

抱怨 是思维的“慢性毒药”
是最消耗能量的无益举动

不抱怨让我们过得更好

心态变了 世界也会变得开阔

抱怨成为“全民情绪”

“抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人，也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。”台湾心灵作家张德芬说。如今，抱怨已不是某个人的发泄渠道，而成为一种“全民情绪”。国内一项调查显示，65.7%的职场人表示自己每天抱怨1~5次，4.8%的人每天抱怨超过20次。抱怨在其他国家也同样流行：美国某无线网络公司调查发现，约70%的人表示，有的同事总爱发牢骚，其中67%的人认为这影响了自己的工作效率；英国一项最新调查显示，英国人平均每天要花14.5分钟向亲友倾吐郁闷心情，相当于一生中要花106天发牢骚；法国调查显示，93%的人认为本国人爱抱怨；澳大利亚心理学会调查显示，越来越多的年轻人抱怨自己“压力大”。

在美国著名心灵导师、全球“不抱怨运动”发起人威尔·鲍温看来，人们喜欢抱怨主要有5方面的原因。第一，当自己得不到更多关注时，就容易抱怨，这是人的心理诉求。比如，我们向他人抱怨工作繁重，潜意识是希望别人多做一些。第二，人们想逃脱自己的责任。第三，出于炫耀心理，人们总会抱怨和自己不一样的人，当他抱怨别人的缺点时，其实就在暗示自己没有这种缺点。第四，有的人抱怨是因为自己表现得不够好，这样的人往往很难超越自己。第五，有人是因为想控制别人，当目的达不到时，就容易用抱怨还击。

不抱怨带来神奇变化

无论是哪种抱怨，带给我们的影响都是消极的。美国《时代》周刊曾这样形容，“抱怨像口臭会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。”中国心理卫生协会常务理事李建明教授表示，这句话形象地说出了抱怨对个人和群体心理的影响。一方面，它让人们变成“受害者”，为挫败、失落、愤怒找到正当理由，导致其心态失衡、言语失礼，甚至行为失常；另一方面，抱怨传递的负面情绪会动摇团队“军心”，成天被“祥林嫂”倒“苦水”，亲友也不堪负荷，长此以往，会破坏家庭关系和人际圈子。

更重要的是，抱怨伤身。美国斯坦福大学医学院神经内分泌学教授罗伯特·萨波尔斯基研究表明，老抱怨会强化消极思维，进而导致大脑产生一系列不良变化。听别人抱怨产生的后果更严重。研究显示，听人抱怨超过30分钟，就会导致压力激素皮质醇水平升高，从而阻断神经元联系、加速细胞死亡。反复被负面情绪袭击，容易导致认知功能减退。

张德芬说：“天下只有3种事：我的事、他的事、老天的事。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。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变。”蒂莫西·费里斯则用时3个月，做到了连续21天不抱怨，并体会到了它给生活带来的神奇改变：1.解决事情的能力增强。每当要描述一件事或

我们身边充满了抱怨：孩子不懂事、家人不体谅、上级不公平、人生不如意……有的抱怨是我们说给别人听的，但奇怪的是，几乎没人抱怨过自己。美国媒体近日刊登了一篇文章解释了这一现象。该文作者西·费里斯指出，抱怨是把心中的不满发泄给别人，任何抱怨都有一个前奏——我是对的，别人是错的。它就像思维的“慢性毒药”，逐渐侵蚀人们的善良、意志、亲情……同时，他用亲身体验告诉我们，只要坚持21天不抱怨，就能改变生活。

一个问题，他都会先在脑子里自问自答，并尽量找出解决方案。2.学会随时赶跑负面思维和消极情绪，让自己的精神和睡眠都得到质的飞跃。3.用陈述事实代替抱怨，让沟通更高效。4.提出建设性意见，无形中引导身边人多思考、少批评，顺利解决许多问题。

少了抱怨的职场，你会发现工作更顺利；少了抱怨的生活，你会感到更快乐。有人说，不抱怨是自己与自己建立的心灵契约，是一种阳光、积极、独特的心灵体验。研究也显示，很少抱怨的人生活态度更积极，幸福感强，家庭和朋友关系处理得更好，而且更加自信。李建明说，我们无法改变世界和他人，唯一能做的就是改变自己。“人无所谓好坏，一切思想使然”，心态变了，世界也会变得开阔。

21天养成不抱怨的习惯

心理学家发现，21天通常是一个行为转变成一个习惯的周期。如果我们能连续21天不抱怨，那它就会慢慢成为习惯。如何坚持下去？广东爱家心理咨询研究所理事长马健文给了一些小窍门。

1.换个思考角度。抱怨有传染性，容易让人陷入和周围人相同的负面思维中，此时要马上换个角度想问题。美国职场培训师特雷弗·布莱克说：“当抱怨的想法在脑海中浮现时，别等它脱口而出，就立刻换个想法。比如想到‘房子真贵，可我没钱买’，不妨换个想法，‘等我有钱了就把它买下来，但这需要我马上开始工作’。”这样能给大脑积极暗示，更好地调整自己。

2.转移不良情绪。如果负面情绪根深蒂固，难以通过转换角度来消除，可以试试“物理方法”——拿出耳机听音乐、去外面跑步等。

3.常做感恩练习。习惯抱怨的人可能短期内很难改变，可以通过感恩小练习来增加对快乐的记忆：每周抽几天，在睡前列举出几天中5件值得感恩的事情，最好是细微、不重复、具体的。

有时候，自己坚持很久不抱怨了，但亲友、同事突如其来的抱怨却会让我们的努力化为乌有。马健文说，避免被外来的抱怨影响，可以试试下面几招。首先，找借口远离面对面对话。比如在社交场合遇到一群可怕的抱怨者，试图阻止抱怨会被他们攻击，保持沉默又显得不太有礼貌，此时不妨赶紧找理由离开。其次，在脑海里重构他人的消极对话。比如有人说：“我讨厌星期一，因为周末太短，没休息够。”我们不妨反向暗示：“好在我休息得不错。”任何积极想法都可以避免陷入别人的牢骚中。最后，如果实在走不开，不妨要求抱怨者亲自解决他提出的难题。他们只是为了发泄，根本想不到皮球会被踢回来，可能就会气冲冲地走掉。

(据《生命时报》)

