

抱怨不是紓壓，是地雷

本文節自洪蘭著《靜下來，才知道人生要什麼》
2018.07 遠見天下出版 P112~P115
分類：1 哲學類

在報上看到一篇〈抱怨是健康的〉的文章，心裡有點不安，因為對大腦來說，抱怨是不健康的，它會使你負面情緒的迴路愈來愈大條，臨界點越來越低。以後只要一點點的刺激，負面情緒就會出現，負面情緒會壓抑免疫系統，對人的健康產生不好的影響。

其實，抱怨最大的壞處是話說出了口，主控權就落入別人手中，一旦翻臉絕交，這些話就會變成把柄，對自己不利。通常愈是交代「千萬不要告訴別人」的話，愈是會馬上傳入那人的耳朵，抱怨不是紓壓，它是地雷。

抱怨很像騎木馬，它讓你做事，但不會前進一步。人的時間如果花在抱怨上，就無暇找出解決方法。我念小學時，媽媽叫大我五歲的姊姊帶我去上學。但是一個六年級的孩子是不喜歡有個一年級的小毛頭跟在後頭的，所以她一出門就走得飛快。我跟不上，呼喚她，她也不理。我回家後就向父親哭訴，以為他一定要責罰我姊姊。想不到他說：「她腳長，你腳短，你跟不上，但是你可以用跑的呀！你不能要求別人放慢，但你可以自己加快，加快就趕上了。」第二天我就一路跑到學校，姊姊看甩不掉我，後來就慢慢走了。凡事要操之在己，不要去冀求別人改變，改變自己就不需要抱怨了。

美國哲學家詹姆斯（William James）說，「改變心態就改變生命」，古人也說人要自求多福。人只要不比較就不會有煩惱。我剛畢業時，看到一個錢多到不知該怎麼花的人得憂鬱症，覺得非常驚訝。後來才知道，他在我們眼裡是個成功的人，但是因為他不接受他得到的東西，所以就不快樂了。

人的抱怨多半來自工作和生活兩方面。其實沒有任何工作是沒有壓力的，如果工作難度超越自己的能力，你有兩個選擇——要或不要這個工作。如果要，那就趕快去提昇自己的能力符合工作要求。有一部非常好的電影《關鍵少數》（Hidden Figure），描述 1960 年代電腦剛面世時，很少人會用電腦，白人大學有教，但黑人無法去讀，黑人女性要保住工作就得自己去想辦法。電影主角中，一個是去打官司，讓白人學校允許她去上夜校學電腦；另一位則是去圖書館借書回來自學，最後美國太空總署（NASA）的電腦中心甚至以她的名字命名。所以不要浪費時間抱怨，把時間花在提昇自己能力上面，壓力就會消失。

若是覺得壓力超越自己能力太多，那就去找壓力小但收入少的工作。生活需求是有彈性的，就像顏獨所說：「晚食以當肉，安步以當車，無罪以當貴」。人要免除壓力最主要是要有正確的心態，看見工作的意義時自然會敬業，一個敬業的人自然不會抱怨。

抱怨不但於事無補而且會使你失去朋友，因為沒有人喜歡整天愁眉苦臉的人。卓別林說得好，如果一個笑話講了三遍便沒有人笑，為什麼一個不愉快的事要在心中翻三十遍呢？如果真的想不開，就去寫日記吧，日記不會出賣你，反而可以使你從日記中看到自己的成長。