第一图书网, tushu007.com

<<不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨>>

13位ISBN编号：9787510705649

10位ISBN编号：7510705649

出版时间：2013-1

出版时间：马瑾文 中国长安出版社 (2013-01出版)

作者：马瑾文

页数：292

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

前言

停止抱怨，修好这颗心　面对生活和工作中的种种不如意，我们总是有意无意在抱怨。
抱怨命运的不公，抱怨出身的寒微，抱怨人际关系难处，抱怨自己的工作太差，抱怨自己赚钱少，抱怨自己空怀一身绝技没人赏识你……对于习惯抱怨的人来说，一不如意，出现在潜意识里的第一个念头就是抱怨。
　抱怨作为一种发泄情绪的方式，只能让你得到暂时的疏解，或者仅仅图一时口快，过后所有的问题并不会因为你的抱怨就迎刃而解，所有的苦恼也不会在抱怨面前瞬间消失无踪。
抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。
同时，周围的人会因为喋喋不休的抱怨看轻你的为人，置疑你的能力。
可以说，抱怨是成功的大敌，只能带给你不幸的人生。
因此，我们要停止抱怨，修炼好自己的心态，坦然面对生活和工作中的一切不如意。
　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。
优秀的人懂得：永远没有完美的现实，永远没有绝对的公平，有了这种冷静的态度，在遭遇不公正待遇和意外磨难时，就不会怨天尤人，更不会自怨自艾。
他们会把这一切当成正常的、必然的人生历程，在很多人正在抱怨环境之恶劣，诅咒上天之不公时，他们已经开始为摆脱困境而努力，不推卸责任，也不急于求成，而是一步一步，带动事态向好的方向发展。
　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。
　没有人会想让自己痛苦、失败的生活一辈子，那么就让自己首先拥有一颗快乐而不抱怨的心吧！
与其抱怨无边的黑暗，不如用自己的行动点燃人生的蜡烛，照亮通往成功的旅途。
　当现实与你的期望不符时，不要抱怨。
就算生活给你的是困苦和不幸，你同样能把它们踩在脚下，登上成功之巅。
　不管你来自社会的哪个阶层，也不管你现在所从事的是什么职业，只要你牢记心中的理想，微笑着面对生活，不在妄自菲薄中自暴自弃，也不在怨天尤人中消沉萎靡，时时留意身边的机会，不断地努力充实自己，就一定会脱颖而出，成为令人敬慕的成功者。
　本书详尽分析了抱怨对人生的各种危害，而且从人们经常抱怨的工作、他人、自己、压力、现状、得失、命运等十一个方面深入分析，阐述了帮助读者远离抱怨的各种方法和技巧，寻找停止抱怨的解决之道。
本书内容全面、技巧丰富、方法实用、道理深刻，以理论联系实际，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各种公司和组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

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。
优秀的人懂得：永远没有完美 的现实，永远没有绝对的公平，有了这种冷静的态度，在遭遇不公正待遇和 意外磨难时，就不会怨天尤人，更不会自怨自艾。
《不抱怨：做内心强大的自己》详尽分析了抱怨对人生的 各种危害，而且从人们经常抱怨的工作、他人、自己、压力、现状、得失、命运等十一个方面深入分析，阐述了帮助读者远离抱怨的各种方法和技巧，寻找停止抱怨的解决之道。
《不抱怨：做内心强大的自己》内容全面、技巧 丰富、方法实用、道理深刻，以理论联系实际，是个人改善自我、走向成功 的心灵读本，也是各种公司和组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。

第一图书网, tushu007.com

<<不抱怨>>

书籍目录

第一章 不抱怨自己：接受不完美的自己，让内心更加强大 低下高傲的头，认清真实的自己／2 审视自我，找到自己的立足点／4 不羡慕别人的天分，也不忽略自己的才华／6 一定要保持自己的本色／9 没有完美的自己，只有看开的人生／11 接受不完美，生活可以更美好／14 美貌未必是增加幸福的砝码／17 可以怜悯别人，不能怜悯自己／20 不乞求别人的喝彩，学会为自己鼓掌／22第二章 不抱怨他人：以包容宽恕伤害，以沟通化解隔阂 你周围的人并不应该对你负责任／26 放下和宽恕，是送给他人的最好礼物／28 抱怨他人不如怀有感恩的心／31 解决冲突的前提是忍让／34 懂得感恩，赢得和谐的人际关系／36 宽容他人的过失，避免无谓的争斗／39 在受到别人的曲解后，以微笑应对／41 与其两败俱伤，不如大家都好／44 宽容不能改变过去，但能改变未来／46第三章 不抱怨工作：欲高升先低就，终有破茧成蝶时 不要太关注第一份工作的薪水／50 对工作负责就是对自己负责／53 在这家公司不开心，去下一家你照样不开心／56 专注让你的工作更富有成效／59 日事日清，不要把昨天的工作带到今天／61 可以一步登天的人，只存在于小说中／64 善于找借口的人总能找到借口／66 专注是对治平庸的良药／69第四章 不抱怨压力：扛起肩上的责任，压力让人成长 除了强逼自己，你别无他路／74 有自己的目标，别盲从他人的理想／77 想好了就立即做，别给自己推脱的理由／80 生活每天都在给你机会／82 抱怨没吃鱼的时间，不如用来编织渔网／86 越是被人嘲笑的念头，越有坚持下去的必要／89 失败者最终都是败给了自己／92 勇往直前，你需要唐吉诃德式的勇敢／94 分清哪些是重要的事，哪些是紧急的事／97 不要小瞧任何微不足道的付出／100第五章 不抱怨艰辛：艰难困苦是溶炉，淬炼出强者人生 不畏惧艰辛，就不会被艰辛压垮／104 笑对磨难，把磨难当成向上的阶梯／106 毅力伴我行，时至花自开／109 没吃蘸着泪水的面包，就不懂得生活／112 从失败中获益，做打不垮的强者／114 无能的人求助菩萨，而菩萨只能求助自己／116 痛苦像一把犁，能掘开你成功的起点／119 挫折是人生的朋友，你只需拥抱它／121 你不放弃希望，希望就不会放弃你／1 23第六章 不抱怨过去：放下昨天的包袱，轻装上阵才能行更远 别让昨日的错误成为明天的包袱／128 生命是单程路，我们永远都回不了头／130 人生犹如长跑，过程中的输赢算不了什么／133 年轻时不要怕，年长时不要悔／136 向前看，往事不可追／138 敢于直面会带给你最大恐惧的事／141 你可以不成功，但不能不成长／144 如果一直关注错误的东西，就会错过正确的事物／146 心态归零，忘掉过往的荣辱／149第七章 不抱怨现状：珍惜眼前的幸福，真实地活在当下 活在当下，珍惜眼前的幸福／154 全力以赴地做好今天的事情／156 走好脚下的路，唱好心底的歌／159 扪心自问，自己想要什么样的生活／16l 不必太要强，我们都只是普通人／164 没有激情，人生就是死水一潭／167 不是生活没有激情，是你缺少目标／170 懂得分享，让你更爱当前生活／173 现今的付出，都是一种收获／176第八章 不抱怨得失：领悟得失的真谛，把功名利禄当作浮云 先合后得，是一条真知妙理／182 权衡利弊，在得与失之间正确取合／1 84 一时吃亏，长远来看却往往有利／187 只有懂得放下，才能掌握当下／189 无偿付出，拥有心灵的富足／192 失意时，要懂得把心放宽／194 贪求越少，获得的幸福越多／197 别迷恋名利，它只是过眼烟云／199 最大的诱惑，可能是最深的陷阱／202 换个角度，跨越得失的界限／204第九章 不抱怨生活：生活不会太圆满，摆正心态对苦甜 快乐不是拥有得多，而是计较得少／208 想开了就是天堂，想不开就是地狱／210 不能左右天气，但能掌控心情／212 生活是一种权力，幸福是一种能力／215 换个角度，你的世界就可以晴空万里／218 年轻是一种心态，与年龄无关／221 快乐需要定位，否则就无所谓快乐／224 别抱怨生活太乏味，平淡的日子也能活出精彩／226 适度留白，不要让自己活得太累／229 要让一个人懂得珍惜，先要让他失去／232第十章 不抱怨情爱：爱情之葩需要经营，已了的残局需要忘记 爱情不是削足适履，而是相互包容／236 不要为面子而错过真爱／239 婚姻需要经营，爱情需要保鲜／242 婚姻不是葬送爱情的坟墓／244 长久的爱情就是一个出拳一个出掌／247 真正的爱情经得起平淡的流年／251 “ 情结 ”不等于“ 爱情 ”／254 千万不要让细节打败爱情／257 酝酿出真爱，磨合出真情／259 如果不能相濡以沫，那就相忘于江湖／262第十一章 不抱怨命运：挣脱命运的桎梏，冲破命运的藩篱 有什么样的选择，就会有什么样的人生／266 谁不能主宰自己，将永远是一个奴隶／268 十年后你是谁，都源于你对自己的鞭策／27l 一时的境遇，决定不了一生的命运／274 如果不能改变，就试着去接受／276 不要抱怨鱼缸太小，抱怨环境不如完善自己／279 无路可走时，转身就是方向／282 每个人都绝不是白白来一场的／284 生命的用途并不在长短，而在于如何

运用它／287 喊出自己的声音，走出自己的路／289

章节摘录

宽容他人的过失，避免无谓的争斗　如何对待他人，这是一门人生的艺术。
待人虽然有种种不同的方法，但是待人以宽，却是一条不变的定律。
待人能够谦虚、尊重，固然重要；但是宽厚、宽容，更得人缘。
　宽和待人，能让自己心平气和，轻松愉快。
相反，如果经常因为一点小事冲别人发火、严厉地指责，甚至于耿耿于怀，这样不但让人望而生畏，心生反感，自己也会因为不得人缘而愁闷苦恼，真是伤人又伤己。
所以，严于律已，宽以待人不但是人际相处之道，也是赢得他人信任，保证事业成功的根本。
　唐代的任迪简考中进士后，在天德军使李景略那里任判官。
有一天，李景略在军中宴请宾客，结果任迪简因故迟到，按照规矩应该被罚饮一大杯酒。
可侍吏在倒酒时，不小心将醋当成了酒，给任迪简满满倒了一大杯。
任迪简刚放到嘴边，已经尝出是醋了，但想到李景略平常严厉苛刻，如果让他知道此事，那个倒错酒的侍吏肯定性命难保，于是便忍酸硬是把那一大杯醋全喝了下去，帮助那个侍吏掩盖了过错。
之后，他又找借口说这酒太淡了，请求李景略另换了酒。
任迪简回家后，马上就病倒了，咯血不止，但仍没有把此事外传出去。
后来军中将士不知怎么知道了，都被感动得流泪，李景略也深受感动，便没有去责罚那位侍吏。
　在李景略去世后，将士们纷纷请求让任迪简为主帅，德宗听说了此事，授任他为丰州刺史、天德军使，后升任御史大夫、散骑常侍，直至工部侍郎，追赠刑部尚书。
后人崇敬他那与人为善的美德，誉之为“ 呷醋节帅 ”，《唐书》把他列为良吏作传。
　由于任迪简能宽以待人，诚心宽恕和原谅他人的过失，因此受到了军中上下的敬重。
谁都免不了会有各种过错和失误，面对他人的过失，我们要以宽广的胸襟去理解、宽恕。
　我们要善待自己，更要善待别人。
善以待人，能让人时且让人，能容人处且容人。
将心比心，多给他人一些关怀和理解，才能得到他人的尊重与支持，因为人总是喜欢和宽容厚道的人交朋友的，正如著名作家萨迪所说的：“ 谁若想在困厄时得到援助，就应该在平日里以宽待人。
”　在人际交往中，人们之间难免会发生误解或摩擦，特别是当别人由于某种原因无意中伤害了自己时，应当怎样对待？
是斤斤计较，不依不饶，还是以宽容的心态包容呢？
我们历来提倡后者。
宽容不仅能使敌人变成朋友，还能使自己结交到更多的朋友，何乐而不为呢？
　在美国南北战争中的盖茨堡战役爆发后的第三天，南方军总司令李将军带着部队向南撤退。
他们发现前方的桥梁被洪水淹没，后面还有乘胜追击的北方军队。
对此，林肯非常高兴，他认为这正是消灭南方军的大好时机。
他下令梅德将军，让他马上进攻李将军的军队。
　梅德将军在接到命令以后，并没有马上执行，而是拖延时间不去进攻。
时间一拖延，河水自然就退却了，李将军乘机逃回了波特麦。
　林肯知道后非常气愤，指责梅德说：“ 你都做了些什么！
在那个情况下，任何一个将军都能打败李将军的，若是当时我在场，我一定会亲手用鞭子抽他。
”　林肯在悲愤之余，给梅德写了一封措辞严厉的信。
“ 假如你当时按照我的命令把他们给包围起来，李将军和他的部队早就成了瓮中之鳖，我想这场战争就算是结束了。
对那一天的情况，你只要用三分之一的力量就可以轻易地拿下他们，而你却不能如期完成，那么，当你在靠近南方且更加恶劣的状况下，你又怎么能够完成我所交给的任务呢？
你还指望我相信胜算如往昔一样呢？
你的大好机会已经失去，而我对此感到十分痛心。
”　林肯的这封严厉的信会使梅德将军感到震惊和懊悔吗？

也许。
可是梅德将军一直没有看到这封信，因为林肯压根就没把这封信寄出去，这封信是在林肯死后发现的。
由此可见，林肯这一世界伟人具有的忍耐性。
　林肯的这种强者有理、有力的退让，是一种宽容。
强者宽容他人的过失，避免了无谓的争斗。
宽容并不代表无能，更不是软弱的表现。
处处宽容别人，绝不是怕事，也不是面对现实的无能为力、无可奈何，宽容恰恰是一种得体的淡泊，是一个人远见卓识、睿智人格的体现。
　宽容他人的过错，要有“彼之理是，我之理非，我让之；彼之理非，我之理是，我容之”的胸怀，允许别人有过，也允许别人改过。
千万别耿耿于怀，寻机报复。
容人难，容人之过更难，容己之仇怨更是难上加难，因此，我们可以这样说：“大地承受不住的东西，胸怀可以容纳。
”　在世上生存，会遇到各种各样的人，也免不了会出现矛盾，产生不愉快的事。
一旦遇到这种情况，如果让矛盾激化，那就会破坏自己的人际关系，或是阻碍发展前程。
因此，最好的解决办法就是彼此包容，化干戈为玉帛。
　P39-41

编辑推荐

据研究发现，人的主观意志具有强大的力量，它可以改变即以形成的人格，改变外部环境，改变自我进而为自己带来健康、幸福和成功。
但是很少有人知道怎样才能使自己的内心具有强大的力量。
　马瑾文编著的《不抱怨：做内心强大的自己》教你修炼强大的内心，应对复杂多变的生活，使你的人际关系迈向积极、顺畅。

第一图书网, tushu007.com

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