

抱怨別人 = 折磨自己

放下別人的錯，才能解脫自己的心。人生在世，十有八九不如意，面對坎坷風雨，有人坦然笑之，有人怨天尤人。經常抱怨的人，怨天，天不應，怨人，人不允，抱怨的越多，越是將自己陷入滿身泥濘。

晚清重臣曾國藩說：“牢騷太甚者，其後必多抑塞。”抱怨看似是簡單的發牢騷，實則卻是一種毒藥，無形之中傷人傷己，最終毀掉自己的一生。

抱怨是一場可怕的自我欺騙

歷史上，曾國藩的六弟曾國華十分有才華，寫作天賦頗高。曾國藩希望他能考取功名，為國做出貢獻。曾國華對於自身的才華也是洋洋得意，而屢次考試的失敗，讓他的心態跌入谷底，每天不是喋喋不休，就是怨天怨地。不僅考官不識人才，還娶妻沒有管好自己，甚至怨時運不佳，卻唯獨沒有從自身尋找原因。曾國藩得知後，甚是生氣，寫信狠狠的痛斥了他，並且告訴曾國華抱怨是世上最無用的事。

抱怨看似是簡單的傾訴，實則是一場可怕的自我欺騙。它只會讓我們把過失和錯誤歸結于別人，從不正視自己的錯誤和不足，反而讓自己越陷越深。遇事只懂得抱怨的人，是不可能出息的。

一代聖人孔子在周遊列國時，四處碰壁，如同喪家之犬。但他始終從未抱怨過，反而堅守自己的理想，修身立德，不斷完善。《論語·憲問》中寫道：“不怨天，不尤人，下學而上達，知我者其天乎！”

若是遭遇挫折就怨恨別人，歸咎于天命，那麼你將永遠無法成長。要知道與其怨天尤人，不如反躬察己；與其抱怨黑暗，不如提燈前行。

怨恨別人，最終會傷害自己

很久之前，一位女子總是被夢魘所糾纏。一日，一位雲遊四方的大師發現女子的奇怪，給予她一把金鑰匙，告知今後再作夢便可派上用場。晚上，女子又做了熟悉的夢。黑暗的房子中關着她討厭的人，她望瞭望手里的金鑰匙，決定不開啓這扇門，繼續懲罰這些人。很長時間過去了，女子的病越發嚴重，大師看着她手中的金鑰匙，嘆息道：“只有這一次機會了，趁着鎖還未鏽死，趕緊開啓。”

這一次，女子終於鼓起勇氣開啓了那扇門，里面的人群湧而出，最後一個出來的，竟然是她自己。從此以後，黑房子坍塌，夢魘消失，女子的病也逐漸好了起來。

生活中，我們每個人都可能是故事中的女子，以為禁錮別人，就是在懲

罰他們。卻不知你的怨恨對別人根本產生不了多大影響，反而能禁錮自己的心，無限折磨自己。要知道，計較和怨恨如同一座地牢，越是計較什麼，越是被什麼所困擾，越是怨恨什麼，越是被什麼所禁錮。怨恨與原諒只在一念之間，心中裝滿的是怨恨，最終傷害的永遠是自己。

只有原諒別人，才能放過自己

一位作家曾說：“寬容不是一種道德，而是認識，是一種基于對世界、人性深刻認知基礎上的瞭解和體諒。”人之初性本善，機遇不同，人生軌迹不同，人心自然不一樣，但無論是善惡對錯，都自有因果。

二戰時期，有兩位士兵與部隊失去聯繫，長時間的艱難跋涉，兩人的食物早已耗盡，僅剩一點鹿肉。危急時刻，還遇到了敵人，幸好兩人巧妙躲過，就在兩人以為安全時，年輕的士兵背後中了一槍。後面的士兵急忙過來查看，萬幸只是輕傷，驚魂未定的兩人痛哭不止。到了第二日，部隊終於找到了他們。時隔三十年後，受傷的士兵才坦白道：“我知道那槍是我戰友開的，但我也理解他是為了自己的母親想活下去，戰爭太殘酷了，我沒法不原諒他。”

很多時候，我們看似是原諒別人，其實是放過自己。真正傷害你的，往往不是事情本身，而是你對事情的看法，有時候，換個角度，換個看法，就是保護他人，保護自己。對於怨恨這種慢性毒藥，唯有寬容才是唯一的解藥。當你學會放下別人的錯，才能解脫自己的心，學會與自己寬容和解，才能發現人世間的無限美好。原諒，不僅僅是放過自己，更是善良的一種升華！當你學着去原諒，學着去放過，才能發現人世間的無限美好！

抱怨，相當於是在往自己的鞋子里倒水，久而久之只會越來越難受。只有停止抱怨，才能讓生活充滿陽光，停止抱怨，才能讓心靈無限溫暖。正所謂：“向內尋求於心，向外尋求於道。”

人這一生，最好的生活方式正是遇事不抱怨，時常反躬自省。



為人處世，是一輩子的學問。

為人

- 1、氣不和時少說話，有言必失；心不順時莫做事，做事必敗。
- 2、事莫虛應，應則必辦，不辦便結怨；願莫輕許，許願必還，不還便成債。
- 3、萬物在說法，看你如何着眼；一切是考驗，試你如何用心。
- 4、知足是富人，平常是高人，無事是仙人，無心是聖人。
- 5、想開了自然微笑，看破了肯定放下。

格言

- 1、“忍”能養福；
- 2、“忠”能養德；
- 3、“樂”能養壽；
- 4、“動”能養身；
- 5、“學”能養識；
- 6、“靜”能養心；
- 7、“勤”能養財；
- 8、“愛”能養家；
- 9、“誠”能養友；
- 10、“善”能養德。

處世

- 1、不拼不搏，人生白活，不苦不累，生活無味。
- 2、累了才放慢腳步，錯了才想到後悔，苦了才懂得滿足，傷了才明白堅強，醉了才知道難忘。
- 3、命是爸媽給的，珍惜點；路是自己走的，小心點！
- 4、心煩時，記住三句話：算了吧、沒關係、會過去的。

- 1、再煩，也別忘記微笑；
- 2、再急，也要注意語氣；
- 3、再苦，也別忘記堅持；
- 4、再累，也要愛自己；
- 5、低調做人你會一次比一次穩健；
- 6、高調做事你會一次比一次優秀；
- 7、成功的時候不要忘記過去；
- 8、失敗的時候不要忘記還有未來；
- 9、有望得到的要努力，無望得到的不介意。

格言

- 1、被人誤解的時候能微微一笑，素養；
- 2、受委屈的時候能坦然一笑，大度；
- 3、吃虧的時候能開心一笑，豁達；
- 4、無奈的時候能達觀一笑，境界；
- 5、危難的時候能泰然一笑，大氣；
- 6、被輕蔑的時候能平靜一笑，自信；
- 7、失戀的時候能輕輕一笑，灑脫。

歷練

- 1、要有一個堅定的目標。
- 2、多交令自己成長的朋友。
- 3、正面思維。
- 4、多走路，多靜坐。
- 5、勤奮，堅韌。
- 6、寡言，每一句話都要有用，有重量。喜怒不形于色，大事淡然。
- 7、有底線，更有親近感。
- 1、孩子，不管爸媽有沒有本事，你都要靠自己；

- 2、孩子，做事先做人，一定不能做傷害別人的事；
- 3、孩子，撒開手闖吧，實在不行，回家還有飯吃。

心境

- 1、發脾氣是無能的表現，不生氣才是大肚量。
- 2、君子為目標，小人為目的。知緣惜再造善緣。
- 3、脾氣、嘴巴不好，心地再好也不能算是好人。
- 4、得理要饒人，理直要氣和。
- 5、多一次原諒，就多一次造福；把量放大，福就大。

為人處世大全

6、欣賞別人，就是莊嚴自己。原諒別人就是善待自己。

7、人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠。

8、手心向下是助人，手心向上是求人；助人為樂，求人痛苦。

格言

- 1、話多不如話少，話少不如話好。
- 2、生氣就是拿別人的錯誤來懲罰自己。

3、要批評別人時，先想想自己是否完美無缺。

4、逆境可遇不可求，要珍惜感恩，因為它才是成長的資糧。

5、人世的艱難與折磨，就是一種考驗。

6、盡多少本分，就得多少本事。

7、為自己找藉口的人永遠不會進步。

8、貧與富只差一點而已，凡夫愚痴，愈貪愈貧啊！

9、一個人不怕錯，就怕不改過，改過並不難。

10、信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。

11、不怕事多，只怕多事；閒人無樂趣，忙人無是非。

品德

- 1、屋寬不如心寬。
- 2、說一句好話吐蓮花，說一句壞話吐毒蛇。
- 3、存好心，做好事，說好話，做好人。
- 4、心中常有善解、包容、感恩、知足、惜福。
- 5、“心美”看什麼都順眼。對人要寬心，說話要細心。
- 6、一個人的快樂，不是因為他擁有的多，而是因為他計較的少。
- 7、吃苦了苦，苦盡甘來；享福了福，福盡悲來。
- 8、好事要提得起，是非要放得下，成就別人即是成就自己。

格言

- 1、對父母感恩的孩子最有福。
- 2、子女讓父母安心才能福。
- 3、能消除煩惱就是“慧”，能付出愛心就是“福”。
- 4、要看好人，自己要先做個好人。
- 5、並非有錢就是快樂，問心無悔心最安。
- 6、太陽光大，父母恩大，君子量大，小人氣大。
- 7、人要知福，惜福，再造福。
- 8、勿以惡小而為之，勿以善小而不為。
- 9、已所不欲，勿施於人。
- 10、難行能行，難捨能捨。
- 11、難為能為，才能升華自我的人格。

5 個頂級思維習慣，養成受用無窮

曾聽過這樣一則故事：大英圖書館建了一棟新樓，準備搬遷。可是圖書館里的書又多又重，有人估測需要 350 萬英鎊。如果你是館長，你會怎么做呢？是選擇最划算的搬家公司，降低搬運成本？還是採購最便宜的包裝袋，減少打包成本？

有一個年輕人對館長說：“我來幫你搬，你只需支付 150 萬英鎊。”他在各大報紙上刊登消息稱：“即日起，市民可以免費從圖書館借閱圖書，條件是還書的時候要去新館還。”市民聽聞蜂擁而上，短短一兩個月的時間內，就把圖書館的書借的差不多了。

這個年輕人從“搬書”的思維模式，轉換到“還書”的思維模式，不僅完成了任務，還賺了一筆錢。同樣一件事，思維方式不同，結果也截然不同。固化的思維，讓你寸步難行；靈活的思維，讓你豁然開朗。

以下五種思維方式，幫你打開思維困局，成就更好的自己。

鴿子思維

從前有一位猶太人，天天都不出去工作，而專注于養鴿子。妻子忍無可忍，警告他說，再不去工作，就要離婚。他卻說：“再等等，很快就有幫我們免費養鴿子，我們還能發財。”

這個猶太人有什么妙計呢？原來是他家附近的市中心廣場就要建好了。在廣場開放後，每天有很多人來這里放鬆休息。他就把鴿子放飛，喂養鴿子，吸引遊客來向他買飼料喂鴿子。這個猶太人伙借著這個新建立的廣場，一邊養鴿子，一邊賣飼料。半年後，就賺得盆滿鉢滿。小鎮的人都知道這里新建了廣場，但不是誰都能發現賺錢的商機。

懂得借力的人，能發現機會並留為己所用；不懂得借力的人，都在用蠻力奮鬥，辛苦且收穫不大。我們必須要承認，每個人的能力都是有限的。當自己拼盡全力也沒能實現自己的目標時，不妨看看周圍有沒有可利用的資源。藉助別人的力量，實現自己的目標。

古希臘物理學家阿基米德有一句名言：“給我一個支點，我就能撬起整個地球。”藉助一個支點，可以撬動地球；藉助他人之力，可以達成所願。借力朋友，拓展自己的交友圈，結交高質量的朋友，彙聚人脈的力量。借力對手，從同行身上吸取經驗，學他人之長，補自己之短。會借力的人，事半功倍，越聰明的人，越懂得如何借力。

換軌思維

我們從小接受的教育就是：人要立志，百折

不回。而現實是堅持未必勝利。更多的是不斷試錯，轉彎，繞行。走不通時及時更換軌道，才是真正的解困之法。

寫出《侏羅紀公園》《急診室的故事》等多部著名小說的作家邁克爾·克萊頓的一生都在不斷轉換，才取得如今的成就。邁克爾曾就讀于哈佛大學文學系。由於老師不喜歡他的文學風格，就故意給他打低分。無奈之下，他轉到了生物人類學。之後又攻讀醫學，並獲得了哈佛大學醫學博士學位。但後來他發現自己並不喜歡醫學，相比當醫生他更擅長寫文章。於是，他從醫生轉換到作家，結合自己所學的醫學知識，開始寫作。發表的作品中大量引用醫學新知，他被稱為“科技驚悚小說之父”，寫出的每本小說都成了暢銷書。

試想，如果在面對那位討厭自己的老師時不轉專業，能不能順利畢業都是個問題。如果一直從事自己不喜歡的醫生職業，可能也沒有如今的成就。從文學到生物人類學，再轉到醫學，最後回歸文學。他的人生經歷兩次“換軌”，每一次選擇，都為後來的成功打下了基礎。

人生在世，很多時候放得下比拿得起更重要。當你按照原有的路線無法完成目標時，果斷放棄好過走入死局。

山不轉，水轉；水不轉，人轉。人生的捷徑，是選對路，找準方向，而不是低頭加速，盲目努力。換軌不是認慫，也不是認輸，而是懂得取捨的大智慧。換軌是學會及時止損，減少不必要的自我消耗。當我們陷入進退兩難的境地時，別忘了左右兩側的路和前後的路一樣開闊。

辯證思維

老子說：“禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。”世間萬物都是相輔相成，對立統一的。甚至在某種條件下是可以相互轉化的，這就是中國古代最著名的辯證思維。

心理學家安德爾說：“人類最奇妙的特點之一就是把負變成正的力量。”

愛迪生在發明電燈泡時，為了找到合適的材料，不斷嘗試，曾失敗過 1200 次。有個商人諷刺他是個毫無成就的人。愛迪生毫不在意地說：“我已經取得了很大的成就，因為我證明瞭這 1200 種材料都不適合做燈絲。”可見，失敗其實也是成就。

人生常有不如意，想要的和得到的總有些差

距。這個時候，我們就要學會化悲為喜，轉負為正。危機後面有轉機，轉機後面是生機。儘管眼下十分艱難，可日後這段經歷也會讓你蛻變成龍。人無論身處什麼樣的境遇，都不要輕言放棄。凡事多往好的一面看，在絕處找到生機，在變化中發展自己。當命運交給我們一個酸檸檬的時候，不妨試着去做一杯好喝的檸檬水。

裁縫思維

英國有一則家喻戶曉的故事。在倫敦的街上有三家裁縫店，老闆為了招攬更多的生意，先後在自己的店鋪前亮出一個廣告牌。最先掛出廣告牌的老闆，寫的是：本店擁有倫敦最好的裁縫。第二位老闆見了，也不甘示弱，立即掛出同樣大小的廣告牌：本店擁有英國最好的裁縫。看到這里，人們以為第三家裁衣店的老闆會掛出這樣的招牌：本店擁有世界上最好的裁縫。不料，那老闆卻來了個反轉。他亮出的是極其普通卻絕妙的廣告：本店擁有這條街上最好的裁縫。此招牌一打出，便吸引了很多顧客的到來。

第三個裁縫沒有華麗的說辭反而能取得成功的原因在于，他認清了自己當下的處境。自己的競爭對手是另外兩家裁縫店，而服務的對象不過是經過自己店門口的顧客。眼前的對手才是真正的對手，現實的問題才是最有意義的問題。這就是著名的“裁縫思維”。

幻想很好，但終究不切實際，不如腳踏實地地做事更靠譜。人可以有夢想，但夢想必須建立在對自身有正確認知的基礎上。如果盲目自大，好高騖遠，其結果往往是竹籃打水一場空。只有認真對待現實中的問題，才有可能真正改善自身的處境。與其自己夸夸其談，不如認真分析當下的情況。千里之行始于足下，暢想再美好，不行動都沒有結果。真正聰明的人從不去說很多，而是專注眼前事。按照既定的規劃，春天耕耘播種，夏天默默蓄力，秋天收穫成長。

旁觀者思維

在哲學史上，有一頭叫做“布利丹”的驢子。有一次，

主人在它面前放了兩捆同樣的草料讓它吃。這頭驢子左右為難，不知道該吃哪一捆。最後，它在兩捆草料之間餓死了。

生活中，很多人在面對人生抉擇的時候，就是那頭“布利丹的驢子”。在你反復糾結的時候，機會也會和你擦肩而過。俗話說：“當局者迷，旁觀者清。”當局者，總是執着于眼前，對利害得失考慮得太多。認識不全面做出的決定，總有一些風險，不如旁觀者看得清楚。當你面對選擇猶豫不決時，不妨試試旁觀者思維。

首先，我們要先跳出來，問自己三個問題：“10 分鐘之後，自己是怎么看待現在的選擇的，是依然保持一致還是會後悔？10 個月之後，自己是如何看待自己的今天的選擇？10 年之後，又會作何感想呢？”

這個思維模式，可以幫助我們從當下的情緒中抽離出來。用第三者視角審視自己，調整自己的選擇。跳出當下的困局，縱觀整个人生，眼前的問題就會清晰很多。破除眼前迷障，找準人生方向，努力才有意義。以破局者心態謀發展，不做困局中的當局者。事果斷不猶豫，少點兒自我內耗，多點兒精力奮鬥。

漫畫家蔡志忠說：“學歷是銅牌，能力是銀牌，人際關係是金牌，而思考能力才是王牌。”

人與人之間最大的差距就是思維方式的不同。鴿子思維，教你借力用力，更好地發展自己；換軌思維，讓你學會變通，尋找人生最優解；辯證思維，事物總有多面，絕境之處有轉機；裁縫思維，專注眼前當下，腳踏實地走得穩；旁觀者思維，走出當前迷局，抓住每一次機會。

思維改變一小步，人生前進一大步。

