

<<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：9787801798282

10位ISBN编号：7801798287

出版时间：2009年8月

出版时间：中国致公出版社

作者：罗斯德

页数：223

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>>

### 前言

在生活中遇到挫折和失败等不如意的事情时，许多人习惯于抱怨社会不公和命运不济，把自己的失败归咎于他人，或者为自己的失败找一个堂而皇之的借口……对于习惯抱怨的人们来说，一不如意，出现在潜意识里的第一个想法就是抱怨。

他们之所以喜欢抱怨，是源自于内心的恐惧。

当他们面对一个难题的时候，恐惧之心占了上风，他们害怕不能战胜难题，同样害怕自信心受到了伤害。

于是，他们开始抱怨，想通过抱怨来削弱自己内心的恐惧。

恐惧的内心让人终日抱怨，而整日的抱怨则让人意志消沉，变得更加软弱。

大多数人都会觉得抱怨是一种很好的发泄工具，在受到挫折或面对困难的时候可以放松自己的心情，然而，却往往忽略了这种情绪对自己的严重影响。

抱怨是成功的天然克星，是最容易养成的坏习惯。

如果你一直抱怨下去，你的家人会感到失望，因为你让他们跟着你遭受了太多的委屈；你会失去那些本来喜欢你的朋友，因为你的抱怨让他们无法忍受；你会把自己的问题隐瞒起来，结果使你成为问题多多的员工……这之后，你的抱怨更加严重，你的心境变得更加糟糕。

在生活中，其实，每个人都会经历各种各样不如意的事情，真正想要取得成功的人，不会老是怨天尤人，埋怨运气不佳，他会不断地审视自己，并再接再厉。

如果你只想着抱怨，那么，生活中的一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。

一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。

所以，不管现实生活怎样，你都不应该抱怨，而是要靠自己的努力来改变现状并获得幸福。

## <<不抱怨的人生>>

### 内容概要

成功者在很大程度上归功于他们从不抱怨环境的恶劣，从不诅咒上天的不公，他们在别人抱怨的时候，已经开始为摆脱困境而奋斗，并且在情况改变之前奋斗不止。与其抱怨无边的黑暗，不如用自己的行动点燃人生的蜡烛，照亮通往成功的旅途。

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言Part 1 不抱怨自己：先让自己变得更好，最好的事情就会发生自己争口气，就不会被别人看轻自强不息是锤炼强者人生的最好方式做事先做人，做不好人就干不成大事别人不会赋予你价值，你必须自己做招牌人的平庸，是因为没有激发潜能自我激励，吹响走向辉煌的进军号角挑战自我，才能拥有突破平庸的力量毁掉自我限制，你就无所不能Part 2 不抱怨他人：待人如己，营造良好的人际氛围换位思考，站在他人的立场想问题小成功需要朋友，大成功需要对手帮人开启一扇窗，也让自己看到更完整的天空善于与人合作，能弥补自己能力的不足宽容别人，也是给自己的心灵让路能接受批评，就是在享受对方的思想高度不能摆脱对他人的依赖，你将注定是一个弱者提高自己的能力，必须善于向他人学习多一分感恩，就多一分友谊Part 3 不抱怨工作：无法选择工作，但可以选择态度主动是解决一切难题的最有效措施没有卑微的工作，只有卑微的工作态度创造最大的效益，才能得到最多的机会对工作充满热情的人，是企业最欣赏的人敬业可以使自己成为受人尊敬的人小事成就大事，细节成就完美对工作付出的心力越多，得到的乐趣也就越多转换角度，换工作不如换心情不但要尽善尽美，还要精益求精Part 4 不抱怨困难：不为困难找借口，只为成功找方法敢于担当，能让柔弱的肩膀变得坚强选择有效的方法，是聪明人的做事风格自我加压，高一层次看待自己缺乏的不是机遇，而是大胆尝试的勇气最宝贵的经验，往往伴随着最大的障碍只要去做，就没有什么不可能出色的工作就是不找任何借口地去执行竭尽全力，让成功最大化增值Part 5 不抱怨现实：现实不因抱怨而动容，只因实干而改变不要去看模糊的远方，而要做眼前清楚的事情目前的工作，是将来提升的基础从低处开始，是登高必不可少的环节今天所走的每一步，都是为明天埋下的伏笔分秒必争的人，才能建立人生的丰碑没有进取心，就永远不能脱离贫困的境地把一件事情做到极致，是改变命运的筹码积累无形资产，让自身价值充分地体现不断学习，积累向高处进攻的优势Part 6 不抱怨环境：不是境况造就人，而是人造就境况不畏艰辛，就不会被艰辛压垮与其改善环境，不如改变自己手中的牌无论好坏，都是能够利用的资源不能创造环境，就会被环境所创造有绝处求生的决心，就能从绝境中突围与优秀者为邻，与成功者交友始终保持向上的动力，是职场中不败的秘诀可以接受有限的失望，但不要放弃无限的希望Part 7 不抱怨挫折：精神上的坚强，是抵抗逆境的最好武器忍耐不是屈服，而是对未来的铺垫和积累跌倒了，是给你一个认真看路的机会从自己及他人的失败中学到聪明确信无法突破的时候，首先要选择的是等待放低姿态，人生会上升到新高度人可以被打败，但不可以被打倒每一种磨难，都是一种造就只要持续不断地去敲，成功之门总会打开Part 8 不抱怨忧患：拥有乐观的心境，就能看遍人间胜景任何事业的成功，都源自于一个健康的心理内心的强大，能够稀释一切痛苦无法左右事情，可以左右心情懂得微笑的人，世界在他眼中也将生动起来任何精彩的背后都有泪水因为残缺，未来才有无限的圆满自我更新，在危机中寻找转机头脑中装满过去的人，无法容纳未来主要参考文献

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 不抱怨自己：先让自己变得更好，最好的事情就会发生 自己争口气，就不会被别人看轻 别人可以轻视我们，但我们自己不肯轻蔑自己。当别人蔑视你，嘲笑你，排挤你时，你只有一种方式回应。那就是要做得更好。

在我们还没有成功以前，常常可能会遭遇歧视、侮辱和不公对待，使得我们既伤心又愤怒。但是，伤心也好，愤怒也好，都不能解决任何问题。抱怨的结果只能是使人的精神更颓废。

如果一个人把眼光拘泥于挫折的痛感之上，那么，他就只能使得自己更加痛苦，因此，在遭遇到困难的时候，不可专注于灾难的深重，而应当努力地去寻找希望，努力地去寻求可以改变现实的积极之路。

大哲学家尼采说过：“受苦的人，没有悲观的权力。”因为受苦的人，必须要突破困境，才能不再受苦，而悲伤和哭泣只能加重伤痛。所以，不但不能悲观，反而要比别人更加积极。

唯一正确的做法是自强自立。

俗话说：“生气不如争气”，这是一个简单朴素的道理。

当今美国NBA超级球星奥尼尔，当他还是一个高中生时，他的崇拜偶像是马刺队的中锋大卫·罗宾逊。

在一次球赛后，苦苦等待了好几个小时的奥尼尔，看到心中的偶像出来就兴冲冲地走上前去，请罗宾逊签名。

可是罗宾逊连正眼都没看他一眼，便扬长而去。

奥尼尔气得把签字簿摔在地上，大吼一声道：“你有什么了不起，我将来一定会超过你！”

5年后，NBA球场上出现了一个超级中锋，他就是“大鲨鱼”奥尼尔，在球场上见谁灭谁，所向无敌，尤其是见了罗宾逊，更是发狠，每次都把罗宾逊打得丢盔卸甲。

一个人不应该埋怨这个世界太势利，他应该埋怨自己没有志气。

年轻人尤其渴望得到别人的尊重，但在别人尊重你以前，不妨先想一下，别人凭什么要尊重你？

从这个意义上来说，一个人不受尊重，是因为他不那么值得别人尊重。

鲜花和掌声只是他梦想中的荣耀，轻视和白眼却是他此时应该享有的待遇。

想通了这个问题，人就比较容易变得心平气和起来，说不定还会因此而鼓起奋斗的勇气。

不管出身低微，还是处境艰难，都不要寄希望于他人的礼遇，唯有保持应有的人格力量，直面人生，当说时就说，当做时则做，别畏首畏尾，就不会轻易让人看不起。

人立命于世，首先要自尊自重，遭到歧视，决不低头。

只有在苦难中立志的人才能摆脱穷困，走上富裕之路。

人虽然穷点，志却不能短。

越是贫穷，越应该立志，使自己摆脱贫穷，为自己争一口气。

美国汽车大王亨利·福特年轻时，曾在一家修车厂做修车工人。

有一次，他刚领了薪水，便兴致勃勃地到一家他一直十分向往的高级餐厅吃饭。

可亨利·福特在餐厅里呆坐了差不多有15分钟的时间，居然没有一个服务生过来招呼他。

最后，餐厅中的一个服务生勉强走到桌边，问他是不是要点菜。

亨利·福特连忙点头说是，只见服务生不耐烦地将菜单粗鲁地丢到他的桌上。

亨利·福特刚打开菜单，看了几行，耳边传来服务生用轻蔑的语气说道：“菜单不用看得太详细，您只适合看右边的部分（意指价格），左边的部分（意指菜色），您就不必费神去看了！”

亨利·福特非常的生气，恼怒之余，不由自主地便想点最贵的大餐。

但一转念之间，又想起口袋中那一点点可怜微薄的薪水，不得已，咬了咬牙，只点了一份汉堡。

服务生离去之后，亨利·福特并没有因为用餐时花钱受气而继续恼恨不休。

他反倒冷静下来，仔细思考，为什么自己总是只能点自己吃得起的食物，而不能点自己真正想吃的大

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

餐。  
从那之后，亨利·福特给自己立下志向，不管怎样，以后一定要成为社会中顶尖的人物。

后来，亨利·福特一直朝着自己的梦想前进，最终由一个平凡的修车工人，逐步成为美国叱咤风云的汽车大王。

人只有机遇、环境、分工的不同，人的本质都是同样的高贵。

别人可以轻视我们，但我们自己不能轻视自己。

面对屈辱，我们要努力把它变成好事。

当别人蔑视你，嘲笑你，嫉妒你，排挤你时，你只有一种方式回应，那就是要做得更好。

我们要化悲伤为力量、从过去的苦难中汲取智慧和勇气，然后努力开拓属于自己的生活和事业，掌握自己的命运。

刚刚步入社会，我们的起点也许很低，也许正在做一份不起眼的工作，地位低，收入少，被人看轻，不受尊重。

但是，重要的并不在于我们现在的地位是多么卑微，不在于我们手头的工作是多么微不足道，只要不甘心平淡，只要不想局限于这狭小的圈子，只要渴望着有朝一日突破这一现状，那么，我们最终有扬眉吐气的那一天。

人生必须渡过逆流才能走向更高的层次，最重要的是要永远看得起自己。

这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批评，并不断往前走的人们手中。

不管你出身贵贱，学问高低，相貌美丑，只要你心中藏着一股气，一股不会泄的志气，你就能飞上天，成为一颗耀眼的明星。

自强不息是锤炼强者人生的最好方式 当你身遭痛苦与不幸之时，你可以诅咒命运的不公，但绝不可以放弃心中的勇气 and 希望。

唯有自强不息才能让你发现潜能，冲破困境并走向胜利。

生活中有许多人常抱怨自己时运不济，这样的叹息不能改变现实，对这些人来说，自强不息是成功的关键。

《周易·乾卦》中说：“天行健，君子以自强不息。”

”意思就是告诫世人，要珍惜时光，珍惜生命，顽强抗争，努力进取。

只有不断地积极拼搏，勇于同命运抗争，才能真正做到“天人合一”。

德国诗人歌德在他的不朽名著《浮士德》一书中说：“凡是自强不息者，终能得救！”

”其实，世界上真正的救世主不是别人，而是自己。

对于自强不息、奋发向上者来说，身体的残疾不是障碍，只要信心不垮，仍能做出令自己吃惊的成绩。

在缺陷面前绝不要退缩和消沉，要凭着良好的心态战胜困难，当我们有想法但不能实现时，要自立自强，这样才能发现你的潜能，冲破困境并走向胜利。

邓亚萍在我国乒坛乃至世界乒坛上已是名声大噪，堪称“大姐大”。

自她1986年13岁那年拿到第一块全国乒乓球锦标赛冠军奖牌开始，到1997年的世界乒乓球锦标赛上，在短短的11年间，一共拿到153块冠军奖牌。

这不但是在中国乒坛，而且在世界乒坛史上都写下了光辉的一页。

在邓亚萍小的时候，为了培养她成才，父亲曾将她送到河南省乒乓球队去深造。

然而，去后不久便被退了回来，其理由是因为她个子矮，手臂短，没有发展前途，这在少年邓亚萍的心灵上留下了一道深深的伤痕。

令人欣慰的是，在父亲的鼓励下，倔强的邓亚萍并未因此而一蹶不振，相反，她练得更加刻苦。

可以这样说，是困难、挫折和毅力成就了乒坛“大姐大”。

歌德在其《诗与真理》一书中写道：“人们在所有事情上最终只能求助自己。”

”这的确是至理名言。

人生的主流是百折不挠的执著和追求，执著总是与孤独和寂寞为伴，追求总是与失败和痛苦为伍。世界上没有救世主，能够拯救自己的，只有自己。

## <<不抱怨的人生>>

生命在不同的环境下就会有不同的意义。

只要看重自己，自珍自爱，生命就有意义，有价值。

大多数人们的命运史表明，无论你是从事任何的职业；无论你在较高层次的平台上演绎人生，还是在一般层次上努力求索，尽管所遇到的困境、逆境及诸种矛盾的状况不一，但有一点是共同的，即必须依靠自己去点燃与命运搏斗的激情之火，依靠自我去抓住可行的机遇，挖掘自身的潜能，开拓创造新的命运之路。

在NBA夏洛特黄蜂队打球的小个子博格斯，身高只有1.6米，在东方人里也算是矮子，更不用说在即使身高2米都嫌矮的NBA里了。

但这个矮子可不简单，他是NBA表现最杰出、失误最少的后卫之下，不仅控球技术一流，远投精准，甚至在高个子云集的赛场上带球上篮也毫无畏惧。

每次看到博格斯像一只小黄蜂一样，满场飞奔，球迷们的内心里总是忍不住赞叹。

这个小个子不只是安慰了天下身材矮小而酷爱篮球者的心灵，也鼓舞了平凡人内在的意志。

要知道，博格斯并不是天生的好手，他的成就纯粹是他个人意志与苦练的结果。

博格斯从小就长得特别矮小，但是他非常热爱篮球，几乎天天都和同伴们在篮球场上玩耍。

当时他就梦想能有一天可以去打NBA，因为NBA的球员不只是待遇奇高，而且也很风光，是所有爱打篮球的美国少年最向往的梦。

## <<不抱怨的人生>>

### 媒体关注与评论

抱怨是最简单，最直接，也最无效的方式。

——中国第一职业经理人唐骏 如果你陷入困境，不要尖声抱怨错误，要从中吸取教训。

——比尔·盖茨 只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰 没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。

——爱默生

## <<不抱怨的人生>>

### 编辑推荐

塑造成功心态的行动手册，拓展生存空间的励志读本。

改变爱抱怨的自己，成就不抱怨的人生。

不抱怨 = 自身境界的提升对他人的人文关怀。

抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转化成感恩，抱怨工作的人，应该努力发现工作中的乐趣。

这样，你的人生才会更加美好及圆满。

<<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>