

美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店心灵励志图书销量第1名！

不抱怨 的世界

A Complaint Free World

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen) / 著 陈敬旻 李磊 / 译

1只手环21天改变1500万人命运！



不抱怨 的世界

A Complaint Free World

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen) / 著 陈敬旻 李磊 / 译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界 / (美) 鲍温 (Bowen, W.) 著; 陈敬旻, 李磊译. —
增订本. —长沙: 湖南文艺出版社, 2013.7
书名原文: A complaint free world: how to stop complaining and
start enjoying the life you always wanted
ISBN 978-7-5404-6230-7

I. ①不… II. ①鲍… ②陈… ③李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第112117号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2013-213

上架建议: 成功心理·通俗读物

Cartoon on page 003 copyright © 2007 The Kansas City Star
Photo of Maya Angelou on page 006 copyright © John Gladman
Cartoon on page 088 © Jean Browman
A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You
Always Wanted
Copyright © 2007, 2013 by Will Bowen
This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.
“Complaint Free” and “A Complaint Free World” are trademarks of Lamplighter, Inc.
All rights reserved.

不抱怨的世界·增订版

作者: (美) 威尔·鲍温

译者: 陈敬旻 李磊

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 潘良

特约编辑: 汪璐

营销编辑: 刘碧思

版权支持: 辛艳

封面设计: 主语设计

版式设计: 利锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经销: 新华书店

开本: 880mm×1230mm 1/32

字数: 162千字

印张: 8

版次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5404-6230-7

定价: 35.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



“紫色?!”

Reproduced with permission of the *Kansas City Star* © copyright 2007 The Kansas City Star. All rights reserved. Format differs from original publication. Not an endorsement.

献 词

谨以本书献给我亲爱的女儿莉亚，以及她的子孙后代；
未来，他们将会生活在一个没有抱怨、更加快乐幸福的世界。

不 抱 怨 的 世 界

序 言

“不抱怨的世界”有一个美好的愿景，那就是与全世界六千万人——世界百分之一的人口——分享不抱怨手环。如果我们能够转变世界上百分之一的人，改变他们的生活态度，使他们变得更加积极乐观，就定能在其周围人中产生连锁反应，那么最终我们就能够提升世界上所有人的意识。

截至本书出版，我们已寄送出一千多万只手环了。

在我们即将寄出第六百万只手环、到达这一里程碑时刻前，我自己亲身体会到了如何通过一心一意的投入、锲而不舍的努力将梦想转变为现实。“不抱怨的世界”的董事会想要将世界上第六百万只不抱怨手环，献给某个给予我们宝贵灵感、本人言行切实体现不抱怨的生活方式的人。经过简短的讨论，大家一致同意将这只极具纪念价值的手环献给美国前桂冠诗人、奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）的导师——马娅·安杰卢博士（Dr. Maya Angelou）。

在开始“不抱怨的世界”活动之初，我们引用了安杰卢博士的名言作为我们的座右铭：“如果你看不惯某种东西，那就改变它。如果你无法改变它，那就改变你自己的态度。

不要抱怨。”

“抱怨只能让恃强凌弱的浑蛋意识到自己附近
住着一个弱者。”

——马娅·安杰卢

问题是，我们中没有任何人认识安杰卢博士！我们做了些调查，发现此前许多作家或公益人士都试图与她取得联系，但均以失败告终；并且，出版商和代理商也帮不上任何忙。

这时，我们本可以放弃这个想法，或者至少开始想一个后备方案。但是我们不服输。我开始对人们说，我打算亲自将第六百万只不抱怨手环颁发给马娅·安杰卢博士。许多人听到后问我：“你想通过什么途径去认识她呢？”对此，我只能坦陈：“我并不知道。”

“那么，你要怎么才能见到她并把手环给她呢？”

对此，我还是只能坦诚相告：“我也不知道该怎么办。但我肯定能见到她并把手环送给她。”

闲暇时，我在脑海中不停地想象与安杰卢博士会面的情形。我曾经在电视上看到她于1993年在克林顿总统就职典礼上朗诵诗歌《清晨的脉搏》（On the Pulse of Morning）。我知

道她是奥普拉·温弗瑞的一位导师，我知道她是著名的作家以及教育家；但是，我并不认识她，并且我身边的人也都不认识她。然而，每当有人问起我“不抱怨的世界”活动进展如何时，我都会热情洋溢地告诉他们，我们即将达到六千万手环这一目标的百分之十；并且我会告诉他们，我要把这第六百万只手环献给马娅·安杰卢博士。

在一个会议上，我与一位老朋友不期而遇，我告诉她我的这个目标。她并没有问我是怎么知道安杰卢博士的，她也没有问我打算如何认识安杰卢博士并把手环献给她；相反，她只是在我们擦身而过的瞬间淡淡地笑着，对我说：“代我向她问好。”

我急忙扭过头来，几乎都要大喊出来：“你认识安杰卢博士？”

“她到我们这里做讲座时，我曾经和她打过交道。我现在还和她的侄女保持联系。”她回答说。

于是，我向她和盘托出，讲述了我们试图联系安杰卢博士，以及我们的努力如何一次次遭遇挫折。

“我可以试着帮帮你们，但我可不保证一定能成功。”她说。

正如你接下来看到的那样，我后来不仅见到了安杰卢博

士，并且，我们相见甚欢，在她位于北卡罗来纳州温斯顿-塞勒姆的家中畅聊了整个下午。

这是怎么做到的？

管他呢！

我们仅仅是做出了一个决定，这决定看上去远远超出我们的能力所及，但我们绝不放弃这个想法。我们把它看作一个板上钉钉的事情，然后它就真的实现了。

我并不仅仅是抱有会见安杰卢博士、把手环献给她的美好愿望，而且还向身边的人们大胆表达了我的这一愿望，并告诉他们：这个愿望“会”（而不是“可能会”）实现。

在安杰卢博士家中，我们讨论了不抱怨的世界的美好愿景。我告诉她，我献给她的这只手环象征着：至此为止，我们的目标已经实现了十分之一。并且，我问她，在她看来，当我们达到六千万只手环这一目标后，世界会变成一个怎样不同的世界？她说：

当世界上有百分之一的人不再抱怨时，我认为世界会变成什么呢？

爱因斯坦曾经说过：“即使是天才，也仅仅使用了大脑机能的百分之十八。”而我们大部分人都只使用了大脑机能的百分之五、六或七而已。

如果那时（达到六千万只手环这一目标时）我们还活着，不仅活着，还能展望未来，并且有足够的勇气互相关心，有足够的勇气爱别人，想象一下：如果地球上六十亿人中，有百分之一的人不再抱怨，我们那时会怎样。

会发生些什么呢？

让我来告诉你一件事，我相信到时候这个世界上就不会再有战争，甚至是没有“战争”这个词。

可能人们会说：“战争？你的意思是仅仅因为别人与我意见不合我就要杀了他？哈哈！我可不这么认为！”

想象一下吧，人们之间的对话会更加温和有礼。礼貌这种美德重新回到千家万户，回到起居室、卧室、儿童房以及厨房。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们会更加关爱我们的孩子，并且意识到所有的孩子都是我们自己的孩子，不论其肤色是黑是白，不论其相貌是美是丑，是日本人还是犹太人。所有的孩子都是我们自己的孩子。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们就不会

再为我们自己的过错而责怪别人，也不会再因为认定别人犯了错误而对他们怀恨在心。

想象一下，我们会更加频繁地欢笑，更加勇敢地互相接触、接近，那简直就是通往天堂的开端。而现在，这种改变就发生在我们的身边。



向马娅·安杰卢博士颁发世界上第六百万只不抱怨手环

简介

真诚的分享

我是内布拉斯加州奥马哈西北高中的一名高二学生。
昨天，我们学校发生了一起枪击案。我和其他一些同学想试试你的二十一天不抱怨法。你能寄给我五只手环吗？

——匿名

如果你看不惯某种东西，那就改变它。

如果你无法改变它，那就改变你自己的态度。

不要抱怨。

——马娅·安杰卢

让生活变得更美好的秘诀，其实就掌握在你自己的手中。

差不多五年前，我打下了上面这行字。但现在，我比以往任何时候都对此更加确信。过去的五年里，世界上一百零六个国家的一千多万人践行了不抱怨的生活理念，从而改变了自己的家庭、工作、教会、学校；并且，更重要的是，他们改变了自己的人生。

其实，他们使用的方法很简单，只不过是戴上一只紫色的橡胶

手环，抱怨的时候就把手环从一只手换到另一只手，直到他们能够做到连续二十一天不抱怨、不批评、不讲闲话。如此一来，他们就形成了一个新的习惯。他们逐渐注意自己的言语，并且有意识地改变它们，进而改变了自己的思想，并打造出崭新的人生。

2006年，担任密苏里州堪萨斯市基督教会联盟主任牧师期间，我做了一系列关于爱妲温·甘妮斯（Edwene Gaines）《繁荣的四大心灵法则》（*The Four Spiritual Laws of Prosperity*）一书的专题讲座。在这本书中，她指出，大部分人都声称想要过上富足的生活，但是他们把大把的时间花费在抱怨自己已然拥有之物上。如此，他们不仅无法过上富足的生活，甚至会适得其反。

抱怨从来不会吸引、带来那些你想要的东西；相反，抱怨会使你永远摆脱不掉那些你不想要的东西。著名作家韦恩·戴尔（Wayne Dyer）曾经说过：“如果你并不喜欢某样自己已然拥有的事物，何苦想要更多呢？”通往富足生活的第一步，就是对你已经获得的东西心存感恩——我们不可能同时对某样东西既心怀感恩又不停抱怨。

“如果你并不喜欢某样自己已然拥有的事物，何苦
想要更多呢？”

——韦恩·戴尔博士

自本书首版发行以来，许多东西发生了变化。现在，一千多万只手环已经送到了世界上一百零六个不同国家和地区的人们

手中。

我曾经登上《奥普拉脱口秀》、美国广播公司（ABC）《晚间新闻》、美国全国广播公司（NBC）《今日秀》（两次）、哥伦比亚广播公司（CBS）《周日早间新闻》、福克斯新闻频道、《奥兹博士广播秀》、美国全国公共广播等多个电视、广播节目，并被上百份报纸、广播、电视报道。说实话，过去几年间，我平均每周要接受三家来自世界不同地区的媒体采访。

《新闻周刊》《心灵鸡汤》《华尔街日报》《人物》《奥普拉杂志》《悦己SELF》《时尚·好管家》……不计其数的书籍、报纸、杂志曾经刊登报道过不抱怨的生活方式。

斯蒂芬·科尔伯特（Steven Colbert）在其脱口秀《科尔伯特报告》中对我进行了采访。丹尼斯·米勒（Dennis Miller）曾以典型的米勒式戏讽法，对不抱怨手环大发“抱怨”，戏称自己不喜欢手环的颜色。在《60分钟》节目中，安迪·鲁尼（Andy Rooney）曾幽默地表示：“倘若这家伙（也就是本书作者我）成功了的话，那我可就得失业了。”

奥普拉·温弗瑞曾让她的化妆师戴上我们的手环，挑战连续二十一天不抱怨。她个人主办的《奥普拉杂志》南非版曾向读者派发了五万只不抱怨手环。

美国国会曾两次受理相关法案，考虑将感恩节的前一天定为全美国的“不抱怨的周三”。尽管相关的国家公告尚未获得批准（我们相信最终一定会获得批准的），美国几十个大大小小的城市都已

设立了“不抱怨的周三”，希望每年人们在感恩节这一全国性的感恩日前，都能度过不抱怨的一天。

我们还研发制作了一个免费的学校课程，世界各地的老师们都下载、应用这个课程来改变他们的学生以及学校。有些公司采纳、推广了不抱怨的生活哲学，即使在大萧条后最严重的经济颓势中，他们员工的职业道德以及公司的收益也保持着良好的增长态势。我们现在还有一个“不抱怨的组织”项目，也是可以从我们的网站上免费下载的。现在，大大小小的公司、民间团体和各种各样的组织都在其内部采用推广了这个项目。

“高贵并不在于比其他人优越多少；真正的高贵在于比从前的自己优秀。”

——印度教箴言

有着不同信仰的教会也都组织开展了“不抱怨的生活”系列讲座和课程。最近，我在一个外地城市的一家印度餐馆就餐，发现这家餐厅里所有的员工都戴着我们的不抱怨手环。我问服务员他们是从哪里拿到的手环，他回答道：“是我们的印度教寺庙发给我们的。”为了这些有宗教信仰的人，我们开发了一个名为“不抱怨的教会”的项目，放在我们的网站上供免费下载。

过去几年来，我平均每年给超过四千人做十到十五场讲座。我曾经有幸在不同的会议、集会、财富二十强企业、软件公司、直销

公司、汽车厂、著名会计事务所、州际校园心理协会、政府机构、公用事业公司、医院、银行等许许多多的场合、公司、机构做主题发言。

过去十二个月间，我曾三次来到中国，向众多听众讲述抱怨的危害、抱怨的原因以及如何才能做到不抱怨。本书的首版荣居中国2009年畅销书首位，而且是中国2010年第二大畅销书。

我们还制作了一个电脑插件，供读者从我们的网站免费下载。该插件不会猎取你个人或者电脑中的任何信息，也不会你的电脑中秘密安装任何间谍软件。它只是电脑桌面上的一个小插件，提醒你正处于二十一天不抱怨计划的哪一天。并且，我每天都会写一小段话，通过该电脑插件传递给你，帮助你集中注意力，鼓励你坚持下去。

早先，当不抱怨的世界这一观点刚刚开始发展壮大时，志愿者们自发组织帮忙包装、寄送不抱怨手环。很多人贡献了自己的每个周六来帮忙寄送手环。到了夏天，听说了不抱怨的世界这一活动的人们从各地乘飞机来到堪萨斯市，将自己的整个假期贡献给手环的包装寄送工作。每周，上万只手环寄往世界各地；每周，人们对手环的需求量都在增加。

一开始，大家对不抱怨的理念的热情令所有人目瞪口呆、振奋不已。后来，我们渐渐发现这种热情不仅不会随着时间的流逝而磨灭，相反，热情还在持续高涨。这时，我们向所有的志愿者表达了谢意，他们也欣慰地松了口气，并搬进专门的车间进行手环的包

装寄送；后来，我们还专门雇了一个人处理来自世界各地的手环需求信息。

她是我们唯一的雇员。其他所有的工作都是由志愿者们完成的。

此外，我还想顺便说一句，如果你一直以来都对我们的不抱怨运动比较了解，那么你可能已经注意到了，差不多三年前，我们将手环由免费赠送并要求捐款的这种方式改为付费购买。这是因为实在有太多人想要索取不抱怨的手环（登上《奥普拉脱口秀》后，二十四小时内，我们就收到了两百万条手环需求信息），我们没有足够的钱来购买以及寄送手环——因为差不多百分之九十八的人只有在收到手环后才会捐款，而我们并没有预付款用以购买以及邮寄手环（邮寄是我们最大的开销）。所以，我们不得不转为销售手环。

我们注意到，大部分人都会订购十只手环，因此我们十只手环定价为十美元。作为一个免税的非营利组织，我们现在仍旧接受捐款（捐款不会落到我个人的腰包里），并且我们很庆幸现在仍有捐款持续打进我们的账户——我们对此深表感激。

人们最常问我的一个问题就是：“一开始的时候，你有没有想到过不抱怨的世界会变成一个这么大规模的运动？”

我的答案是：“没有。”

我最近接受了一本期刊的访问，该期刊因为鼓励作家提高写作水平、找到著作代理商、发表作品而备受赞誉。采访者问我：“那么，你能不能告诉读者们，他们该怎么做才能像你一样发动一场全世界规模的运动？”听到这个问题后，我不禁大笑。