

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%的人认为本国人人爱抱怨;澳大利亚心理学学会调查显示,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·萨波夫斯基研究表明,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、老天爷的事。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的,有乎没人抱怨过自己。美国媒体近日刊登的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提——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,他用亲身体会告诉我们,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,家庭和朋友圈关系处理得更好,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,找借口远离负面对话。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》)

