

本期標題：♠ 心靈文章：遠離抱怨？
♠ 輔導小語：十九項寶貴的人生經驗
♠ 心情故事

崇光女中諮商中心 製
陳淑卿 編

心靈文章

道 羅 施 忍

文章摘自「不抱怨的世界」威爾·鮑溫著 時報出版社

你喜歡抱怨嗎？常聽別人抱怨嗎？你認為自己個性樂觀嗎？有沒有數過自己每天抱怨過幾次？本期同心園特別為大家介紹「埋怨的世界」，有人說抱怨會影響我們的想法，使我們的想法悲觀、負面。想要變得少埋怨，不妨先了解埋怨所形成的影響層面。

所謂的「抱怨」就是表達哀傷、痛苦或不滿。然而，生命中足以讓我們有理「抱怨」的事件，其實寥寥可數。我們的抱怨多半是一大堆「聽覺污染」，有害於幸福美滿。鮮少有人知道自己抱怨的頻率有多高。抱怨就好比口臭，當它從別人的嘴裏吐露，我們就會注意到；但從自己的口中發出，我們卻能充耳不聞。

要成為不抱怨(監測並改變自己的語言)的人很難，但不代表你做不到，也不代表你有什麼毛病。既然你接受了不抱怨的挑戰，代表你已經意識到這個問題，就能開始將抱怨從生活中驅除，你的內在焦點也會轉移，變得更快樂。

自我檢視一下，你經常抱怨嗎？你已經已一個月或更久沒有抱怨了嗎？如果你一個月抱怨一次以上，那麼你可能已陷入抱怨狀態。我們之所以



會抱怨，是因為我們覺察到抱怨會帶來好處。我們的抱怨，常是為了獲取同情心和注意力，以及避免去做我們不敢做的事。

有三分之二的疾病
體是互為關連的，心理相
抱怨會讓你變得顧人
被周圍人放逐，因為他們



是源自於心理狀態。心理和身
信什麼，身體就會表現出來。
怨，長年抱怨的人，最後可能
發現自己的能量被這個抱怨

者榨乾了。你或許也認識一些人，會讓你覺得精力都被他們耗盡了，他們藉由抱怨的天性，把你原有的能量都轉換成憐憫。相反地，有些面臨嚴苛處境的人，卻能保持樂觀，不讓自己感覺像是受害者。

能夠杜絕抱怨才有健康的溝通，相似的人，無論是同樣在抱怨，或是同樣感恩的人，都會彼此相吸。不相似的人則會互相排斥。

抱怨與非抱怨陳述的用語可能是一模一樣的，其間的區別則在於，你在話裡傳達的用意以及隱含的能量。如果你和人們的對話開始移轉成負面內容，只要往後一坐，好好觀察，千萬不要躍躍欲試或想去改變他人。如果你對這些沒興趣，當你聽到牢騷時，就不要涉入其中。你會發現，大家在用言語曳引你，而你也在曳引他們。通常沒有安全感、質疑自己的重要性、不確定自我價值的人，才會吹牛和抱怨。他們自覺不配得到想要的東西，缺乏自我肯定，便藉由抱怨把自己想要的東西推開。我們說閒話或抱怨，可能是要讓自己顯得更優秀。當你指出別人的缺點，就暗示你沒有這項缺點。抱怨就是自誇，沒有人喜歡愛吹牛的人。

另外，批評是帶著利刃的抱怨，通常是針對某人而發出，意圖貶低此人，沒人喜歡被批評，當我們批露某人時，對方會覺得遭受不公平待遇；每個人共有的需要就是獲得注意、受到重視，而且會以各種方式設法獲得注意。我們對人的觀點，決定了他們在我們面前會呈現出什麼樣貌；我們的言語會讓對方知道，我們對他和他的行為有著什麼期望。如果言語中有批評，他的行為就會如

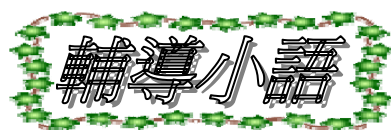




實反映我們所批判的內容。



抱怨就是在講你不要的東西，而不是你想要的東西，當我們開始抱怨，就是將焦點放在不如意、不快樂的事情上，我們說的話表明了我們的想法，而我們的想法又創造了我們的生活，這是一個惡性循環，也是一種負面的吸引力法則；你發出的抱怨和牢騷越多，你所招惹來的抱怨、牢騷和負面能量也會越來越多。當我們抱怨時，就是在說：「事情不太對。」當我們經常抱怨時就是持續活在「事情不太對勁」的狀態中，因而增加了生活中的壓力。當你愈少抱怨，就愈不會擔心。建議你學習改變自己的話，不要再抱怨。改變你的言語，改變你的思維，你就能改變自己的人生。



十九項寶貴的人生經驗

參考自 <http://assist.tceb.edu.tw/5235p.htm>

- 1、不要批評別人，因為批評有可能會傷害到寶貴的自尊。
- 2、常常想到自己的福氣
- 3、常讚美，常給他人重要感，惟必須是真誠的，無企圖的。
- 4、你可以失敗，但不要忘記從失敗中獲取教訓。
- 5、有時候得不到你想要的，反而是一種福氣。有多少企業家沒有考取台大；有多少成功的人沒有出國留學。
- 6、要對規定瞭如指掌，這樣你才知道如何突破。
- 7、不要讓細微爭執傷害到珍貴的友誼。
- 8、承認自己的錯誤，進而會道歉的人最能贏得尊敬。
- 9、每天有一段獨處時光。
- 10、相信自己是一個有潛力的人。
- 11、學會克服憂慮與壓力，否則如何在變化快速的社會存活。
- 12、重要的事先做。
- 13、態度積極，充滿熱忱。



- 14、熱情的接受改變，但不要放棄你的價值觀。
- 15、學會溝通，記住，聽比說還重要，怎麼說比說什麼重要。
- 16、每年嘗試一些新經驗。
- 17、重視家庭生活，幸福的家庭氣氛是人生的基石。
- 18、沉默有時是最好的回答。
- 19、終身學習，永不懈怠。



一件令我感動的事

國一信 朱立芄

在我國小五年級時，班上來了一位陪讀媽媽，因為她的小孩——凱從小就有自閉症，所以沒辦法表達想說的話；全班同學都稱這位陪讀媽媽為凱媽。

凱媽在開學的第一天，就告訴我們凱有自閉症，請大家不要欺負他，多包容和幫助他，不過，凱走在走廊上，常被說是笨蛋，每當凱媽聽到這些話，心裡都很難過。

學校常請凱媽上台演講，每次聽完凱媽的故事，心中都會很感動，常不自覺的流下眼淚。總覺得凱媽好偉大，一直不厭其煩的教導凱，不因為他有自閉症而放棄他。

凱媽就像我們在學校的另一個媽媽，中午午休時，怕我們冷，就會我們蓋上外套，吃飯時，怕我們吃太少，營養不均衡，就把自己便當盒的菜挾一些到我們的碗裏，把我們當成自己的小孩，就怕我們挨餓、受凍。

雖然相處的時間只有短暫的兩年，但凱媽對我所做的每一件事，都讓我很感動。現在升上了國中，由於課業繁忙，跟國小同學比較少聯絡，不過在我心裡，還是深深的祝福他們——「永遠健康、平安！」。

