

<<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：9787204114740

10位ISBN编号：7204114744

出版时间：2012-2

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：吕华

页数：248

字数：300000

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>

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 前言

无庸讳言，面对工作和生活，抱怨是一种比较廉价的安慰剂。

当你工作业绩不如别人时，你可以抱怨待遇不如别人高，工作缺少动力。

当你待遇提高了，业绩依然不如别人时，你还可以抱怨条件差，致使你的能力受到限制。

当你的条件也改善了，情况还是没有起色，压力太大就有可能成为你的新借口……总而言之，只要你愿意抱怨，就总能找到抱怨的理由：一张不如意的桌子、一阵突如其来的风、一个无所谓好坏的天气、一种无法形容的情绪……你的抱怨单子上总有源源不断的新名词。

可是，你有没有想过，越抱怨别人就越会觉得你无能，就像西方谚语中说的那样——“无能的水手责怪风向”抱怨的结果只能是使人精神更颓废。

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

在面临无法改变的环境的时候，首先要学会改变自己，自己改变了，环境也会随着改变。

所以，在失意的时候，不要急着抱怨这个世界不公平，世界从来不会因为某个人的抱怨而改变。

不如改变自己来适应环境，如果人是正确的，他的世界就是正确的。

一个人不应该抱怨这个势利，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。

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的手中。

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。

编者 2012年1月

## <<不抱怨的人生>>

### 内容概要

《不抱怨的人生：改变你命运的经典智慧法则》从多个角度，举例，说明抱怨会让你远离成功；不抱怨才能获得幸福；不抱怨才能拥有快乐人生，抱怨只会是失败的标签，愚者的陋习；抱怨是一种精神鸦片，虽然暂时缓解痛苦，却不能解决任何问题，也不能使你摆脱现状，反而严重影响了你的日常生活与工作，所以要做一个积极向上的人。

## <<不抱怨的人生>>

### 作者简介

吕华：1967年3月出生于黑龙江省铁力市，毕业于山东临沂师范学院汉语富文学专业。  
11988年7月参加工作，在临沂师范学院工作至今。  
自参加工作以来，任主编发表学术论文10余篇，分别出版发表在《成人教育》、《兰台世界》等杂志上。  
其中在全国中文核心期刊上发表的专业学术论文5篇，并主持研究课题2项。

## <<不抱怨的人生>>

### 书籍目录

抱怨会让你远离成功  
让自己冷静下来先别抱怨  
抱怨是可以传染别人的  
抱怨并不能改变你的境况  
不要养成抱怨的坏习惯  
抱怨者招人烦  
抱怨是一剂毒药  
抱怨会让你分散精力  
抱怨容易造成负面影响  
抱怨不会实现目标  
抱怨无济于事  
磨难造就生命力  
困难面前不抱怨  
放低姿态才不会抱怨  
不要让抱怨打败你  
成功来源于一个健康的心理  
不抱怨才能获得幸福  
从失败中再一次出发  
把抱怨忘掉再忍耐一下  
抱怨可以左右你的心情  
懂得微笑的人从不抱怨  
成功的背后都有泪水  
人生要顺其自然  
换个角度看问题就不会抱怨  
关键是你选择什么目标  
抱怨不会带来幸福  
让你的心绪沉淀下来  
学会寻求心灵的平和  
不去羡慕别人的光环  
不要比出烦恼  
不要比出怨气  
别太在意结果  
没有走不通的路  
不抱怨才能拥有快乐人生  
抱怨会让你远离幸福  
把抱怨转化成动力  
抱怨会让你脱离现实  
换种心态让自己快乐  
不抱怨才是你成熟的标志  
把握好当下最重要  
勇于面对现实  
不抱怨用行动实现幸福  
别让压力成为抱怨的借口  
用微笑化解抱怨  
不要让过去左右你

## <<不抱怨的人生>>

成功的路有千万条  
用信念战胜抱怨  
用智慧化解抱怨  
用心走好你自己的路  
不苛求不抱怨做最好的自己  
人不要抱怨自己放弃自己  
把不如意看淡些  
坦对失败永不抱怨  
不必抱怨生活的苦难  
遇到挫折也不抱怨  
不去抱怨命运的不公平  
在困境中要坚持  
把握住你自己命运的缰绳  
不抱怨就是对未来的铺垫和积累  
跌倒了失败了也不抱怨  
相信自己才能做最好的自己  
有目标让你的心态更积极  
有目标让你的生命无悔  
驱散心中的恐惧与抱怨  
放弃抱怨做自己想做的事  
不抱怨才能摒弃烦恼享受生活  
不抱怨才能活出真实的自我  
不要抱怨生活中的不如意  
珍惜现在不去抱怨  
对生活的不公平看淡一些  
用目标激励自己不去抱怨  
换个角度看世界结果不同  
不要抱怨要学会善待自己  
恰当有度地发泄你的情绪  
换种方式生活其实并不复杂  
抱怨会产生一种磁场  
抱怨也会让你自己受伤  
抱怨会让你变得不受欢迎  
不抱怨多沟通才是有效的  
不抱怨不追求完美  
播下好心态的种子  
职场中不抱怨让你更优秀  
珍营你的工作拒绝抱怨  
不抱怨使你成为受人尊敬的人  
用细节成就完美  
对工作多付出少抱怨  
机会属于不抱怨有准备的人  
转换角度换工作不如换心情  
不要抱怨要精益求精  
多创造少抱怨才能得到最多的机会  
做一个对工作充满热情的人  
抱怨不如把握工作主动权

## <<不抱怨的人生>>

主动是解决一切难题的最有效措拖  
工作中只有卑微的工作态度  
不抱怨相信你的潜能  
不抱怨才会多一些成功机会  
相信优秀才是卓越的敌人  
宽容待人不抱怨才能快乐  
宽容不抱怨才是良方  
学会不抱怨会宽容  
宽容需要一颗博大的心  
宽容和不抱怨是财富  
学会从容地看待这个世界  
糊涂学与不抱怨  
不抱怨才能正确看待得与失  
想得开是心胸与境界  
用智慧修正抱怨  
宽容冒犯你的人  
宽容就不会抱怨  
吃亏时也不应抱怨  
不较真才能不抱怨  
嫉妒的心要不得  
宽容是一种美德  
宽容自己的前提是不抱怨  
不抱怨才能拥有人脉  
不抱怨是一种修养  
不抱怨才能不伤害  
让自己看到更完整的天空  
合作优于抱怨  
用低标准要求别人  
先要接受他的缺点  
抱怨与计较无异于自寻烦恼  
不要因为错误就否定一个人  
给自己的心灵一个空间  
学会享受对方的思想高度  
不去抱怨努力发现别人的优点  
不要在得失上过分算计  
容忍是你的修养  
只有不抱怨才能受益在未来  
站在他人的立场想问题  
成功需要对手与智慧  
与快乐牵手拒绝抱怨  
在工作中寻找你的乐趣  
生活的真谛拒绝抱怨  
成功取决于人生态度和不抱怨  
心境淡然才会快乐  
永不抱怨做个简单快乐的人  
跳出你心灵的牢笼  
学会寻找自己的快乐

## <<不抱怨的人生>>

快乐就是不抱怨  
快乐心态靠自己  
不去抱怨放下就是快乐  
不去抱怨学会给自己松松绑  
做个快乐的人  
快乐的人生离不开微笑  
摆脱内心的抱怨与困惑  
快乐生活靠自己选择  
用行动改变命运永不抱怨  
不去抱怨才能化解心中的怨恨  
挫折面前不抱怨  
从不抱怨开始体会生命真谛  
保持乐观是逆境中最大的转机  
学会为自己的失败而鼓掌  
要有百折不屈的精神  
停止抱怨你才会拥有快乐  
不如意时可以调整心绪  
无法改变其他时那就改变自己  
只要不抱怨你就会成功  
甩掉依赖与抱怨做自己的主人  
有目标就不会抱怨  
从现在开始改变你抱怨的习惯  
不抱怨从反省自己开始  
出了问题也不要抱怨  
凡事都要一分为二  
放飞心灵向抱怨说“不”  
不抱怨才有好心情  
不抱怨就是珍惜  
不抱怨才会给予  
不抱怨才会给心灵放飞  
幸福一生从不抱怨开始  
拥有一颗感恩的心  
人生处处有风景  
让心灵多一份平静与豁达  
只要你心中有阳光  
微笑着说“不”  
让快乐永驻  
守住一份平淡  
学会热爱生活热爱生命



## <<不抱怨的人生>>

### 章节摘录

版权页： 经过深思熟虑过后，对于将要抱怨出口的事情，你都会觉得自己太没有承受力，太小题大做，也太可笑了。

因为人们经常抱怨的事情，远远没有想象的那么难，只是自己无形地将困难加大，就像手影一样，只是虚幻的，并非是事情的真实状况，实际上很多事情都是自己给自己制造困难，让杯弓蛇影似的困难压倒自己，而往往更为可笑的是自己还要无限地扩大这种虚幻的状态，使它足以销毁掉自己的勇气。契诃夫说过：“你们只要没有活到大难临头，就不要抱怨，不要发牢骚！样样事都会发生，人事是千变万化的。

……比方说，你现在无声无息，什么也算不上，如同一粒沙子，……一粒葡萄干。

可是，谁知道呢？

说不定，时机一到……你就交上了好运了！

什么事都会发生的！

”所以，任何人抱怨的事情，都不像他们想象的那么严重，因为人活于世什么事情都可能发生，对于没有心理准备的事，一定要进行理性的思索，同时明确地告诉自己，事情远远没有抱怨的那么严重，不断地暗示自己，使这种积极的暗示成为你处事的一种习惯。

人们所抱怨的事情，远远没有想象中的那么糟糕，只是人们自己用错误的思维方式引导自己，把自己推向绝境，所以，在抱怨之前，一定要理性地思索：我抱怨的事情真的很严重吗？

抱怨是种传染病，就像瘟疫一样，能在较短的时间内迅速传染给他人。

这种事情经常发生：在某部门内，刚开始可能只是某人在抱怨，但很快地可能越来越多的人都在产生抱怨。

这是怎么回事呢？

一堆人在某个角落里唧唧喳喳地你一句，我一句的，不知道的还以为在发表什么重要演讲，实际上是在互诉苦衷。

张红是某公司底层员工，因为上个月自己多干了些活儿没有发给自己工钱而有些怨气。

一日，她实在觉得憋屈极了，午饭后，她便向平日与自己关系不错的吴芳抱怨这事，吴芳一听觉得也很气愤，便替张红抱不平。

两人你一言，我一语。

不一会儿，人越来越多了，嗯，大家一听都觉得不公平，于是唧唧喳喳地不忿儿起来。

也许你很奇怪，抱怨怎么会传染得如此之快？

## <<不抱怨的人生>>

### 媒体关注与评论

许多人喜欢抱怨生活中的各种各样的问题。

我一直持有这样的观点，假如你拿出用于抱怨的十分之一的能量，应用到解决问题的过程当中，你会惊奇地发现许多事的解决是多么的容易。

——卡耐基梅隆大学教授 兰迪·鲍许 抱怨能够解决问题吗？

抱怨能够帮助你改变现状吗？

抱怨能够使你的工作、学业、生意越来越好吗？

什么都不可能。

与其如此，还不如让自己暂时抛弃那些让自己烦心的事，多想想自己怎么更快更好地解决问题。

这不是比在那儿抱怨要强上百倍千倍？

——英特尔公司总裁 葛洛夫 不要老是抱怨。

过多的抱怨只是一个人衰老的象征，真正的强者是从不抱怨的。

命运把他扔向天空，他就做鹰；把他置身山林，他就做虎；把他放到草原，他就做狼；把他投到大海，他就做鲨。

——著名成功学家 奥里森·马登

## <<不抱怨的人生>>

### 编辑推荐

《不抱怨的人生:改变你命运的经典智慧法则》是改变你命运的经典智慧法则，不抱怨是幸福的密码，四季有冷暖，人生有顺逆，一味抱怨无济于事，只有摒弃抱怨才会有幸福人生。不抱怨是成功的定律，不抱怨的人积极主动，充满热情、富有创造性，就能在激烈的竞争中取得成功。

<<不抱怨的人生>>

名人推荐

<<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>