

高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	資處 2-2	學生姓名	李秀媚		
研讀書名	不抱怨的世界	書籍作者	威爾·鮑溫		
出版單位	時報文化出版	出版年月	2013 年 03 月 15 日	版次	初版
班級導師	盧沛明老師	國文老師	吳涵潔老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

本書所介紹有關於抱怨與不抱怨的差別，以及告知為何人會抱怨，抱怨的目的是為了什麼。

人之所以會抱怨，為的只是利用「抱怨去操控別人」，達到人們所要的目的，透過這本——不抱怨的世界一書內容的活動——接受 21 挑戰，讓每一個人都能夠體會到不抱怨是能夠為每個人帶來幸福感覺。

二、內容摘錄：

抱怨是一種有能量的陳述，其焦點在於眼前的問題而非尋求解決之道。〈p. 57〉

從別人的嘴裡出來就會注意，從自己的口中出來去沒有知覺。〈p. 50〉

沉默是對話中最偉大的藝術之一。——西塞羅 〈p. 169〉

快樂是唯一的好處。快樂的時光就在當下。快樂的地點就在這裡。——羅勃·殷格索 〈p. 184〉

人生不是說你站在什麼位置，而是你要往哪裡去。這由你現在注視的方向來決定。〈p. 193〉

抱怨是一種操控的形式——表達抱怨常是為了操控別人，對人有掌控的權利。

三、我的觀點：

抱怨是將真正的事實加上諸多的心懷不平發出來的反擊，抱怨就像快樂一樣，人們常說快樂會傳染，抱怨相對也是，當你周圍的人都在抱怨自己或其他人，相對來說，他周圍的人也會是這樣的人，人們總說物以類聚。吸引力法則——正面的思想總是會吸引正面的事，當你說出的事擁有負面的想法吸引力，法則吸引的將會是負面的。

數百年前，富蘭克林就說：「經常抱怨是對我們享有的一切舒適給予最差勁的回報」，抱怨只是對於我們覺得糟糕的東西、事物、以及人的批評，那麼我們曾對與我們覺得完美的事物做出什麼嗎？那麼就像富蘭克林說的，我們的抱怨只是對我們所享有的舒適所給予的回報，人們經常的抱怨將會使自己所享有的一切舒適，像沙漏一樣一點一滴的流失，之後將會只剩下最差勁的抱怨，抱怨是負面，自然所剩下的將也會是負面遭遇。

抱怨即是一種表達哀傷、痛苦或不滿。抱怨是一種情緒，一開始表現出了哀傷，哀傷陳述完畢即表現出痛苦，最後所出現的是不滿。也許在很多的時侯，我們從口中輕易說出了很多的抱怨，但不知道為什麼在自己的耳朵聽起來那些都不是抱怨。要抱怨，很簡單，但是要不抱怨卻是相當的困難，在一天之中我們曾抱怨數多次，而再三的抱怨強化了這個習慣，如果能夠藉著刻意制止自己不抱怨，相信就不會再自動產生這種表達模式。

不抱怨使人變得更快樂，抱怨的人總是說出自己遭遇的不是，自然在腦中的思想焦點將會是不快樂的事情，心情總也會跟著有所改變，而從來不抱怨的人不會將自己遭遇的不是從口中說出，自然腦中所思考的焦點將不會是不快樂的，相對是快樂的、是幸福的，心情上也會比抱怨的人愉快得多。當一個人的不抱怨將會為這一個世界帶來一點快樂的感覺、幸福的感覺，這將會出現龐大的漣漪效應，使周遭的每一個人也都變得不抱怨，不抱怨的同時也就變得更快樂、更幸福。

人們口中的抱怨即是一種有能量的陳述，焦點在於眼前的問題而非尋求解決之道，通常抱怨只是為了尋求認同，所以是一種有能量的陳述，只是不同的是，抱怨是把問題提出，卻尚未尋求解決之道，而這又有什麼用處呢？所謂的不抱怨我想應該就只是將問題提出並且尋求解決之道，改變是一件相當困難的事，但卻是一輩子的事；抱怨就像習慣一樣，習慣一但產生了要改變就是一件相當困難的事，一但有決心任何困難的事，一定都有它能夠解決的方法，但做與不做就在人們的一念之間。

抱怨是負面的詞語，當你的腦中正在抱怨，就會將你所抱怨的思想進入你的心裡，因此你的心裡開始變得不健康，因為人們總是加諸於太多的負面想法進入，如果人們都能夠變得不抱怨，想必每個人都會是相當的幸福、健康、快樂。

四、討論議題：

如果沒有這世界沒有抱怨，人類是不是會更快樂？

如果沒有這世界沒有抱怨，世界是不是會減少更多的災害？