



不抱怨的人生

曹艷琮 心理輔導員

印度詩人泰戈爾說過：「不讓自己快樂起來是人最大的罪過。」而抱怨，就是跟自己過不去。在日常生中，我們經常聽到身邊的人，對命運、健康、家庭、工作、上司、同事、朋友充滿著抱怨，慨嘆命運弄人。在職場中，抱怨已經是一種普遍的現象，常常聽到這樣那樣的抱怨，抱怨者總是把自己的挫敗歸咎於上司或同事身上，他們往往抱怨上司不公平、工作不均、同事推諉責任、自己懷才不遇，甚至認為同事瞧不起自己，際遇欠佳等。

抱怨的原因是因為自己的需要沒有得到滿足，然而，要得到滿足，很多人卻用了最愚蠢的方法，就是用抱怨的方式指向給你帶來不快的人。事實上，沒有人會願意在被抱怨的情況下跟你溝通，那些牢騷、抱怨雖然可以發洩你的負面情緒，讓自己暫時好過一些，或得到放鬆，但抱怨不會改變你目前的狀況，也不會帶來任何好處，抱怨只會消耗你的心力，令你失去鬥志。

愛抱怨的人並不是不善良，但是絕對不受歡迎。在現實生活中，大部分的上司都不會喜歡那種喋喋不休地將不滿放在嘴邊的員工；你也許情願娶一位樂天的妻子，多過跟一個諸多抱怨的太太一起生活吧！因此，習慣抱怨的人，只會讓自己被孤立。情緒是會互相傳染的，當你與一位抱怨、充滿憤怒或不快的人傾談半小時後，你的情緒在不知不覺間就會受到對方的影響，而變得負面及低落。此外，一般人都願意與那些生性樂觀積極的人一起分享人生，而不願意整天聽你滿腹牢騷。

人活在世上，挫折失敗在所難免，正所謂人生不如意事十常八九。當我們遇到不如意的時候，一味的怨天尤人，只會讓成功離自己越來越遠，所有的處境都會因為抱怨的情緒而越來越困難，最明顯的表現就是，你的人際關係會越來越糟。

聰明的人，在遭遇挫敗之後，並不會對事情的結果抱怨不已，他們會靜下心來，冷靜客觀地對事件的整個過程進行反思和探討，唯有停止抱怨，積極勇敢面對問題，才有新轉機。心態決定命運，我們應換一種心態看待困境，雨過天晴之後，你就會感激那些磨練你意志的事，感恩那些曾經折磨過你的人……因為這些人和事都會使你成長，令你做人處事更成熟、更有智慧。有抱怨自己的人，應該試著學習接納自己，欣賞自己；抱怨他人的人，應該試著把抱怨轉化成感恩，活出感恩的生命；抱怨工作的人，應該努力發現工作中的樂趣，做個積極、快樂的工作者。這樣，你的人生才會更加美好及圓滿。



不抱怨的人生

有些人會相信抱怨是健康的。當然，偶爾的抱怨確是合情合理，而且向實際能幫助自己的人表達哀傷、痛苦或不滿，確實是健康的。例如和心理輔導員談論生命中的挑戰與困難，不但可以舒緩情緒的困擾，亦可讓你更了解自己的問題，增進解決問題的動機及能力，協助你走出困境。由於工作的關係，我每日都接觸很多個案，聆聽他們的心事，當中不乏個案對生活及命運充滿抱怨，經過輔導後，很多個案都會得到幫助，並且更有信心及能力面對人生的挑戰。

《不抱怨的世界》作者——美國知名牧師威爾·鮑溫，發起了一項「不抱怨」運動，參加人數已超過 600 萬人，並迅速蔓延到全球 80 多個國家。每個參加者戴上一個特製的紫色手環，只要一發現在自己在抱怨，就將手環換到另一隻手上，直到這個手環能持續在同一隻手上 21 天為止。威爾·鮑溫認為當你的嘴巴停止表達負面的思想，你的心靈就會產生其他更快樂的念頭。

現在，邀請你也加入這場不抱怨運動：

1. 準備一個你最心愛的、有特殊意義手環、手鏈。
2. 當你發現自己正在抱怨、講閒話或批評時，就把手環、手鏈移到另一隻手上，重新開始。
3. 如此交替更換，直到達成連續 21 天手環不換手、不抱怨的目標。
4. 堅持下去，可能要花好幾個月才會成功，已參與者的平均成功時間是 4～8 個月。

現在就開始，擺脫唉聲嘆氣的壞習慣，迎接積極人生。

當你面對不如意時，如果可以改變的就積極改變，如果不能改變的就欣然接受，不要抱怨，更不要讓抱怨操控你、支配你，因為，抱怨是成功的敵人，是快樂的剋星，如果你想擁有幸福快樂的人生，就必須趕走抱怨。

心理輔導員：曹艷琮 (Karen)

聯絡電話：87997693

電郵地址：ikchou@fsm.gov.mo

服務時間：星期一、三、四 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45

星期二 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45

星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30