

班 級：資訊 2-2

名 次：第二名

作 者：顏良庭

參賽標題：不抱怨的世界

書籍 ISBN：9789571349220

中文書名：不抱怨的世界

原文書名：A Complaint Free World

書籍作者：威爾·鮑溫

出版單位：時報文化

出版年月：2008 年 09 月 22 日

版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

這本書的作者：威爾·鮑溫，所致力推廣的不抱怨活動與課程，爲了讓我們知道，不抱怨其實是一件非常困難的事情，現在，總計有八十多國的人們熱烈的迴響，逐漸開始成爲全球性的心靈運動。作者也成立了不抱怨的世界網站，希望可以幫助我們警覺我們所持有的負面情緒，遠離抱怨，過著快樂的生活。

### 二●內容摘錄：

「無意識的無能」和「有能」的階段是一樣的，都是一種存在的狀態。每個人都是從這裡開始的。在「無意識的無能」階段，你具有純粹的潛力，準備創造偉大的作爲。只要你願意按部就班、往前推展，一步步走下去，就有振奮人心的新遠景。等著你去探索。(P.36)

套用邱吉爾的說法：「成功就是從失敗到失敗，也依然不改熱情。」(P.94)

你要知道：凡是你所渴望的東西，你都有資格得到。不要再找藉口，快朝夢想前進吧。(P.100)

如果你什麼也不說，大家至少還會讚揚你聰明；當我們說個不停時，不但不會讓自己的言論聽起來很睿智，反而只是顯示自己不夠自在，片刻都無法忍受讓沉默來掌控局面。(P.116)

### 三●我的觀點：

這本書裡的內容，作者所推廣的不抱怨運動，有許許多多的人參加，其參加人數總計相當達到 80 個國家、600 萬人的熱烈參與，作者的主要目的在於，讓大家都能够知道，不要只會抱怨，凡事都要往正面、樂觀的心態去面對。

當你開始這個不抱怨運動時，運動規則如下：第一，將紫手環戴上；第二：只要你抱怨一次就要換手戴；第三：堅持 21 天紫手環不換手，即可完成這運動，雖然看起來很簡單，但其實做起來感覺卻非常的困難，雖然我很想挑戰看看，不過因爲不知道要在甚麼時候舉行，

再加上一些個人因素，使得我無法參加，光看這本書我就覺得作者舉辦的運動，實在是讓我感覺到非常非常的佩服。

這運動對我來說，是值得學習的一門課，因為，它讓我了解到，一個人如果不抱怨就可以養成一種好習慣，也可以了解到，不抱怨其實可以讓自己的心靈感受到平靜、感受到一種愉悅感，讓自己感覺非常的快樂，但抱怨也只是訴說你感受到的不愉快，雖然有些不愉快跟朋友、同學、老師、家長們說是好的，一方面可以讓自己覺得痛苦會少一點，另一方面你可能會想要對方幫你去報酬甚麼等等的。不過還是建議不要去報酬啦，因為會惹禍上身。不過碰到這種事，麻煩務必在第一時間內跟老師或長輩說，別自己悶在心裡頭。

凡事都要往正面的方向去思考，別只往負面的方向想，這樣做反而傷心又傷身，正因為有失敗，所以才會有成功阿，俗話說：失敗為成功之母，第一次失敗不打緊，第二次也沒關西，就算失敗了很多次，可是你也在這失敗中學習，因為你想成功，所以你都會記著那些失敗的原因，一點一點的改善，到最後，你一定會成功的，失敗不是一天兩天的事情，而是慢慢轉換成為成功的機會。

有時候你會想抱怨，因為他與你所想像的、所思考的結果完全相反，可能你認為說，今天可能不會下雨，結果剛好下雨，這個時候沒有帶雨具的人就會開始抱怨為什麼今天要下雨？為什麼不是明天下？…等各種的抱怨，可是換個角度來思考，這也同時證明，你平常不太會注意到的小細節，也同時要跟你說下次要記得帶，別因為可能不會下雨，你就不帶雨具。所以這些平常會發生的事情也同時在教育著我們要隨時注意，也同時可以學習到，每件事情都有不同的角度觀點可以用來看待同一件事情，對你我也有很大的幫助呢！

學會堅持、忍耐是我們做人最起碼要做到的事情，因為會忍，所以最後你會有很大的收穫，有一句話是這麼說的：先苦後甘，這句話用在平常的考試、寫作業、打工、閱讀…等平常就能做到的事情，為什麼聰明人可以的你不行？因為人家用比你多的時間來做這些事情，可能拿來看書，所以明天的考試他有絕對的自信，不要不做，有做總比沒做的好，學會堅持也是你以後出去找工作的一大優點，人家早點離開，你晚離開就是因為你想把這些工作全部做完，所以明天的進度你就超前人家了，堅持到最後，勝利就是屬於你的了！

#### 四●討論議題：

《不抱怨的世界》裡面我發現了一個問題，你是在陳述事實，還是在抱怨？以你的角度來觀看這本書所寫的內容，他是在說事實？還是在跟你抱怨？

你覺得，人到底該抱怨的好？還是不抱怨的好？每次想到這個問題，就感覺一定會有爭議似的，如果今天換成是你？你會想要怎麼做？是要抱怨呢？還是找問題的解決辦法呢？還是選擇其他的？