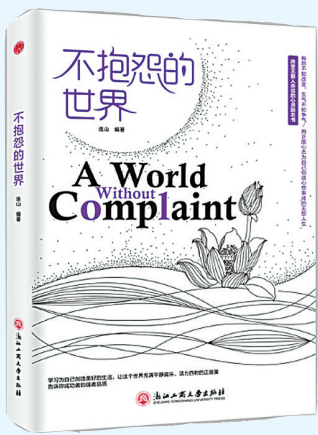




《不抱怨的世界》
连山 编著
浙江工商大学出版社
2018年1月

我们需要拥有不抱怨的人生态度

朱晨凯

愚者抱怨，智者行动。抱怨是最消耗能量的无益举动，有时候，我们的抱怨不仅会针对人，也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。比如很多人每天抱怨东抱怨西，怪物价高、抱怨老板不加薪。如果找不到人倾诉我们的抱怨，我们甚至还会在脑海里抱怨给自己听。

《不抱怨的世界》作者威尔·鲍温是美国最受尊崇的心灵导师之一，从2009年至今，本书已连续再版多次，时至今日，书中所倡导的观念，依然有着很强的实用性和生命力。比如作者结合当今快节奏生活，提出风靡全球的

“不抱怨”运动（在手上戴上手环，每次抱怨或指正别人就要换手戴，得连续不抱怨21天才算成功），正是现代人最需要的。

作者指出，人们之所以会抱怨，是想要寻求关注、推卸责任、引人艳羡、掌握操纵力、为欠佳的表现找借口。抱怨是如此糟糕的一件事情，而最糟糕的是我们常常深陷抱怨之中而不自觉，久而久之，让其成为我们的一种习惯，以及看待事情的一种心态，在“抱怨的轮回”中，丧失了积极、乐观、上进的心。

书中，作者耐心地讲述了抱怨的原因是什么，抱怨会给我们生活带来什么，怎样才能让自

己停止抱怨的轮回，怎样才能让周围的人停止抱怨，怎样才能做一个积极、乐观的工作者。作者认为，我们之所以抱怨，是希望抱怨能衍生出一些益处。比如，我们向他人抱怨工作的繁重，潜意识里希望别人多做一些或者帮助自己分担一些；我们抱怨自己最近多么倒霉，是希望别人能给自己一些安慰和同情。

作者认为，抱怨不能解决任何现实问题，最终只能让我们深陷抱怨的恶性循环而不能自拔。没有人愿意和整天抱怨的人生活、工作在一起，因为这样连自己的生活好像也看上去毫无希望。要想杜绝抱怨，只有勇于面对自己的困境，遇到矛盾的时

候，及时地沟通、解决。这需要勇气，但首先要有勇气承认自己是在抱怨，其次要有勇气去化解矛盾，改变处境。

本书详尽分析了抱怨对人生的各种危害，诸如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了帮助人们远离抱怨的各种方法和技巧，讲授了不抱怨的智慧。本书内容全面、技巧丰富、方法实用、道理深刻，理论联系实际，以事例为佐证，是个人改善自我的心灵读本，也是各类公司和组织提升团队精神、提高员工觉悟，促进整体发展的参考书籍。

【周边图书】



《仪式感：把将就的日子过成讲究的生活》
高瑞沅 著
北京理工大学出版社 2018.3

本书以“仪式感”为中心，通过短小的案例故事，向读者展示了一幅幅美好的生活画卷，大到传统仪式典礼，小到生活琐碎，多角度诠释了仪式感给生活带来的积极意义。

【精彩书摘】

■想要别人改变，你得先以身作则

常有人问我：“要怎么样才能让老板（或朋友、情人、配偶、孩子、员工等）不再抱怨？”答案是：你不能。你不能让另一个人改变，人们改变是因为他们自己想改变，而想要设法改变一个人，只会让他更紧守住现有的行为，不肯放弃。和大家分享一句传统俗谚：“不要试图教猪唱歌，那只是浪费时间，还会惹猪很生气。”

被你惹毛的猪不会报名参加你开设的歌唱班。要激励其他人改变，富兰克林的结论是：“最好的训诫就是以身作则。”而甘地是这么说的：“我们必须活出想要让其他人效法的样子。”如果你想要求他人改变，你自己就必须先改变。我相信你有着最崇高的理由，才希望他们改变，但既然你也是这段关系里的参与者，就代表从某种程度而言，你在这沸沸扬扬的抱怨中也插了一脚。

当老板、父母、牧师、教练或家庭里的长者来索取紫手环，想要改变他们所带领、照顾的人们，我经常忍不住放张小纸条进

去，写着：“注意，除非你先开始，否则不会有效。”我确信，如果我没有坚持下去，证明连续二十一天不抱怨是不可能做到的，这手环就会真像玛西雅所说的，又只是星期天的小玩意儿了。你若想引导某人改变，就要记得：领袖应该站在最前线，迎向边界、开疆拓土，让其他人追随身后。

俄国有一句老俗谚：“想打扫全世界，就从打扫你家的门阶开始。”我们寻求的改变从来无需“外求”——它是发生于我们的内在。我们的行为的确会影响世界，因为它会影响我们周遭的人们，而且这种影响力会扩散开来。

■觉得别人常在抱怨，是因为你也一样

我们说闲话或抱怨的主因之一，就是要让自己在相较之下，显得更为优秀。“至少我不像某某那么糟。”当我指出你的缺点时，就是在暗示我没有这样的缺点，所以我比你优秀。抱怨就是自夸，没有人会喜欢爱吹牛的人。

还有一个事实你也必须认清：你会注意到另一个人有这些

缺点，是因为你自己也有。就像那些觉得“身边的人都满腹牢骚”而来索取紫手环的人，通常也都有习惯性抱怨的倾向，你会发现自己对其他人的厌恶之处，就是你和他们的共同点，只是你对自己个性的这一部分，还处于“无意识的无能”阶段。在另一个人身上注意到这个缺点，是宇宙指引你在自己身上认出它并且加以修正的一种方式。如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能察觉这个缺点并疗愈。

还有，请好好牢记这项推论，因为别人的优点（亦即你赞赏别人之处）会吸引你，也是基于同样的理由。你会在别人身上看到这些优点，是因为你自己也有，这也是你的特质。这些正面的特点可能潜伏着，但如果你聚焦于此，在自己身上认真寻找而且好好培育，你就会凭藉着专注力，让这些优点浮现出来。

■“健康的沟通”很重要

健康的沟通是：直接找那个

和你发生问题的人谈，而且只跟那个人谈。和另一个人谈就是抱怨，这会形成三角习题，也会继续制造问题，而不能解决问题。

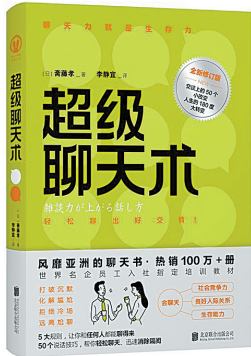
在你自己的人生中，可能也经历过这样的事。你的一个孩子可能会对另一个手足很生气，却跑来找你投诉，而不是直接找他讨厌的那个人沟通。于是你这个睿智、仁慈的父母便介入了——你要不就是劝诫这个不满的孩子，要不就是雪上加霜，亲自去找另一个孩子兴师问罪。短程来看，你可能化解了当下的困境，但你却没有给予孩子所需的方法，去处理他们未来生命中的问题。你允许这个抱怨的孩子在当前的情况下继续当个受害者，而且让他继续维持这样的模式，去因应往后人生的挑战。

你想帮助、支持孩子，但是当你试图解决他们彼此之间的问题时，你并没有树立起健康沟通的榜样。甚至，你还无意间在鼓励孩子，习惯性把你卷入他们的冲突中，不管情况严不严重、事情重不重要。你最好请他们彼此沟通，信任他们能藉由内在的引导，化解彼此的冲突。这么做等

于是给了他们一份重要的礼物，教他们学习健康的沟通，而你也帮助他们找到了自己的力量。

三角习题在一些教会里也很盛行。最近我听说，有位牧师向一位牧师说起另一位牧师带领教会的方式。滔滔不绝讲了几分钟之后，那位倾听的牧师（他一直保持沉默）按下了电话的扩音器，打给被毁谤的牧师：“吉姆，我是杰瑞。我和麦克坐在这里，他正在分享他对你和你们教会的观感。我不想变成这三角习题里的一角，而我知道你一定很高兴听到他想分享的内容。所以，麦克，杰瑞在听啰。”麦克目瞪口呆地坐着，满脸通红。那一刻，麦克清楚地收到了这个讯息：在背后议论别人是不正直的事；而杰瑞也设定了明确、严正的界线，确保自己不会再被卷入麦克的闲言闲语里。

这个故事解释了我为什么把闲话和抱怨放在一起谈论。我反对闲话吗？绝对没有。只要你说的是恭维那个不在场的人；那个不在场的人如果现身了，你也可以一字不漏地重复自己说的话。



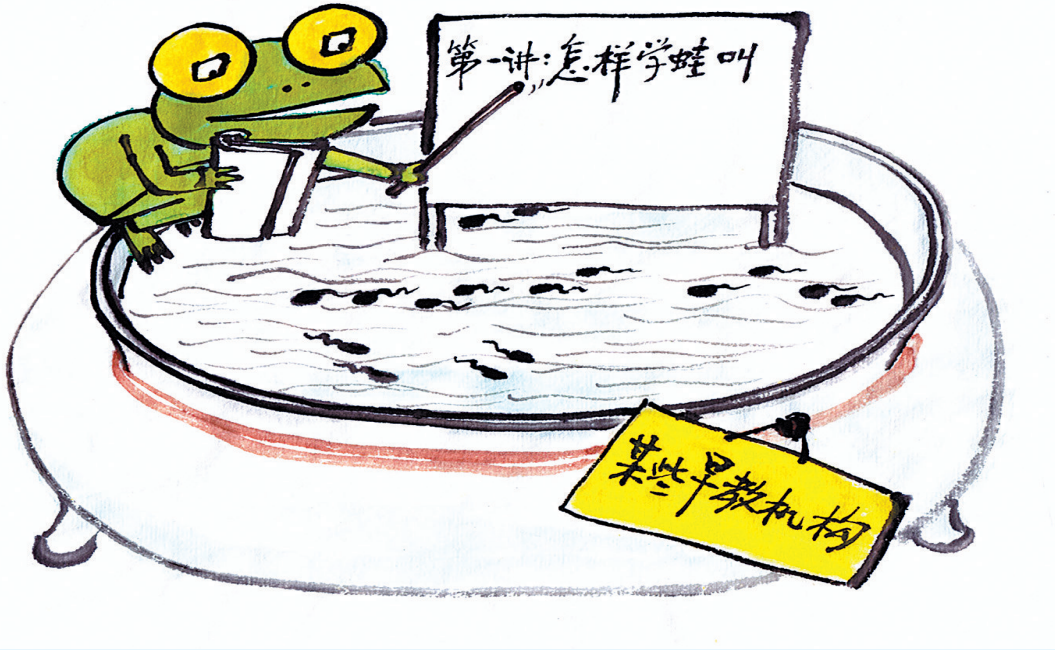
《超级聊天术》
高鲜军 著
北京联合出版公司 2018.3

如今是一个注重沟通的时代，而聊天是一种重要的交流工具。拥有聊天力，就等于拥有了强大的生存力。作者将复杂的事情用简单的几句话说明白，在本书中将有效人际沟通的精髓概括为5个规则和50个技巧。

（图书信息由宁波市新华书店提供）

如此『早教』

王铎 绘



水危机是“狼来了”吗？

何良京

翻开日历，除了元旦、春节、清明、中秋等传统节日外，还会看到诸如世界防治麻风病日、世界哮喘日、世界睡眠日、全国爱耳日、全国爱眼日等纪念日，内容堪称包罗万象。在五花八门的纪念口中，笔者认为，3月22日世界水日、中国水周尤为重要。为何这么说？因为该纪念日的对象是全人类乃至整个地球的全部生命。水是生命之源，是一切生命赖以生存、发展的不可或缺的要素。纵向看，每个生命都须有水的全程陪伴，所以我们每个人从懂事起，都应对水予以足够的尊重。

设各种各样的纪念日，包括世界水日、中国水周，无非是一种强调或重视纪念、或禁忌预防、或提醒尊重，它们不能被称为规定或制度而必须遵守。它们是提倡一种理念，一种自觉的行为方式。现实社会中，生活在城市里的我们一拧开

水龙头，就能见水，条件好一点的，还冷热水、饮用水齐全。由于来得太容易，就难免会觉得一切都是理所当然，无所谓珍惜。所以设立世界水日、中国水周，强调倡导的就是人类对水的认识须从“生命之源”这个高度去把握。

水危机是“狼来了”，已喊了多年，于是就有疑问：水危机到底是否存在？对此，笔者认为，水危机在局部地区、特定时期绝对存在，毋庸置疑。但倘若按地球上的淡水资源总量测算，供应地球人口，那还是绰绰有余的。另一方面，水资源也不存在枯竭问题，因为它随时随地在得到补充。水不同于石油，它只是被污染而没有被消耗。人类的活动，对地球水资源总量的增减应该不会太大的影响。

那么，水危机又是怎么回事呢？我们来看阿拉宁波的历史实例：史载，唐武德四年（621年），当时的中央政府置鄞州，州治设在三江口，这是宁波建州之

始。可惜仅过去4年，鄞州就被撤了，其中一个主要原因，就是城里供水问题没能解决。唐开元二十六年（738年）在鄞江镇设州级建制，唐长庆元年（821年），州治再次设于三江口。此前虽有王君照、陆南金和储仙舟分别修筑了小江湖、东钱湖和广德湖，但均未能有效地解决明州城的供水问题。直到唐太和七年（833年）王元暉主持兴建修筑了它山堰，把樟溪水流引到城内的日月两湖，并疏通城内河网，城市用水得到保障后，明州城才从此步入稳定发展阶段。

宁波城市发展历史表明，水危机其实不只是现在有，而是一直存在的。人类所以要逐水而居，本质上就是要规避水危机。既然水危机可避开，逆向思维一下，那么我们如今出现的不少水危机，就是不懂规避甚至是自找的。如我们在做城市发展规划时，是否用系统的方式考量了当地区域内水资源总量、实际可收集利用量；是否考量了人口集聚发

展的最大容量；是否考量了在极端气候环境下应对降水量不足的对策；是否考量了某些大耗水项目会影响生活用水及今后发展的进步需求……事实上，许多案例都显示，我们为引进某些项目，往往把各种要求包括需求要求放到最低限度。

从源头上说，天上来的黄河之水是不可控的，它不仅仅是生命之源，有时也会成为祸水，所以我们要做的就是努力控制其“奔流到海”的过程。经过一些治水过程中血的教训，我们知道了有时候人不能胜天。我们要做的是去认识规律，利用规律，尊重自然，珍惜水资源。把水对人类的造福最大化，同时把水可能给人类带来的祸害最小化。严重缺水的以色列发明开发出滴灌技术，就是一个把水资源功能发挥到极致的例证。所以笔者认为，尊重客观规律，少些“一拧龙头水就会来”的观念，杜绝乱排放污水甚至毒水的傻事。若能如此，水危机才不会真正到来。

阎王勿问金银山

桂晓燕

当年武松打死了景阳冈上的吊睛白额大虫，成为人人敬仰的打虎英雄。要放在现在，武松碰到老虎肯定不敢打，因为现在自然界的老虎，已经成为国家一级保护动物。但人类社会的某些“虎族”，却“虎丁兴旺”，胃口越来越大，令人惊掉下巴。

如日前一审被判处死刑的山西省吕梁市原副市长张中生，就是一只胃口惊人的“大老虎”，索贿受贿数额达到10.4亿元人民币之巨，创造了可耻的全国贪腐新纪录。10.4亿元是什么概念？以一张百元面值的新钞来算，10.4亿元重达11.96吨；连起来，长度为1612公里，超过北京至上海的高铁里程；叠起来，高度为1040米，超过宁波四明山主峰；铺开来，可以铺满17.5个标准足球场。

据国家统计局公布的数据，2017年我国农村居民人均可支配收入为13432元。10.4亿元，相当于一个农民不吃不喝，花7万7千多年才能挣到；10.4亿元，可以在贫困地区建造几千所希望小学；可以为数以万计的残障人士安上假肢；可以在城市里为大批老旧小区加装电梯；可以干好多好多你想得到的、愿意干的好事……

当然，10.4亿元也可以将一个人送进阎王殿，就像张中生所面临的那样。根据《刑法》精神，现在我国的司法实践中，对死刑的掌控非常严格和慎重，落马贪官极少有被判死刑的。曾几何时，银铛入狱的“亿元司长”“亿元水官”之流，都保住了性命。然而这个“跃上新台阶”的“10亿级”巨贪张中生，就没有那么幸运了。由于其索贿受贿数额特别巨大，犯罪情节特别严重，社会影响特别恶劣，给国家和人民利益造成特别重大损失，成了十八大以来贪腐犯罪被判死刑的第一人。

有一段宁波老话，像是专门为张中生这种贪得无厌的人量身定制的：“犯关犯关真犯关，人心节节高如山。有了千钱想万钱，有了银山想金山。有朝一日阎王请，阎王勿问金银山！”张中生捞的再多，哪怕钞票已经堆积如山，高度超过了四明山，一旦到了阎王爷那里，还用得着吗？

大家知道，山西是煤炭大省。张中生靠煤吃煤，利用职权，插手煤炭资源整合、煤矿收购兼并、项目审批、工程承揽等经济领域，为他人谋取不正当利益，乘机大肆索贿受贿，其中仅向一人索贿的数额即高达6085万余元。可以说，他的心比煤还黑！10.4亿元的巨额赃款，当然不可能像彩票中奖那样，一次性砸中额角头，而是在1997年至2013年的十六七年时间内，像滚雪球那样越滚越大。算下来，平均每天受贿17万元左右，可谓日进万金，财源滚滚。

人们不禁要问：在这漫长的十六七年时间内，张中生如此贪婪和疯狂，难道就没有露过一次马脚？难道就没有人对他进行监督？或者说，监督不够严格、不够到位？毋庸讳言，对干部监督的不力甚至缺位，是我们干部队伍建设中的薄弱环节，否则也不会出现那么多的“老虎”“苍蝇”了。张中生如果能得到及时有力的监督，阎王怎么会现在来请他呢？

一些人常说，多行不义必自毙。这句话出自春秋末期的史书《左传》，是郑庄公对待其野心膨胀的弟弟共叔段的态度。其实这句话似是而非，不足为训。为什么要让犯错误的“共叔段”们一错再错、多行不义呢？为什么不是“一行不义”就立即制止，使其悬崖勒马、避免自毙的可悲下场呢？好在如今人们已普遍达成共识：绝对的权力必然产生绝对的腐败，唯有监督才是正道，唯有严管才是厚爱。