



中山醫學大學圖書館館訊

CSMU Library Newsletter

周刊 題

E學習專欄 書香園地 師生園地 交流園地 活動報導 館務動態 目次 回首頁

書香園地

第二十一期 (104.3)

專題展示

新書選介

- 尹教授的10堂課：興學與人的神隱總裁
- 練習不抱怨：我的21天不抱怨挑戰，選擇幸福的未來
- 大肚量快樂學：心眼少一點，幸福就多一點
- 戀食人生：那些來自文學、電影的真情滋味

讀者借閱排行榜

- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜
- 視聽借閱排行榜

單位借閱排行榜

- 中文書單位借閱排行榜
- 西文書單位借閱排行榜
- 視聽單位借閱排行榜

採編組 鍾淑娟

練習不抱怨：我的21天不抱怨挑戰，選擇幸福的未來

索書號：192.1 / 4420 / 2014

條碼號：C131826

勒維齊 (Lewicki, Christine) 著；范兆延譯/遠流出版/2014【民103】

~~或許我們改變不了別人，卻可以從改變自己開始~~

~~登峰造極並不是一種表現，而是一種習慣~~

數字會說話，根據統計每個人每天平均抱怨達20~70次之多！作者勒維齊有感於自己除了面對繁忙的工作之外，還要管理家務以及三個孩子，整天處於無時無刻戰鬥狀態，不免陷於挫折惱人的困境，變成一個愛碎碎念的女人。她體悟到生命的每一分每一秒如此珍貴，如果想要好好把握幸福度過每一天，唯有下定決心從自己開始拋開抱怨，才有機會擺脫這樣日復一日的的生活模式。在實踐的同時，她也決定要透過部落格和眾人分享過程，除了獲得支持與檢視成果之外，也能與大眾共同學習經驗交流心得，沒料到「不抱怨活動」理念受到許多網友的熱烈支持與跟進，本書是作者挑戰自己21天不抱怨的心路歷程與經驗分享。

我們經常有發不完的牢騷，在無形中，抱怨佔據了生活中一大部分的時間，煩惱、浮躁、疲倦等負面情緒接踵而來，但是再多的抱怨也無法解決問題，我們也會發現身邊那些愛抱怨的人深深影響了自己的生活。因此，想要改變不抱怨的習慣需要練習並且不斷自我提醒鞭策，勒維齊的不抱怨挑戰猶如一本淺顯易懂的使用說明書，只要按部就班訓練自己，並記下心得從中檢討學習，相信任何人都可以達到減少抱怨甚至完全脫離不抱怨的人生。

本書內容主要分為三大部份，首章是「給自己的挑戰：我要戒掉抱怨」，作者先說明自己發心進行不抱怨挑戰的機緣，因為抱怨的負面能量讓我們錯過許多美好的事物，想要停止抱怨必須分析人們之所以常發牢騷內在因素，才能認清抱怨的原因並揭露抱怨的真面目，繼而實實在在的改善自己的生活。幸福取決於我們對處境的感受，以及自身對現狀感到滿足的能力，而抱怨也是為了滿足內心深處對幸福的需求。作者歸納出四個抱怨的主要原因：期望被聽見、表達個人的挫折、獲取同情，以及紓解壓力的需求。與其抱怨宣洩情緒浪費時間，不如選擇成為一個追求幸福的樂觀者，享受並讚美生命賦予我們的一切。

第二部份則是說明挑戰不抱怨生活過程中的種種收穫。當我們放任負面思想的蔓延，便會阻礙了理性正視問題的能力，故停止把注意力聚焦在各種阻礙與困頓，接受自己的不完美，明確表達自己的需要或渴望他人的協助，著力在如何解決當下的問題更為重要，由此可知，幸福可以藉由學習而獲得。再者，嚐試建立有效的溝通方式，學習釐清事件，避免過多揣測的無謂抱怨、逃避或妄下結論，也能減少壓力增加快樂。本書提出了四個平和的溝通步驟，包括描述情況避免批判、明確表達內心感受、表達請求安撫挫折的情緒，以及協商取得共識。除此之外，不要吝於對自己和他人付出，傳達善意和真心的讚美，多用正面思考去面對生活中的情緒、挫折與懷疑。

「練習不抱怨」的第三個部份教導讀者如何採取行動改善情況，再進而由抱怨到走上讚美之路。實踐不抱



怨，從滿懷希望的喜悅到察覺挑戰的困難的階段也許會遭遇瓶頸，感受到似乎是不可能的任務，等到安然度過幾個小時或幾天不抱怨的日子後，最後的階段便能順利自我克制增長智慧凌駕抱怨，當我們成功戰勝自己，能避免用評斷和抱怨的態度表達挫折或需求，不要執著於心中預想的結果，多以讚美與他人分享對生命的感激，靠著內在意志力就可以徹底實現改變生活的新面貌。

作者在每一章節後面附有貼心小秘訣，同時也提供了一些網友的現身說法，幫助讀者更容易進行挑戰達成目標，把眼光放在更美好的事物上，透過付出發現自己的潛能，就能培養具體樂觀奮起向前的力量，享受生命的平靜和美麗。勒維齊強調正面思考與價值觀的重要性，以切身經驗及日常體會為基礎，具有實證經驗的說服力，書末另有「問與答」和「小叮嚀」以解決讀者的疑慮。附錄則是再次強調不抱怨的練習，同時介紹了「塞多納法」和「拜倫·凱蒂」兩種方法，並附有相關網路資源，鼓勵記下挑戰者日誌以利自我檢視與做為改進的參考，創造正向改變。