读《不抱怨的世界》有感

礼河实验学校 施烨

一口气读完《不抱怨的世界》，感悟颇深。

这个世界有太多的人在抱怨：工作忙了，消费水平涨了，家庭压力大了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，怨命如纸薄。。。。。。似乎借此能够发泄自我的不满，并获得他人的同情。但是抱怨过后，一切照旧，问题该怎样解决还得怎样解决。

读史可知，古代许多仁人志士受到诸多磨难甚至摧残，仍矢志不逾，卧薪尝胆，不抱怨，不放下，直至达成自我的理想。“文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，左丘明失明厥有《国语》，孙子膑脚兵法修列，不韦迁蜀世传《吕览》，司马迁受刑辱著《史记》”。对于物质富裕而精神贫瘠的现代人来说，他们是最好的榜样。近代史上也不乏这样的例子，如红军二万五千里长征和八年抗战，多少革命先烈抛头颅，洒热血，为争取自由和解放，献出了自我的宝贵性命。在他们的性命历程中，没有抱怨，只有胜利的渴望。

我还想引用一个大家都熟悉的故事——“给加西亚的信”。罗文在只知道加西亚将军的名字而没有任何联系方式、没有援军也没有同伴、也不知道如何寻找的状况下，历经磨难穿越战火纷飞危险重重的古巴丛林，最终成功地将信交到加西亚将军手中。这是一件多么令人惊讶的事!换作咱们，肯定会发一通疑问或抱怨：“没有电话和地址我怎样找到加西亚将军”“漫无目的地穿越古巴丛林那是多么愚蠢的事!”“我再也坚持不下去了!”但罗文是一个伟大的信使(这正是他异于常人之处)，他没有任何抱怨，毅然决然地踏上征途、最终完成使命。

在没有读过《不抱怨的世界》这本书之前，自己并没有发现自己天天有多抱怨。自从看过这本书后，才发现自己天天在抱怨，才了解我们的思想意念就像空气，除非有意识地去察觉，细心的发现，否则会像一阵风，没有人会留意。最可悲的是，我们很多人每天都有十几次甚至几十次的抱怨，对生存环境的抱怨、对交通阻碍的抱怨、对身体疾病的抱怨、对无法克服困难的抱怨、对政治现实层面的抱怨、对家人错误的抱怨、对配偶的抱怨、对子女的抱怨等等，我们每个人都有太多太多的抱怨。作者在书中强调说优秀的人都不抱怨，我觉得有点言过其实。从心理学角度来说，抱怨对心理健康是非常有好处的，因为它是人们宣泄情绪、宣泄压力的良好途径。因此，我认为，抱怨并不可怕，我们可以偶尔抱怨只是不能惯于抱怨，更加不能将抱怨看成问题的答案。积极的心态、对自己情绪的控制力，这些都是成功的必要条件，但不是充分条件。因此，一个人要想成功，除了必须拥有良好的心态之外，还需要很多因素，比如个人的努力、人际关系等等。 本书对于我的帮助是非常大。我应该调整自己的心态，减少抱怨，努力地接纳自己、确定自我价值。遇事多从自己身上寻找问题，努力控制自己的情绪，在任何时刻都要努力保持积极良好的心态。马云说过，“不抱怨的态度是人生的第一态度“，非常有道理。我不能将眼光只着眼于眼前的困境，而是要用发展的眼光看到未来，看到我漫长的生命历程。因为，在漫长的生命中，眼前的困境仅仅是沧海一粟而已，我相信自己会有很多机会来改变的。正如书中所说：“停止抱怨，你就已经在通往你想要的生活的路上了。”虽然这条路还很长很远，还需要我付出无法想像的努力和代价，但是既然做了选择就应该积极地走下去，勇敢地面对前进道路中的各种不确定。

少抱怨环境，多改变自己的心态，这对于我们又为何不可呢？既然我们不能阻挡风把木桶吹翻，那为何我们不能换一种方式来稳定木桶呢？最简单的方法就是往木桶里加入足够多的水或别的重物，不就稳定了木桶了吗？换句话说——既然我们在不能改变[生活](http://www.sanwen8.cn/suibi/shenghuo/)环境的时候，为何我们不能去试着改变我们对环境看法的心态呢？或是往我们抱怨的内心里注入别的有用东西呢？这个方面做得好的应该是庄子吧！有一天庄子去见魏王，他穿着补丁摞补丁的衣裳，鞋子也没有鞋带，随便拿根草绳绑着，一副邋遢相。魏王说：先生，你怎么这般困顿啊？庄子回答说：这是贫穷而不是困顿啊！读书人有道德理想而不能实行，这才是困顿啊。庄子对自己身处的环境有清醒的认识，真正的仁人志士不怕生活上的贫困，怕的是精神上的潦倒，所以庄子生活上很有[自信](http://xiangxinziji.sanwen8.cn/)，并不潦倒。他在无力改变楚国当时的社会环境的情况下，便把自己的心态调整到追求[心灵](http://www.sanwen8.cn/zhuanti/167_Index.html)的绝对自由上来，于是他并没有时时抱怨环境对他的不公，也没有抱怨自己的命途多舛，更没有抱怨自己的贫穷。这正是得利于庄子不抱怨环境，去改变自己的心态来对待当时的生活，于是内心是快乐的。

是的，我们作为一个平凡人来说，在我们无力改变环境的时候，只能调整自己的内心，寻求一丝丝的慰藉。