨，有青春作后盾，失败了还可以重新来过，因为年轻，我们何惧失败？

在人生不断尝试的过程中，适时加入一些“调味”的冒险吧！就如儿时的寻宝游戏一样，走错了路，大不了再转过头，沿原路走回来。只要有机会重新开始，事情就不算太糟。

在现实生活中，我们会发觉有的时候一条路看着黑，但是走下去却未必如此，往往是走到近处的时候，才会发现，原来并不太黑，甚至根本就是“亮”的。这不仅是自然界的一种情形，在人生的事业、爱情、家庭、金钱和人际关系上也是如此。坐在那里想，越想越可怕；坐在那里看，越看越黑暗。如果我们能够尝试着向前走，不被艰难和黑暗吓倒，大胆地去一探究竟，我们就会发现，其实并没有那么可怕。

这点我们可以从玫琳凯化妆品公司的创始人玫琳凯·艾施的奋斗故事中看出来。

“我首次举办玫琳凯化妆品销售展时碰了一鼻子灰。我当时急于想证明可以让许多女孩子购买我们公司的护肤产品，我希望自己举办的销售展能一举打响公司品牌。但是那天晚上我总共只卖了一块五毛钱。离开销售展地点后，我开车拐过一个街角，趴在方向盘上哭了起来。‘那些人究竟怎么了？’我问自己，‘她们为什么不要这种奇妙的护肤品？’一阵恐惧感掠过