

<<抱怨世界不如改变自己>>

图书基本信息

书名：<<抱怨世界不如改变自己>>

13位ISBN编号：9787501237142

10位ISBN编号：750123714X

出版时间：2010-1

出版时间：世界知识出版社

作者：唐晓龙

页数：229

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>

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 前言

2009年美国最新冒险动作灾难大片《2012》正在全国各大影院热播。

据说，这部电影引起了社会不少人恐慌，一些观众相信影片中的故事，他们纷纷登录各大网站留言，谴责美国宇航局隐瞒真相。

无奈，美国宇航局被迫作出公开声明，表示《2012》中宣传的世界末日根本不存在。

前天周日，我也到影院“时尚”了一把。

说真的，对这部好莱坞式灾难大片，我觉得和以前看的没什么两样：一样让人瞠目结舌的特技场面，一样简单无聊的故事情节，一样高尚无私的美式个人英雄主义……我认为这部电影并没有脱离之前的窠臼。

只是碰巧唐晓龙先生的新著《抱怨世界不如改变自己》即将出版，邀我作序，我也就刚好比平常多了一点思考与感悟。

看完电影出来，有的人还在热烈地讨论着那些场面，意犹未尽；有的人认为这就是瞎扯，大呼上当。

我呢，则是在思考一个问题；如果地球真的要毁灭，我们人类该如何面对？

如果世界真的要结束，我们每个人又该如何？

我认为是：改变能够改变的，接受无法改变的。

我当时就想，如果真的有这么一天，也许大部分人基本是无能为力的，非人力所为，也许，默默地、坦然地接受是一种明智的选择。

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 内容概要

任何事都可以从多个角度去看，为什么总要找出对自己最不利的角度，跟自己过不去呢？

一般性的病痛不会有什么大的危害，用药物就可以治好，而抱怨不止、喋喋不休却是一种顽固性的精神疾病，很可能会使生活遭殃。

如果你的眼里是鲜花，那你的世界将会一片灿烂；如果你的眼中充满垃圾，那你的世界就会是一片腐臭。

帮助他人的最好方法，就是过着不抱怨的生活，成为不抱怨的榜样。

当你开始身体力行，也要同时去爱身边的人们。

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 作者简介

唐晓龙，实战型青年管理专家。

曾任北京大学人才研究中心研究员、直销人才研究室主任，现任唐人文化集团董事长。

提出了著名的“狼和鹿”良性竞争理论，创立了健康成功学，并率先提出了企业文化建设中培植“感恩元素”的新理念。

著有《成功是一种心态》、《感恩的心》、《成功不难》、《简单法则》、《修炼当下的快乐》等作品。

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 书籍目录

第一章 抱怨VS不抱怨 抱怨是恶富集的传染源 不抱怨是优势富集的源泉 抱怨疾病,是在消灭健康的能量 当心陷入“抱怨循环”的怪圈 抱怨会让你走入死胡同 沉默比抱怨更具建设性 不要抱怨,好好表达自己的期许 任劳任怨的好处

第二章 你可以做到不抱怨 学着陈述事实而不是抱怨 想要别人改变,你得先以身作则 找一个互相支持的不抱怨伙伴 用一种物的东西来帮助自己 处理你的感觉,但不要去解释问题 让思维转个身 通过行为和语言来改善情绪 坚持90天,成就一种习惯

第三章 职场中学会“让身体适应床” 让身体适应床 不仅仅为薪水工作 接受工作的全部,不仅仅是益处和快乐 学着找方法而不单单是抱怨 只要努力,不用担心老板看不见 有事做就是最大的幸福 把有效的时间充分利用起来 老板和员工并不是对立的 带着感恩之情工作 做个积极快乐的工作者

第四章 抱怨是幸福生活的隐形杀手 抱怨会产生隔阂,直至离心 抱怨是婚姻的一副慢性毒药 与其抱怨还不如做举手之劳的改变 从啃老到养老 学会用爱的方式表达负面情绪 用甜言蜜语为爱情增色 体谅,让两颗心更接近 别从窗口去看别人的幸福 用宽容来对待生活中的小事 不要想当然地认定事情

第五章 不抱怨,随时享受生活的乐趣 鲜花永远比垃圾多 抱怨的“蝴蝶效应” 伤害别人,自己也会受伤 抱怨,会让你变得招人怨 健康的沟通才是有效的 不要抱怨,学会“移情” 有效地发泄负面情绪 天下兴亡,匹夫有责 节约资源,爱护环境

第六章 活出感恩的生命 今生有缘才聚首 人就是为了解决麻烦而生 快乐,就在当下,就在你的周围 别忘了说一句:“已经很好了” 你的快乐会影响周围的人 为小事感恩,为生命喝彩 一起打造不抱怨的和谐人生

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 章节摘录

“抱怨循环”终于化解在浓浓的亲情里。

在现代社会里，工作的压力、生存的烦恼、沟通的障碍、情感的波折、出行的不顺等各种生活大小事件，往往压得我们透不过气来，于是，我们常常会把亲近的人当作出气筒，将别人转给我们的怨气转给他们，他们又转给另外的人，不知不觉间我们就进入了“抱怨循环”的怪圈。

事实上，抱怨最没有益处。

不好的事情发生了，我们抱怨，抱怨完了以后，另一些不好的事情又发生，于是我们又再抱怨……这样的循环不止，我们永远也不能超越痛苦。

当你抱怨时，你就是用不可思议的念力在寻找自己说不要、却仍然吸引过来的东西。

然后你抱怨这些新事物，又引来更多不要的东西。

你陷入了“抱怨轮回”，这样的现象将在未来自行实现——表露抱怨、招致抱怨；表露抱怨、招致抱怨；表露抱怨、招致抱怨……就这样一直反复延续，永无休止。

如果说冤冤相报的怪圈，因充满了敌对情绪而使人有所警惕的话，那么生活中的“抱怨循环”怪圈，则由于缺少与对立面之间的直接交锋，因而更容易让人忽视其潜藏的危害性。

一切可能是无声无息的，但一切又是在逐渐变化着的，以致有一天，我们会认为那是一种必然、一种别无选择、一种正常现象。

“抱怨循环”对我们的生活具有极大的破坏性。

它可以悄然地破坏我们与亲人、朋友之间原有的亲和力，可以不知不觉地硬化人们的心灵。

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 编辑推荐

天大地大没有人的胸怀大。

当我们把关注的焦点放在如何解决问题的方向上来，而不是一味地抱怨时，我们会更快、更有效地解决问题。

中国人的身心灵成长宝典畅销书《感恩的心》作者唐晓龙告诉你：这个世界永远是鲜花比垃圾多，懊恼生活不如感恩生命，抱怨世界不如改变自己！

打造不抱怨的和谐人生，活出感恩的精彩生命！

改变中国人心态的感恩人生读本 改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍。

一味地要求他人，不如更多地反躬自问。

你用心珍惜，他人自然会有所感受。

当我们不再将眼睛盯着别人，而是回到自己的心灵世界，将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也会跟着愉快。

<<抱怨世界不如改变自己>>

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>