

<<不要抱怨请你改变自己>>

图书基本信息

书名：<<不要抱怨请你改变自己>>

13位ISBN编号：9787800848162

10位ISBN编号：7800848167

出版时间：2006-2

出版时间：金城出版

作者：傅成

页数：180

字数：126000

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>

<<不要抱怨请你改变自己>>

前言

在所有成功励志大师中，安东尼·罗宾的思想可能是最全面、最深入的。

安东尼被誉为“世界级心理权威”，原因就在于他以透彻的分析和深入的论证，阐述了个人心理与成功的密切联系，其无处不在的指导方法也告诉了人们应当从何处掌握迈向成功的心理规则。

世界上大大小小的人物都对安东尼充满了敬意，一位足球教练在谈到安东尼·罗宾时说：“冠军永远属于保持巅峰状态的人，安东尼·罗宾就是各行各业巅峰战士的终极教练。

”而好莱坞著名演员，现美国加利福尼亚州州长阿诺德·施瓦辛格也不得不感慨：安东尼的著作是“人人必备的生活指南”，他认为“作者的温馨与热情鼓舞读者真正掌握自己的生活”。

事实就是这样，安东尼告诉人们：要相信和依靠自己的力量并采取有效的方法去改善自己的生活。

<<不要抱怨请你改变自己>>

内容概要

安东尼·罗宾是当今世界第一成功导师，是世界公认的顶级潜能激发大师，也是全球最畅销书作者之一。

他以极其全面、深入的励志思想影响和改变了千百万人的命运。

曾被美国前总统克林顿、戴安娜王妃聘为个人顾问；曾为包括南非总统曼德拉、前苏联总统戈尔巴乔夫、世界网球冠军安德烈·阿加西等众多世界名人提供咨询。

安东尼的一生充满了传奇。

在26岁之前，他仍独自生活在一个面积不到10平米的单身公寓里。

当时他穷困潦倒，浴缸成了洗碗盆，衣服被零乱地塞在某个角落里……生活一团糟，人际关系恶劣，前途十分暗淡。

然而，后来安东尼依靠自己的力量奇迹般地扭转了自己的人生。

本书是对安东尼成功之道的总结，书中集合了安东尼的心得体会，分析了在通往成功的道路上我们可能遇到的各种问题以及具体的做法。

在阅读这本书之前，你要像安东尼那样坚信——成功并非上天的恩赐，而是自己积极作为的结果。

<<不要抱怨请你改变自己>>

书籍目录

第一章 面对工作：快乐 快乐工作的奥秘 快乐杂草1：抱怨 快乐杂草2：推托 快乐杂草3：沮丧 快乐杂草4：逃避 快乐工作的10个方法 幸福密码：体验精神第二章 面对竞争：积极 成功人生的处事方式 失败词条1：我不想做 失败词条2：我尽力了 失败词条3：这不可能 失败词条4：这太难了 面对竞争的9个行动要领 成功密码：勇士精神第三章 面对困难：挑战 积极人生必备的7个信念 人生垃圾1：没必要做 人生垃圾2：没人帮我 人生垃圾3：以后再说吧 人生垃圾4：我心情不好 挑战困难的7个要诀 积极密码：愚公精神第四章 面对挫折坚强 做生活的强者 心灵毒药1：我太委屈了 心灵毒药2：我要对着干 心灵毒药3：太不公平了 心灵毒药4：他太过分了 平静心灵的7个方法 心灵密码：浪漫精神

<<不要抱怨请你改变自己>>

章节摘录

快乐工作的奥秘我们绝大多数人都会追问一个问题：什么叫做幸福，怎样才能得到幸福？这像一个旷古的疑问，似乎到今天仍没有被解开。

这个问题难以回答吗？

从某种程度上来说的确是，原因就在于，我们每个人在面对它时，都会得出不同的答案，会列出不同的标准。

但是从某种程度上说，它又是非常容易回答的，它的答案只有一个：快乐！

我们每个人都有权追求快乐的人生，而且，我们理应追求它。

但是我们生活中充满了不快乐。

我们对工作任务伤神，我们抱怨经常加班，我们抱怨工作条件不够好，我们对生活和工作中的任何方面都感到不满意……我们就像一个完美主义者，但是，我们不是要求自己完美，而更多的是要求外部环境完美，能够让我们坐享生活的乐趣。

这绝对是一个讽刺：你越是持这种想法，你的人生就越没有乐趣，因为人生需要努力付出，然后才能收获。

工作是我们生活中的一个大主题。

但工作是痛苦的牢狱还是快乐享受？

这完全在于你选择什么样的心境来看待它，而不同的选择总是会产生截然不同的效果。

快乐的人生是我们自己创造的，快乐的工作则来自心态。

当我们以快乐的心态投入到工作中，就会收获到工作的乐趣以及更大的工作成果——这是认知信念在起作用。

奥瑞利欧斯说：“如果你对周围的事物感到不舒服，那是你的感受所造成的，并非事物本身如此。

随着感受的调整，你可在任何时候都振奋起来。

”绝大部分人都是受情绪影响的，千万不要认为自己很理智。

想想看，你的理智告诉你抽烟是不对的，但你仍要抽烟。

为什么？

因为我们的行为并不受理智的约束，我们受控于大脑对快乐与痛苦的反应，而抽烟使我们获得了愉快的感觉。

但这种情况并非没法改变。

换个思路，假如我们把痛苦或快乐跟某一事物联系在一起，我们就可以很快地改变自己的想法、情绪和习惯。

譬如戒烟，你需要把痛苦连在抽烟上，而快乐连在戒烟上，这件事你绝对有能力做到。

可是由于你长期把快乐连在抽烟行为上，以致一谈到戒烟你便会觉得痛苦，使戒烟难以产生成效。

但是，让工作快乐起来要比这简单得多。

我们每个人都知道，人生需要工作。

设想一下：假如让你半年不工作，只顾吃喝睡，你会是什么感受？

绝大多数人都会觉得无聊，都会觉得毫无意义，没有幸福可言。

同时，如果你从来就不会在工作中获取快乐，也不会快乐地工作，你就不会获得成就，也不会获得幸福。

所以，工作是幸福人生的大命题，我们要工作，而且要快乐地工作。

怎么做？

改变你的工作态度，改变你的工作习惯。

改变对工作的看法如果你觉得工作痛苦，那么这种痛苦就无处不在，而且无论你走到哪里，从事什么工作，这种痛苦都不会消失。

更进一步，你将在痛苦中无所作为，从而换来更大的痛苦，坠入痛苦的轮回。

为什么你不改变自己的心态呢？

为什么工作就不能让你感受到快乐呢？

<<不要抱怨请你改变自己>>

你要做的就是让自己明白：我需要把工作做得更好，这样我才有成就感，我才会感到快乐。

当你把工作做好后，快乐就会真正地来临。

而当你永远保持着这种心态的时候，快乐将永远伴随着你，你也将获得更大的成就。

改变工作内容有时候，单调的工作也会变得很有趣，这要看你怎么做，比如，齿轮皮带工作或检查工作每半天或一天交换一次，即可发生变化，你将在变化中体会到工作的快乐和高成效。

同样的道理，倘若本身对工作有兴趣，再加上工作富于变化，那做起事来便会着迷。

从事复杂、困难之事，当事人之所以斗志高昂，就是因为工作富于变化，可使人充分发挥自己能力的缘故。

改变工作气氛你不需要严肃起来像一尊木偶，你需要把快乐的情绪表现出来。

多点笑声，多点愉快的表情，你就会发现工作状态非常的美妙，而工作效率也会更高，成果更大。

人的行动受思维的影响，但行动也会反过来影响我们的思维，当我们在行动中体会到快乐时，我们的思维会将这种快乐放大。

当愉快的情绪表现出来时，思维会告诉你：这种愉快是真的。

专心致志地投入进去每个人都有这样的体会：当我们专心致志地做一件事情时，往往能够忘掉身边的一切繁杂事务，包括不愉快的情绪。

更进一步，当我们专心致志地投入工作，最终取得良好的成果时，我们会感到快乐。

那么，我们为什么就不能专心致志地投入进去呢？

记住：成功的人生无不需要专心致志的投入。

自我解决问题提升快乐价值每个人都需要展现自己的价值。

当我们认识到自己的价值，且这种价值获得普遍地认同时，我们理所当然会感到快乐。

工作中，我们最基本的价值是兢兢业业地把工作做好，确保出色地完成自己的本职工作。

另外，我们还要培养自己面对问题的态度和解决问题的能力。

问题是无处不在的。

当我们能够靠自己的力量解决问题时，潜意识会让你产生成就感，让你感受到快乐。

所以，面对任何问题不要逃避，要相信自己的力量，并充分地运用它。

如此，工作将更出色地完成，我们所获得的成就也将更大。

总之，快乐地工作是我们理应追求的工作境界，是我们把工作做得更好，获得更多成就，感受更多幸福的基本要求。

而当我们试图让自己在工作中快乐起来时，我们首先要改变自己。

安东尼·罗宾醒语真正能让我们快乐的，是我们对于快乐的把握。

任何事情都影响不了我们，真正能影响我们的乃是我们自己的认知。

同样的道理，工作本身并没有痛苦与快乐之分，而在于我们对它的态度。

假如你不能改变自己的态度，你不会享受工作上的收获和满足，原因就在于，痛苦地工作总比不上快乐地工作更有成效，更能获得更大的成就。

快乐杂草1：抱怨抱怨是快乐的第一个祸害，它就像在一片青翠的稻田里冒出来的高高的杂草——是一个非常不和谐的因素。

在我们快乐的心境中，抱怨也是如此的刺人耳目。

很可能，在我们参与人生这个游戏时，我们与很多人都是一样的，同样有智慧，有抱负，也有决心。

唯一也是本质不同的是，成功者并没有抱怨，他知道自己的劣势与缺点，所以能够有效地、努力地改进，人生的新貌也正是他们努力的一种结果，而失败者却在抱怨中坠入失败的轮回。

无论你走到哪里，也无论你身处何种环境，有一种人你总是会遇到的，你会奇怪为什么这样的人会这么多。

你可以留心一下他们说的话，他们习惯的口吻通常是：这个事情不是我的事情；这个事我要负责的（所以不去做）：这个事情不归我负责；为什么没有人来协调这个事情呢？

为什么他们不来指导我，培训我呢？

老板没有指示，我不知道怎么办呀；这个事情是解决不了的，只能这样了；这个市场很怪，很特殊，很难做，所以业绩也只有这么点……老板就给了这么点费用，我们这里要做好是不可能的！

<<不要抱怨请你改变自己>>

以上的想法看起来似乎没有什么不对，但却暴露出推诿、抱怨、拖延、执行不力、目标不能达成等等许多表面问题背后的核心问题——缺乏个人的责任感。

“事不关己，高高挂起”这句流传多年的俗语催化了一些人缺乏个人责任感的做法。

一件事情最好是“我不知道”，而被迫“知道”之后的第一个反应就是“不归我管”。

逃避责任和抱怨环境与条件是缺乏个人责任感的两大表现，他们的本质是一样的，那就是从来没有想过从自己做起，看看自己能为组织做什么，为达成目标做出一些自己的改变。

改变这些错误的想法，要从“我能做什么”开始！

优秀的人一定是一个负责任的人，他们关注于结果，并想尽一切办法去获得结果。

为了把注意力放在结果而并非是推诿、抱怨或者“踢皮球”上，有两件重要的事情是我们所必须做的，第一，我们需要衡量“解决问题”在公司中的作用，第二，我们必须果断、永久地解决工作中浮现出的种种日常问题。

“解决问题”是职业精神的表现，也是敬业的首要前提，同时也是工作的目的。

如果一位员工每天向上反映的都是问题——市场难做、别的部门支持不够，客观条件限制等等——请问，他凭什么去做一位优秀的员工？

凭什么去换得薪水的酬劳？

这是一个评估我们工作的重要前提，我们不是因为做事而被雇佣，雇佣的前提是我们能解决问题！

林则徐曾经有句著名的诗：“苟利国家生死以，岂因福祸避趋之”，我们不用上升到生死的高度，但是可以修改一下，“苟利公司全赴以，岂因责任避趋之”，这就是职业的精神，是我们所要选择的责任。

在不顺心的时候，你可以抱怨环境，但更应该改变自己。

而这种改变自我的努力如果成为一种信念，那么，它就会成为我们人生的驱动力，并逐渐成为一种习惯，成为我们获得成功的重要条件。

有一则寓言故事是这样说的：一头老驴，掉到了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上来，主人看他是老驴，懒得去救他了，让他在那里自生自灭。

那头驴一开始也放弃了求生的希望，每天还不断地有人往陷阱里面倒垃圾。

按理说老驴应该很生气，应该天天抱怨自己倒霉掉到了陷阱里，他的主人不要他，就算死也不让他死得舒服点，每天还有那么多垃圾扔在他旁边。

<<不要抱怨请你改变自己>>

后记

有什么人可以影响千千万万个人对生命的把握，受到世界顶级成功人士饱含敬佩的赞誉？前提是，这个人既非高官，也非博学，他只不过是一个普普通通的人，年纪轻轻，甚至一度找不到工作而为自己的生活费担心！

除了安东尼之外，我很难列举出其他人！

26岁之前，安东尼生活在一个单身公寓里，面积不到10平方米。

当时他穷困潦倒，浴缸成了洗碗盆，衣服被零乱地塞在某个角落里……他没有朋友，前途无望，他也没有体会到生活的乐趣。

但是，就在这样一个地方，安东尼·罗宾奇迹般地扭转了人生，他刻意地改变自己消极的思想，通过这种改变，他发现自己拥有巨大的潜能，依靠自己完全可以战胜困境的梦魇。

最终，他成功了，他成了一名白手起家的百万富翁，被誉为当代美国最成功的世界级心理潜能励志专家，他协助过职业球队，国家元首，也协助过各种社会底层人士，帮助他们激发自己的潜能，渡过各种困境。

<<不要抱怨请你改变自己>>

媒体关注与评论

我从17岁到21岁换了18份工作，到21岁时，银行存款薄的金额是\$000.00，直到我遇到我的老师——安东尼·罗宾，他彻底的改变了我的一生。

——世界华人成功学权威 陈安之冠军永远是属于那些不断进步并且保持巅峰状态的人，安东尼·罗宾是各种各业巅峰战士的终极教练。

——NBA纽约尼克队教练 赖利哈佛商学院的学生应更了解潜能学，安东尼·罗宾的著作应是学生课外的一门必修课。

——哈佛商学院院长 麦克阿瑟

<<不要抱怨请你改变自己>>

编辑推荐

《不要抱怨:请你改变自己》讲述了：世界著名成功学导师，安东尼·罗宾经典励志思想精华。成功，从改变自己开始，一味地抱怨，只会将自己葬送。

所有企业员工、公务人员的一本必读书。

所有人都讨厌抱怨、推诿的作风，因为它不仅仅会损害团队的和谐，造成人际关系的紧张，也会导致事情无法顺利完成，个人也无法正确认识自己并获得稳步的成长。

安东尼给我们提出了一个引人深思的问题：人与人之间为什么有差别？

无论是从自身的成功体会出发，还是从对众多成功人士的深入研究出发，安东尼得出的结论都是：差别只在于我们的心态及做法。

积极的做法和心态将成就美丽和幸福的人生，而消极的做法和心态必将让生活成为炼狱。

“不要抱怨，请你改变自己”所要阐述的正是这样一种积极的做法和心态。

你要记住一点：每一个成功的人士必然是能够认识到自己的问题，能够积极改善自我的人。

正如安东尼所说，成功者总是相信凭借自己的力量可以改变所处的环境，而不是抱怨外界。

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>