不抱怨，才能成就完美人生

 ——读《不抱怨的世界》有感

 武进区礼河实验学校 项建华

一篇篇地翻阅《不抱怨的世界》，这是一本心灵励志书。我的心灵受到很大的触动，慢慢沉浸在书中世界时，才发现，它其实就是一面心灵的镜子。里面并没有什么大道理，只是用很普通的方式，很普通的事例，来告诉我们一种生活的态度，让我们更加了解自己。

在镜子里我们能看到自己的外表是否整洁，我们的脸上是愤怒还是喜悦……而这本书就是反照内心的镜子，让我们看到自己不能外露的内心世界，是乐观向上的，还是消极低沉的?这些可能在表情上我们没有表露，但在言语上或多或少有抱怨的产生。当然，有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式。没有看这本书前我也是如此认为：我们把抱怨俗称“发牢骚”，认为偶尔发发牢骚有助于自己内心平衡的调节，有助于摆脱心灵的阴影，但当我看完这本书后，我才知道原来抱怨是一种流行病，你的抱怨会唤起他人的共鸣，让抱怨成为一种传递的心灵疾病，不但不能找到解决的方法，还可能让你因为抱怨的快感而升级抱怨的程度，最终又可能导致不可收拾的结果。

想想自己，真的觉得很惭愧，在工作中，我有时会抱怨早出晚归的工作太辛苦，有时会抱怨某些学生为什么理解能力这么差，反反复复讲的知识点就是不理解。在生活中，我有时也会抱怨家人不体贴不关心，有时也会抱怨孩子的学习不尽如人意-----

对现实生活中我们无法改变的事实进行的抱怨是无用的，可以说是在自己的内心继续强化了潜在的困难。抱怨会消磨你的意志，为自己的失败寻找借口。好好反思一下自己，早出晚归的工作的确辛苦，但我既然选择了这个职业，就要热爱它珍惜它，有的学生基础的确有的差，但是我必须耐心地一遍一遍地教他，直到他弄懂为止。在家庭中，我更要以身作则，为孩子做榜样，担负起家庭的责任。永不抱怨的人生态度才是第一位的。我们可以把抱怨的时间和精力来想解决问题的办法，就如书中所说的“遇到挫折要从容面对，不抱怨不放弃”。

每个人在工作中都希望实现自己的美好愿望，但需要努力奋斗才能实现。我有两个学生，小A读的法学专业，毕业后没考上律师资格证，由于各方面的原因，她不得不进了一家企业，放弃了原来所学的专业，改行做了统计。在工作中，她一遇到挫折就会发牢骚，怨天怨地怨命运怨同事---其实抱怨的最大受害者是自己，自命清高眼高手低是大学生的通病，她还感觉领导对自己不重视，单位对自己不公平，在思想上产生严重的抵触情绪。另一位小B同学学的是土木工程专业，毕业后进了一家房地产公司。他乐观开朗，工作踏实，刻苦耐劳，业绩优秀，他的聪明才智很快赢得领导的赏识，第一个月工资就是八千多。由此看来，你选择了某个单位，就应该做到在其位，尽其职，全身心地投入到工作中去。如果整天喋喋不休地抱怨，不尽心尽力，在任何单位都是自毁前程。在十个失业者中至少有九个人抱怨原上级或同事的不是，绝少有人能认识到自己的原因。只要不断努力，就一定会成功。无论遇到什么挫折，把坏事当好事办，人生就只有快乐，没有抱怨。

放下抱怨，并不等于在困境面前不作为。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样，你的生活会有意想不到的转变，你的人生也会更加的圆满。

在忙碌的工作生活中，我们要用积极的态度去面对，成为一个快乐的人，一个懂得感恩的人。因为感恩，我们才拥有一个纯净无暇的世界——不抱怨的世界！