

纸
兰
著

世界

如此现实，

没有人会听
你的抱怨

一本教你塑造成功心态的励志经典

与其生气，不如争气；与其抱怨，不如努力

抱怨是一种毒药，让你深陷其中不能自拔；抱怨是一种逃避，
让你逃避过后仍然难堪！

要不欣然接受，要不全力改变！

翻开此书，你会明白，做一个不抱怨的人，幸福就会变得简单！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

纸
兰
著

世界
如此现实
没有人会听
你的抱怨

一本教你塑造成功心态的励志经典

与其生气，不如争气；与其抱怨，不如努力



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

世界如此现实, 没有人会听你的抱怨 / 纸兰著. —
北京: 金城出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5155-0703-3

I. ①世… II. ①纸… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第031299号

世界如此现实, 没有人会听你的抱怨

作 者 纸 兰
责任编辑 梁一红 (投稿邮箱: liangyihonggg@sina.com)
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 180千字
版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0703-3
定 价 32.00元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序 言

世界是现实的，想证明自己就要拿结果说话，过多的抱怨只会向别人表现自己的无能。有些眼泪只适合自己去流，有些痛苦只适合自己承受。人生若想与众不同，就要拥有抗压的能力，把酸甜苦辣留在自己的心里，让别人看到最好的结果。不要总想着向别人倾诉，别人有别人的生活，与其浪费大家的时间，不如多想想该怎样解决现实的问题。

如今人们的工作压力越来越大，时间也显得弥足珍贵。很多人开始抱怨为什么别人都不理解自己，为什么自己每天面对的都是一张张无情的面孔。实际上，人从来到世间的那天起，就注定要经历诸多不容易。每个人表现出来的是光鲜，背后藏匿的是痛苦，假如只知道去抱怨，只能说明你的思想还不够成熟。其实抱怨是一个不但解决不了实际问题，还让人厌烦的事情。它不仅会加重我们的思想负担，还会浪费自己和别人的时间。

在本书中，有非议有反驳，有关怀有抨击，但最终还是归于“世界如此现实”的主题。读者在阅读的过程中，会产生一种紧迫感，从此更加珍惜时间，尽可能地杜绝抱怨给自己带来的思想负担。当思维从此没有了抱怨的间隙，生活理念就会因此变得无比清晰，从这一点上来讲，不给自己抱怨的机会，也就等于不给自己痛苦的机会。而且本书整体节奏有缓有急，读者不但可以从中找到自己的影子，也可以从中看到别人的影子，它不但是一本实践方法书，也是一本心理解读书。

相信读者能够开卷有益，在阅读的过程中能够重新认识生活，感知生活。

目录

Contents

第一章 这个世界，不仅仅只有你活得辛苦

人生有百态，压力各不同。或许你会认为在这个世界上活的很辛苦，因为生活琐事压得你难以呼吸，各种挑战也让你变得“玩世不恭”。如果你因为自己的妒忌、失败而抱怨世界，那么你的生活会变得更加的艰辛，就连最后的一丝快乐也会随着你的抱怨烟消云散。抱怨世界的时候，世界也不会怜悯你，最终，恐怕你剩下的只是自己可悲的抱怨。

各种压力不应是你抱怨的借口 / 2

不要让琐事压得你无法呼吸 / 6

逆境中需要机遇，绝非是抱怨 / 10

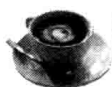
抱怨挑战，不如勇于竞争 / 14

别人抱怨，你别凑热闹 / 18

你的抱怨越多，你的朋友越少 / 22

与其嫉妒别人，不如壮大自己 / 26

一次失败不可怕，只懂抱怨才可悲 / 29



第二章 抱怨是对自己的摧残，也是对别人的谋杀

当你心怀怨气的时候，可曾想到微笑已离你远去。当你向别人喋喋不休的抱怨自己不快的时候，你可曾想到你已经破坏了别人的好心情。爱抱怨的人是在逼迫自己远离快乐，是在抢占别人的宝贵时间，也是在谋杀别人的幸福快乐。放弃不该属于自己的那一部分，你会发现自己心中会少几分哀怨，多几分别人的谅解和支持。

怨气常在心头，别人怎敢靠近 / 34
谁抱怨得越多，越不会快乐 / 38
你的抱怨占用了别人的时间 / 42
自我消化怨气比抱怨更有用 / 46
抱怨会传染，别人也会因为你变得消沉 / 50
你对别人微笑，别人送你掌声 / 54
攀比会毁掉你的幸福 / 58
勇于放弃，也是在杜绝抱怨 / 62

第三章 适者生存，想活就接受现实的不公

地球不会围绕你一个人转动，所以现实在你的面前就会有不公平。如果你想要开心幸福的生活，那么就只能放下自己的怨气，适应这种不公的环境，即便是你吃亏了，也要看淡得失。或许现在你觉得生活赋予了你太多的寂寞，但是怨恨丝毫不会让你的心变得温暖。或许别人因为不理解，而给予你冷漠和指责，学会接受和适应，你会活得更加快乐。

- 如果环境无法改变，那就改变自己 / 68
- 知足常乐，你没什么可以抱怨 / 72
- 耐得住寂寞，才能活得精彩 / 76
- 吃亏是福，就看你有没有福气 / 80
- 看淡得失，自会神清气爽 / 84
- 接受他人的指责，抱怨自会远去 / 88
- 对自己的心情负责，适应眼前的不公 / 92
- 别人冷眼以对，你只需忘记就好 / 96

第四章 换个角度看问题，消极就可变积极

每个人都有在特定环境下充当的角色，如果你总是站在自己的位置上
看问题，那么你拥有的再多，也不会感觉到快乐。不管是朋友还是对手，
也不管是老板还是同事，你要想积极地面对所有的角色，那么你就要懂得
换位思考，适当的去理解生活中的各类角色，其实，这也是在让生活理
解你。

- 淡化怨气才能快乐的工作 / 102
- 你需要工作，而不是工作需要你 / 106
- 即便抱怨也要适度 / 110
- 如果你是老板，你会如何去做 / 114
- 你抱怨他人，他人也会抱怨你 / 118
- 为朋友办事，也就是为自己打算 / 122
- 别人没有责任照顾你，学会自立 / 126
- 理解生活，生活才会体谅你 / 130



第五章 残酷的世界，需要的是一颗感恩的心

世界上存在着太多的磨难，而你恰好就经历了许多，在磨难中，不要强求别人伸出援助之手，别人没有义务对你的困境埋单。不过，当别人帮助了你，要懂得感恩，感激关心你的朋友、患难中的知己甚至是伤害你的对手。别人的指责声是对你最大的“赞美”，接受指责，你会变得完美。无论走到何地，都要记住回报恩情是自己内心的再次升华，也是根除抱怨的关键一步。

这个世界没有人欠你的 / 136

成功时，感谢的是挑剔你的人 / 139

别把别人的帮助当成理所当然 / 143

患难之交，更要时刻谨记 / 147

相遇冷漠才知真情的可贵 / 150

知恩图报的人生，才是最幸福的人生 / 154

以德报怨，为你打开幸福的铁门 / 157

感谢伤害你的人，是他们让你更自信 / 161

第六章 计较越多得到越少，剩下的只有抱怨的口水

斤斤计较之人往往会抓住小事不放手，喋喋不休地抱怨，其实与其抱怨不如一笑而过，最终，平静中谣言已破。朋友绝非圣人，当然会犯错，记住对待朋友要得过且过，这样友情才会长久，千万不要用报复的方式伤害别人、摧残自己，更不要因为一次得失而抱怨不停，毕竟以后的路还很长。

- 宽容比怨恨更具威慑力 / 166
- 点滴小事，该忘则忘 / 169
- 过度敏感，会让抱怨滋生 / 172
- 平静等待，谣言会不攻自破 / 176
- 无需为他人的无知埋单 / 180
- 体谅朋友，冲动行事伤和气 / 184
- 报复别人是在摧残自己 / 188
- 勿要计较一次得失，眼光要放长远 / 191

第七章 与其花时间抱怨，不如想想解决问题的出路

机遇不会靠近那些只懂得抱怨的人，而是喜欢接近想办法找出路的人。当事情已经发生，不妨请教别人、聆听朋友的建议，怨天尤人只能是一种简洁的逃避，总结一下教训，心平气和的去思考，其实，如果你放弃了右手边的抱怨，那么出路就会出现在你的左手边。坚定信念，忘记那一次的挫折，放弃抱怨，你会赢得更加精彩。

- 抱怨不会为你带来机遇 / 196
- 事情已发生，解决问题是关键 / 200
- 请教别人比抱怨来得更实在 / 203
- 朋友想听你的计划，而不是抱怨 / 206
- 怨天尤人，是在逃避责任 / 210
- 心平气和的探讨，问题自会迎刃而解 / 213
- 总结教训，自然会发现契机 / 216
- 坚定信念朝前看，不要抱怨过去 / 219



第八章 别人是你成功的推手，而不是堆砌抱怨的垃圾站

每个人都希望别人是在对自己微笑，而不是看到别人的哀怨，即使你对自己的人生再不满意，朋友可以帮你，但绝不想听到你的抱怨。工作中领导喜欢那些敢作敢为之人，绝不是为了点小事就抱怨不休的人，有的事情需要自己解决，或者是求助别人，但是绝非是通过抱怨来发泄。当你觉得存在太多心理不平衡的时候，不妨“装装笨”，这样便不会被抱怨缠身。

机会不会愿意光临充满怨气的屋子 / 224

别人喜欢听到笑声，绝非哀怨 / 227

平易近人，帮你拥有自己的“智慧团” / 230

朋友会帮你，却不想“吞”你的苦水 / 233

你没有资格把沮丧带给别人 / 236

想让领导看重，只做不“怨”之人 / 239

有些事情需要自己消化，不是抱怨 / 243



第一章

这个世界，不仅仅只有你活得辛苦

人生有百态，压力各不同。或许你会认为在这个世界上活的很辛苦，因为生活琐事压得你难以呼吸，各种挑战也让你变得“玩世不恭”。如果你因为自己的妒忌、失败而抱怨世界，那么你的生活将会变得更加的艰辛，就连最后的一丝快乐也会随着你的抱怨烟消云散。抱怨世界的时候，世界也不会怜悯你，最终，恐怕你剩下的只是自己可悲的抱怨。



各种压力不应是你抱怨的借口 ◀◀

在这个生活节奏越来越快的社会中，压力常常侵袭着我们每一个人的身体和心灵。于是，有些人开始借助着压力，大发抱怨之词，认为向别人发发牢骚没有什么不好，却没有想过这些诉苦话对于倾听的人会不会也是一种沉重的负担。世界如此现实，假如每个人都在无端制造抱怨，那么生活不知该有多么沉闷。人活着本来就不容易，别拿压力当做自己抱怨的借口，因为在这个世界上每个人活得都不轻松。

压力不应是你抱怨的借口，而你的抱怨只是逃避压力的托词。如果你总是在抱怨自己的生活压力是多么重，工作压力是多么大，你会发现负面的影响正在一层层的加厚，就像是洋葱一样，会被一层层紧紧地包裹。当别人指责你无谓抱怨的时候，千万不要说是因为各种外界的压力，才让你形成了抱怨的习惯。抱怨，只能代表是你不能勇敢面对现实压力。

其实，生活如果没有了压力的束缚，人们还怎么体会到自由的畅快？一个人如若无法忍受压力带来的辛苦，那么又有什么资格来抱怨自己难以成功呢？如果一个人只懂得抱怨，那么本来积极的工作、幸福的生活甚至是甜美的爱情，都会成为他生活的枷锁，也会成为他所谓的“压力山大”。

相信那句话“你已经很幸运，你已经拥有很多，而别人拥有的绝非

是值得你抱怨的。”很多人的压力并非是来自外界，而是自己给自己创造的压力。当一个人看到别人的工作比自己的好、别人的薪水比自己的高、别人的房子比自己的大、别人的车比自己的贵的时候，他们便会开始质疑自己的生活，质疑自己的工作。于是，开始给自己施加压力，也开始一遍遍地问自己“为什么我不能拥有那么好的工作，为什么我不能拥有那么高的薪水，为什么我买不起那么大的房子，为什么我拥有不了那辆高级轿车？”。

当这一个个的疑问开始在自己心头打转儿，自己也就开始给自己施加压力。要知道并不是给自己施加压力越大，自己所能够拥有的就越多。当他觉得自己压力如此大却还是无法得到自己想要拥有的时候，便开始将压力当做是自己的借口，然后肆无忌惮地向别人抱怨自己的不快，甚至是社会的不公。而这个时候，你可以回头想一想，你所拥有的压力是别人也曾拥有过的，别人不比你压力小，那么为什么你却要向别人抱怨呢？

不要说自己是因为压力过大，才养成了抱怨的习惯，这仅仅是你的借口。即便你的压力减少一半，你还是会抱怨不休。一个总是拿各种生活压力当“靶子”，将抱怨当子弹的人，往往是一个真正意义上的胆小鬼，他们不想正面的面对压力，只是想要通过宣泄来逃避压力和生活。即便他们拥有了上天赋予的更多的美好，那么他们也无法看到这些美好，却只懂得抱怨那些仅有的一丝丝的压力。

吴业强在一家私企上班，已经工作四年的他，已经是这家私企的项目部的副经理，工资水平也算可以，自己也已经在这个城市站稳了脚跟，已经拥有了自己的房子，其实，他应该感觉到满足。



一次，大学班长打电话给他，说打算在周末同学聚会，问他是否有时间参加，他没有考虑，直接答应了。周末他很早就做公交来到了聚会地点，去的同学还没几个。紧接着他看到自己大学玩儿的最好的几个哥们儿陆续而来，他们开的都是名车，而交谈之后，发现他们的都已经有了自己的公司，这不得不让他瞬间感觉自己的“寒酸”。

自从聚会之后。他就开始闷闷不乐，他觉得自己过得很不好，想想比自己好的同学们，自己连车也没有，房子也是不足八十平的小型住宅。他越想越觉得自己的压力大，越觉得自己拥有的少。于是在工作中，他开始了给自己施加压力，生活中更是变得不再满足。

一次，他跟合作公司洽谈项目，却失败而归，更是让他的心情击落到了低谷。回来之后，他的上级也是他平日里工作上最好的朋友王帅，似乎看出了他的不快，没想到，此时的吴业强突然爆发了，将自己所有的不满与压力统统的“吐”了出来。王帅只管听着，什么话也没说。就这样，吴业强见谁就跟谁抱怨，最终，这些抱怨声传到了老板的耳朵里。老板以为吴业强开始对自己的待遇和公司产生不满的情绪，便不再那么信任他，没过多久，公司又重新招聘了一名项目部副经理，而吴业强却因为自己的抱怨和不满，被公司炒了鱿鱼。

从上述例子中不难发现，吴业强的抱怨归根到底只是因为自己的虚荣攀比，也是为了逃避自己的那次工作洽谈失败。他给自己增加的压力，并非来自外界，只是来自自己的内心，而抱怨也最终让他失去了原本拥有的东西，相信在被公司炒了鱿鱼之后，他的压力会更大。

当一个人开始抱怨自己压力很大，活得很辛苦的时候，他就已经再为

自己逃避现实找借口。世界上根本没有无压力的生活，你的压力或许还不如别人压力的十分之一，而你拥有的或许已经超过了别人的十分之九，那么你还有什么资格向别人“吐”自己仅有的十分之一的苦水呢？

一个总是在抱怨自己生活压力大的人，根本不懂的享受生活，更不懂得从生活中寻找快乐。他们总是将眼神放在自己得不到的东西上，为了追逐那些本不应该属于自己的东西，让自己变得筋疲力尽，失败之后则只会抱怨自己的生活不羁，希望得到的也许只是别人的劝慰，但是最终得到的或许只是别人的轻视和不屑，所以不要拿压力做借口，因为你没有资格抱怨压力。

◎ 不抱怨小秘诀：

生活中的美好比比皆是，你找到了没有？有压力才会有人生的动力，更何况活在各种压力之下的并非只有你一人，你又何必将自己的抱怨声留给别人呢？看到自己拥有的一切你应该懂得珍惜，如果无意间瞥到了那些自己不曾拥有的，你可以为之努力，但绝对不要让这些东西压得自己喘不过气，更不要让压力做自己的借口，放肆自己到处抱怨不休。



不要让琐事压得你无法呼吸 ◀◀

多年前曾经看到过一句话，至今记忆犹新：“人长大了才知道，能够望着梧桐树片片落叶而寂寞，是一生中的好日子。”想必每一个踏入社会的人都会深有感触。儿时的寂寞其实是种幸福，这种幸福从根本上来说来自那份没有琐事烦扰的恬静心态。然而步入社会之后，我们会发现，那种恬静的心态一去不复返了，我们的头脑被各种各样的事情填满，我们的时间被各种各样的任务分割的支离破碎，父母，爱人，孩子，工作，客户，事业，社交……这一串又一串的词汇组合成各种各样的形态，追随在我们身后，围绕在我们身旁，活生生把我们变成了一条顾头不顾尾的泡泡龙，一不留神就把自己的生活搞得一团糟……

为什么我们要面对如此之多的事情？大事小事为何都一股脑往自己头上堆？很多人在被琐事折磨的无法忍受时都难免会发出这样的抱怨，可是，抱怨又能解决什么呢？抱怨之后，该面对的我们还是要面对。所以，我们不妨冷静头脑，理性去看待自己与琐事之间的复杂关系，试图去寻求一种解决手段，以达到与“琐事”和平共处的目的。

以职场为例：辛苦打拼的你也许会渐渐发现：你身上的责任越来越大，每天面临没完没了的工作，而且都是必须尽快完成的任务。于是，你成了救火队员，忙完这头忙那头，但一天到头，你却发现连一件重要的事

情都没有完成。在绝望之中，你也许会想到去制定一个待办事情的清单。但这个工具不适合所有人，也许每天早上你看着清单上那一项项困难复杂的重要任务，让你一心只想逃避。结果待办清单非但没有发挥积极作用，反而一开始就把你压垮，引起巨大的逃避欲望和愧疚感。这个现象的原因就在于，你过于在乎如何处理完全部琐事，而对这些琐事的轻重缓急缺乏合理的先后安排。

李涛是某私企经理的助理秘书，工作几年来，他勤奋努力，兢兢业业，却发现自己总被一些琐事包围着。他性格上优柔寡断，不是容易做决断的人，一件事，他总是掂量来掂量去，想出好多种结果，生怕不小心得罪了这个那个的。对一些重要又不太懂的事，他也缺乏积极去应对的勇气，总是拖到不能再拖的时候，才着手去处理，结果却因时间仓促，常常草草了事。

有一次老总出差，让李涛起草一份在董事会上的发言报告。他想离老总回来还有一周，不必着急，于是摩拳擦掌地决心好好准备这份报告，好给老板露一手。之后的几天，他忙于完成另外的几件事：寄了几封客户文件，发了几份传真，打电话联系了几个不是特别重要的客户，又买了一份贺礼去庆祝老总的一位朋友喜得贵子，又趁闲暇时间和自己的几个朋友小聚了一两次。然后某一天上班之时，突然想到老板明天就要回来了，可是他要的报告还八字没有一撇。顿时决定全力以赴完成报告，可是前两天已安排了一个客户预约接待，一谈就是半天，到了下午又要安排去机场接老总，回来之后接着又被别的部门叫去协商安排明天的会议，等到终于把一切安排妥当的时候，下班时间也到了，无奈之下决定回家加班。吃过饭，