

<<42招改變抱怨的心>>

图书基本信息

书名：<<42招改變抱怨的心>>

13位ISBN编号：9789866138317

10位ISBN编号：9866138313

出版时间：華冠文化有限公司

作者：林杰 著

页数：224

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>

## <<42招改變抱怨的心>>

### 前言

前言 在日常工作中，我們身邊充斥著各種各樣的抱怨：抱怨薪水與付出不符，抱怨績效考核不公，抱怨家庭不和，抱怨上天不公平等等。

這些抱怨有些是別人說給自己聽的，有些是自己說給別人聽的，唯獨沒有人自己抱怨自己：我為什麼有這麼多抱怨呢？

過多的抱怨就如一種慢性腐蝕劑，在腐蝕自己的同時，也在消磨別人的鬥志，它就像可以「潰堤」的螞蟻，讓整個世界轟然倒塌！

抱怨不同於坦然承認失敗。

敢於承認失敗的人，會贏得別人的尊重，人們如同看到一個傷痕纍纍且神色平靜的勇士或英雄。人們本來容易同情弱者，由於抱怨的人氣急敗壞，反而會得不到別人的同情。

人們往往傾心於那些樂觀的人，實際上是傾心於他們表現出來的超然。

生活需要的信心、勇氣和信仰，樂觀的人都具備。

他們在自己獲益的同時，又感染著別人。

樂觀也包括豁達、堅韌，讓人覺得困難從來都不是生活的障礙，而是勇氣的陪襯。

和樂觀的人在一起，自己也會得到快樂。

誰都不願接近牢騷滿腹的人，怕自己也受到傳染，失去勇氣和朋友，人生會變得更艱難。

他們不知道，人生有許多方法可以克服困難，不抱怨就是其中妙計之一。

任何人、任何團隊要想成功，就永遠不要抱怨，要有接納批評的包容心，以及解決問題的行動力，因為抱怨不如改變現狀！

抱怨是最消耗能量的無益舉動。

有時候，我們的抱怨不僅會針對人，也會針對不同的生活情境，以表示我們的不滿。

如果找不到人傾聽我們的抱怨，我們便會在腦海裡抱怨給自己聽。

我們可以這樣看：天下只有三種事——我的事，他的事，老天的事。

抱怨自己的人，應該試著學習完善自己、接納自己；抱怨他人的人，應該試著把抱怨轉成寬鬆的合作；抱怨老天的人，可以試著用發奮圖強的方式來實現自己的願望。

這樣一來，你的生活會有想像不到的大轉變，你的人生也會更加美好、圓滿。

停止你的抱怨，讓煩躁的心情平靜下來，你埋怨的這些事物，並不是導致你貧困的原因，根本原因在於你自身的心態，而這些心態，其實都是有辦法改變的。

如果你喜歡抱怨，說明你倒楣的處境是咎由自取，說明你缺乏一種信念，而這種信念才是一切成功的基礎。

## <<42招改變抱怨的心>>

### 內容概要

與其抱怨，不如改變 任何人、任何團隊要想成功，就永遠不要抱怨，要有接納批評的包容心，以及解決問題的行動力，因為抱怨不如改變現狀！

抱怨是最消耗能量的無益舉動。

抱怨是沒有用的，它不但不會起到任何作用，反而會影響你的心情，讓你失去更多。

過多的抱怨就如一種慢性腐蝕劑，在腐蝕自己的同時，也在消磨別人的鬥志，它就像可以“潰堤”的螞蟻，讓整個世界轟然倒塌！

停止你的抱怨，讓煩躁的心情平靜下來，原因在於你自身的心態，而這些心態，其實都是有辦法改變的。

試著學習完善自己、接納自己，用發奮圖強的方式來實現自己的願望。

這樣一來，你的生活會有想像不到的大轉變，你的人生也會更加美好、圓滿。

## <<42招改變抱怨的心>>

### 作者簡介

林杰 林 杰 心理學系畢業，行為專家，曾任出版社編輯，擅長觀察人的日常行為習慣、思維方式、心理意識等。  
現為自由撰稿人。

## <<42招改變抱怨的心>>

### 書籍目錄

第一章 在職場請閉緊抱怨的嘴很難想像，人們為什麼如此善於抱怨，能夠把工作中的不利因素觀察得如此透徹，卻無法將工作做好。

如果那些一天到晚想著如何抱怨工作的人，能將這些精力及創意的一半用到工作上，他們就有可能取得巨大的成就。

要做到這一點，你必須在下決心停止抱怨的同時，對自身的責任有更高層次的認識。

．理清職場中的關係．重視員工，使他無抱怨工作停止抱怨，少說多做與其抱怨，不如實做抱怨上司只能自討苦吃懂得和上司很好地交流莫抱怨不同的處事風格．把工作當成一種興趣．工作面前，沒有抱怨為自己工作不需要抱怨以工作為樂，抱怨消失殆盡工作的激情會磨滅抱怨聲第二章 把抱怨轉成寬鬆的合作每個人都能夠為自己的錯誤行為找出一大堆的理由，即使知道自己犯了錯，也不願意在公開場合承認這一點，更不願意別人當面指出。

如果有人當面抱怨，他會立即調動全部的智慧 and 力量來辯解。

所以，不要抱怨別人，要試著瞭解他們，試著明白他們為什麼會那麼做，把抱怨轉變成寬鬆的合作，比抱怨更有益處，也更有意義得多。

．拋開成見，變通處世．與其抱怨，不如改變給對方留個情面不因一時之理而抱怨柔和比抱怨更具「殺傷力」換位思考，抱怨自消與人相處，不抱怨舊惡．原諒比指責更有效．原諒讓你不再抱怨原諒他人就是寬恕自己寬恕是理解的橋樑不要讓抱怨吞噬原諒之心可以不原諒自己，但要原諒別人第三章 用奮發圖強的方式實現願望如果你背對著整個世界，整個世界也會背對著你。

誰都無法選擇自己的出身，因此千萬不要抱怨自己的出身。

命運是不可改變的，可改變的只是我們對命運的態度。

細細品讀人生後你會發現，在某些人光鮮榮耀的外面，也曾經歷過許多不為人知的苦澀和磨難，只是他們能夠坦然面對。

只要我們能夠以奮發圖強的態度去實現願望，命運也就不那麼可怕了。

．不再抱怨上天的不公．勇敢地接受命運忍受不可避免的現實看淡生活中的不平事公平的命運靠自己創造以平和的心態直面人生寵辱不驚，看窗外花開花落．坦然面對挫折．不要為打翻的牛奶而抱怨時運不濟時不抱怨就有希望以不抱怨的心態面對苦難莫抱怨一時的不如意停止抱怨是戰勝危難的唯一途徑幸福不是靠抱怨得來的從容面對人生起伏第四章 如何改變抱怨的心人生的起點不是自己所能決定的，而人生的過程卻是自己走出來的。

事實上，我們的所思所想，時刻都在影響著自己的行為，而我們的行為又在影響著自己的未來。

要知道，當我們抱怨命運的時候，生命便在無謂的嘆息中流逝。

我們只有一次寶貴的生命，我們浪費不起。

我們要把注意力用在改變上，而不是坐在那裡哀怨。

．要有接受批評的包容心．對別人的無理取鬧莫抱怨做個好的失敗者比抱怨者偉大承認錯誤讓抱怨的拳頭無處可擊坦然認錯比抱怨省時不要讓抱怨毀掉上進的階梯．要有解決問題的行動力．緊隨想法，立即行動心動不如行動及時化解抱怨的壓力

<<42招改變抱怨的心>>

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>