

<<不抱怨的人生>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的人生>>

13位ISBN编号：9787546344928

10位ISBN编号：7546344921

出版时间：2011-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：刘水发，杜君 编著

页数：255

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>

<<不抱怨的人生>>

内容概要

事实上，我们的心灵就像一座随时都在运作的意念工厂，如果负面的想法缺乏市场，工厂就会重建改组，转而生产快乐的思想。

心态决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

从这本书开始，着手改变你的命运!本书用通俗易懂的心理学理论，结合真实生动的案例和富含哲理的寓言故事，来引导、帮助你调整心态、摒弃抱怨。

阅读本书，能让你从自卑走向自信，走出抱怨的泥沼；阅读本书，能让你消除负面思想，悦纳生活的不公；阅读本书，能让你的心灵洒满阳光，能让你知足常乐；阅读本书，能让你积极主动地对待工作，能让你坦然面对困难和逆境；阅读本书，能让你用满腔激情打造出精彩的人生! 抱怨是一种极易传染的情绪，如果任由抱怨蔓延，会极大地损伤团队的战斗力。

从这本书开始，缔造不抱怨的团队!本书能让个体走出抱怨、拥抱阳光，能让下级理解上级、精诚团结，能让员工体谅老板、自动自发地工作。

远离抱怨、拥抱成功和幸福，就从阅读这本书开始!

<<不抱怨的人生>>

书籍目录

抱怨是人生的毒药 抱怨是逃避的借口 抱怨是最无聊的语言 抱怨是逃避的前奏 抱怨是失败的借口 抱怨是弱者的标签 很多抱怨是为了博取同情 抱怨越多越暴露你的无能 内心强大,生命才会强大 抱怨使成功远离你 抱怨是一种消极的心理暗示 公司不需要整天抱怨的员工 抱怨是用汽油来灭火 成功的人都不抱怨 抱怨损害健康 健康比金钱更重要 心理健康,身体才健康 抱怨让生命在阴暗的角落枯萎 消极心理为疾病打开方便之门 爱抱怨的人不受欢迎 调整心态,摒弃抱怨 做阳光,不要做乌云赶走负面思想 不抱怨从“制怒”开始 冲动造成的伤害永远无法消除 冲动最终会伤害到自己 给怒气找一个出口 做快乐的导体,与愤怒和敌意绝缘 不做坏情绪的奴隶 悦纳生活中的不公 世间没有绝对的公平 如果无法改变,就欣然接受 永远不要抱怨自己拥有的太少 永远不要抱怨自己的起点太低 珍惜现在,活在当下 不为打翻的牛奶哭泣 不透支明天的烦恼 活在当下才能无悔无忧 学会享受当下 把握现在,创造美好未来 把压力变成甜蜜的负担 拥有越多,压力就越大 压力是幸福的重量 偶尔停下追逐的脚步 淡化输赢之心 在贫穷面前抬起头来 贫穷不是你的错 贫穷和富有可以转化 贫穷,也可以高贵 贫穷,也可以快乐 贫穷是一生的财富 人生没有死胡同 成功的路有千万条 勇于做个开拓者 面对悬崖,请转过身来 只有想不通的人,没看走不通的路 换位思考,与人为善 培养自己的同理心 站在别人的角度思考 养成换位思考的习惯 做一个善解人意的人发现全新的自我知足才能常乐让心灵洒满阳光职场容不下抱怨危机面前选择坚持用激情打造精彩人生

<<不抱怨的人生>>

章节摘录

抱怨是人生的毒药 抱怨是逃避的借口 先看一个情景剧： 又是一个阴雨天，你出门的时候免不了抱怨一句：“鬼天气！”

” 走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你免不了又开始抱怨：“真晦气！”

” 你招手要了一辆的士，但是又被人捷足先登，抱怨又脱口而出：“真没有礼貌，先来后到都不懂！”

” 总算来到了办公室，可是你发现竟然空无一人，一拍脑门，你不知道该抱怨谁了——因为今天竟然是周末。

你只能郁闷地离开办公室。

转变一下想法，情景剧就会变成这样： 又是一个阴雨天，你出门的时候免不了庆幸：“幸好还来得及拿伞。

” 走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你一边在站台旁的早餐摊买早点，一边想：“这样也好，可以趁机安抚饥肠辘辘的肚子。

” 你招手要了一辆的士，但是已有人捷足先登，你释然一笑：“别人也是赶时间。

” 总算来到了办公室，发现竟然空无一人，一拍脑门，你呵呵傻笑：“今天是周末，我可以好好休息一下了。

” 然后快乐地享受自己的假期。

对比这样两个情景剧我们会发现：二者结果毫无二致，不同的只是主人公看待事情的心态。前者抱怨，后者悦纳；所以，前者活得郁闷，后者活得洒脱。

<<不抱怨的人生>>

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>