

<<不抱怨的力量>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的力量>>

13位ISBN编号：9789866707193

10位ISBN编号：9866707199

出版时间：代表作國際圖書出版有限公司

作者：尤佳 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>

<<不抱怨的力量>>

內容概要

我們總是習慣於從自己的角度去考慮問題。也總認為自己所熟悉、瞭解的東西是最正確及最好的。而如果我們總是用怨懟的想法認為是誰負了你，是誰對不起你，那麼將永遠都不會感受到生命是充滿無限的喜悅與活力的。

我們太習慣把蘋果豎著切成無趣的兩半，很少會想到，如果橫著切，蘋果裡會出現一顆美麗的星星。

在日常生活和工作中，我們會碰到各式各樣的問題，這些問題不會憑空消失，此時不仿將念頭轉換來代替咒罵，將寒冷的心情轉化為燦爛的陽光。

當你把困難看成是人生海洋裡的層層惡浪時，一點兒小事就可能使你哀歎生活航道上的曲折艱難。但是，只要你相信自己的力量，就算有重重險峰，你也能勇敢攀爬。

面對這些話你是不是覺得很熟悉：「這不是我的錯。

」「我不是故意的。

」「是×××讓我這樣做的。

」「這不是我做的。

」「本來不會這樣的，都怪……」 是的，在工作和生活中，這些話可能就是我們曾經說過甚至經常說起的。

當有問題發生時，很多人第一時間往往都會有這樣的反應。

因為當錯誤出現時，把自己的失誤和不足告訴別人，這是一種非常令人沮喪和自責的感受。

從心理學的角度看，每個人都希望得到別人的讚美和肯定，而不是懷疑和批評。

對很多人來說，認錯意味著在別人面前表現出自己的無能。

其實，坦率地承認「我錯了」、誠懇地對別人說出「對不起」，這樣做並不困難，也並不是什麼丟人的事情，相反，往往因為這些「對不起」，反而更能拉近你與別人的距離，化解各種矛盾和隔閡，並贏得同事與朋友的尊敬與信任。

一聲「對不起」，其實是一個人性格完善和人格成熟的表現，更能讓你展現出一種能屈能伸的人生大智慧。

戴爾公司和高盛集團的兩大掌門人——邁克爾·戴爾和亨利。

鮑爾森，就是深諳這種屈伸藝術的高手。

戴爾在2001年曾向手下的20名高級經理認錯：承認自己過於靦腆，有時顯得冷淡、難以接近，並承諾將和他們建立更緊密的聯繫。

大家對「極度內向」的戴爾能夠如此公開進行反省都非常震驚，同時感到如果戴爾都可以為了公司改變自己，那麼其他人有什麼理由做不到呢？

鮑爾森在2003年一次投資者會議上談到裁員時說「在我們公司的幾乎每一項業務中，實際是15%~20%的人創造了80%的價值」，這句話引起員工的強烈不滿。

會後鮑爾森向全公司2萬名員工發出了語音郵件進行道歉。

著有《CEO資本》一書的博雅公關公司首席知識和研究官萊斯莉·蓋恩斯·羅斯就此事稱讚鮑爾森是「更謙恭的新一代CEO」的代表，認為他認錯是「力量之舉」，而非「軟弱之兆」，並「將有助於提升高盛集團的外部聲譽」。

<<不抱怨的力量>>

作者简介

尤佳 大學念的是大傳，研究所念的是藝術管理，曾任廣告公司企劃及雜誌編輯，目前為自由撰稿者，正努力撰寫童書，是一位想法天真卻又懂得人情世故的女生。

<<不抱怨的力量>>

書籍目錄

第一篇 不抱怨的力量怨天尤人會讓事情更好嗎?應該不會，抱怨是種消極的心態，總覺得所有的人、事、物都對不起你。

其實何不嘗試用另一種積極的想法，不是鄉愿的樂觀，而是一種「接受」與「坦然」面對的喜悅，這樣你的人生將會別有一番滋味。

力量1．對不起，我錯了力量2．每天樂觀一點點力量3．再見，消極病力量4．低調是一種大智慧力量5

．走出為自己建的「心牢」力量6．謙遜的人不是弱者力量7．緊握信念不放手第二篇 用包容及善解取代抱怨當我們在抱怨老闆、朋友、家人時，有沒有試過站在別人的角度去看待同樣的事情?很多時候我們往往都只是站在自己的角度，去思考事情對自己的不平，卻沒有站在對方的立場去著想，有時候試著「換位思考」之後，你會了解自己也有可能會做了這樣的決定。

力量8．像嬰兒一樣好奇力量9．送人玫瑰，手有餘香力量10．擂臺上的雙贏力量11．善用集體的力量力量12．發現另一扇窗力量13．完美=接受不完美 附錄 15條快樂法則第三篇 再挫折前漂亮的轉身「失敗為成功之母」是一句相當常見的名言，但這句經典名言卻有著讓你可以擁有再起的強大力量

。失敗不可恥，可恥的是不能面對失敗並從中得到教訓，並再接再勵面對多變的人生。

力量14．不要苛求完美力量15．失敗了，你更接近成功力量16．苦難是上天的禮物力量17．永遠不要絕望力量18．不做偏執狂力量19．選擇的權利在你手中第四篇 讓心靈學會伸屈的藝術常言道：「退一步海闊天空」。

有時謙卑更能顯得自己的大器，逞凶鬥狠反而突顯了心理上的自卑及不足；要記住抬頭可以看見一片漂亮的藍天，但低頭也會讓你遇見美麗的花朵。

力量20．勇於走自己的路力量21．退一步海闊天空力量22．保持謙和的生活風度力量23．越珍惜越美好力量24．喜歡你所擁有的力量25．每天說聲「謝謝你」力量26．每天向升起的太陽問好附錄 舒緩壓力的要訣第五篇 看見自己的高度不管命運將自己拋向何方。

我們都要泰然處之，不管現實如何殘酷，也都要相信所有的困難即將克服，未來定會更加美好。

要了解，所有事情的起因都在於自己對生命的態度及信念。

力量27．智者，你的名字叫寬容 力量28．凡事留餘地力量29．天生我才必有用力量30．告訴自己我最棒力量31．夢想是生命之鹽 力量32．成功從第一步開始第六篇 用讚美取代抱怨?個人都有自尊心及榮譽感。

對人真誠的表揚及讚同，就是對他最好的承認與重視。

讚美別人不需要過多的言詞與華麗的辭藻，只要真心的認同與肯定，對方都能感受的到。

力量33．良善是每天的必修課力量34．幫助別人就可以找到貴人力量35．讚美是一面回因壁力量36．換個角度想問題力量37．改變生活的遊戲規則力量38．向別人展是你的真誠力量39．摘掉生活的眼鏡附錄 十句話讓你感悟人生

<<不抱怨的力量>>

编辑推荐

本書特色 這是一本撫慰心靈的書。

本書通篇以「故事十心靈處方箋」的方式展開，收錄的39個故事，結合了心理學的解讀，展示出39種簡單生活和輕鬆工作的姿態，淺顯易懂，如隨身而行的心理諮詢師，當你情緒低落、沮喪、失意時，給你以安慰和力量；當你歡欣、得意時，幫助你平靜自己的心靈。

這些貌似平凡但卻讓人讀來若有所思的小故事，體現毫無矯飾的樸素率真之美，傾訴著對生命的全新體驗和深刻感悟。

<<不抱怨的力量>>

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>