

<<不抱怨的生活>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的生活>>

13位ISBN编号：9787506458917

10位ISBN编号：7506458918

出版时间：2009-9

出版时间：林杰 中国纺织出版社 (2009-09出版)

作者：林杰

页数：273

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>

## <<不抱怨的生活>>

### 前言

在日常工作中，我们身边充斥着各种各样的抱怨：抱怨薪水与付出不符，抱怨绩效考核不公，抱怨家庭不和，抱怨上天不公平……这些抱怨有些是别人说给自己的，有些是自己说给别人的，唯独没有人自己抱怨自己：我为什么有这么多抱怨呢？

过多的抱怨就如一种慢性腐蚀剂，在腐蚀自己的同时，也在消磨别人的斗志，它就像可以“溃堤”的蚂蚁，让整个世界轰然倒塌！

抱怨不同于坦然承认失败。

敢于承认失败的人，会赢得别人的尊重，人们如同看到一个伤痕累累的且神色平静的勇士或英雄。

人们本来容易同情弱者，由于抱怨的人气急败坏，反而会得不到别人的同情。

人们往往倾心于那些乐观的人，实际上是倾心于他们表现出来的超然。

生活需要的信心、勇气和信仰，乐观的人都具备。

他们在自己获益的同时，又感染着别人。

乐观也包括豁达、坚韧，让人觉得困难从来都不是生活的障碍，而是勇气的陪衬。

和乐观的人在一起，自己也会得到快乐。

谁都不愿接近牢骚满腹的人，怕自己也受到传染，失去勇气和朋友，人生会变得更艰难。

他们不知道，人生有许多方法可以克服困难，不抱怨就是其中妙计之一。

## <<不抱怨的生活>>

### 内容概要

抱怨的人不见得不善良，但常常不受欢迎。  
抱怨的人以为自己经历了世界上最大的困难，却忘记了听他抱怨的人也有这些经历。  
其实你抱怨的同时，就等于你往自己的鞋子里倒水，使行路更难。  
本书教你学会不抱怨，让你体会不抱怨的生活是何等惬意。  
停止抱怨，学会承担自己的责任和义务，让我们懂得更多，爱得更多，得到的也会更多。

## &lt;&lt;不抱怨的生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 抱怨有用吗[抱怨只会失去更多]抱怨是最没影响力的语言抱怨只是一种无能的表现抱怨等于往自己的鞋里倒水抱怨只会让你处于尴尬位置抱怨只会让你失去宝贵的机会抱怨只会让你变得更郁闷[抱怨不如改变]把抱怨化为上进的力量停止抱怨才有希望停止抱怨过去，才能容纳幸福不是为了抱怨而生活从现在开始做个不抱怨的人第二章 在职场请闭紧抱怨的嘴[理清职场中的关系]重视员工，使他无抱怨工作停止抱怨，少说多做与其抱怨，不如实干抱怨上司只能自讨苦吃懂得和上司很好地交流莫抱怨不同的处事风格[把工作当成一种兴趣]工作面前，没有抱怨为自己工作不需要抱怨以工作为乐，抱怨消失殆尽工作的激情会磨灭抱怨声第三章 让快乐取代抱怨[控制自己的情绪]成功成于稳重，毁于抱怨别让抱怨情绪滚雪球转移抱怨的怒火不要轻易动怒学会用等待驱散抱怨[积极心态去面对]用积极心态驱赶抱怨心理不要为不可能提供抱怨的理由停止抱怨是快乐的开始请不要抱怨生活的欺骗生活中没有什么事情值得抱怨抱怨时不妨给自己一个微笑第四章 停止抱怨，学会感恩[要有宽厚博爱之心]放大承受的胸怀拥有感恩的心我们要心存感激感恩生活的馈赠拥有博大的胸怀[不要为小事计较]别为小事而抱怨气度狭小只会让抱怨更多为小事生气致使抱怨升级不要因抱怨琐事而失去成功机会不抱怨基层工作终会发光第五章 抱怨是幸福的蛀虫[生活需要适当的发泄]在抱怨中宣泄自己的情感抖出抱怨这粒硌脚的“沙”抱怨只是庸人自扰借用怒火烧掉抱怨种棵“忘忧草”遮挡抱怨[爱需要信任和包容]善待妻子的抱怨给予彼此空间才无抱怨抱怨是婚姻的最大蛀虫不抱怨爱情中的不完美用心包容对方的缺点爱是责任，情是包容第六章 试着不再抱怨自己[欣赏自己的不完美]把缺陷转成奋斗的动力放弃抱怨，接受并欣赏不完美欣赏自己才能看到整个世界自我肯定，与抱怨绝缘[不断完善自己]正视自己才能完善自己忍住抱怨增强自身实力不断地充实自己毫无抱怨地在细节上追求完美完美人生从改变自己开始修正人生方向，脱离抱怨的轨道第七章 把抱怨转成宽松的合作第八章 用奋发图强的方式实现愿望第九章 如何改变抱怨的心参考文献

## &lt;&lt;不抱怨的生活&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 抱怨有用吗抱怨是最没影响力的语言当我们遇到困难的时候，每一个人都会或多或少地抱怨生活中的不公平。

回想一下，我们在满腹牢骚时，能得到什么呢？对上司满腹牢骚时，上司觉得像你这样的员工很难缠，公司的规定自有他的道理，奖金的分配也是有根有据的，你这样满腹牢骚，到底是对谁不满意呢？从此以后，一个不好的印象就留在他那里，这似乎对你没有什么好处，非但没有，你还有可能因为自己的一两句抱怨，在以后的工作中，失去更多升职和加薪的机会。

对于同事也是如此，你的牢骚满腹，只能让他们认为你这个人一点都不沉稳，稍微有一点不顺心，就会心怀不满。

一个人想方设法让别人觉得自己有修养还来不及，为什么要用一两句毫无作用的牢骚来毁掉自己好不容易才建立起来的良好形象呢？公司要裁员，小文和小肖都被列在了解雇的名单上，按照公司的规定，被解雇的人员第二个月必须离开公司。

小文回家后，痛哭了一场，第二天到了公司，还是愤懑不平，她逢人就抱怨：“我平时在公司干得这么卖劲，这么多人，凭什么要把我裁掉？公司真的是太不公平了！”

而且越到最后，话说得越难听，甚至有些话里的意思是，她之所以被裁员，是有人背后告了她的状。

除此之外，她还把宣泄不完的愤怒都发泄在工作上，该她负责的工作故意拖延，甚至有很重要的数字文件也不认真处理。

小肖和小文的遭遇是相同的，但她态度却完全不一样。

小肖虽然心情也很沉重，毕竟这是自己工作了多年的公司，而且待遇不薄，所以她没有向任何人抱怨，她觉得公司这样做也是不得已而为之。

于是她暗下决心，先做好手头的工作，以后再寻找更好的机会。

在公司里，她在工作之余也会和同事们表示遗憾，说一些大家以后不能再在一起工作的话，并且及时地交接工作，以免自己走后给他们带来工作上的不便。

一个月后，公司却只通知小文一个人离开公司，人事主管的解释是：“公司准备多留一个人，小肖在工作上仍然认真负责，且毫无差错，所以留下了她。”

不但在职场中，在家庭生活中也是如此，牢骚满腹，总是抱怨，会让家人没有安全感，也会让他们觉得你对他们来说不再是可以评判正确与否的标准，因为你总是吹毛求疵，对于他们认为没有问题的事情也挑三拣四，你的威信因此会大打折扣。

所以说，抱怨是最没有影响力的语言，遇到困难、心情不好的时候，看淡一点，静静地思考一下面临困境的原因在哪里，用什么方法可以解决。

不但自己不发牢骚，还去安慰那些和你一样遭遇困境的人，这正是建立威望的好时机。

抱怨只是一种无能的表现不分场合、不分对象地习惯性抱怨，什么都改善不了，还会失去原本可能到手的東西。

我们都知道，抱怨不是一种好习惯。

在几千年前，荀子就说过：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志；失之己，反之人，岂不迂乎哉！”

法国作家罗曼·罗兰也说过：“应当让人懂得，他是世界的创造者和主人，对于世间一切不幸他都有责任，生活中美好的东西、荣誉也属于他。”

因此，面对工作中暂时不完善的地方，我们最好不要牢骚满腹，不要怨天尤人，不要像裁判员、检察官那样居高临下地评判、抨击和指责别人，而应当看到自己的责任，拿出实干的精神和勇气来。

对工作和公司产生种种抱怨情绪，甚至采取一些消极对抗的行动，这是人的一种正常的心理反应。

但是，一味地抱怨，不仅什么都改善不了，还会失去更多的东西。

有一位资深人士准备到一家新公司应聘，在众多竞争者中他的工作经验最丰富，学历最高，工作成绩也最显著。

经过复试，他本已脱颖而出，却没想到最终被录用的竟不是他。

## &lt;&lt;不抱怨的生活&gt;&gt;

他很惊讶，到这家公司问个究竟，得到了这样的回答：“的确，您的经验、能力是最突出的，但从您对您原来的公司的形容中，我们发现您是一个很喜欢抱怨的人，抱怨中午的工作餐不是人吃的，抱怨工作差、工资少，抱怨空有一身绝技却没人赏识……您口中的前公司那么差，而据我所知，我们两家公司的规模和体制差不多，我想您到我们公司来也一定会有同样的想法，所以……”所有公司的领导都会认为，抱怨只是一种无能的表现。

工作中不可能事事如意，也许暂时会有不顺，但不可能永远地失衡下去。

只有将之化为动力，才能真正地提高工作效率，收到实际的效果，才会得到领导的认可。

某心理学家做过一个关于抱怨的心理测试，得出了这样的结论：如果你想抱怨，生活中一切都会成为抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。

有位成功人士说得好：“就算生活给你的是垃圾，我认为，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。

”其实，这个世界只在乎你是否到达了一定的高度，而不在于你是踩着巨人的肩膀上去的，还是踩在垃圾上上去的。

何况，一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。

所以，不管现实怎样，都不应该抱怨，而应该换种想法来思考问题，靠自己的努力改变现状并获得幸福。

比如，我们应明白骑在驴上才可以找马这个道理。

现在这份工作的经验，是你开始另一份更适合你工作的垫脚石。

没有一份经历是全然失败的，这份工作至少让你多了一个总结经验的机会，“他山之石，可以攻玉”

。在不断的调整中才有可能寻找到自己的最佳位置，可这个前提是你得首先有个位置作为坐标。

不要浪费过多的时间在无聊的事情上。

如果你的工作让你一点成就感也没有，那就赶紧想办法另谋高就，而不是不停地抱怨，抱怨不会提高你的口才，也不会让你得到什么有益的经验。

只会使你浪费更多的时间，从而错失更多的机会。

另外，不抱怨就是给自己良性的心理暗示。

心理暗示的作用是非常强大的，我们都知道良性心理暗示的正面作用，可很少去想不良心理暗示的负面作用。

当人忧郁、气愤、心情不佳时呼出的气体是有毒的，这个你知道吗？长期地抱怨会侵蚀你的生理与心理健康。

如果你还没有学会给自己良性的心理暗示，至少你不应该用不良的暗示来迫害自己。

最后，也是非常重要的一点，如果你真的要发泄而抱怨，那么你必须分清场合，看清对象，你可以和家人或知心好友说说，他们是真正关心你的人，会用心地倾听，并且可能会给你一些好的建议。

切忌同那些交情一般且有工作关系的人去抱怨，否则，只会给你带来不利。

请记住：在工作中，没有什么是一成不变的，如果你不能适应，不能调整心态，就永远无法摆脱烦恼

。一切都会变好的，你的生活也是美好的。

对生活中的困难和人生中的困惑，只要你坚持乐观向上的态度，充满信心，咬紧牙关，少一点抱怨，多一些热爱，那么所有的美好都将属于你。

抱怨等于往自己的鞋里倒水抱怨的人以为自己经历了世上最大的困难，却不知道听他抱怨的人也经历过这些，但是感受不同。

抱怨是什么？抱怨就像烟头烫伤破气球一样，让别人和自己都泄气。

天下有好几样无价值的行为。

譬如，在沙漠里推销一只船，收藏鱼刺，再就是抱怨。

宽容地说，抱怨为人之常情。

“居长安，大不易”，难道不允许别人说一说苦闷吗？然而，抱怨不可取，就在于：你抱怨，等于往自己的鞋子里倒水，使行路更艰难。

## <<不抱怨的生活>>

苦难是一回事，抱怨是另一回事。

抱怨的人认为自己是强者，只是社会太不公平，这就如同说全世界的人都合伙破坏他的成功。

抱怨不同于坦然承认自己的失败。

敢于承认失败的人，会赢得别人的尊重。

而抱怨，是明明失败却把伤口装扮成花朵一般的庸人。

人们本来容易同情弱者，由于抱怨的人气急败坏，反而会得不到别人的同情。

抱怨的人在抱怨后，心情会变得更糟，怀里的石头不但没减少，反而增多了。

常言道，放下就是快乐，包括放下抱怨，因为它是心里很重但又无价值的东西。

人们往往倾心于那些乐观的人，实际上是倾心于他们表现出来的超然。

生活需要的信心、勇气和信仰，乐观的人都具备。

## <<不抱怨的生活>>

### 编辑推荐

《不抱怨的生活》一份宁静，始于一份安详，一份快乐，始于一份释怀，一份醒悟，始于一份宽恕；不抱怨，生活才会不累。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，而多一些积极的心态去努力进取。

如果你想抱怨，生活中的一切都会成为你抱怨的对象，如果你不抱怨，生活中的一切都不会让抱怨。如果把抱怨变成善意的沟通；如果把抱怨变成积极的建议；如果把抱怨变成正面的行动；你就会发现，成功其实离你很近！



<<不抱怨的生活>>

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>