

美国亚马逊，台湾金石堂、诚品书店心灵励志销量第1名！

# 不抱怨 的世界



优秀的人，  
都不抱怨！  
你愿接受21天不抱怨挑战吗？

200万册  
全新增订版

*A Complaint  
Free World*

1只手环21天改变1800万人的命运！

CTS 湖南文艺出版社 博集天卷



海量电子书免费下载

[www.IGGHH.com](http://www.IGGHH.com)



Emmo's Kindle

Wi-Fi 12:52 PM

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

kindle



不抱怨的世界 / (美) 鲍温 (Bowen, W.) 著; 陈敬旻, 李磊译. — 修订本.  
— 长沙: 湖南文艺出版社, 2014.4  
书名原文: A complaint free world: how to stop complaining and  
start enjoying the life you always wanted  
ISBN 978-7-5404-6653-4

I. ①不… II. ①鲍… ②陈… ③李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第050170号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2013-213

上架建议: 成功心理·通俗读物

Cartoon on page 003 copyright © 2007 The Kansas City Star  
Photo of Maya Angelou on page 006 copyright © John Gladman  
Cartoon on page 088 © Jean Browman  
A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always  
Wanted  
Copyright © 2007, 2013 by Will Bowen  
This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of  
the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.  
“Complaint Free” and “A Complaint Free World” are trademarks of Lamplighter, Inc.  
All rights reserved.

## 不抱怨的世界

作者: (美) 威尔·鲍温  
译者: 陈敬旻 李磊  
出版人: 刘清华  
责任编辑: 薛健 刘诗哲  
监制: 蔡明菲 潘良  
特约编辑: 汪璐  
营销编辑: 刘碧思 尤艺潼  
版权支持: 辛艳  
封面设计: 张丽娜  
版式设计: 利锐  
出版发行: 湖南文艺出版社  
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net  
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 880mm × 1230mm 1/32  
字 数: 172 千字  
印 张: 7  
版 次: 2014年4月第1版  
印 次: 2014年4月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5404-6653-4  
定 价: 29.80 元

(若有质量问题, 请致



海量电子书免费下载

www.IGGHH.com



Emmo's Kindle

Wi-Fi



12:52 PM

[www.IGGHH.com](http://www.IGGHH.com)

**免费电子书下载**

**立即访问获得**

**本书完整版**

[www.IGGHH.com](http://www.IGGHH.com)

kindle

目 录  
CONTENTS

不 抱 怨 的 世 界

序言 · 001

简介 · 001

第一部分 无意识的无能

第一章 我怨故我在 · 002

第二章 抱怨与健康 · 024

第二部分 有意识的无能

第三章 抱怨与关系 · 038

第四章 我们为何抱怨 · 059

第五章 觉醒时刻 · 077







Emmo's Kindle

Wi-Fi



12:52 PM

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

kindle

### 第三部分 有意识的有能

第六章 沉默与怨言 · 092

第七章 批评与讽刺 · 113

第八章 如果你快乐，就按喇叭 · 122

### 第四部分 无意识的有能

第九章 臻入化境 · 136

第十章 二十一天的优胜者 · 155

结尾 已立立人，已达达人 · 174

附录A 不抱怨的周三 · 186

附录B 宣言与新闻稿样本 · 188

致谢词 · 192

与我们联系！ · 194







Emmo's Kindle

Wi-Fi



12:52 PM

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

kindle





“紫色?!”

Reproduced with permission of the *Kansas City Star* © copyright 2007 The Kansas City Star. All rights reserved. Format differs from original publication. Not an endorsement.





Emmo's Kindle

Wi-Fi 12:52 PM

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

kindle



## 献 词

谨以本书献给我亲爱的女儿莉亚，以及她的子孙后代；  
未来，他们将会生活在一个没有抱怨、更加快乐幸福的世界。

不 抱 怨 的 世 界





Emmo's Kindle

Wi-Fi 12:52 PM

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

kindle



## 序 言

“不抱怨的世界”有一个美好的愿景，那就是与全世界六千万人——世界百分之一的人口——分享不抱怨手环。如果我们能够转变世界上百分之一的人，改变他们的生活态度，使他们变得更加积极乐观，就定能在其周围人中产生连锁反应，那么最终我们就能够提升世界上所有人的意识。

截至本书出版，我们已寄送出一千多万只手环了。

在我们即将寄出第六百万只手环、到达这一里程碑时刻前，我自己亲身体会到了如何通过一心一意的投入、锲而不舍的努力将梦想转变为现实。“不抱怨的世界”的董事会想要将世界上第六百万只不抱怨手环，献给某个给予我们宝贵灵感、本人言行切实体现不抱怨的生活方式的人。经过简短的讨论，大家一致同意将这只极具纪念价值的手环献给美国前桂冠诗人、奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）的导师——马娅·安杰卢博士（Dr. Maya Angelou）。

在开始“不抱怨的世界”活动之初，我们引用了安杰卢博士的名言作为我们的座右铭：“如果你看不惯某种东西，那就改变它。如果你无法改变它，那就改变你自己的态度。不要抱怨。”

“抱怨只能让恃强凌弱的浑蛋意识到自己附近住着一个弱者。”

——马娅·安杰卢





Emmo's Kindle

Wi-Fi



12:52 PM

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

kindle



问题是，我们中没有任何人认识安杰卢博士！我们做了些调查，发现此前许多作家或公益人士都试图与她取得联系，但均以失败告终；并且，出版商和代理商也帮不上任何忙。

这时，我们本可以放弃这个想法，或者至少开始想一个后备方案。但是我们不服输。我开始对人们说，我打算亲自将第六百万只不抱怨手环颁发给马娅·安杰卢博士。许多人听到后问我：“你想通过什么途径去认识她呢？”对此，我只能坦陈：“我并不知道。”

“那么，你要怎么才能见到她并把手环给她呢？”

对此，我还是只能坦诚相告：“我也不知道该怎么办。但我肯定能见到她并把手环送给她。”

闲暇时，我在脑海中不停地想象与安杰卢博士会面的情形。我曾经在电视上看到她于1993年在克林顿总统就职典礼上朗诵诗歌《清晨的脉搏》（On the Pulse of Morning）。我知道她是奥普拉·温弗瑞的一位导师，我知道她是著名的作家以及教育家；但是，我并不认识她，并且我身边的人也都不认识她。然而，每当有人问起我“不抱怨的世界”活动进展如何时，我都会热情洋溢地告诉他们，我们即将达到六千万手环这一目标的百分之十；并且我会告诉他们，我要把这第六百万只手环献给马娅·安杰卢博士。

在一个会议上，我与一位老朋友不期而遇，我告诉她我的这个目标。她并没有问我是怎么知道安杰卢博士的，她也没有问我打算如何认识安杰卢博士并把手环献给她；相反，她只是在我们擦身而过的瞬间淡淡地笑着，对我说：“代我向她问好。”





Emmo's Kindle

Wi-Fi 12:52 PM

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

kindle



我急忙扭过头来，几乎都要大喊出来：“你认识安杰卢博士？”

“她到我们这里做讲座时，我曾经和她打过交道。我现在还和她的侄女保持联系。”她回答说。

于是，我向她和盘托出，讲述了我们试图联系安杰卢博士，以及我们的努力如何一次次遭遇挫折。

“我可以试着帮帮你们，但我可不保证一定能成功。”她说。

正如你接下来看到的那样，我后来不仅见到了安杰卢博士，并且，我们相见甚欢，在她位于北卡罗来纳州温斯顿-塞勒姆的家中畅聊了整个下午。

这是怎么做到的？

管他呢！

我们仅仅是做出了一个决定，这决定看上去远远超出我们的能力所及，但我们绝不放弃这个想法。我们把它看作一个板上钉钉的事情，然后它就真的实现了。

我并不仅仅是抱有会见安杰卢博士、把手环献给她的美好愿望，而且还向身边的人们大胆表达了我的这一愿望，并告诉他们：这个愿望“会”（而不是“可能会”）实现。

在安杰卢博士家中，我们讨论了不抱怨的世界的美好愿景。我告诉她，我献给她的这只手环象征着：至此为止，我们的目标已经实现了十分之一。并且，我问她，在她看来，当我们达到六千万只手环这一目标后，世界会变成一个怎样不同的世界？她说：

当世界上有百分之一的人不再抱怨时，我认为世界会变成什么呢？





Emmo's Kindle

Wi-Fi 12:52 PM

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.com](http://WWW.IGGHH.com)

kindle



爱因斯坦曾经说过：“即使是天才，也仅仅使用了大脑机能的百分之十八。”而我们大部分人都只使用了大脑机能的百分之五、六或七而已。

如果那时（达到六千万只手环这一目标时）我们还活着，不仅活着，还能展望未来，并且有足够的勇气互相关心，有足够的勇气爱别人，想象一下：如果地球上六十亿人中，有百分之一的人不再抱怨，我们那时会怎样。

会发生些什么呢？

让我来告诉你一件事，我相信到时候这个世界上就不会再有战争，甚至是没有“战争”这个词。

可能人们会说：“战争？你的意思是仅仅因为别人与我意见不合我就要杀了他？哈哈！我可不这么认为！”

想象一下吧，人们之间的对话会更加温和有礼。礼貌这种美德重新回到千家万户，回到起居室、卧室、儿童房以及厨房。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们会更加关爱我们的孩子，并且意识到所有的孩子都是我们自己的孩子，不论其肤色是黑是白，不论其相貌是美是丑，是日本人还是犹太人。所有的孩子都是我们自己的孩子。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们就不会再为我们自己的过错而责怪别人，也不会再因为认定别人犯了错误而对他们怀恨在心。

想象一下，我们会更加频繁地欢笑，更加勇敢地互相接





Emmo's Kindle

Wi-Fi 12:52 PM

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

免费电子书下载

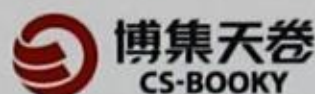
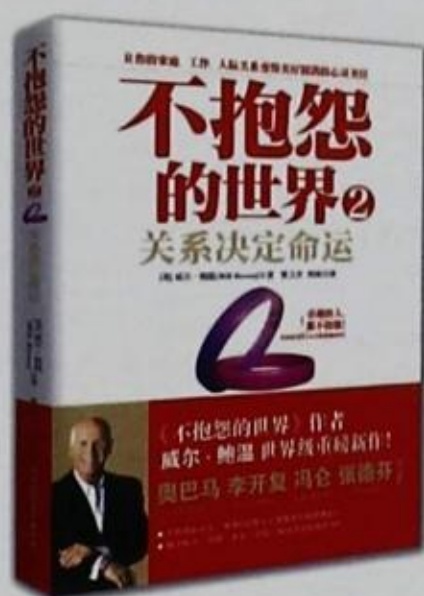
立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

kindle





责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：蔡明菲 潘 良

特约编辑：汪 璐

营销编辑：刘碧思 尤艺潼

版权支持：辛 艳

封面设计：张丽娜

版式设计：利 锐

团购电话：010-84409588

质量监督电话：010-84409925

欲知新书信息、交流投稿、邮购团购

请发邮件至：jiaoliu@booky.com.cn

本书在全国各大新华书店、书城、

天猫中南博集天卷官方旗舰店均有销售

浏览请登录：www.booky.com.cn

博集天卷微博：http://t.sina.com.cn/booky

博集天卷博客：http://blog.sina.com.cn/bjtj

天猫中南博集天卷官方旗舰店：http://znbtjt.tmall.com



海量电子书免费下载

www.IGGHH.com



Emmo's Kindle

Wi-Fi



12:52 PM

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

kindle