

<<幸福来自不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<幸福来自不抱怨>>

13位ISBN编号：9787564033767

10位ISBN编号：7564033762

出版时间：2010-9

出版时间：北京理工大学出版社

作者：肖悦

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>

<<幸福来自不抱怨>>

前言

古希腊先哲埃比提德曾经说过：“骚扰我们的，是我们对事物的意识，而不是事物本身。”这句话就是要告诉人们，抱怨不能帮助你解决任何问题，还会为你带来很多莫名的苦恼。

诚然。

生活中总是充满了各种各样的苦恼。

家人身体不健康、工作不顺利、失恋、失业、求职碰壁等，所有这些烦心事都让人头疼无比。遇到这些事情的人，自然会抱怨自己比别人运气坏，比别人生活得糟糕。

确实。

人活着本来就不是一件容易的事情，遇到烦心事也是正常的。

有位哲人曾经说过：孩子一出生就是哭泣的，因为他们知道自己将要面对很多的苦难。

但是，面对苦难的时候，用抱怨就能解决问题吗？

很显然，答案是否定的。

曾经有一个外国作家在他的小说中描写了一位空想家，这个主人公整天躺在沙发上做梦，想了很多计划，准备要做很多大事，但是最终一件都没能做成功。

为什么？

就是因为他总是想，却什么都不做。

抱怨，其实是一个道理。

困难来的时候，或者是遇到了很多的烦心事，你总是唉声叹气、愁眉不展，困难就会解决了吗？当然不会。

这些烦心事很顽固，它们会因为你的抱怨紧紧跟随着你。

有句俗语叫做：兵来将挡、水来土掩。

就是说，无论到了什么样的境地，遇到了什么困难，动手或动脑去解决才是最好的办法。

其实，困难和麻烦最大的敌人就是微笑，就是释然，就是行动。

<<幸福来自不抱怨>>

内容概要

人可以没有一切，但不能没有希望。

我们要笑对生活，努力地生活，因为今天的困境能带来明天更好的成就感与快乐感。

只要对自己充满希望，一切不如意都不是问题。

当你趟过人生的冰河，回首时你会觉得当时的伤心痛苦是多么的不值，当时的抱怨是多么可笑。

我们应该以最快的速度调整自己的心情，做自己心情的主人。

做一个让人快乐的人，因为我们在给别人带来快乐的同时自己也是快乐的。

双赢的事一定要做到底，相信这样的“买卖”也是大多数人愿意做的。

那么让我们一起做个快乐的人，不再无尽地抱怨，幸福从不抱怨开始！

幸福，从心开始……

<<幸福来自不抱怨>>

书籍目录

第一章 抱怨是人生的绊脚石 换一个姿态，生活别样精彩 不让乌云遮住天空的美丽 祸莫大于不知足 当窗外有只叫欲望的眼 乐观是智者的人生 乐观地享受美好人生 不抱怨是一种智慧 解开抱怨的魔咒

第二章 接受不完美的自己 不完美也是一种完美 完美是镜子给的谎言 完美是骨感的，现实是丰满的 追求完整，摒弃完美 智慧的人生不需要完美 人人都值得原谅 笑着面对，不去埋怨

第三章 抱怨不如积极改变 改变能改变的，服从不能改变的 换位思考，生活别样美好 终结抱怨，快乐伊始 祥和地接受，平静地改变 用另一只眼睛看世界 放弃是最高尚的选择 提升心灵的温度 从现在起改变

第四章 治疗“抱怨病”从审视自我开始 有多少事值得抱怨 用心生活，幸福在眼前 摘掉抱怨的“愁帽” 阳光永远比乌云多 先从自己身上找问题 告诉自己“已经很好了” 幸福自在心里 换种眼光，驱散抱怨的乌云 审视自我，远离抱怨.....

第五章 苦难是最好的礼物

第六章 学会感恩，幸福就在身边

第七章 挥别抱怨，别跟自己过不去

第八章 社交可治“抱怨病”

第九章 改变心态，幸福来自自然来

<<幸福来自不抱怨>>

章节摘录

任何事情都有它的两面性，因此应该多从积极乐观的角度去思量，往往会有意想不到的收获。乐观对任何一个人都是对等的，为什么还要让挫折和压力覆盖明亮之窗呢？活在如今这个多变复杂的社会中，难免会遭遇一些这样或那样的无奈，其实想想为什么要去悲伤抱怨呢？

这个世界中处处充满了美好和阳光，抱怨只是因为你在长满了玫瑰的花园里刺破了自己的手，因此抱怨这个社会有着缤纷的诱惑，其实只是因为自己没有管好自己。

事实上，苦难和挫折很大程度上只在于你如何去看待，如果你一直以忧愁抱怨的心理去面对，那么困难和烦恼就是一面巨大的墙，会阻碍了你前进的方向，是成功和幸福的绊脚石，也是一颗致命的毒药。

可是如果你带着乐观向上的心态，不去抱怨，把困难和烦恼当成是连接成功和幸福彼岸的一座桥、一条可以从庸俗走向伟大的道路、一颗让你勇于面对困难和烦恼的良药，那么，再大的苦难也无足轻重了。

玛丽跟随她的丈夫在非洲当兵，不久，她的丈夫被调走了，而玛丽只能独自一人雀非洲生活。由于语言不通的缘故，她常常和非洲人民无法沟通交流，整天只能对着仙人掌和沙漠，她觉得在这里生活枯燥极了，于是就写了一封很长的抱怨信给父母。

后来她的父母来信只说了一句话：“两个同在一间屋子的人一起从窗子往外看，一个看到的是地上枯萎的树木，而另一个则看到了天上的星星。

”玛丽接到信后，突然恍然大悟，于是她开始和附近的非洲人民用手势进行交流，感到很有趣，她也开始观赏仙人掌的优美姿态，常常会为之陶醉。

后来她写了一本名为《我与仙人掌》的书，颇为畅销。

<<幸福来自不抱怨>>

编辑推荐

于人不苛求，遇事不抱怨。
只有善于驾驭自己情绪和心态的人。
才能获得平静，感受到幸福的味道。
快乐，不是得到的多，而是计较得少。
幸福，不是收获的多，而是抱怨得少。
幸福，从不抱怨开始！
幸福，从心开始…… 抱怨的话语犹如尖刀划过，又如千斤压顶，造成的伤痛和带来的压力一样令人无法承受。
人与人之间常常因为无尽的抱怨而鲜血淋漓，身心疲惫，造成永远的伤害。
抱怨犹如罂粟，让我们释放暂时的压抑，却侵蚀了幸福的生活。

<<幸福来自不抱怨>>

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>