

<<不抱怨的理由>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的理由>>

13位ISBN编号：9787121151187

10位ISBN编号：7121151189

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：刘易斯·E·罗森茨

页数：204

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>

<<不抱怨的理由>>

前言

你今天做的决定。

在5年之后， 你希望是哪种结果…… 继续…… 1.抱怨他人， 还是锤炼自己？

2.抱怨过去， 还是创造未来？

3.抱怨弱点和恐惧， 还是挖掘优点和潜能？

4.抱怨外部环境， 还是建立内在自信？

5.抱怨现实， 还是增强承受挫败的能力？

6.抱怨家人和同事， 还是鼓舞、激励他人？

7.抱怨面临的巨大挑战， 还是增强自信、积极迎战？

无论你的选择是什么，5年后结果自然会揭晓，非常快……。

“抱怨”会使你发现你一直停留在“今天”……。

锤炼自己会使你赢得5年美好的生活，也许还会更多。

本书将提升你的实用智商，从而停止抱怨，开始塑造真正的自我。

<<不抱怨的理由>>

内容概要

通常我们只有25亿秒的生命！

在这25亿秒中，你花费了多少时间沉浸在无休止的抱怨中？

你的态度什么时候会改变？

你可能改变吗？

你必须做哪些改变才能产生一些能极大地影响你生活的力量？

全球杰出的励志专家刘易斯E罗森茨在本书中通过分析人们经常使用的七大抱怨理由，总结出抱怨的根源——个人态度，而不是抱怨的事物本身，并针对这些抱怨的理由提出了具体的对策，为读者提供了七条“不抱怨的理由”，从而使读者提高处理抱怨的使用智商，远离抱怨，创建新的未来。

<<不抱怨的理由>>

作者简介

<<不抱怨的理由>>

书籍目录

导论

1 理解

比下结论更有用
在下结论和理解之间抉择
不懂得对“他人”友善，只懂得对“自己”友好
试想高级法院仅听取一面之词
除了我的观点外，还会有其他观点吗
抱怨的负面结果
理解并不意味着赞同
“兽化”是批判和抱怨的一种形式
做什么能建立互相信任
理解的技巧和策略

2 活在今天

不再抱怨昨天
过去有限的经历限制着对未来的幻想，你是否正在犯这个错误
从今天开启你的新人生
“现在”是我们体现力量的唯一时刻
幸福是什么，让你自己进入状态
回忆过去存在的问题
抛开过去向前看的策略
最令人感动的人生领悟
成功的态度：致力于能成就的事情而非既定的事实
成为一个开路者
当前阻碍我们的10个强辩理由
活在今天：从此刻开始
你过去什么样子并不重要，重要的是你要成为什么样子

3 正面关注

比抱怨缺点更使人强大
我们侧重自己更关注的事物
从错误的角度看问题的负面影响
抱怨自我与承担责任的区别
今天就去了解适合你的事物
学会欣赏自己，肯定自己是唯一的
发挥无限的精神，消除自我防备心理
仰视或俯视：选择你愿意的一种方式走下去

4 内在的自信

比对外界的依赖更持久
你有多依赖你所处的环境
个人成长之路：从外在动力到内在动力
在长大成人的过程中培育内在安全感
罗斯和查尔斯
积极的自我印象会挖掘你的实用智商

<<不抱怨的理由>>

扩展你的自我印象，提升你的实用智商，发掘你的潜能

为什么人们会在一开始反对关于自己的新看法

自我定义是如何影响人们成功或失败的

克服自我印象引起的问题：在其位，谋其事

自我印象预言成功或失败

5 接受

比抱怨现实使人更快地解脱

热爱你无法改变的事情

现实中有更重要的事情去做，而不是按你的方式去

应对挑战

我挑战现实，现实获胜

实事求是

每样事情都做不好，并不意味着你不会做任何

事情

当有人跟你说“面对现实”时，你要感谢他们

你努力过头了

注意你的用语

是灾难还是不便

谢谢你的批评和建议

6 鼓励他人

比责怪他人更有收益

我在鼓励的力量方面的经历

在工作场所鼓励别人

关于最令人泄气的领导者的品质

关于最激励人心的领导者的品质

激励人的11种方法

有50种方法可以找到工作的意义

7 乐观

比抱怨更让人振奋

乐观的人关注他们能做的东西，并着手去做

拓宽你的视野

培养有用的人生观

把你的积极心态转化为行动

付诸行动的乐观者

即使面对所有困难，也要保持乐观

发扬你的乐观精神

用最好的东西为自己的人生树立榜样

乐观主义者推动积极思考

给自己找一个拥有积极建言者的群体

如果你不能万事俱佳，至少可以做好一件事

<<不抱怨的理由>>

章节摘录

版权页：把他们与那些尚未开发实用智商的人做一下比较，你会发现后者一直倒霉透顶，而且总被“困在”生活中的其他人或事上（他们将这些人和事描述为“恐惧的”、“糟糕的”和“可怕的”），他们甚至把这些人或事上升到“原因”的高度，这致使他们直到今天还依然无助地受这些无辜的人和事的折磨。

他们的内心总在说：“要不是这样或那样的原因，我本应该会获得成功和快乐的！”

他们那紧绷而焦虑的脸分明显示出“抱怨”这个巨大的包袱所带给他们的痛苦。

你可能迫不及待地想去帮助他们放下沉重的心理包袱。

在你认为他们的这些愤怒和痛苦实属合理前，你尝试着这样做了——是的，“做得很对”！

可能你会注意到，你的赞同只会使他们愈加固执。

当然，他们有权利感觉到痛苦、愤怒、被迫害或正在感受的任何感觉。

但问题不在于他们的愤怒和受伤害是否合理，而在于：这样是否明智？

抱怨某人或某事能帮助他们吗？

他们是否会得以成长？

他们是否会挺过去，开始新的一天呢？

只要他们还在抱怨，那么这些问题的答案永远不是正面的。

<<不抱怨的理由>>

媒体关注与评论

<<不抱怨的理由>>

编辑推荐

<<不抱怨的理由>>

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>