

<<不抱怨的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的智慧>>

13位ISBN编号：9789867468574

10位ISBN编号：9867468570

出版时间：凱信企管

作者：林少波，蘇曉慧 著

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>

<<不抱怨的智慧>>

前言

序言改變世界的秘密，就是 - - 立即停止抱怨！

一對蒼蠅若是在適宜的環境中被餵養，那麼牠們一年總共能繁殖多少後代？

一億？

十億？

一百億？

你絕對想不到，其繁殖的後代竟然能以十四釐米的厚度將整個地球覆蓋！

這一結果令很多人感到吃驚，但事實如此，這一結果早已被科學所證實，這便是「惡富集」效應。

「富集」這個詞的意思是急速的發展，是一種增長的效應。

「惡富集」顧名思義，就是壞事物聚集在一起會急劇增長。

在我們的生活中，抱怨便是惡富集的傳染源。

抱怨是一種破壞性的表達方式，如果我們經常抱怨，讓抱怨在我們的世界裡蔚為風潮，那我們或許真的會成為一個徹底的「倒楣鬼」。

相對地，「優勢富集」效應是一種起點發展理論，它是指起點的微小優勢經過關鍵過程的級數放大會產生更大級別的優勢積累。

臺灣大學、成功大學、輔仁大學、東吳大學.....等院校之所以能成為明星大學，除了它們的管理水準、教學水準的確不錯外，更重要的原因還在於它們已經形成了巨大的優勢富集效應。

在一個起點上超出去一點，然後抓住關鍵級數放大，就會產生優勢富集效應！

不抱怨就是優勢富集效應產生的源泉。

在生活中做到不抱怨，對生活抱著感恩的心態，幸運之神就會頻繁地光顧你。

這也是心理學上的「心理暗示」作用。

遺憾的是，在物質文明高度發達的今天，抱怨越來越多，幸福感漸行漸遠。

有的人抱怨公司老闆小氣，發的薪水太少，而自己寧可在那裡白白浪費生命和人類的資源，也不務實點；有人抱怨都市裡的交通太堵塞，開車子很不方便，卻還是甘願做「車奴」，開著車子塞在路上；有的人抱怨污染太嚴重，空氣太污濁，說不定自己就是垃圾「製造大王」.....。

這幾年來，全世界遭遇了很多事情：金融危機下，企業倒閉，員工失業；自然天災不斷，無辜生命一瞬間全失去；凡那比颱風肆虐，多少親人在死亡線上掙扎.....。

也許，這個世界總是有太多的意外、太多的讓人難以接受，太多的可以讓你痛哭一場，但是抱怨有用嗎？

美國黑人億萬富翁詹森曾經說過一句名言：「遇到障礙我會詛咒，然後搬個梯子爬過去。」的確，人生中不可能沒有挫折，沒有阻礙，關鍵是 - 你如何對待。

與其試圖去改變世界和別人，不如改變自己。

而想改變自己，就必須擁有「不抱怨的智慧」！

災難還會不斷，霉運還會繼續。

但是，有災難不能有責難，有霉運不能有霉相。

勇敢地定位自己，科學地設計自己，智慧地分類自己，及時地更新自己，把困難的事情交給時間，把簡單的事情交給行動。

讓自己迅速成長，強大到連自己都害怕！

因為，一個內心足夠強大的人，是不怕失業，不怕失戀，更不怕失敗的！

在本書出版後的這段時間裡，我經歷了更換工作、親人離別、感情波折等一連串的遭遇，但我都沒有抱怨，而是以「不抱怨的智慧」一一化解。

為此，我的內心變得更加強大了！

凱信出版的吳國鏞總編既是《不抱怨的智慧》的伯樂，又是我的好友。

我的這一連串經歷他也都非常瞭解。

好幾次交談，他都跟我提到，你這些新鮮的觀點應該拿出來與更多的人分享。

我個人也相信，自己身上發生的，在各位讀者的身上也能找到影子。

<<不抱怨的智慧>>

這就是本書進行修訂與再版的緣由。
每天都精彩，每一秒鐘都不浪費，我正在努力實行。
你呢？
或許，本書可以引領你走上一條內心成長之路。
林少波 謹識

<<不抱怨的智慧>>

內容概要

本書特色 《不抱怨的智慧》能讓你工作變得稱心又如意！

最常見的抱怨之一就是，抱怨工作的不如意，諸如工作份量過多又乏味、薪水不夠高、上司不重用自己……等，但是，其實工作之所以會不如意，那是因為你的眼睛「看花」了，如果你的眼睛清澈了，那麼你的工作就會是稱心的。

許多人會因為一些暫時的枯燥、失落而牢騷滿腹，但倘若換個角度好好地想一想就會「頓悟」：自己現在還只是一枚平淡無奇的鵝卵石，沒有什麼價值可言。

等到把自己磨練成為一塊璀璨奪目的珍珠之後，何愁不被老闆重用呢？

《不抱怨的智慧》就要教你正確地認識自己和積極地奮發進取，進而對工作得到實質性的改觀，讓你工作得既有樂趣又有成就感！

《不抱怨的智慧》能讓你的老公變浪漫、老婆變賢慧、孩子變聽話！

抱怨丈夫不浪漫，那是因為你的眼睛「疲憊」了，如果你的眼睛活躍了，那麼就不會認為丈夫不浪漫了；抱怨妻子不賢慧，那是因為你的眼睛「麻木」了，如果你的眼睛靈光了，那麼就不會認為妻子不賢慧了；抱怨孩子不聽話，那是因為你的眼睛「發燙」了，如果你的眼睛能夠降溫，那麼就不會認為孩子不聽話了。

《不抱怨的智慧》就要教你如何讓雙眼變得靈光和溫涼，進而創造出婚姻和家庭裡的美好與幸福！

《不抱怨的智慧》帶你看見自己所擁有的，越看越快樂，越看越幸福！

市面上有不少成功法相關的書籍，教導我們要向成功的人士學習與效法，才能夠獲得幸福人生。其實，大家都忽略了一點：我們每個人的身上都有成功、快樂、幸福的因數！

《不抱怨的智慧》教你挖掘出這些因數的方法 「不拿自己和別人做比較」、「不在別人的擁有裡為自己尋找痛苦」，進而為你帶來以下兩方面的好處：第一，樹立自己的信心，只要自己有進步就是在不斷地成功，而不是非要把別人都比下去才算成功；第二，穩定自己的心態，從而有效地保護你的自尊心、明確自己的努力目標以及產生穩定的生活方式，避免急躁不安、急功近利心理的自我干擾。不要看自己沒有的，而要多看自己擁有的，這樣你就能接受和肯定自己，從而快樂和幸福了！

透過14天的行動練習，創造好運吸引力，擺脫抱怨惡勢力！

你發出的抱怨和牢騷越多，所招惹來的牢騷和負面能量也會越來越多……，這是一個惡性循環，也是一種負面的吸引力法則。

《不抱怨的智慧》最新增訂附錄「不抱怨的練習」，教你透過14天的思維和行動練習，從停止抱怨、微笑、感恩到讚美……，幫助你把討厭的人&事都變可愛！

<<不抱怨的智慧>>

作者简介

林少波 現為教育諮詢公司高級培訓師，主講課程有《大學生求職與就業》、《員工職業生涯規劃》、《職業心態建設培訓》、《日常工作效率提升》等，多年來致力於職場競爭力、心理勵志、人力資源等相關研究。

熱心於協助學生找尋人生的方向，並透過與學生分享自我的人生觀，幫助學生以更積極、正向的態度，邁開人生的步伐。

由於受到學生的鼓勵，進而寫作了這本《不抱怨的智慧》，希望與更多讀者分享在教學相長中所歸納出的體悟，以及翻轉人生的秘密。

暢銷著作有：《不抱怨的智慧》、《畢業五年，決定你的一生》（持續熱賣中）。

蘇曉慧 曾擔任多年的職涯規劃師與教育訓練管理師，擁有豐富的授課經驗。

從自身的反思以及與學生的互動當中，深刻地體悟出正面思考對人生的重要性，並深信積極的態度能在生命中產生無比強大的力量，進而激發她與少波合作了這本《不抱怨的智慧》。

目前為自由撰稿人，最喜歡從生活中觀察、尋找生命的樂趣，常常因為貪看路邊的風景，忘記原來要走的路，繞了一大圈，卻還是慶幸做自己最快樂。

<<不抱怨的智慧>>

書籍目錄

序言 改變世界的秘密，就是 立即停止抱怨！

第一章 | 抱怨氤氳於世界抱怨無處不在，抱怨形式眾多。

男人抱怨女人，女人抱怨男人，大人抱怨孩子，孩子抱怨家長……抱怨已經成了氤氳於人性之間的最具副作用的精神氣息。

到底在抱怨什麼呢？

第二章 | 抱怨是最無力的自虐房龍說：「當世界拋棄了你，而你又無法改變時，你才有權利抱怨。

」但事實上，我們周圍卻有不少人以「抱怨」為生活和工作的常態。

這樣的人心中充滿抱怨，總覺得周圍誰都虧欠著他，看誰都不順眼，其實這些都是不善待自己的表現。

第三章 | 不抱怨是一種境界何為抱怨？

詞典的解釋是「心有不滿，埋怨」。

抱怨與不抱怨代表著不同的心態和不同的處世辦法。

每個人都有不順心的時候：事業受挫折，工作遇到瓶頸，努力得不到肯定，價值得不到認同，無端受委屈和猜忌……面對困境，我們能保持「不抱怨」的平和心態嗎？

第四章 | 盲目比較是抱怨的根源生活中這些誘惑和羨慕常常會讓我們迷失自己，常常會打擾我們的生活，讓我們感到不安，其實影響我們自己的，不僅是別人的生活模式和生活方法，還有我們自己的心態。

人生沒有絕對的輸贏，盲目攀比只會擾亂自己的心理平衡。

第五章 | 心浮氣躁的人自造怨氣我們常常心不在焉，我們常常坐臥不寧，我們常常沒有耐心做完一件事，們常常感到身心疲憊，我們常常急於成功……我們到底是怎麼了？

原因很簡單——我們太浮躁了。

心浮氣躁是成功、幸福和快樂最大的敵人，是自己給自己製造恐懼與怨氣的機器。

第六章 | 有缺陷與不完美才是人生常態不要用苛求的眼光去看這個世界。

只有當我們認識到完美是一種客觀存在時，我們才不會去怨天尤人。

面對不完美的生活，我們會更堅強。

面對不完美的人生，我們會用善良去美化、用溫柔去諒解、用知識去充實、用勤勞去彌補……第七章 | 抱怨不如改變，轉運來自轉念你有沒有數過自己每天會抱怨幾次？

你覺得自己老是碰上衰事，所以唉聲歎氣嗎？

批判如好鬥惡犬，陳年偏見如過期麵包，恐懼是癱瘓你的怪獸，你的負面思考都不等於你。

學會放下，找回真正的自己！

養成正向思考、積極行動的「不抱怨」習慣，讓幸福快樂長相左右！

第八章 | 創造好運吸引力，擺脫抱怨惡勢力當我們開始抱怨，就是將焦點放在不如意、不快樂的事情上，我們說的話表明了我們的想法，而我們的想法又創造了我們的生活。

這是一個惡性循環，也是一種負面的吸引力法則：你發出的抱怨和牢騷越多，你所招惹來的抱怨、牢騷和負面能量也會越來越多……附錄 | 不抱怨的練習 14天的思維&行動練習，讓你遇見最快樂的自己！

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>