

<<不抱怨的法则>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的法则>>

13位ISBN编号：9787508616391

10位ISBN编号：7508616391

出版时间：2009-10

出版时间：中信出版社

作者：威廉·克瑙斯

页数：334

译者：杨睿韬

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>

## <<不抱怨的法则>>

### 前言

序言 如果你想克服抱怨给你带来的不必要的痛苦，那么本书将是你的最佳选择。本书详尽讲述了处理和远离抱怨的各种方法。通过阅读本书，你将学会如何处理自责、抱怨他人、与抱怨者关系以及如何面对抱怨。另外，我们还将仔细分析各种常见的抱怨陷阱。有效地处理好这些问题将会使你改善与他人关系的希望变成现实。

抱怨是人类紧张的最普遍的来源。

没有人例外！

即使抱怨的程度还未造成明显的压力和紧张，其过程也不时会微妙地影响我们的想法和行为。毫不夸张地说，抱怨是人与人之间产生消极作用的根源，它常和压抑、刺激以及消极的感情状态，例如焦虑、消沉和敌视等联系在一起。

实际上，一个不健全的家庭发生抱怨现象的概率要远高于健全的家庭，当然，健全的家庭中也经常会出现过度抱怨的现象。

因此，一些人为了免受抱怨和耻辱甚至想到了自杀，但这仍然不能最终解决问题！

## <<不抱怨的法则>>

### 内容概要

抱怨，一种吞噬快乐的精神病毒，都市人群深陷其中的心理牢笼。

忧虑、悔恨、愤怒、自责、非难.....每一天，你我都有可能在灰色情绪的包围中，把快乐烧成灰烬..... 每个人的心灵都遵循强大的吸引力法则，负面的吸引力也一样—— 发出的抱怨和牢骚越多，吸引到的负面因素也就越多。

灰色心理不断堆积，负面情绪郁积于心，难以宣泄，难道非得憋到休假的那一天到海边倾吐？

不抱怨，将为你的生命注入全新的能量。

这是一次由心出发的静修之旅，这是一堂把梦想和宁静归还与你的课程，这是献给奔忙之中都市你我的心灵馈赠。

## <<不抱怨的法则>>

### 作者简介

威廉·克瑞斯，美国著名心理治疗专家，拥有超过30年的心理治疗经验，其专精领域为现代都市人群各种负面心理的引导与治疗。

他根据心理咨询和治疗经历写作的著作《战胜拖拉》、《如何控制你的挫败情绪》、《积极改变你的生活》、《克服压抑的心理操练》等成为畅销全美的心理自助读本。

## <<不抱怨的法则>>

### 书籍目录

第一章 走出抱怨的陷阱 欢迎进入不抱怨的世界！

何为过度抱怨？

逃出抱怨的多重陷阱 警惕跌入抱怨的“兔八哥陷阱” 远离冲动的魔鬼 发掘应对抱怨的潜力

第二章 不抱怨的沟通才有效 你的大脑时堆着习惯性抱怨的垃圾吗？

习惯性抱怨有哪些表现？

抱怨引发的双重烦恼 对他人的抱怨作出反击 对习惯性抱怨的合理反应

第三章 逃脱抱怨的牢笼 寻找逃离抱怨的缝隙 学会抵御抱怨的“口是心非”策略 转移抱怨的焦点 抱怨也能杀人于无形

第四章 打破自责的锁链 谁该受到责备？

别陷入“因果抱怨”的怪圈 不要甘当“替罪羊” 学会为自己的行为负责 打破因果抱怨的循环

第五章 弱点不是抱怨的理由 弱点一：健忘 弱点二：假想和抱怨 弱点三：暗示、敏感、多愁

善感 弱点四：盲目迷信

第六章 摆脱无意义的负罪感 战胜身体里无意义的羞耻感 驱逐非理性负

罪感 摆脱无意义负罪感的练习

第七章 走出抱怨的恶性循环 拨开“宣扬”的迷雾 对煽动者的言

辞保持警觉 跳出他人和自我的刻板印象 似是而非的抱怨用语 中断责难的循环

第八章 别把自责

当做心灵鸡汤 做错事，难道只能自责吗？

一个悲惨的故事 弱化自责，开发你最富建设性的潜能 将责难客观化，发现真实的自己 体验不

自责带来的改变 抵制强加于你的责难 谴责无理责难的人

第九章 不抱怨，拯救你的亲密关系 破

坏亲密关系的13种致命方式 14种远离抱怨的积极特征

第十章 不抱怨，使你的家庭重归和谐 变化

中的家庭结构 不抱怨，化解家庭冲突 更多改善家庭关系的技巧

第十一章 不抱怨，拯救身边习惯

抱怨的人 责备型抱怨真的有用吗？

处理责备型抱怨的一般策略 你是歧视型的抱怨者吗？

如何处理偏见和歧视导致的抱怨？

消除固有行为模式的影响

第十二章 不抱怨，学会与人沟通 用沟通解决冲突 用表达抑制抱怨

提升沟通的水平 用心聆听，同时积极思考 消解抱怨需要双方的理解 以非语言型表达方式获取理

解

第十三章 甩掉抱怨，改写你的人生 慎用概括性语词 请全面地看待每一个人 客观评价自身的

价值 改善自己的内部世界

第十四章 彻底改变消极的情绪习惯

第十五章 培育积极现实的洞察眼光

第十六章 抵制荒谬对心灵的侵袭

第十七章 切断愤怒与心灵的联系

第十八章 对失败的承受能力

训练

第十九章 增强自信，克服抱怨

第二十章 克服拖延，不给抱怨留机会

## &lt;&lt;不抱怨的法则&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 走出抱怨的陷阱 欢迎进入不抱怨的世界！

我们先给抱怨下个定义：抱怨是指以抱怨别人获得理由来逃避责任。

当我们抱怨时，（1）我们依赖某种行为标准和规则；（2）以这些标准衡量行为；（3）以各种责任程度为基础，为违反规则而接受或免除惩罚。

抱怨的过程是更大的社会性“后果”的一部分。

一位实用主义者的说法很恰当，“我们需要遵循合理的行为规则，因此，我们需要明智的标准和方针以确保我们在社会中的生活长久安逸。

”我们需要用奖赏或惩罚来保证这种秩序的执行。

抱怨是这种社会性矫正过程的一部分。

这种社会性矫正过程包括批评、处罚、惩罚和抱怨等消极后果。

实用主义的观点主张抱怨既可使他人推诿责任，又可使他人遵从众所周知的和广为接受的规则，例如，恰当、实际而又具有建设性的批评有助于规范行为。

一些人因惧怕非难和抱怨而麻痹自己。

我们通常会用同情、怜悯、宽恕、宽容、容忍、善意、仁爱、敏感、公平和公正之心来平衡这些由抱怨引起的恐惧感。

在考虑抱怨和结果的时候，我们也应该注意一些情有可原的情况。

一个人因开会迟到了就会抱怨交通堵塞。

如果这个人平时很少迟到，那么他的话可能是真的。

但有一些用于免受抱怨的借口却是不可信的。

例如，沃利将动手打了妻子归咎于自己喝醉了，但谁让你喝酒了？

何为过度抱怨？

抱怨能够规范人们的行为，维护社会的秩序。

例如，一个人因闯红灯而导致一起交通事故，那么他的这种行为就会受到大家的一致抱怨。

如果你有拖延付款的习惯，那么你就要为自己的信用度受到影响而负责。

如果我们每个人都能根据这种更加冷静的观点给予或接受批评的话，那么抱怨就不再是一种由情绪影响的过程了。

但实际上，就像每个人都知道的那样，抱怨有时会有一些过分。

如果我们对某人所犯的错误妄加抱怨、肆意攻击、横加批评，那么我们的抱怨就过分了。

如果人们想要增加欢乐、建立融洽的人际关系或减小压力的话，那么理解及缓和这种过度的抱怨或许是最重要的事情。

可以预言，消除过度的抱怨可以减少争论，人们的生活会更幸福、更美满。

过度的抱怨不会带来任何有建设性的东西，它只能降低解决问题的可能性，破坏积极的人际关系。

所以，防止抱怨过度的思想是非常重要的。

当你读完这本书的时候，你或许会很快辨认出过度抱怨的思想，并十分自信地缓解由它带来的压力。

……

## <<不抱怨的法则>>

### 编辑推荐

不抱怨运动全面升级：今天，你有没有把不抱怨的礼物送给自己和你所珍视的人。

直击都市人群心理隐疾权威心理专家全球畅销著作。

《不抱怨的法则》是一本将改变你人生轨迹的书。

人无法决定命运的起点，但不抱怨的态度足以改变你的未来！

20堂远离抱怨的性情修行课，带领你一步步解开怨天尤人的心灵枷锁，将抱怨和责备转化为提升生命的礼物，从愁容深锁到淡然微笑，随时随地回归心灵的轻松纯净，你真的可以。

<<不抱怨的法则>>

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>