第一图书网, tushu007.com

<<不抱怨的心态>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的心态>>

13位ISBN编号：9787510700347

10位ISBN编号：7510700345

出版时间：2009-7

出版时间：中国长安出版社

作者：王光耀

页数：226

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

<<不抱怨的心态>>

前言

经过2008年的多灾多难后，人们期待中的能带来惊喜的2009年似乎并没有到来。
经济危机的阴霾还没有散去，对生活的影响丝毫未减，失业人口仍在加剧，大学生就业面临着更大的难题。
在这样的情况下，人们的心情已经很沉重了，然而最近，破坏人们情绪的事情又接二连三地发生，先是世界性甲型H1N1流感的发生给人们造成了恐慌，紧接着又法航失事、成都9路公交车起火、重庆武隆县鸡尾山山体滑坡，一次次的事故使众多人丧失了生命，这血淋淋的事实让人们的神经遭受了更大的折磨。
此时，细心的人们会发现，人们的心态正发生着微妙的变化。
很多人开始感慨生命无常，要珍惜生活，但同时，伴随着“好好活着”这个心理要求的产生，一并而来的是越来越多的抱怨之声——“我咋就没人家过得好”、“我这么有才，怎么就没人用”、“生命这么短暂，我啥时候才有钱好好享受”、“我这一天天总在穷忙活”、“我的安全谁来保证”、“这该死的鬼天气，气象台咋就没个预警”……你仔细想一下，你周围的人或者是你自己，是不是经常发出这样的抱怨？
是不是经常对天气、配偶、工作、身体、朋友、职业、经济，或是心里想的各种大小事件发发牢骚？
过去，你或许并没有在意这个问题，而现在你会发现，这是个事实。
同时，你可能会说：“这没什么，谁都是如此。
”但我要告诉你的是，抱怨的习惯与“好好活着”的心理要求完全是相背离的，它对你期待的幸福生活不会有任何帮助。
抱怨是我们最不易觉察到的心理病毒，它是一种以语言表达哀伤、痛苦和不满情绪的行为，以求得心中的痛快。
当然，这种行为如果是偶尔发生，倒也不必大惊小怪，因为少量的、客观的抱怨，能使心中的郁闷得以消除，对身心健康还有好处，是可以理解的；但如果是主观情绪的发泄，带有偏激性，或者已经养成了习惯，就要加以控制了，因为它很可能成为你生活的毒瘤，让你不小心陷入恶性循环。
抱怨的危害是很多的：它会制造混乱，使简单的问题复杂起来；它会使你的心态变坏，严重影响身心健康；它会使你愈加放纵自己的言行，形成恶性循环；它会伤害感情，使你失去真诚的朋友；它会显得你没有水平，使你的身份降低。
抱怨看起来是微不足道的小事，但一经总结，着实让我们吃惊不小——原来，抱怨的危害如此之大！
世间的万事万物总是在不断发展和完善的，牢骚满腹不会对事情有任何改观，而目光远大才能改变现状。
若一味地拿自己主观的理想来衡量客观的现实，就会看什么也不顺眼也不如意，最终只能堵塞自己的出路。
湮没自己的希望。
所以，我们不能死守抱怨，坐以待毙。
我们必须找到一个防止抱怨毒害的方法，养成一种不抱怨的心态。
台湾畅销心灵作家张德芬给人们提出了指导，她说：“天下只有i种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。
这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。
”其实，了解那些成功的大人物，观察那些优秀的小人物，他们都有着不抱怨的好心态。
我想，一个国家元首是不可能整日在自己的同僚或属下的面前抱怨国事有多繁重的；一个成功的企业家在其奋斗的路上，是没有时间总是向别人倾诉痛苦和发泄不满的；一个在工作上业绩突出的员工，不可能靠满腹牢骚解决工作中出现的所有问题的；一个到哪都受人欢迎、招人喜爱的人，一定不会是个整日愁眉苦脸、充满怨气的家伙。
当然，你现在可能并没有处于过分的抱怨当中，但你也要提高警惕，抱怨可是在不知不觉中慢慢将你腐蚀的，所以，从现在开始，我们就要积极培养自己不抱怨的心态。

本书的出版就是为了给习惯抱怨的人们提供精神上的援助和行动上的指南。

内容概要

灾难面前，用行动点燃希望；摆脱失败的困扰，从跌倒处爬起来；要想留住人，薪水要到位；前方路被堵，那就绕道而行；别抱怨没机会，要懂得创造机会；人穷志不短，就有机会改变境遇；做好充分准备，关键时刻一展身手……《不抱怨的心态》告诉你如何调整心态，走上成功人生之路。

<<不抱怨的心态>>

书籍目录

第一章 抱怨是一种病毒，害人又害己——抱怨是最可怕的敌人1．家庭的战火，常因抱怨点燃2．费力不讨好，都是抱怨惹的祸3．机会不会等着你发完牢骚再出现4．随便发牢骚，小心“官”不保，“命”也不保5．相互指责，朋友也可能变成敌人6．越花时间抱怨，越少时间改变7．不停地抱怨，健康就会早早与你拜拜8．爱抱怨的人招人反感9．抱怨原单位，可能让你丢掉新饭碗第二章 世上本无事，庸人自扰之——抱怨的事也许并不严重1．鸡毛蒜皮的小事影响不了你2．牛奶打翻了，没什么大不了3．你所说的“不公正”可能是臆想4．“分外事”根本就累不死人5．所谓的“不合”是非常合逻辑的事6．其实你需要的根本没有那么多7．先天的不幸也是可以超越的8．人生本来就充满了磨难9．“冷板凳”总有坐热的时候10．只不过是几句话的事，大度一点儿就过去了第三章 天生我材必有用，莫道自己不如人——抱怨自己不如接受自己1．身高是小不足，靠努力一样可以弥补2．内疚自责于事无补，把握现在才是关键3．身体的疤痕不算啥，心灵的疤痕才可怕4．相貌不如意，咱就用智慧来武装5．如果是笨鸟，那就先飞6．每种性格都有其优势，不要强求改变7．起点低，也不用自怨自艾8．习惯沉默并非一无是处，懂得调整就好9．事情已经发生，那就坦然接受第四章 责怪他人总是很容易，审视自己却很难——抱怨他人不如改变自己1．下属犯错，埋怨指责不如原谅包容2．别瞧不上新职员，要有点耐心去挖掘3．“怀才不遇”不是别人的错4．一个巴掌拍不响，你身上也有问题5．浪费时间于怨恨上，不如积极面对生活6．融洽邻里关系，先从自身做起7．别痛斥他人的过错，给他再来一次的机会8．“跳槽”解决不了问题，要从自身找原因9．用激情取代抱怨，工作就不再是苦差事10．老公行不行，关键在你怎么看11．善于安排时间的人，永远不会抱怨忙第五章 生活就是一面镜子，你笑它也笑——与其抱怨不如摆正心态1．心态决定你看到的是美还是丑2．别抱怨你没有什么，看看你拥有什么3．心存感恩，就不会抱怨4．天下没有白吃的亏，何必一定要计较5．摆脱浮躁之气，踏踏实实做事6．聪明虽好，但有时糊涂更难得7．身处逆境也要有一颗平常心8．凡事都要想开一些9．从积极处看待批评，就会减少抱怨10．工作能不能做好，态度很重要第六章 息尚存须努力，别因不满费光阴——与其抱怨不如积极行动1．用行动缩小现实与愿望的距离2．灾难面前，用行动点燃希望3．摆脱失败的困扰，从跌倒处爬起来4．要想留住人，薪水要到位5．前方路被堵，那就绕道而行6．别抱怨没机会，要懂得创造机会7．别在一棵树上吊死，不如退而求其次8．学会理性消费，别在月底哭穷9．成功不能依赖别人，还要靠自己10．唯有行动才能改变平庸第七章 不如意事会常有，要强之心不可无——有怨气不如有志气1．蓄积力量，要点志气改变现状2．别抱怨不如意，要有改变它的决心3．率先主动，不仅仅是听命行事4．把“不可能完成”的工作当做一次挑战5．人穷志不短，就有机会改变境遇6．非常关头，拿出你的勇气7．主观不努力，别从客观找原因8．别让抱怨拖后腿，争取尽快“脱颖而出”9．主动学习，成为不可替代的人10．做好充分准备，关键时刻一展身手11．下岗算什么，大不了从头再来第八章 抱怨不是真功夫，能力才是真本领——高能力会减少抱怨率1．说话能力高，办事烦恼就少2．对工作了解得多，对下属就抱怨得少3．训练你的眼光，培养发现机会的能力4．人际关系好，办事就顺当5．自我推销能力强，机会自然就多6．积累社会经验，让它助你成功7．有能力，早晚有出头之日

<<不抱怨的心态>>

编辑推荐

人生的道路本来就是风雨兼程的,对任何坎坷崎岖而言,抱怨于事无补。
过多的抱怨就像一种慢性腐蚀剂，会腐化你的心灵，消磨你的斗志。
我们不能控制生活,但是我们能够和它斗争,我们可以通过改变心态，积极行动，进而改造生活。
本书告诉你如何调整心态，走上成功人生之路。

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