

<<不抱怨的世界大全集>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界大全集>>

13位ISBN编号：9787507526882

10位ISBN编号：7507526887

出版时间：2010-5

出版时间：华文出版社

作者：李维渴

页数：418

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>

## <<不抱怨的世界大全集>>

### 前言

卡耐基训练大中华地区负责人黑幼龙说过：“不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

”人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。

心理学家研究发现，人们所有的消极情绪和负面情绪不断滋长的根源就在于抱怨。

当出现问题或者面对困境时，大多数人会习惯性地先推卸责任，去指责和抱怨他人。

对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。

”抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。

久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。

一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是绝少抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。

为了让人们远离抱怨，美国知名牧师威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个紫手环，只要一察觉自己开始抱怨，就将紫手环换到另一只手上，以此类推，直到这个紫手环能持续戴在同一只手上21天为止。

威尔·鲍温和他的同事们把这种鼓励人们放下抱怨、用健康的心态面对生活的运动，称为“紫手环的力量”。

全世界80多个国家、600多万人参与了这项不抱怨的运动，无数人的命运因其而改变。

## <<不抱怨的世界大全集>>

### 内容概要

“不抱怨”运动的发起者、美国知名牧师威尔·鲍温强调：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。

”抱怨这种负面思维不但是我们最大的敌人，还会影响他人。

不抱怨是成功人生的最佳态度。

优秀的人鲜少抱怨，抱怨是失败的标签、愚者的陋习，人生要面对的是非成败实在太多，如果对所得所失不能泰然处之，就会影响前进的方向。

“人生就是与困境周旋。

”人生总有诸多不如意，战胜失意才能得意。

可以说，抱怨让我们失去，不抱怨让我们获得。

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。

“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。

”远离抱怨能够让我们幸福快乐地生活。

荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。

”不怨天尤人，不做无谓的抱怨，才能时刻把握命运的主动权，掌握幸福人生的秘密。

## &lt;&lt;不抱怨的世界大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 不抱怨的世界 第一章 不抱怨的世界 第一节 不抱怨，从紫手环运动开始 终结抱怨，接受21天的挑战 抱怨是世界上最没有价值的语言 抱怨往往来自心理暗示 怨天尤人不如改变心态 内心足够强大，生命就会屹立不倒 多给自己积极的心理暗示 幸福就在你心中 别把抱怨当成习惯

第二节 悦纳生活中的不公平 不要抱怨生活的不公平 生命本身并没有残缺 耐得住寂寞，才能获得成功 水温够了茶自香 在贫穷面前抬起头来 吃亏有时是种福 失去可能是另一种获得

第三节 不抱怨的磁场，将引来更多的快乐 内心期待什么就能做成什么 生命的本质在于追求快乐 我们随时都有选择快乐的权利 活着，就是一种幸福 活在当下，不透支生活的烦恼 看淡得失，也就减少了痛苦 幸福在于失意时的忘却 人生苦旅，等闲视之 有一颗清静的心

第四节 不要给负面想法任何余地 世上没有任何事情是值得忧虑的 只要心中有灯，就能驱散黑暗 悲观是自酿的苦酒 世界因你的心情而改变 冬天里保持对温暖的想象 将眼光停留在生活的美好处 先为自己设想一个好的结果

第五节 以不抱怨回应生命中的挑战 在逆境中抱怨，等于遗弃幸运 勇敢地度过生命中的不如意 别抱怨泥泞，是它让你留下了脚印 历练太少，就会被挫折绊倒 失败不过是从头再来 每一次丢脸都是一种成长 命运的冷遇也是一种幸运 磨砺到了，幸福也就到了

第六节 给自己时间，别害怕重新开始 人生随时都可以重新开始 把心重新放到起点上 昨天的总要在今天归零 不要拿过去犯下的错误抱怨自己 怀旧情绪适可而止 太阳每天都是新的 相信下一次会更好

第二章 不抱怨的工作 第一节 公司就是你的船 责任不容推却 工作中没有“不关我的事” 跟公司一起成长 感恩公司，是它给了你发展的平台 跳槽时代，不当“背叛的水手” 多问我能做什么，而非能得到什么

第二节 抱怨工作不如热爱工作 “庸马”和“驽马”在抱怨 带着怨气不如带着快乐工作 你的工作就是你的事业 是你需要工作，而不是工作需要你 蔑视工作就是否定自己 不只为薪水工作，成长比成功更重要 让工作成为愉快的旅程

第三节 学会理解领导的不容易 老板是让员工赢利的顾客 老板与员工不是对立，而是合作 老板也在为我们工作 得老板者得前程 给老板多一些理解和支持 把问题留给自己，把业绩留给老板 学会与老板“换位思考” 体谅老板，未来才能做好老板

第四节 方法总比问题多 抱怨的人往往是没找对方法 实干的人，还要会巧干 正确的方法比执著的态度更重要 把问题扼杀在摇篮中 抓住问题的根源，在危机中找转机 只要有智慧，劣势也能变优势 “此路不通”就换个方法

第五节 与其抱怨别人，不如从自己身上找原因 工作中没有“不可能”，障碍都在你心里 不要抱怨不公平，是你努力还不够 能力有提升，薪水自然会上涨 抱怨别人不如反省自己 不要为失败找借口 抱怨如同诅咒，越抱怨越退步 与其抱怨，不如实干

第六节 放下抱怨，改善你与同事之间的关系 他人的蜡烛灭了，你的也未必亮 与同事相互扶持 不在背后诋毁别人 尊重单位里的“老前辈” 超越人生的痛苦 剔除生命的碎屑 清扫你心灵的垃圾 每天给自己一个希望 努力塑造一个最好的“我” 永远保持积极的心态 世界的颜色由你自己来决定

第三节 转换情绪，生活就会充满乐趣 做自己情绪的主人 时刻让你的内心绽放微笑

第四节 人生的差异在于你的选择 人生需要舍弃 人生的差异在于你的选择 合适的才是最好的 放弃是成功的另一种选择 新生活从选定方向开始 坚持，折磨之后就是成功

第五节 选择不好的起点，但可以赢一个漂亮的终点 挑战极限，和“不可能”过招 人生苦旅，等闲视之 借别人的棉袄过冬 成功没有霸王条款，勇于挑战就能跨越起点 要敢于决断 愚者赚今朝，智者赚明天 “破冰之船”如何行万里

第六节 一生成功的秘密在于顺利走出困境 向左、向右，还是向前看 放弃与失去 着眼长远，抛开眼前利益 合适的是最好的 不做“穷忙”族，忙要忙在点子上 做人学学橡皮筋

第七节 有一种人生的境界叫弯曲 你见过参天大树的根往上长的吗 水满则溢，过犹不及 凹凸人生：凹为什么总排在凸的前面 流人大海的河流会转弯 有时太能干也是一种罪 有一种人生的境界叫弯曲 得意时忘形也会让你忘命 十二分的才华，一分的表露 我们不会飞，是因为我们太重 保持谦卑，才能生存得最久

第八节 放下高调，以低调谱写美丽人生 在狂妄泛滥的地方危险就大 盛气凌人是浅薄和庸俗的表现 真正的伟人是平易近人的 有一种愚钝叫居安不思危 杂草多的地方庄稼少，空话多的地方智慧少 卖弄的结果就是把自己卖了 低调谦卑不等于窝囊无能 越流行高调，越要唱低调 没有匍匐的本领，哪能一飞冲天

第九节 只有舍非常之舍，才能得非常之得 人生是场大火，只能选择一部分抢

## &lt;&lt;不抱怨的世界大全集&gt;&gt;

救 只有舍非常之舍,才能得非常之得 舍弃小利益赢得大利益 有一种人生哲学叫“向下比” 跌倒了,不妨先不站起来 最笨的方法最有效 敢于认输是魄力,更是能力 看淡得失,去留无意 砸烂差的,才能创造更好的 退出也是另一种成功 第十节 低头做人,出头不过 有求于人,必先低于人 豁达处世,得失自如 学会分享,才能在需要时得到 你的话必须比沉默更有益 路在脚下,路也在脚后 出头,出头,不要出过头 人际交往之道要摒弃势利 眼见未必为实,多角度观察 用微笑融化人际交往关系中的寒冰 越是饱满的谷穗垂得越低 第十一节 感恩磨难,生气不如争气 感谢折磨你的人 给“气球”松松口 报复是在给自己挖坟墓 不要为旧的悲伤,浪费新的眼泪 沉下心来,才能除掉心中的杂草 人生有时需要“零容忍” 忍耐是痛苦的,但它的果实是甜蜜的 别过多地表现自己,给他人更多的重视 与人为善,不随意批评抱怨 摘下有色眼镜看是非 做办公室里的“老好人” 第七节 主动融入一支相互支持的不抱怨团队 不是只有你最聪明 纪律上的约束是为了团队更好的发展 让集体荣誉感替代抱怨 同舟共济,摒弃个人主义 自动自发地为团队服务 用沟通击破合作的“壁垒” 对团队负责,才能对自己负责 无私奉献,把团队当做家 第三章 不抱怨的智慧 第一节 别抱怨,每一个人的人生都有坎坷 人生没有过不去的坎 冬天总会过去,春天迟早会来临 日子难过,更要认真地过 不要把自己禁锢在眼前的苦痛中 错误往往是成功的开始 笑迎人生风雨 别为了关上的门而痛苦,老天还为你留了一扇窗 第二节 用感恩的心驱走抱怨的“恶魔” 感恩的心才能念动幸福的咒语 得到别人的好处要想到回报 让心中的抱怨工厂关门大吉 感谢折磨,锤炼自己 向批评鞠个躬 感谢别人给你的一片阳光 “打击”你的人可能更爱你 第三节 学会忍耐,让宽容代替抱怨 宽容比怨恨更具威慑力 与人争辩,你永远不会真赢 及时原谅别人的错误 让谣言止于平静 拥有忍耐力可以战胜一切 原谅生活,是为了更好地生活 多点雅量面对嘲笑 报复是对别人的打击,也是对自己的摧残 消灭嫉妒的“毒瘤” 第四节 知足,让抱怨无处停留 抱怨源自不知足 让你痛苦的,就是你的贪欲 学会在远处欣赏人生美景 错过花,我们将收获雨 只看我有的,我已经是富人一 如果为了没有鞋而哭泣,看看那些没有脚的人 远离名利,生命才更逍遥 第二名同样幸福 第五节 打好手中的坏牌 发牌的是上帝,出牌的是自己 牌不在于好坏,而在于你想不想赢 不能改变手中的牌,就改变出牌的方式一 晒晒自己的优点,越臭的牌局越需要掌声 总有一张拿得出手的好牌 别人的牌可能更坏 没有机会降临,还需自己铺路 深思熟虑,让坏牌变好牌 第六节 该做就做,行动比抱怨更有效 青春经不起一再蹉跎 等待永远是美好的最大敌人 抱怨失败不如用行动接近成功 清理抱怨,清理行动障碍 让问题止于自己的行动 最佳的任务完成期是昨天 第四章 不抱怨的情感 第一节 不懂珍惜生活的人,最会抱怨它的匆匆而过 停止抱怨,珍惜你所拥有的 谁珍惜生命,谁就延长了生命 身边出现的每一个人都是我们的福分 珍惜缘分吧,它是可遇不可求的精灵 告诉眼前人,他对你很重要 好马也吃“回头草” 守望远方的玫瑰园,却不忘浇灌身旁的花朵 不为打翻的牛奶哭泣 第二节 快乐不在于拥有的多,而在于计较的少 因为不争,所以天下没有人能与之争 一个人思虑太多,就会失去做人的乐趣 博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰 要拿得起更要能放得下 凡事不能太较真 小事缠身,不要斤斤计较 不妨做个“糊涂”的人 生活的烦恼,一笑了之 第三节 有些伤心是可以避免的 好朋友也应该保持距离 宽容对待做错了事的朋友 爱情要有激情,更要有理性 抱怨抓不紧对方不如给他自由 你是否给第三者留下了婚姻的空隙 “办公室暧昧”最容易让人受委屈 婚外恋常常以恨收场 第四节 爱,就是无条件的接纳 爱,就是谁先为谁低头 给予,让你的生命增值 爱需要我们彼此扶持 爱自己必先爱他人 用爱打破心中的“冰点”,微笑着面对犯过错误的父母 让自私无处停留 远离吝啬的魔鬼 第五节 杜绝抱怨,才能做到有效沟通 你对待别人的态度,决定了他人对你的态度 用命令的口吻说话,只会加深别人的反感 友善比强硬更有力量 他人失意时莫谈你的得意 唠叨是好人缘的致命伤 你是否还在喋喋不休 不想抱怨,就沉默 第六节 谅解是通往幸福的门 站在对方的立场上才能传递温暖 多给对方一些谅解 理解是座舒心桥 没有必要去追究 谁是谁非不重要 做一个善解人意的人 第七节 欣赏比指责更让人神往 用欣赏的眼光发现每个人身上的优点 欣赏,给失败者送去贴心的问候 不要在别人身上吹毛求疵 将对手看成风景 爱情需要欣赏,而非雕塑 用刀剑去攻打,不如用微笑去征服 让赞美成为一种习惯 用赞扬代替批评 第五章 不抱怨的自己 第一节 你就是问题的根源 抱怨生活之前,先认清你自己 问题的98%是自己造成的 问题面前最需要改变的是自己 天堂是由

## &lt;&lt;不抱怨的世界大全集&gt;&gt;

自己搭建的 心里不是堆“垃圾”的地方 要学会清扫自己的心灵 你对了，整个世界都对了 第二节 接纳不完美的自己 你很重要，所以你没有理由不爱自己 全世界都和你一样不完美 你不可能让所有人满意 别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩 自卑是对自己的抱怨 相信自己才能成功 第三节 抱怨别人，不如修正自己 修正自己在于管理自己 修正自己才能提高能力 愉悦自己，才是真正地爱自己 反击别人不如充实自己 莫因害怕“出丑”而禁锢生活 第四节 改变态度 改变你 你比你认为的更伟大 改变态度，你就可能成为强者 人生并非由上帝定局，你也能改写 依赖别人，不如期待自己 在压力中寻求动力 反方向游的鱼也能成功 第五节 为小事抓狂是在跟自己过不去 心小难成大器 不要让小事情牵着鼻子走 冷静从容地应对危难 抱怨只会让事情更糟 在琐事之中获得生活的满足 第六节 告诉自己：我可以坚持 生命在，希望就在 失败了也要昂首挺胸 坚强，唤起坚不可摧的希望 不放弃万分之一的成功机会 成功属于那些坚忍不拔的人 屡败屡战，绝不放弃 第七节 唯独不能缺少激情 没有激情，做什么事情都是一种折磨 决定成功的因素不在于能力，而在于激情 让抱怨止于激情 进取的脚步不该止于抱怨 信念能够让你在一瞬间迸发出激情 第六章 不抱怨的身体 第一节 不抱怨的身体来自健康的生活理念 健康比金钱更重要 失去健康你就失去一切 良好的生活习惯带来健康 不要靠酒精消愁 休息为你赢得好状态 学会忙里偷闲，张弛有度 平衡的生活才是幸福的生活 第二节 抱怨疾病，是在消灭健康的能量 你的身体跟思想是统一的 心理健康，身体才会健康 消极的自我暗示为疾病打开了门 脾气来了，健康就没了 疾病从“自我怀疑”开始 抱怨是种传染病 不要把怨气传染给别人 第三节 远离抱怨，维护身心的健康 亚健康，最爱欺负抱怨的人 压力是个隐形杀手 抑郁，心灵上的一次“流感” 别让焦虑啃噬你的健康 做自己的心理健康导师 与病态心理说再见 为自己准备一颗健康的心灵 第四节 疏导情绪，让健康与你同行 操纵好情绪的转换器 适时发泄，不让怒气折磨自己 让自己的精神快乐起来 疏导压抑，给心灵松绑 紧张，会让精神“上火” 消融冷漠，去除人体“毒素” 第五节 求医不如求己 自闭症的自我调适 强迫症的自我调适 癔症的自我调适 神经衰弱的自我调适 恐惧症的自我调适 下篇 学会感恩不抱怨 第一章 感谢生命中折磨你的人 第一节 每个人都需要一颗渴望成功的心 突破自我，远离人生的荒漠 每个人都需要一颗渴望成功的心 播下希望的种子 大成功来自高层次的需要 拨正心中的指南针 金钱并不是人生中最重要 第二节 人生没有真正的难题 日子难过，更要认真地过 改变你生命的视角 把不幸当作机遇 第三节 苦难是一道美丽的人生风景 苦难是把双刃剑 超越人生的苦难 打开苦难的另一道门 第四节 激发生命潜能，开创美丽人生 反击别人不如充实自己 积极心态能激发无穷潜能 生命的潜能是无穷的 把别人的折磨当成前进的动力 做你自己的伯乐 不要让别人拿走你的潜能 在行动中激发自己的潜能 做最好的自己 第五节 信念在挫折中闪光 信念就是成功的天机 绝不放弃万分之一的成功机会 一切皆有可能 用信念支撑行动 充满希望就能挖出生命的宝藏 沙漠里也能找到星星 相信自己思想的力量 相信自己总有一天会成功 第六节 在逆境中不妨微笑 人生没有承受不了的事 黑暗，只是光明的前兆 给自己树一面旗帜 失意不可失志 第二章 感谢事业中折磨你的人 第一节 每个人都需要一个伟大的梦想 突破人生的瓶颈 每个人都需要一个伟大的梦想 带着梦想上路 穷人最缺少什么 危机才能催生奇迹 别让赚钱成为你人生的唯一目标 第二节 你没有理由继续埋没自己 再等下去，你就变成化石了 把自己放在最低处 “敢做”有时比会做更重要 勇气有时就是咬咬牙 做自己命运的主宰 第三节 让自己变得卓越不凡 追求卓越才能成为核心人物 定位决定人生 把自己的定位再提高一些 人生随时都可以重新开始 下定决心去做伟大的事业 不要再迷迷糊糊过日子 瞻前顾后只能使你停滞不前 勤奋是到达卓越的阶梯 卓越就是要让自己变得更强大 第四节 突破你心中的瓶颈 恐惧会使你沦为生活的奴隶 不要被贫困压倒 常识有时比理论更重要 不要做一名精神贫穷的人 第五节 失败往往是成功的开始 在失败的河流中泅渡 不要被困难吓倒 挫折是强者的起点 把失败当作一块踏脚石 学会从失去中获取 任何时候都不要放弃希望 第六节 依赖别人，不如期待自己 自卑和自信仅一步之遥 最优秀的是你自己 要保有一颗积极进取的心 自信会使你的生命得到升华 相信自己，才能超越自己 第七节 找到那片属于你自己的天空 不要与自己对抗 懂得珍惜自己 找到那片属于自己的天空 幸福就是做自己喜欢做的事 执著不一定是好事 第八节 抱怨生活之前，先认清你自己 有自知之明的人才接近完美 不要太看重生活中的得失 坦然面对生活的不幸 要改变命运，先改变自己 人生没有借口

## &lt;&lt;不抱怨的世界大全集&gt;&gt;

从现在起,就做出改变 一定要从“小钱”起步 第九节 充满热忱,成功就会上门 热情是一笔财富 充满热忱,成功就会上门 以热情面对工作和生活 点燃热情,全力以赴心中的梦 用热情温暖冷漠的人心 第十节 大胆地去实践你的梦想 行动永远是第一位的 行动是改变现状的捷径 别让焦虑影响你的行程 坐而言不如起而行 计划是成功者的锦囊 不断创新,成功迟早会降临到你头上 踏实跨出你的每一步 成功有时就需要你敢于冒险 勇于突破,才能成功 “成功”就是做一些“小事” 空谈不如行动 第十一节 你的人生取决于你的态度 态度决定命运 态度决定你的人生高度 成功,源自你对生活的态度 认真对待,就能抓住机会 态度是激发创意的重要元素 问问你自己,竭尽全力了吗 把负变正其实并不太难 第三章 感谢职场中折磨你的人 第一节 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 人生总是从寂寞开始 砸烂差的,才能创造更好的 不要让自己成为“破窗” 第二节 感谢在工作中折磨你的人 工作中的折磨使你不断超越自我 学会必要的忍耐 顾客把你磨炼成上帝的天使 第三节 感激对手,有利于提高自己 善待你的对手 远离虚荣才能接近对手 心胸开阔,天地自然宽广 感谢你的竞争对手 第四节 给自己一点压力,才能激发潜力 给自己一点压力 化压力为动力 在压力中奋起 找一个竞争对手“叮”自己 一次做好一件事 天助来自自助 每天进步一点点 不要总相信“还有明天” 懒惰会让你一事无成 学会每天超越自己。

第五节 和幸运之神相遇 机遇是金 错过机遇就会错过成功 机会总是藏在最不起眼的地方 抓住时机,你就能创造奇迹 机遇只青睐那些有准备的头脑 第六节 找到你可以依赖的那颗心 真诚是赢得信任的不二法门 帮助别人,就是帮助自己 互相利用,也是一种不错的生存技巧 善于利用你生命中的贵人 让别人的忠告成为经验的积累 第七节 有准备才有成功的机会 成功不像你想象的那么难 成功不会怜悯毫无准备的人 有准备才有成功的机会 充分准备,帮助你尽早成功 时刻准备着 第八节 洞察力是最重要的成功元素 洞察力是最重要的成功元素 懂得观察,生活中就会充满机遇 善于利用你周围的信息 把眼光放得再远一点 第九节 将劣势转化为优势 不用羡慕别人的生活 珍惜你目前拥有的一切 命运掌握在自己手中 摒弃自己的奴隶意识 不要让别人掌控你的人生 将劣势转化为优势 多一分专注,就多一分天才 用积极态度面对生命中的每一天 第四章 感谢生活中折磨你的人 第一节 从内心选择幸福 爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华 家人的折磨对你是一种幸福 折磨伴着你成长 从内心选择幸福,人生才会阳光明媚 第二节 永远保持一颗年轻的心 心里拥有阳光就会拥有机会 永远保持一颗年轻的心

## <<不抱怨的世界大全集>>

### 章节摘录

上篇不抱怨的世界第一章不抱怨的世界第三节不抱怨的磁场，将引来更多的快乐生命的本质在于追求快乐亚里士多德说过，生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐时光，减少它。

快乐的人不是没有黑暗和悲伤的时候，只是他们追寻快乐的状态不会被黑暗和悲伤遮盖罢了。

正如德国思想家席勒所说“只有当人是真正意义上的人时，他才游戏。

只有当人游戏时，他才完全是人。

”由于人的价值观不同，所以人们对快乐的理解不同。

有人以为吃鲍鱼、燕窝、鱼翅是莫大的幸福，有人却为每天吃鲍鱼、燕窝、鱼翅而痛苦。

有人以为骑自行车上下班是一种卑微，有人却由于各种压力而不能享受这种轻松自然。

因此，快乐可以分为两类：自然快乐和强迫快乐。

如果事情的发展顺遂人意，那么自然要享受快乐，不用刻意寻找快乐。

如果事情的发展不尽如人意，而自己又不想承受挫折产生的心灵痛苦，就要想出一些办法，让自己快乐起来。

这种快乐就称为强迫性快乐。

如果能够在顺心如意的情況下快乐，又能够在背时厄运的情况下保持平和，我们的生活质量就会得到提高。

那么，在竞争激烈的社会中，我们又如何拥有阳光心态，做最快乐的自己呢？

第一，要树立多元化的成功思维模式。

在现代社会中，太多的人不由自主地陷入了一元化成功的陷阱和圈套中。

他们在追逐世俗成功标准的过程中，为了达到所谓“成功人士”的要求，过度地追求名利、地位、虚荣和奢华，有时甚至不择手段，结果走进了“成功”的死胡同而不能自拔，越“成功”越烦恼，越“成功”越不快乐。

坦途变成了坎坷，天堂变成了地狱。

其实，条条大路通罗马，成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个。

在竞争中脱颖而出是成功，有勇气不断超越自己、不断超越过去的人，同样是成功者。

做最阳光的自己就要求我们抛弃一元化成功思维模式，树立多元化成功思维模式，完整、均衡、全面地理解和阐释成功的定义，在活出真实的自我中享受到阳光般的幸福和快乐。

第二，要能够做到操之在我，褒贬由人。

每个人都希望能够得到别人的认可与肯定，这是人的基本心理需求之一，但是，如果这种需求过分强烈，就会造成沉重的精神负担并最终导致心灵的扭曲。

“除非我们能够得到别人的承认，否则我们就是默默无闻的，就是没有价值的。

...’我们的工作并不重要，得到别人的承认才重要。

”这种观念越牢固，精神就越痛苦，越努力就越找不到快乐和幸福。

其实，在很多情况下，我们真的没有自己想象得那么重要。

别人邀请你参加晚会或发言，有时只是出于礼貌，甚至希望你最好能知趣地谢绝，或者简单地应付一下即可。

西方有句谚语：“20岁时，我们在意别人对我们的看法；40岁时，我们不理睬别人对我们的看法；60岁时，我们发现别人根本就没有在意我们。

”



<<不抱怨的世界大全集>>

媒体关注与评论

## <<不抱怨的世界大全集>>

### 编辑推荐

《不抱怨的世界大全集》内容更全面，观点更精辟，方法更实用。

抱怨是失败的标签，愚者的陋习，不抱怨是幸福的秘诀，智者的美德。

最有效的吸引力法则：不抱怨的人最受欢迎，最正确的人生态度：成功的人生鲜少抱怨，最有意义的成功定律：不抱怨的团队最有力量。

不抱怨是个人的优秀品质，更是企业、组织所需要的最佳员工标准。

帮助个人改善自我，走向成功。

提升团队精神，提高员工觉悟，促进整体发展。

改变心态·改变命运·改变未来。

人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。

当出现问题或者面对困境时，大多数人会习惯性地先推卸责任，去指责和抱怨他人。

对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。

”抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。

久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。

抱怨是失败的遮羞布，喋喋不休的抱怨会影响人际关系、阻碍事业的发展、影响婚姻生活，并会导致不良情绪无止境地蔓延，使人丧失积极进取的勇气。

因而，我们应远离抱怨。

<<不抱怨的世界大全集>>

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>