

<<不抱怨的世界>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界>>

13位ISBN编号：9787119076843

10位ISBN编号：7119076841

出版时间：2012-5

出版时间：江龙 外文出版社 (2012-05出版)

作者：江龙 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不抱怨的世界>>

### 内容概要

《不抱怨的世界》内容简介：“不抱怨”只是一把钥匙而已。

在我们忙忙碌碌的生活中，借助这把钥匙，我们会自然延伸和深入到生活的诸多层面，唤醒我们渴望已久的改变。

《不抱怨的世界》共分三篇，包括“抱怨和不抱怨”、“不抱怨的世界”、“学会感恩，做不抱怨的人”，全方位地教你如何放下抱怨，做一个积极向上、有进取心的人。

认真阅读此书吧！

它将彻底改变你的生活困境！

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 抱怨和不抱怨 第一章 抱怨和不抱怨 第一节 爱抱怨的人的六大特征 特征1.爱抱怨的人易自暴自弃 特征2.爱抱怨的人牢骚不断 特征3.爱抱怨的人不懂得珍惜 特征4.爱抱怨的人与快乐无缘 特征5.爱抱怨的人爱自怨自艾 特征6.爱抱怨的人适应能力差 第二节 不抱怨的人常见的七种表现 表现1.不抱怨的人有宽大的胸襟 表现2.不抱怨的人阳光、乐观 表现3.不抱怨的人有等待的耐力 表现4.不抱怨的人坚强、乐观 表现5.不抱怨的人易受人待见 表现6.不抱怨的人会以正确的态度对待缺陷 表现7.不抱怨的人有一颗感恩的心 第三节 抱怨给你带来了什么 工作不稳定 薪水逐渐降低 能力、经验越来越不能满足工作需要 与他人的距离越来越远 工作愈来愈烦心 朋友逐渐疏远 抱怨越来越无休止 抱怨可以将你带入死胡同 认真思考比抱怨更有效 冷静地表达期许比抱怨更有效 任劳任怨好处多多 抱怨是产生隔阂甚至离心的根源 抱怨是不幸婚姻的始作俑者 改变远远好过抱怨 第四节 抱怨是羊群里的瘟疫 理性思考：你抱怨的事真的很严重吗？

抱怨是有传染性的 抱怨会让你的状况每况愈下 不要让抱怨成为你的习惯 抱怨者，人人避而远之 抱怨是侵蚀婚姻的毒药 抱怨对职场有害无利 抱怨性的话语往往与坏事成正比 抱怨是不自信的表现 学会清空鞋子里抱怨的沙子 第二章 寻找抱怨的原因 第一节 封闭自我 驱除抱怨的害群之马，做心灵的伯乐 拨开阴霾，赶走抱怨 关于海绵，在重压面前保持轻松 把压力转化为动力，勇敢前进 贬低他人 抬高自己 智者善于反省 要学会努力追求自我 要学会抵抗外界的干扰 忘却忧虑，抓住机遇 心的自由是成功的前提 第二节 消极处世 抱怨是克服困难的劲敌 只要善于寻找光亮，黎明就在不远处 眼中应该要有亮点 让生活充满希望，让无望无处生根 坚定的信念是永不灭的明灯 守得云开见月明 逆境的存在取决于心态 学会用微笑拭去伤痛的泪水 不要用痛苦自我设限 有自信等于成功了一半 脚比路长 第三节 牢骚满腹 抱怨会招来嫌弃 不要让抱怨成为你的摆布者 猜疑是毒瘤 太多抱怨，会伤害自己 从小事开始远离抱怨 正确面对失败，让抱怨无处可侵 抱怨得靠自己医 学会换位思考，前途一片光明 成功需要忍受暂时的痛苦 要学会把每一次困难当做不可多得的机遇 进取心可以使一切皆有可能 心宽路才会宽 让心情多晒晒太阳 甩掉挫折，增添勇气 第四节 固执己见 懂得放弃，是为了收获更多 生活无须强求 鱼和熊掌不可兼得 学会理智地放弃 改变陈旧的观念，看清前方的路 要正确处理眼前利益和长远利益 学会选择，懂得放弃 条条大路通罗马 学会果断放弃 第五节 苛求完美 心灵的缺陷比身体的缺陷更可怕 不要总把注意力集中在缺点上 完美是个漂亮的陷阱 走出缺陷的阴影，生活即将放晴 过分追求完美易产生抱怨 有遗憾的人生更真实 正确看待先天缺陷 勇敢面对缺点 积极的心态助你登上人生巅峰 残缺造就另一种美 学会释怀，生活会更幸福 第六节 怨气冲天 学会向生活感恩 分享幸福=谋取快乐 善良的心让理解常伴左右 真爱无须华丽，只会历久弥新 谦让让生活更潇洒 感恩要真正付诸行动 宽容能让你达到一个新境界 不要吝啬对别人的赞赏 爱能照耀世间万物 用爱和真诚洗涤怨恨 第七节 悲观气馁 把抱怨看做一张过期就作废的车票 摆脱忧愁，还心灵一份平静 抱怨需要用乐观去化解 凡事多往好处想 把抱怨拒之门外 快乐得靠自己寻找 学会埋葬报怨，拥抱快乐 把快乐当成长久的习惯 与其气馁，不如为快乐而奋斗 做自己乐意的事，享受愉快生活 快乐只青睐不抱怨的人 第八节 贪恋金钱 好好珍惜拥有的幸福 名利如浮云，应淡然以视之 不应太看重钱财 开心比富裕更重要 不要让贪婪毁了整个人生 轻装上阵，保持心灵的宁静 追求金钱要适可而止 第三章 改变抱怨的习惯 第一节 与其抱怨，不如改变 你的抱怨从何而来 不要让抱怨害了你 不要让抱怨使你丧失了机会 爱抱怨的人难以有生存的机会 积极进取比抱怨更受人欢迎 第二节 放弃抱怨，选择沉默 你的想法在一定程度上决定事情的发展方向 将抱怨写下来也是一种发泄方式 要学会自己拥有“安全感” 不抱怨的人能获得更好的沟通效果 要坚信：不幸的人不是只有你一个 拥有什么比想要什么更值得重视 第三节 送走抱怨，改变命运 送走抱怨，你会更快乐 要学会在不如意时转念 当无法改变客观事实时，那就改变自己 成功与否与起点无关 要学会把抱怨变成虚心求教 寻求改变，随时都不晚 要善于反省自己 办法总比问题多，不要被问题打垮 学会用全面的观点看待所有问题 学会忘却过去，争取幸福的未来 第四章 树立不抱怨的信心 第一节 你可以做到不抱怨 用陈述事实替代快乐，你会更快乐 要想别人改变，先得改变自己 找一个不抱怨的伙伴 要学会处理好自己的情绪 学会在烦恼时让思维转个身 行为和语言是改善情绪的两大法宝 90天形成一种习惯 第二节 接受挑战 思想指导人生 不抱怨=积极思维+管住你的嘴 改掉抱怨的习惯，拥有一个崭新的开始 坚持就是胜利 用自嘲奖励焕发热情 让我们一起走进不抱怨的世界 痛苦促进你成长 在那条复制的路上，最大的果

<<不抱怨的世界>>

实已被摘走了自我折磨，创人生新高 心有多大，舞台就有多大 翻手为“胜”，覆手为“负” 咖啡香于苦，甘自苦中来 ..... 中篇 不抱怨的世界 下篇 学会感恩，做不抱怨的人

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：表现6.不抱怨的人会以正确的态度对待缺陷 一位哲人曾经说过，一种缺陷，如果生在爱抱怨者的身上，他会把它作为失败的借口，竭力利用它来偷懒、求恕、懦弱。与之相反，不抱怨的人会笑对缺陷，他不仅会用种种方法来将它克服，且缺陷丝毫不会阻碍他成就伟大的事业。

俗话说：“金无足赤，人无完人。”

有些缺陷是先天的，譬如相貌、身材、智商等方面的缺陷；有的却不是与生俱来的，比如车祸、疾病、自然灾害等造成的缺陷。

如果你对这些缺陷成天抱怨，难道这些缺陷就会消失了吗？

相反，如果你能笑对缺陷，你就会变得更加乐观豁达。

美国著名演说家罗伯特，头秃得很厉害。

在他过60岁生日那天，举办了一场盛大的生日party，妻子私底下让他戴顶帽子，罗伯特却大声说：“我的夫人劝我今天戴顶帽子，可是你们环知道秃头有多好，因为没有人比我先感受到下雨！”

这句嘲笑自己的话，一下子使聚会的气氛变得轻松起来。

此外，林肯也常常自嘲长相，在竞选总统时，他的对手攻击他两面三刀，搞阴谋诡计。

林肯听了指着脸说：“让公众来评判吧，如果我真的有‘两面’，我会用现在这一张吗？”

在生活中，一定要让自己豁达些。

只有豁达的人才能笑对缺陷、克服自卑，也只有这样的人在逆境中才更容易保持乐观进取的心态。

总之，只有拥有轻松自在之心才能享受生活的美好。

不管外界如何变化，都能笑傲于天地万物之间。

不抱怨的智慧 只有豁达的人才能笑对缺陷、克服自卑，也只有这样的人在逆境中才更容易保持乐观进取的心态。

表现7.不抱怨的人有一颗感恩的心 在生活中，如果真的要发怨言，随便找个人都能讲出一箩筐。

可为什么有的人抱怨不断，而有的人却从不抱怨呢？

这是因为，不抱怨的人对身边的人充满感恩。

他们认为，父母赐予了我们生命，朋友赠给了我们友情，老师为我们启蒙，医生替我们解除疾患，太阳给大地万物送来光明和温暖，花草供我们欣赏，树木让我们乘凉……所有这些，在不抱怨者的眼中都是上苍的恩惠，都是值得用心珍惜的。

他们觉得，人生拥有了恩惠与财富，根本就不需要抱怨。

曾经看到过这样一条短信：“幸福是什么？”

是有一颗感恩的心，一个健康的身体，一份称心的工作，一位深爱你的爱人，一群值得信赖的朋友。

”是的，学会感恩，习惯感恩，就会得到他人更多的信任和喜欢。

假如我们习惯于感谢生活，那么，回馈我们的则是生活的眷顾。

毋庸置疑的是，感恩是每个人都应该有的基本道德准则，是做人最起码的修养。

不会感恩或者是不愿意感恩的人，是感情上的麻木者，这样的人走到哪里都不会受到欢迎。

在生活中，只要我们怀着一颗感恩的心去面对生活，抱怨就会变成理解，满心的牢骚会转化成你前进的动力，不满就会变成建议，而不满的指责实际上是善意的规劝。

不抱怨的智慧 幸福就是有一颗感恩的心，一个健康的身体，一份称心的工作，一位深爱你的爱人以及一群值得信赖的朋友。

第三节 抱怨给你带来了什么 工作不稳定 为什么同样的工作条件、同样的起点，有的人能很快适应并稳定发展，而有的人却在“风雨飘摇”的职场生活中艰难度日？

或许你没有考虑过这个问题，或许你曾考虑过，但没有满意的答案。

事实上，二者都在一心一意地做事，而后者则是“一心一意”地在抱怨自己的工作：工作环境不好、薪水不高、工作时间安排不合理、老板抠门……接着就是奔波于不同城市寻找心中的完美工作，就像只职场跳蚤。

结果是：工作越来越不稳定。



## <<不抱怨的世界>>

### 编辑推荐

《不抱怨的世界》是一本经典故事集，向你尽释人生哲理，一座人类智慧库，让亿万人改变人生。

<<不抱怨的世界>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>