

不抱怨

看得透想得开，拿得起放得下

牧之◎编著



生命如同烟花，其价值不在于长短，而在于过程。抱怨无疑是生命过程中最消耗能量的无益行为。本书耐心诠释不抱怨的心灵法则，引导那些有抱怨情绪的人正确认知抱怨，并教会他们如何放下愤怒、放下怨恨，学会释怀、学会感恩，从而消除抱怨情绪，缓解压力，使内心获得洗礼与升华，从而度过清静从容、悠然舒缓而不抱怨的一生。



不抱怨

看得透想得开，拿得起放得下

牧之◎编著

生命如同烟花，其价值不在于长短，而在于过程。抱怨无疑是生命过程中最消耗能量的无益行为。本书耐心诠释不抱怨的心灵法则，引导那些有抱怨情绪的人正确认知抱怨，并教会他们如何放下愤怒，放下怨恨，学会释怀，学会感恩，从而消除抱怨情绪，缓解压力，使内心获得洗礼与升华，从而度过清静从容、悠然舒缓而不抱怨的一生。

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨:看得透想得开,拿得起放得下 / 牧之编著.

— 北京:中国工人出版社,2013.10

ISBN 978-7-5008-5584-2

I . ①不… II . ①牧… III . ①人生哲学-通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199326 号

不抱怨:看得透想得开,拿得起放得下

出 版 人 李庆堂

责任编辑 吴 迪

责任校对 张圣南

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010-62350006 (总编室) 010-62379038 (社科文艺分社)
010-62005038 (传真)

发行热线 010-62045461 62005042 (传真)

读者服务 010-62389465

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 25

字 数 450 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究



前言

你有多久没有踏步郊外呼吸清新的空气了？你有多久没有静倚长椅欣赏夕阳中的美景了？你有多久没有静下心来认真地读一本书了？你有多久没有陪着父母去看一看大海或者逛一逛街景了……

是的，你可能会说，我很忙，我哪有那么多时间用来休闲享受呢？你的时间都用来做什么了呢？这还用说，当然是工作了。不错，现代社会中，人人都是“大忙人”，人人都以挣钱为己任，像不停旋转的陀螺，像高速运转的机器，在脚步急促的城市之中，每个人都背负着一个沉重的压力袋，伴着淡淡的哀愁，却又用力地去抓紧每一根稻草。

这是一个人人都渴望成功的时代，也是一个充满机遇和挑战的时代。人在旅途，最怕的是什麼？当然是疲于奔波、碌碌无为。可是，美国的一名工程师爱德华·墨菲曾做出这样一个著名的论断：事情如果有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生。这就是著名的墨菲定律。生活就是这样，有时候，你最害怕的事情往往会不期而至。你皓首穷经，不辞劳苦，默默耕耘，向上帝祈祷一切顺利，可是总还会有这样或那样不如意的事情找上门来，就像有句话所说“我本期待自己能成为一块宝石，却事与愿违，最终沦落为一块默默无闻的小石头。”有时，甚至已经进入破茧成蝶的蜕变，却因为某个意外原因——某个人、某件事，使你热切的希望在临近终点的瞬间化为乌有。

这时的你，当然颓唐心伤，黯然彷徨。你开始抱怨上天的不公平，抱怨命





运的捉弄，抱怨世态炎凉、人情冷漠，抱怨别人的误解、不支持和不珍惜。总而言之，你怨天怨地怨自己。然而，这些抱怨不但没有减缓你的疼痛、解除你的无奈，给你带来丝毫好处，反而让你继续在坎坷的事业和爱情之路上艰难前行，即使前方曾闪现一抹亮色，却又如昙花般片刻凋零……

细看别处，和你一样有着同样困惑和抱怨的人不在少数。在热火朝天的微博里、在各式各样的个性签名里，不少内容都是抱怨的回收站，潜水的或露面的，纷纷吐槽诉苦，物价又涨了，房价又涨了，工资太少了……可以说，人们的抱怨遍及生活各处，诸多的抱怨也像滚雪球般越滚越大。

其实，不为人们所知的是，抱怨也是一种慢性病，其对身心的损伤绝不亚于大家所熟知的糖尿病、高血压……从“怨”字的结构也能看出，把心踩在脚下，举着小刀，一旦抱怨，矛头就指向他人或指向自己，而这种攻击行为最终伤人又伤己。科学研究表明，长期抱怨导致的愤怒等负面情绪的积累会导致免疫力的下降，还会使内分泌出现紊乱，长此以往将不利于身心健康。看看那些百岁名人，周汝昌、季羨林、钱学森、启功……他们慈眉善目、性格随和，绝少抱怨，没有一个是心胸狭窄、斤斤计较、钻牛角尖的人。也就是说，不管世界如何变幻，不管竞争多么激励，不管压力多么巨大，总有些人能够摆脱一切困扰，做到不抱怨。这其中当然是有一定奥妙的。

那么，怎样才能做到不抱怨呢？

本书从“看得透想得开”“拿得起放得下”“站得正走得稳”三个角度出发，融合哲理故事、生活案例、名人箴言妙语于一身，为你耐心诠释不抱怨的心灵法则，引导那些有抱怨情绪的人正确认知抱怨，由此处理好自己的内心、自己与工作、自己与爱情、自己与婚姻、自己与生活的关系，教你如何放下愤怒、放下怨恨，学会释怀、学会感恩，从而消除抱怨情绪、缓解压力，使你的内心获得洗礼与升华。

人们常说：“积极工作，快乐生活。”这句平凡质朴的话，是许多人向往的一种生活状态，愿《不抱怨——看得透想得开，拿得起放得下》这本书是一本能够帮助每位读者在繁重的生活中休憩心灵、放慢脚步，找回生活最初最佳状态的书。最后，祝愿每位读者都能享有清静从容、悠然舒缓而不抱怨的一生。



目 录



上篇 看得透想得开，找回不抱怨的自己

第一章 看透人生，生命不过是场旅行 / 003

生命的价值不在于其长短，而在于其过程 / 004

死，不过是另一种结束 / 007

遵从自己的内心，莫留遗憾在人间 / 010

人生是场苦旅，等闲而视之 / 013

耐得住寂寞，才能守得住繁华 / 016

生命的本质，在于不断追求快乐 / 019

先苦后甜，也要学会善待自己 / 022

人生如负重旅行，抱怨不得 / 025

第二章 看透生活，平淡简单是福 / 029

活着，本身就是一种幸福 / 030

生活里没有“公平”二字，你要学会适应它 / 033

一切的不安，终将会雨过天晴 / 036

没有不欢喜的生活，只有不快乐的心 / 039





抱怨如盐，心的容器大了，味道就淡了 / 042

抱怨生活之前，请先看清自己 / 045

劳逸结合，偷得浮生半日闲 / 048

第三章 看透爱情，真爱没有那么累 / 051

爱，就是谁先为谁低头 / 052

爱就继续，不爱请离开 / 055

爱情需要欣赏，而非雕塑 / 058

感情不能强求，没了谁地球都照转 / 061

过分的关心，就是管制 / 064

糊涂一点，爱情更甜蜜 / 067

第四章 你来我往，想得开才能不抱怨 / 071

只有“心”开了，路才能“开” / 072

贬低对手，就是贬低自己 / 075

同事相处：不较真，不抱怨 / 078

对他人过分苛求，早晚会伤了自己 / 081

抱怨别人前，请先想想自己 / 083

修炼强大内心，不与小人较劲 / 086

第五章 粗茶淡饭，想得开才能幸福 / 089

今生所嫁之人，自是有缘何须抱怨 / 090

婚姻不是爱情的坟墓，而是爱情的责任 / 093

不要试图从窗口探望他人的幸福 / 096

一句“你辛苦了”，胜过千句“瞎忙个什么劲儿” / 099

幸福是过程，不是忙碌过后所要的结果 / 102

婚姻琐事，用宽容来处理 / 105

真爱难得，平平淡淡才是真 / 108

第六章 蝼蚁至微，想得开才能成功 / 111

英雄不问出身，不抱怨起点低 / 112

多问我能做什么，而非能得到什么 / 115

与其做个愤青，不如做个奋青 / 118
想要成功，先要打开心中的“锁” / 121
无休止地跳槽，也摆脱不了抱怨 / 124
世界上有过乌托邦，却没有过绝对的公平 / 127
工作不只挣薪水，还有未来 / 130



中篇 拿得起放得下，学会感恩不抱怨

第七章 把握当下，不滋生抱怨 / 135

活在当下，不抱怨当下的残缺 / 136
日子难过，更要认真地过 / 139
摒弃过去，才能把握现在 / 142
生活无常，把握现在就是把握幸福 / 145
草木有本心，何必太在意别人的看法 / 148
不抱怨忙碌，抓紧时间孝敬父母 / 151

第八章 承受得住残缺，不助长抱怨 / 155

每个人都是上帝咬过的苹果，你也很重要 / 156
砸烂差的，才能创造更好的 / 159
眼睛总盯着痛处，自然看不到光明 / 162
追求完美，本身就是一种不完美 / 165
身体的缺陷不可怕，可怕的是精神上有缺陷 / 168
残缺是个性，造就另一种美 / 171

第九章 虚怀若谷，不“暗恋”抱怨 / 175

你对他人的态度，决定他人对你的态度 / 176
敞开胸襟，倾听他人的提议 / 179
以唠叨的方式说话，只会令他人更反感 / 182
用刀剑攻打，不如用微笑来征服 / 185





记恨不如宽恕，放下才能获得 / 188
自信幽默，多点雅量面对嘲笑 / 191
批评抱怨，不如友好的暗示更令人服软 / 194

第十章 心怀感恩，不被抱怨左右 / 197

在泥泞里行走，才会留下深深的印痕 / 198
报怨短，报恩长，寻常小事要记恩 / 201
拥有一颗感恩的心，还未来一片精彩 / 204
感谢折磨，成就了坚强的自己 / 207
曾狠狠地打击了你的人，可能更爱你 / 210
抱怨之箭，最终会伤了自己 / 213
若能爱人如爱己，便是人间好自在 / 216

第十一章 信念造就英雄，目标成就个人 / 219

不抱怨艰难险阻，坚持改变终有收获 / 220
安逸是可怕的，尝试与突破才能生存 / 223
坦途没有印记，泥泞才能留痕 / 226
不为失败找理由，做事情要全力以赴 / 229
积极的人像太阳，身在暗处也发光 / 232
不抱怨，善于利用生命中的贵人 / 235
人活在世不过数十年，笑迎人生风雨 / 238

第十二章 知足常乐，不给抱怨加锁 / 241

不停地抱怨，源于心不知足 / 242
错过了烟雨，将会收获缕缕清风 / 245
只看自己所拥有的，不看自己所没有的 / 248
懂得及时放下，不加重生命的负担 / 251
多一物多一心，少一物少一念 / 254
百年之后，哪一样是你的 / 257
野百合也有春天，总抱怨怎能优雅 / 260



下篇 站得正走得稳，不抱怨的智慧

第十三章 抱怨不如热爱——站得正心则安 / 265

- 习惯抱怨，永远都只能是打工者 / 266
- 你需要工作，而非工作需要你 / 269
- 改变了想法，便改变了自己的世界 / 272
- 干一行爱一行，爱能创造奇迹 / 275
- 不疯魔不成活，痴迷投入终成大器 / 278
- 热爱工作，更要学会和你的老板相处 / 281
- 火大无湿柴，功到事不难 / 284

第十四章 抱怨不如解决——站得正身则健 / 287

- 还在抱怨，源于没有找对方法 / 288
- 抱怨不如实干，实干不如巧干 / 291
- 釜底抽薪，从根源解决问题 / 294
- 此路不通，另辟他径 / 296
- 冰冻三尺非一日之寒，抱怨不如稳扎稳打 / 299
- 抱怨失败，不如用行动接近成功 / 302

第十五章 抱怨不如改变——站得正路则长 / 305

- 一味地依赖他人，不如期待自己 / 306
- 无法改变结局，但可以转化心情 / 309
- 没有新意，要寻找创意 / 312
- 同舟共济，摒弃个人主义 / 315
- 拒绝冷漠，做冬天里的一把火 / 318
- 清理抱怨，勇敢跨出第一步 / 321





第十六章 抱怨不如行动——走得稳功则大 / 325

叹气和抱怨，只会加剧青春的流逝 / 326

双手插在口袋里，永远爬不上山峰 / 329

起跑领先一小步，人生领先一大步 / 332

等待和抱怨，是慢性的毒药 / 335

勿拖延，任务的最佳完成期是昨天 / 338

临渊羡鱼，不如退而结网 / 341

第十七章 抱怨不如适应——走得稳业则固 / 345

要想出人头地，不如先低头忍受 / 346

良好的生活习惯，是不抱怨的开端 / 349

与其抱怨环境，不如适应生存 / 352

他人犯下的错，你何必急着埋单 / 355

人生低谷，不愤世嫉俗 / 358

放弃，是为了更好地适应 / 361

沟通多一点，抱怨少一点 / 364

第十八章 抱怨不如珍惜——走得稳乐则久 / 367

珍惜自己，善待自己的内心 / 368

善待身边人，爱还来不及呢，别说抱怨 / 371

珍惜生命，看开而不看破 / 374

谁说好马不吃回头草，该吃时还要吃 / 377

守望美丽的玫瑰园，也不忘浇灌身边的花朵 / 380

珍惜已有的福分，守护可遇而不可求的精灵 / 383

停止抱怨，不为打翻牛奶而哭泣 / 386



上篇

看得透想得开， 找回不抱怨的自己

人之所以痛苦，在于追求错误的东西，所以常常陷入对错误的事物的追求中而无法自拔。其本质就是看不透、想不开。人在看得透的时候，心境是敞亮的，生命处在一种开放和旺盛的状态，人生的是是非非便能想得开。所以，当人不再执念于某一件无法改变却又痛苦的事情上时，快乐和幸福自然就来了。



第
一
章



看透人生，

生命不过是场旅行



生命的价值不在于其长短， 而在于其过程

004

生命如同烟花，其价值不在于其长短，而在于其过程；生命的充实，也不在于寿命的长短，而在于领悟生命的深浅；生命的意义不在于是否成功，而在于是否懂得生活。虽说，物质的享受可能会给自己带来一时的荣耀和享受，但心灵上的空虚和纠结却是永久存在的。人生在世不过区区数十年，若是内心总是被抱怨占据，那只会令自己的生命空洞而无实际意义。

然而，在现实生活中，我们又总是说出这样的话，“人这一辈子活得太短暂了，哪有精力做那么多事情”“活了这一辈子，有一多半的事情都在工作、养家，根本都没有时间休息、游玩，老天真不公平”……面对人们更高的要求，或者是自我追求，大多数人的第一反应是抱怨，抱怨自己的时间总在悄然而无息地溜走，抱怨人生不过数十载。确实如此，时间似乎是我们永远都无法追赶上的竞争者，但一味地抱怨时间，那也无济于事。

相传老子在年轻时曾在函谷府衙写了五千言的《道德经》。在这期间，有位年过百岁、鹤发童颜的老翁到府衙找他。

老翁看见老子后，略施小礼，说：“听闻先生博学多才，我想要向您请教一个问题，可以吗？”

老子点头笑了笑。

老翁看了老子一眼，非常得意地说：“今年我已经一百零六岁了。说实话，从年少时一直到现在，我都过着游手好闲的日子。和我一起长大的人都辛勤地劳作，但他们开垦了千万亩良田，却没有自己的一席之地；建造了无数的

房屋，临死却落得无字无碑。而我呢，虽然这一辈子都没种过田，也没有为修造房屋添过一砖一瓦，但我却有自己的房屋。先生，如今我是不是可以嘲笑他们碌碌无为地忙碌了一生，最终却给自己换来个早逝的下场呢？”

老翁说完，老子笑了笑，从地上捡起一块石头和一块砖头，放在老翁的脚下，问道：“如果只能从二者中选其一，您会选择什么呢？”

老翁不加思考地将砖头拿起来，说：“这样愚蠢的问题还用问吗？我当然是选择砖头了。”

老子干笑了几声，随口问道：“这是为什么呢？”

老翁看一眼手中的砖头，自信地说：“石头没有棱角，要它做什么呢？砖头的用处却是很多呢！”

听到老翁这样回答，老子并没表示什么，而是招呼围观的众人，说：“你们大家是要石头还是砖头呢？”所有的人都表示要砖头而不要石头。

这时，老子又回头对老翁说：“您觉得是砖头的寿命长，还是石头的寿命长呢？”

“当然是石头的寿命长了。”

老子笑着说：“石头的寿命长，人们却都不选择它；砖头的寿命短，人们却愿意选择它，这样的结局不过在于有用与无用罢了。天下间的万事万物也是如此，寿命虽然短暂，但对人们、对天下有用，人们便愿意选择它、怀念它，它的寿命短也就不短了；寿命虽长，但对人们、对天下都没用，人们就都会摒弃它，转眼就将它忘记了，寿命长也是短啊！”

老翁听后，顿时备感惭愧，灰溜溜地离开了。

的确，一个人寿命虽然很长，但是于他人、于社会无益，那他的一生也是短暂的，也是会被世人所遗忘的。相反，若是为他人、为社会做过贡献，世人便会将他铭记于心，那短暂的生命也是永恒的。也就是说，一个人总是浑浑噩噩、无所事事地虚度光阴，遗忘了自己的理想，没有任何上进心，他的生命就会变得一文不值。若是此时，还总是抱怨生命过于短暂，那就是在亵渎宝贵的生命。

有位退休的老人曾说过这样一句有趣的话：“日出东海入西山，愁也一天，乐也一天；遇事不钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦。”快乐地活着，就得到了一天的寿命，就是在过好自己的一天。善待生命，善待生活中的所有，使自己每天都过得充实，生活便也有滋有味了。



上篇

看得透想得开，找回不抱怨的自己



昙鸾，是南北朝的一位高僧。有一次，他大病初愈后，便觉得人的生命过于短暂，于是便决心改学道家，修炼长生不老之术。后来，他遇到了一位智者，在智者的点拨之下，昙鸾走出了生命的困扰。

智者对他说，人若是没有妄念，长寿与短命也就毫无区别了。人人都希望自己可以长生不老，殊不知长生不老也只是稍稍延长生命而已。假如贪生怕死，便依然无法从生死的苦海中摆脱出来。

经过智者的点拨后，昙鸾专心研究佛法，安心做自己分内的事情。不久便成了远近闻名的高僧。很多人都慕名而来，希望能够听到他的教诲。对于来访者，昙鸾从来没有拒绝过，他常对人们说的一句话就是：生命的价值并非在于它的长短，而在于它的过程。

无欲则刚，无求则安。心中没有丝毫的奢望，没有一些乱七八糟的想法，只是简单地、认真地过好当下的每一天，心中自然会备感安宁，生活也会变得越来越精彩，抱怨也就随之消失了。

一切外物都因缘而生，唯一不变的是我们自己的心性。如果我们能够永久地守住自己最初的玲珑心，踏实过好每一天，不受外界如生死离别、时光荏苒等的干扰，那我们怎会心生抱怨呢？

所以，生活中我们不必刻意地要求生命的长短，应该关注构成生命整个长度的每一天。生无遗憾，死不悲伤，这才是最成功的生命。



不抱怨 的活法

无法决定生命的长度，却可以改善生命的高度；不能控制生命的长度，却可以掌握生命的宽度。万事万物自有定数，何须抱怨生命的短暂？安心过好每一天，便是对生命最好的诠释。