

爲什麼要抱怨？

吳淡如

想要變得完全不快樂，沒有比抱怨更好的方法。— Gill Friedman

「這裡也塞，那裡也塞，都是市政府無能，交通變成這個樣子！」打從一上車開始，這位司機就開始喋喋不休的抱怨，也不時的踩著緊急剎車，好像在測驗我的平衡感好不好。

下車後的我發了一晌呆，站在馬路旁思考他的邏輯。如果他有邏輯的話，他的推理方式應該是：一切都是「他們」的錯，我跟「他們」一起生活，他們犯錯，導致我不得不跟著犯錯。

任何一個怨天尤人的人，總企圖找到認同他想法的傢伙。用負面方式尋找認同，大概可以使他們深覺自己因抱怨而出眾，因痛苦而偉大。

有次在我的網站上也看到一個署名努力想活得快樂的人的留話，大意是這樣的，他說他努力想讓自己活得快樂，但政府昏庸，官員顛預，交通混亂，人事複雜，地球上天災人禍不斷發生……他實在不知道怎麼有人快樂得起來。在他看來，這個世界上快樂的人都是因為無知膚淺和不知民間疾苦。

看樣子他一定要等到外在世界變成天堂，他才願意快樂。或許世界變成天堂，他又會抱怨活得太無聊，生命沒有意義。

外在在大環境常非我們所能控制，但內在選擇往快樂的路或往不快樂的路上走，是我們的自由。

喏，抱怨自然有它的「好處」，因為怪別人很容易，隨時隨地可以找到可以抱怨的地方。不想讀書可以怪老師教得差，人際關係不好

可以怪大家不了解你，吃得太胖可以怪媽媽或老婆煮得東西太營養。如果我們的情緒像一間屋子，那麼，抱怨就像蟑螂和螞蟻一樣，如果你清掃的方式不得體，它們就會出現在每一個你不想看到的地方。若你再不加以阻止，他們還會用一種近乎細菌增殖的速度增生。

一般人會認為，抱怨是一種發洩的方式；我們誰能夠發誓，自己從來沒有抱怨過？但如果抱怨的內容不斷的重覆，那麼，就是自己有問題，而且不肯面對問題，只是企圖用抱怨來挪掉正視問題的眼光。

無論如何，抱怨是負面效應。越抱怨，就會發現值得抱怨的事情越來越多。越花時間抱怨，越少時間改良。一肚子怨氣的人，總是散發著一種天怒人怨的氣質。會讓你覺得，跟他相處，老是有一塊黑鴉鴉的雲鎮住你的大好晴天，離開他，周遭慢慢回到太平盛世。

— 節选自方智出版社，吳淡如著作《新快樂主義》 —



老婆！不是我愛抱怨……你這壞習慣怎麼一直改不掉！

蕭言中工作室



與你談心

想想看，你最常抱怨的是什麼事？是不是那些越常抱怨的事越得不到解決？有個老故事，說兩個賣鞋子的商人到非洲考察，發現當地人都不穿鞋，甲商人就抱怨說：「慘了，他們都不穿鞋，我的生意鐵定做不成！」，乙商人卻說：「太好了，他們都不知道要穿鞋，我的鞋子肯定會大賣！」。你要當只抱怨卻賣不出鞋子的甲，還是不抱怨勇於面對問題卻賣很多鞋子的乙？

學習單

一、想一想

1. 你喜不喜歡你現在的生活？常不常抱怨？你常抱怨的是哪些事呢？

2. 請你仔細想一想，對自己你會抱怨哪些事情呢？

3. 對你的家庭，你又常抱怨哪些事情呢？

4. 在學校裡，你常抱怨些什麼事？



5. 最後，對社會、國家或世界，你又會抱怨些什麼？

二、不滿意，來改變！

項目	抱怨不滿 想要改變的事	改變過程紀實	成功 請✓	成功 日期	家長的話
自己					
家庭					
學校					
其他					

家長的話

遇到不順心的事，難免會有抱怨，但抱怨於事無補，如何想辦法解決才重要。請您與孩子分享生活上常抱怨之事，並一起設法突破抱怨吧！

老師的鼓勵

