

<<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：9787119076850

10位ISBN编号：711907685X

出版时间：2012-6

出版时间：外文出版社

作者：江龙 编

页数：423

字数：700000

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>

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 前言

如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。

——诗人马雅·安洁罗 优秀的人，都是不抱怨的人。

他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光，充满希望。

而成功只垂青积极主动的人，只要你敢于担当，勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。

任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变得顺畅了。

之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。

你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对其充满敬佩。

因为世界上少有这样的人，所以，世上也少有成功的人。

抱怨是最消耗能量的无益举动。

有时候，我们的抱怨不仅会针对人，也会针对不同的生活情境。

而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。

有两件事，我们大多数人都会同意：一是这个世界有太多的抱怨，二是我们过的不是我们想要的生活。

然而，形成抱怨的原因是什么，我们为何会抱怨，我们以为抱怨能带来什么好处，抱怨是如何破坏我们的生活，而我们又要怎样让自己和周遭的人停止抱怨，为什么我们过不上我们想要的生活？

我们抱怨他人的原因之一，是要让自己在互相比较之下，显得更为优秀。

当我指出你的缺点时，就是在暗示我没有这样的缺点，所以我比你优秀。

抱怨的背后是自夸和吹牛，而没有安全感、质疑自己的重要性、不确定自我价值的人，才会吹牛和抱怨。

我们自觉不配得到想要的东西，缺乏自我肯定，便借此抱怨把自己想要的东西推开。

在我们的抱怨中，我们也对世界传递出自己是受害者的讯息，而这么做，也将会为自己引来更多的加害者。

当你抱怨健康问题时，就是丢出负面的说辞，让你的身体听见。

你是否注意过，抱怨自己健康问题的人，也会有愈来愈多的事情可以抱怨？

医生估计有百分之六七十七的疾病，都是患者“自以为生病”造成的结果。

我们的想法创造了我们的世界，我们的话语又表明了我们的想法。

抱怨疾病并不会缩短生病的时间，也不会减低疾病的严重性。

当你谈起自己的病，有多少次也许只是想要博取同情心和注意力？

你可能不想回答，但它至少是个值得玩味的重要问题。

当你抱怨健康时，你可能是在用汽油来灭火。

你想变得健康，但当你抱怨疾病时，你就是在把限制健康的能量传送到全身。

许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，有时候，随着心理的惯性，也不知道如何改变。

不过，改变不如意的现状，也是人类的本性，抱怨带来的消极作用，人们意识到了之后，还是会有改变的欲望自然升起。

当改变之光随着情绪上的抵触被带进了生活，就由“有意识的无能”踏入了“有意识的有能”。

放下抱怨，并不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会不公正的言说权。

带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。

“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。

本书共分三篇，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！



## <<不抱怨的世界>>

### 内容概要

“不抱怨”只是一把钥匙而已。  
在忙忙碌碌的生活中，借助这把钥匙，我们会自然延伸和深入到生活的诸多层面，唤醒渴望已久的改变。  
江龙主编的《不抱怨的世界》共分三篇，包括“抱怨和不抱怨”、“不抱怨的世界”和“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《不抱怨的世界》，它将彻底改变你的生活困境！

## <<不抱怨的世界>>

### 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

## <<不抱怨的世界>>

### 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

## <<不抱怨的世界>>

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

## <<不抱怨的世界>>

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

用自我奖励焕发热情

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

## 第五章 不抱怨的自己

### 第一节 发现一个全新的自己



## <<不抱怨的世界>>

快乐从停止抱怨起程

停止抱怨，从现在开始做起

笑对生活，生活会还我们一个安慰

走老路不顺时，要学会另辟蹊径

改变心态=改变命运

第二节 先让自己变得更好

要自己争取，不要被人轻视

自强不息是锤炼强者人生的最好方式

做大事者必先做好人

机会面前人人平等

激发潜能，突破平庸

低潮时自我鼓励，吹响走向辉煌的进军号角

只有不断自我超越，才能迈上金字塔的顶峰

扔掉心中的标尺

第三节 让自己变得更坚强

尽职尽责，成功之源

成功=努力+方法

自我加压，层层进取

机遇诚可贵，勇气价更高

冲破“艰难”的蚕蛹，飞向成功的彼岸

只要去做，一切皆有可能

没有任何借口

竭尽全力，让成功离自己更近一点

第四节 不要用他人的错误折磨自己

肯定他人，就是在肯定自己

宽恕他人的过错，给自己一片广阔的天空

用心胸拓展生命的宽度

冤家路“宽”

包容别人的缺点，放弃憎恨

以德报怨，手留余香

第五节 别把自己太当回事

做人做事要放下身段儿

不“舍”不“得”，不得不“舍”

忠言逆耳利于行

把自己当配角

审视自己真正的需要

低姿态，高标准

第六节 提高自己的能力

遇到困难时不要轻易否定自己

不断学习——职场取胜的法宝

提高能力，让成功走近自己

磨刀不误砍柴工

精通专业，独当一面

三人行，必有我师

第六章 不抱怨他人

第一节 不抱怨对手

抱怨对手并不能战胜对手

## <<不抱怨的世界>>

“共生效应”

为对手喝彩

乐于向对手学习

贬低对手无异于贬低自己

向“学习对象”学习

摆正竞争心态

感谢你的“敌人”

### 第二节 不抱怨同事

培养团队合作意识

抛弃个人英雄主义情怀

消除内耗，从整体利益出发

成功需要团队精神

不耻下问，好为人徒

配合同事，提高自身能力

不要轻易鄙夷你的同事

老员工要“目中有人”

### 第三节 不抱怨领导

老板是人不是神

要多站在老板的角度思考问题

老板收获多是因他付出更多

你知道老板所要面临的风险吗？

站在老板的角度看问题

站在公司的角度思考问题

将自己想象为老板

### 第四节 不抱怨客户

客户不买账是有理由的

失败时要看看周边的成功人士

产品无优劣，能力是关键

了解客户的需求，挖掘客户购买潜力

站在顾客的角度思考问题

选择正确的方法促成交易

## 第七章 不抱怨的工作

### 第一节 让工作快乐起来

面对工作不要心存抱怨

让工作成为一种乐趣

从工作中得到享受

干一行爱一行，做好本职工作

学会快乐地工作

### 第二节 敬业让你受欢迎

会敬业才会工作

敬业使你成就非凡

敬业可以增加你的人气

奉献是敬业的开始

点燃工作激情才能全力以赴

### 第三节 行动比抱怨更有效

认真执行是成事的前提

## <<不抱怨的世界>>

要注意执行过程的细节  
把握当下，今日事今日毕  
做一个自觉的优秀员工  
行动可以收获一切

第四节 让责任成为职业习惯  
责任意识让我们更优秀  
有责任感的员工更受欢迎  
要明确自己的职责  
有责任意识使你更接近成功  
关键时刻，责任感比能力更重要  
责任心就是竞争力

第五节 敢于承担，不找借口  
勇于承认错误

服从是杰出职员的第一步  
成功的人有方法，失败的人有借口  
优秀员工不应找借口推脱责任

第六节 接受挑战，遇到困难不抱怨  
敢于接受挑战能进一步接近成功  
优秀员工应学会在困难面前独当一面  
信念是战胜职场挑战的武器  
叫苦不如吃苦，生气不如争气  
让困难成为成长的垫脚石

第七节 不抱怨薪水，没业绩哪来高薪

清楚薪酬的来源  
努力比抱怨更能提高业绩  
付出是取得回报的前提

停止抱怨，亡羊补牢  
学会让自己变得无可替代

## 第八章 不抱怨的家庭

第一节 经营家庭不抱怨  
平淡的婚姻尤可贵

以正确的态度对待男人的收入  
不要总是挑剔丈夫的懒惰  
如何减少婆媳间的互相抱怨  
家人之间切忌彼此抱怨

“糊涂”也是幸福婚姻的关键

第二节 接受不公平的爱

爱别人更要爱自己  
你的爱情伤口为何久久不愈  
要学会潇洒地放手  
爱错了入时要果断离开  
恨的反义词不是爱  
果断排除爱错了的人  
在爱情里要如人饮水，冷暖自知

第三节 爱是无条件的接纳

爱需要退让和包容  
给予使你的生命增值更多

## <<不抱怨的世界>>

爱需要彼此的宽容与扶持

爱己必先爱人

要善于用爱打破冷漠

要笑对父母的过错

学会分享和付出，让自私无处可留

学会付出，远离吝啬

### 第九章 不抱怨的身体

第一节 不抱怨的身体来自健康的生活理念

健康的身体是追求金钱的前提

健康决定一切

良好的生活习惯是健康的重要保证

不要过度依赖酒精

休息会提高你的行事效率

忙里偷闲，适度放松自己

平衡的生活才幸福

第二节 抱怨疾病，是在消灭健康的能量

培养合理的生活习惯，让身体与思想保持一致

心理健康是身体健康的重要条件

消极的自我暗示是疾病的开始

坏脾气能毁坏健康

“自我怀疑”可能会导致疾病

切勿将怨气传染给周围的人

第三节 远离抱怨，维护身心的健康

爱抱怨易导致亚健康

要学会正确对待压力这个隐形杀手

要远离抑郁的“流感”

远离焦虑，保持健康

学做自己的心理健康导师

如何克服病态心理

要保持心灵的健康

### 下篇 学会感恩，做不抱怨的人

#### 第十章 感谢生命

第一节 活出感恩的生命

惜缘的人有爱相随

强者摆平麻烦，弱者被麻烦摆平

学会把握当下的快乐

学会说“已经很好了”

学会感恩，学会为生命喝彩

不抱怨地生活，成为生活的榜样

第二节 释放心灵的禁锢

要学会自我拯救

让自己远离地狱，亲近天堂

学会合理控制欲望是必要的

学会换位思考

坚持到最后才会胜利

只有放下之后才能真正收获

智慧生于磨难之后

## <<不抱怨的世界>>

### 第三节 生命在挫折中闪光

信念使我们离成功更近  
要抓住每一个成功的机会  
坚信一切皆有可能，创造奇迹  
用信念支撑行动，战胜困难  
让心里充满希望，获得最后的成功  
学会在沙漠里寻找星星  
相信信仰的力量  
要对自己有信心  
发挥你的潜力  
黑暗只是光明的前兆  
风雨之后总会有彩虹  
心灯不灭，就有成功的希望  
信念的旗帜能指引入向成功迈进  
失意不可失志

### 第十一章 感谢生活

#### 第一节 不抱怨，随时享受生活的乐趣

要善于发现“鲜花”  
抱怨的“蝴蝶效应”  
放下仇恨，让生活更美好  
经常抱怨的人更招人怨  
健康的沟通有助于融洽人与人之间的关系  
移情比抱怨更有意义  
如何有效发泄负面情绪  
责任会让社会更美好  
节约资源，共建和谐环境

#### 第二节 永远保持一颗年轻的心

心里拥有阳光使人更容易拥有机会  
坚守年轻有助于成功  
超越人生痛苦，才能正确前行  
学会剔除生命的碎屑  
清扫心灵垃圾，让生活更幸福、快乐  
活着，就要每天给自己一个希望  
坚定信念，塑造自我  
积极的心态是成功必备  
世界的颜色由你自己来决定

#### 第三节 放下高调，以低调谱写美丽人生

谨慎处事，低调为人  
做人切忌盛气凌人  
平易近人是成，功者的品质之一  
人要学会居安思危  
少说空话多做事  
卖弄等于自我毁灭  
正确区分低调谦卑与窝囊无能  
要学会低调蓄势  
匍匐的本领是一飞冲天的前提

#### 第四节 只有舍非常之舍，才能得非常之得

<<不抱怨的世界>>

正确处理舍与得的关系  
要参透舍与得的关系  
人生要学会“向下比”  
找出跌倒的原因比掩饰更有用  
最笨的方法也许最聪明  
适时认输是明智之举  
做人不要患得患失  
只有舍弃差的，才能创造更好的  
及时转身也是一种成功

## <<不抱怨的世界>>

### 章节摘录

版权页：许多人也有过类似陶韬的经历，很多人的职场起点并不低，但是很多年过去了，境况并没有得到改善，甚至有些恶化。

问题的根源就在于他们爱抱怨，以至于没有将自己的精力放在工作之上，而是一味地抱怨、无谓地抱怨，似乎在这些人的生命中，抱怨是人生的主题。

我们都知道，要想获得加薪，必须用业绩和能力说话：为公司做出卓越的贡献、业绩持续提升、责任加重……可是，纵观这些喜欢抱怨的人，他们并不具备加薪的条件，反而能找出一大堆扣工资的理由：没有用心工作、工作失误太多、没有团队精神、不注意同事间的合作团结……就如案例中的陶韬一样，很多人抱怨之后还不知道自己的问题出在哪里，那么，对于这些人来说，应如何让他们走出困惑、真正实现薪酬持续性增长的目标呢？

1.停止抱怨，将精力放在工作之上 抱怨并不是单纯地“耍嘴皮子”，它会占据我们大量的时间和精力，也会让我们变得不爱工作。

我们抱怨工作，并不是单纯地为了抱怨而抱怨，而总是因为某些不如意而抱怨。

比如，工作环境不好、老板过于抠门、办公室关系难以协调、部门之间配合不好等，我们的时间被耗费在找寻这些抱怨的理由上，而这些精力原本是应该放在工作之上的。

或许你正是因为抱怨，在做合同表格的时候少了一个小数点，让公司蒙受巨大的经济损失。

而一旦我们被老板批评，就会产生更大的抱怨，对工作产生更深的厌烦情绪。

## <<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；一则则故事，催人奋进，帮你梳理纷乱的思绪，找到人生幸福的密码；一篇篇美文，怡人性情，为心灵注入勇气和力量，带给你希望和爱！



<<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>