

<<不抱怨的世界>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界>>

13位ISBN编号：9787561345948

10位ISBN编号：7561345941

出版时间：2009-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：[美] 威尔·鲍温

页数：444

译者：陈敬旻

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>>

### 前言

作者专访：这个世界，真的可以不抱怨？

1、是什么动机促使你写作《不抱怨的世界》的？

这个世界值得抱怨的事情太多了，遭逢天灾、背叛、致命疾病、裁员、贫富差距、精神焦虑、缺乏安全感我写这本书，就是想让让大家了解形成抱怨的原因是什么？

我们为何会抱怨？

抱怨能给我们带来什么好处？

抱怨又是怎样摧毁我们的生活的？

我希望让所有看到这本书的人，能享受当下的生活，变得平和而喜乐，最终转换这个世界的意识。

2、可以跟我们解释一下不抱怨这项活动吗？

该如何操作呢？

到目前为止，全世界已经有80个国家，超过600万人参与了这项活动，而且这个数字还在像滚雪球一般扩大。

我们的愿景是让参与者的痛苦得以纾解，人际关系获得疗愈，职业生涯也因而改善，比从前更豁达和快乐。

操作的方法很简单：1、开始将手环戴在一只手腕上。

2、当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

3、如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！

因为你在抱怨他们抱怨。

4、坚持下去。

可能要花好几个月，你才能达到连续21天不换手、不抱怨的目标。

平均的成功时间是四 - 八个月。

3、为什么必须坚持21天？

行为心理学研究发现，一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固，至少需要21天的时间，这也被称为21天效应。

我在书里说过，母鸡要花21天才能孵好蛋，我们人也一样。

还有，要提醒大家的是：放轻松一点。

我们所谈的，只是被说出来的抱怨、批评和闲话。

如果是从你嘴里说出来的就算，要重新来过；如果是用想的，那就没有关系。

不过你会发现，就连抱怨的想法，也会在这样践行的过程中消失殆尽。

4、在书中，你说抱怨能让我们尝到甜头，既然如此，为何要停止抱怨呢？

我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。

就像小时候，每当我们有感冒或其他疾病的症状时，就会装腔作势，这样可以不用上学，待在家里看电视。

但你有没有发觉，我们常常在抱怨身体不舒服之后，自己真的就病得更重了。

所以，抱怨只会带来暂时性的好处，它最终将我们的人生拖入绝望和混乱。

抱怨困难并不会让它得以解决，也不会减轻我们内心的痛苦。

请记住，我们抱怨不公平的一切，就是企图在用汽油来灭火，这个世界听到了这些抱怨，反而会带来更多的灾厄给你。

5、你提到没有安全感，质疑自己的重要性，不确定自我价值的人，才会抱怨？

是的，我们之所以抱怨遭逢的困难，是为了把它当作藉口，以逃避自己向往却没有完成的目标。

我们会抱怨，其实是自觉不配得到我们想要的东西。

我们缺乏自我肯定，于是便藉由抱怨，把自己想要的东西推开。

要知道：凡是我们所渴望的东西，都有资格得到。

不要再找藉口，朝梦想前进吧。

## <<不抱怨的世界>>

如果你还在说些男人都不敢给承诺、家人一点都不理解我、我实在太胖了、同事都比我强、我不愿意跟那位客户接触之类的话，那你就是让自己变成受害者。

受害者永远不会成为胜利者，你必须选择你想成为的那一种人，并一心一意地践行。

6、当身边的人都在抱怨时，我们该怎么办？

其实，觉得别人经常在抱怨，是因为你也一样。

你会注意到另一个人有这些缺点，是因为你自己也有。

如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能察觉这个缺点、并进行疗愈。

当你和其他人在一起，而你们的对话开始移转成负面内容时，只要往后一坐，好好观察就行。

不要跃跃欲试或想去改变他人。

如果有人问你为什么不抱怨，只要把紫手环给他们看，告诉他们你正在接受训练，成为一个不抱怨的人。

7、要怎样才能让朋友、家人、同事、员工不再抱怨？

很遗憾，你不能。

改变就是这样复杂而矛盾。

你不能让另一个人改变。

人们改变是因为他们自己想改变，而想要设法改变一个人，只会让他更紧守住现有的行为，不肯放弃。

要激励其他人改变，富兰克林的结论是：最好的训诫就是以身作则。

而甘地是这么说的：我们必须活出想要让其他人效法的样子。

如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变。

我相信你有着最崇高的理由，才希望他们改变，但既然你也是这段关系里的参与者，就代表从某种程度而言，你在这沸沸扬扬的抱怨中也掺了一脚。

你若想引导某人改变，就要记得：领袖应该站在最前线，迎向边界、开疆拓路，让其他人追随后。

8、这项活动，团队一起进行效果会更好吗？

对，很多公司将这本书作为礼物，送给了自己的员工和客户。

在美国、欧洲、甚至东南亚国家，都能看到很多企业员工手上都戴着紫手环。

这项活动波及的范围，远超出我们之前的想象。

所以，团队的力量无疑是异常强大的，把自己视作其他成员的精神支柱，促使自己变为一个藉由停止抱怨，而致力改变生命的人。

你可以邀请你的家人、朋友、同事一同参与，找几个你可以为他们打气加油、他们也愿意为你这样做的人，一起努力，就可以促成改变，达成愿景。

要知道，你不是孤单一人，因为你在为其他人设立乐观的典范，你是人性大洋中的一道涟漪，在世界上引发着回响。

你自己就是一种祝福。

## <<不抱怨的世界>>

### 内容概要

畅销全球80国的世界级励志书！

世界500强企业团购率第1名！

冯仑、唐骏、张德芬、奥普拉感动推荐！

美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店心灵励志新书销量第1名！

《纽约时报》、《时代周刊》、《卫报》、《芝加哥太阳报》、《洛杉矶时报》、NBC电视台...  
...全球超过100家重量级媒体专题报导！ 一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界

一本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，据不完全统计，该书上市不到一个月，就有600万人参与了“不抱怨”活动，并迅速蔓延到全球80多个国家。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它仅次于《圣经》。

世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

不抱怨与团队：不抱怨=改善自我&提振团队！

任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！

抱怨是最消耗能量的无益举动。

有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。

而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。

本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。

我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。

抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。

这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

## <<不抱怨的世界>>

### 作者简介

威尔&#8226;鲍温（Will Bowen），美国最伟大、受尊崇的心灵导师之一。

密苏里州堪萨斯市基督教会联盟的主任牧师，在牧会之前，有多年从事广播和行销等工作的经验。他热爱运动、圣经史、骑马、旅游、阅读，发起的“不抱怨”运动，改变了无数人的命运。

<<不抱怨的世界>>

书籍目录

【前言】紫手环的力量Part 1 无意识的无能 1.我怨故我在 2.抱怨与健康Part 2 有意识的无能  
3.抱怨与人脉关系 4.觉醒时刻Part 3 有意识的有能 5.沉默与怨言 6.批评者与声援者Part 4  
无意识的有能 7.臻入化境 8.21天优胜者【结语】己立立人，己达达人

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 章节摘录

第1节：紫手环的力量(1)美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。

而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

1.紫手环的力量在你的手中，握有翻转人生的秘密。

听起来像在吹牛说大话？

是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。

我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。

大家都在运用这个简单的概念--将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

他们已经因而养成了一种新的习惯。

藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。

有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验--他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐.....听起来很棒吧？

这些不但可能发生，而且很有希望实现。

要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久--反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

我们的书中附赠了一个紫手环，手环的使用方法如下：1.开始将手环戴在一只手腕上。

2.当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

3.如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！

因为你在抱怨他们抱怨。

第2节：紫手环的力量(2)4.坚持下去。

可能要花好几个月，你才能达到连续21天不换手、不抱怨的目标。

平均的成功时间是4~8个月。

还有，放轻松一点。

我们所谈的，只是被“说”出来的抱怨、批评和闲话。

如果是从你嘴里说出来的就算，要重新来过；如果是用想的，那就没有关系。

不过你会发现，就连抱怨的想法，也会在这样的过程中消失殆尽。

当你逮到自己在抱怨、批评、讲闲话的时候，就移动紫手环。

移动它很重要，这样的动作将在意识里深深地刻下痕迹，让你察觉到自己的行为。

你一定要去移动它，没有一次可以例外。

你抓到刚才说的一个重点了吗？

我说的是“当”你逮到自己在抱怨时，不是“如果”。

抱怨在我们的世界里蔚为风潮，所以当你发现自己的牢骚要比想象中多了很多，也不必大惊小怪。

在本书中，你将了解形成抱怨的原因是什么，我们为何会抱怨，我们以为抱怨能带来什么“好处”，抱怨是如何破坏我们的生活，而我们又要怎样让周遭的人停止抱怨。

你将学会一步步驱除生活中这种恶毒的表达形式。

如果坚持下去，你就会发现，不只是你自己不再抱怨，连身边的人也会跟着停止这样做。

不久前，我和一个朋友在打壁球，在赛局间稍做休息时，他问：“你寄出多少个“不抱怨”紫手环了？

我说：“大约十二万五千个。”

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

"然后又补了一句："到目前为止是这样。

"他思索片刻，喝了点水，然后说："十二万五千……比一个中型美国城市的人口还要多。

"我说："对啊。

"一边仍盘算着是不是这个数字。

"那这件事你做多久了？

"他问。

我回答："七个月。

"七个月寄出十二万五千个手环。

"他反复说着，一边摇头觉得不可置信。

他调整了运动头带、再换上护目镜，准备打最后一局，又问道："你觉得人一天会抱怨几次？

"我说："不知道。

我刚开始尝试二十一天不抱怨运动时，一天大概要移动紫手环二十次。

"他站了起来，准备好要继续打球。

他拿起球拍挥了几下，让肩膀保持灵活，然后说道："算一下数学。

"我还以为是算错了上一局的分数，于是问他："什么数学？

"他说："如果有十二万五千个手环，乘上每天二十次抱怨，再乘每个月三十天，再乘上七个月，那就是……呃，是……呃，简直是多得不得了！

你想想看，有多少抱怨，从那天开始就"不见"了。

"我站立片刻，想了一想，然后走向壁球场上。

他进入球场，走向发球线，开始发球。

我满脑子都是他的论点。

我挥了空拍，没接到这个球。

我不禁一直想着朋友说的话，最后他赢了那场比赛。

这个简单的想法，已经预防了多少抱怨、批评和闲话的发生呢？

它显然发挥了相当的影响力，而且正持续地在扩张、发展。

根据我们的工作人员估计，"不抱怨"紫手环平均每一周被索取的数量是七千个。

我们已经把紫手环寄送到全球八十个国家；遭逢背叛、贫穷、致命疾病、裁员，甚至是天灾等威胁的人们，都开始接受挑战，试图将抱怨从自己的生活中驱除。

第3节：做到不抱怨的四个步骤(1)2.做到不抱怨的四个步骤不论做什么事，都要经过四个阶段，才能养成确实的能力。

要成为不抱怨的人，就要历经这每一个阶段，而且很抱歉，一步都不能省却。

你不可能跳过这些阶段，直接达到永续的改变。

有些阶段会比其他阶段费时更久，每个人的经验各有不同。

你可能飞也似地越过一个阶段，却卡在另一个阶段许久，但只要坚持下去，你就能掌握这种技巧。

养成能力的四个阶段是：1.无意识的无能；2.有意识的无能；3.有意识的有能；4.无意识的有能。

有这样一句格言："无知就是福。

"要成为不抱怨的人时，你会在"无知"的福气中，开始穿越转化的乱流，获得真正的福乐。

目前，你还处于"无意识的无能"阶段。

你并没有意识到自己的无能；你不明白（没有意识）自己的抱怨有多少（因此而无能）。

在"无意识的无能"阶段，你具有纯粹的潜力，准备创造伟大的作为。

只要你愿意按部就班、往前推展，一步步走下去，就有振奋人心的新远景，等着你去探索。



<<不抱怨的世界>>

媒体关注与评论

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 编辑推荐

《不抱怨的世界》是一本伟大的心灵励志书。

美国知名牧师威尔·鲍温，发起了一项不抱怨活动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

觉得很难吗？

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。

而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

《遇见未知的自己》作者：张德芬强力推荐：不抱怨的世界，英文原版火热发售。

1、是什么动机促使你写作《不抱怨的世界》的？

这个世界值得抱怨的事情太多了，遭逢天灾、背叛、致命疾病、裁员、贫富差距、精神焦虑、缺乏安全感。

我写这本书，就是想让大家了解形成抱怨的原因是什么？

我们为何会抱怨？

抱怨能给我们带来什么好处？

抱怨又是怎样摧毁我们的生活的？

我希望让所有看到这本书的人，能享受当下的生活，变得平和而喜乐，最终转换这个世界的意识。

2、可以跟我们解释一下不抱怨这项活动吗？

该如何操作呢？

到目前为止，全世界已经有80个国家，超过600万人参与了这项活动，而且这个数字还在像滚雪球一般扩大。

我们的愿景是让参与者的痛苦得以纾解，人际关系获得疗愈，职业生涯也因而改善，比从前更豁达和快乐。

操作的方法很简单：1、开始将手环戴在一只手腕上。

2、当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

3、如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！

因为你在抱怨他们抱怨。

4、坚持下去。

可能要花好几个月，你才能达到连续21天不换手、不抱怨的目标。

平均的成功时间是四 - 八个月。

3、为什么必须坚持21天？

行为心理学研究发现，一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固，至少需要21天的时间，这也被称为21天效应。

我在书里说过，母鸡要花21天才能孵好蛋，我们人也一样。

还有，要提醒大家的是：放轻松一点。

我们所谈的，只是被说出来的抱怨、批评和闲话。

如果是从你嘴里说出来的就算，要重新来过；如果是用想的，那就没有关系。

不过你会发现，就连抱怨的想法，也会在这样践行的过程中消失殆尽。

4、在《不抱怨的世界》中，你说抱怨能让我们尝到甜头，既然如此，为何要停止抱怨呢？

我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。

就像小时候，每当我们有感冒或其他疾病的症状时，就会装腔作势，这样可以不用上学，待在家里看电视。

但你有没有发觉，我们常常在抱怨身体不舒服之后，自己真的就病得更重了。

所以，抱怨只会带来暂时性的好处，它最终将我们的人生拖入绝望和混乱。

## <<不抱怨的世界>>

抱怨困难并不会让它得以解决，也不会减轻我们内心的痛苦。

请记住，我们抱怨不公平的一切，就是企图在用汽油来灭火，这个世界听到了这些抱怨，反而会带来更多的灾厄给你。

5、你提到没有安全感，质疑自己的重要性，不确定自我价值的人，才会抱怨？

是的，我们之所以抱怨遭逢的困难，是为了把它当作藉口，以逃避自己向往却没有完成的目标。

我们会抱怨，其实是自觉不配得到我们想要的东西。

我们缺乏自我肯定，于是便藉由抱怨，把自己想要的东西推开。

要知道：凡是我们所渴望的东西，都有资格得到。

不要再找藉口，朝梦想前进吧。

如果你还在说些男人都不敢给承诺、家人一点都不理解我、我实在太胖了、同事都比我强、我不愿意跟那位客户接触之类的话，那你就是让自己变成受害者。

受害者永远不会成为胜利者，你必须选择你想成为的那一种人，并一心一意地践行。

6、当身边的人都在抱怨时，我们该怎么办？

其实，觉得别人经常在抱怨，是因为你也一样。

你会注意到另一个人有这些缺点，是因为你自己也有。

如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能察觉这个缺点、并进行疗愈。

当你和其他人在一起，而你们的对话开始移转成负面内容时，只要往后一坐，好好观察就行。

不要跃跃欲试或想去改变他人。

如果有人问你为什么不抱怨，只要把紫手环给他们看，告诉他们你正在接受训练，成为一个不抱怨的人。

7、要怎样才能让朋友、家人、同事、员工不再抱怨？

很遗憾，你不能。

改变就是这样复杂而矛盾。

你不能让另一个人改变。

人们改变是因为他们自己想改变，而想要设法改变一个人，只会让他更紧守住现有的行为，不肯放弃。

要激励其他人改变，富兰克林的结论是：最好的训诫就是以身作则。

而甘地是这么说的：我们必须活出想要让其他人效法的样子。

如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变。

我相信你有着最崇高的理由，才希望他们改变，但既然你也是这段关系里的参与者，就代表从某种程度而言，你在这沸沸扬扬的抱怨中也掺了一脚。

你若想引导某人改变，就要记得：领袖应该站在最前线，迎向边界、开疆拓路，让其他人追随后。

8、这项活动，团队一起进行效果会更好吗？

对，很多公司将这本书作为礼物，送给了自己的员工和客户。

在美国、欧洲、甚至东南亚国家，都能看到很多企业员工手上都戴着紫手环。

这项活动波及的范围，远超出我们之前的想象。

所以，团队的力量无疑是异常强大的，把自己视作其他成员的精神支柱，促使自己变为一个藉由停止抱怨，而致力改变生命的人。

你可以邀请你的家人、朋友、同事一同参与，找几个你可以为他们打气加油、他们也愿意为你这样做的人，一起努力，就可以促成改变，达成愿景。

要知道，你不是孤单一人，因为你在为其他人设立乐观的典范，你是人性大洋中的一道涟漪，在世界上引发着回响。

你自己就是一种祝福。

<<不抱怨的世界>>

名人推荐

<<不抱怨的世界>>

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>