# <<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

#### 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,让其他人追随身后。 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•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、旅遊、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.抱怨与人际关係 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

#### 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o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。

### <<不抱怨的世界>>

"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,然后走回壁球场上。

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

#### 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。

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,让其他人追随身后。

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