

<<永不抱怨的世界>>

图书基本信息

<<永不抱怨的世界>>

内容概要

本书集萃了卡耐基思想精华，为您总结出一个个保持心理健康的秘方，帮助您打开潜藏在身边已久的天大秘密；为您创造好运吸引力，遇到更好的自己，从而改变心态，改变思维，步入一个永不抱怨的世界。

如果想使自己的生活变得更美好，那么，这本书可能正是您所需要的。因为，它会给我们最大的帮助！

<<永不抱怨的世界>>

作者简介

戴尔·卡耐基，美国《时代周刊》说他“除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。”

· 肯尼迪总统评价他“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人。”

· 他被誉为“成人教育之父、20世纪最伟大的人生导师、人类出版史上第二畅销书作家。”

· 他的作品迄今为止已被翻译成近60种文字，全球总销量达1亿册。

· 他以对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过自己的演讲和著作唤起了千万人的斗志，激励他们取得了辉煌的成功。

<<永不抱怨的世界>>

书籍目录

永远的卡耐基 永不抱怨的世界！

如何更好地利用此书卷一 你就是问题的根源 人类的通病 心理健康的秘方卷二 永恒的万能法则

停止做无用功 给别人留下好印象卷三 抱怨不如改变 改变人生的关键 甩掉不幸的方法卷四

爱上最好的自己 婚姻的幸福之道 成熟地对待友谊 伟大的职业主妇

<<永不抱怨的世界>>

章节摘录

卷一 你就是问题的根源 人类的通病 习惯抱怨的人从不自省 抱怨如同家养的鸽子，总有一天它们会返回到你身边。如果你想要对谁造成一种几十年甚至直到死才会消失的厌恶和反感，只要轻轻吐出一句恶毒的抱怨就够了。

1931年5月7日，纽约市警察局进行了一桩有史以来最轰动的剿匪行动。经过几个星期的搜捕，科洛雷——这个被称为“双枪杀手”的家伙，终于在西尾街他的情人家里落网。

150名警察与侦探包围了科洛雷的藏匿地点——顶楼。他们先在四周建筑物上架上了机关枪，然后在屋顶上砸了一个洞，投入催泪瓦斯，打算将他逼出来。但是这个烟酒不沾的家伙忍耐力惊人，居然在这种条件下和警方僵持了一个多小时也没有投降，这幢原本优美清静的纽约高级住宅响起了“哒、哒、哒”的枪声。

“警察克星”科洛雷利用一张堆满杂物的大沙发做掩护，隐蔽其后与警方对射。成千上万名激动不已的市民涌上街头观看这场前所未有的激烈枪战。

科洛雷终于不敌就擒，纽约市警察局局长马洛里召开记者会，他发表讲话时表示：这个恶徒是纽约有史以来最具威胁性的罪犯，没有之一。

“他喜怒无常，动辄开枪杀人”，他杀人时甚至“连眼睛都不眨一眨”，局长如是说。但是，这个恶徒是怎样评价自己的呢？

在科洛雷的一封公开信中他这样写道：“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心、一颗善良的心、一颗不会伤害任何人的心。

”当他写这封信的时候，枪战正在进行，鲜血从伤口进在纸上，留下深红的印记。

科洛雷被捕前，曾经和他的女友一起驾车在长岛的一个乡村公路上寻欢作乐，这时有个警察拦住科洛雷，说道：“请出示驾照。

”结果科洛雷一语不发，拔出手枪向这个警察连开数枪，警察中弹倒地后，科洛雷仍未解气，跳下车子从警察的身上找到配枪又向警察的身上开了一枪。

这难道是他所谓的“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心，一颗善良的心，一颗不会伤害任何人的心”吗？

善恶终有报，这个杀人恶徒最终被判处了电椅死刑。

但是即便他到达将要执行的辛辛监狱（美国关押重罪犯人的监狱）时，科洛雷仍未有“这就是我杀人的代价”的觉悟！

他坚称：“我是在自卫。

”直到生命的尽头，科洛雷仍然不认为自己有什么过错。

大名鼎鼎的美国黑社会头子阿尔卡普曾说过：“我把一生中最美好的岁月都用来为别人带来快乐。让大家享受幸福的时光，可是得到的却是唾骂和侮辱，这就是我为什么变成了亡命之徒。

”这个黑社会魁首后来在芝加哥被处决之前也不曾对自己的行为表示过自责。

他认为自己是在造福于民——只是社会误解他，不接受他而已。

达奇·舒尔茨，这位恶贯满盈的“纽约之鼠”也是一样，在死亡前曾接受某报社记者采访，他也自认是造福民众的好人。

我曾和纽约辛辛监狱的监狱长刘易斯通信讨论过这个问题。

他告诉我：在辛辛监狱里的犯人绝大多数都不认为自己是坏蛋。

和你我一样，他们也是人，也会为自己辩解。

他们会解释他们为什么要撬保险箱，为什么要开枪杀人。

不管有理无理，他们总能为自己的罪行找到理由，对自己破坏社会的行为也总有各种理由辩解。

他们的结论是：“我们无罪，根本不应该被关进监狱里”。

假如像阿尔卡普、科洛雷、达奇·舒尔茨这样的歹徒以及许多其他关在监狱里的亡命之徒，都从不

<<永不抱怨的世界>>

为自己的行为自责，我们又如何强求我们日常所接触的一般人？

约翰·华纳梅克曾经说：“在30年前，我就已经明白，抱怨别人是愚蠢的行为。我并不埋怨上帝对智慧的分配不均，因为要克服自己的缺陷已经是非常困难的事了。”

华纳梅克早就领悟到了这一点，但是我在这个冷漠的世界中探索了30多年，才有所醒悟：一个人，不论他做错了什么事，100次中有99次不会自责，不论他犯的错误是何等严重。

少一些抱怨，多一些自省 1. 通过反省和换位思考，从自身寻找问题的根源，平衡心态
抱怨工资低时，要想想自己的劳动带来的效益有多少？

抱怨自己得不到重视，要反省自己在同行中是不是做得最好？

抱怨遭遇不公时，反省自己是否能够抓住同样的机遇？

扪心自问，或许你会发现令人不满的现状完全是自己一手造成的，而抱怨丝毫改变不了现实。

2. 改变态度，充分利用现有资源，积累知识 以积极的态度面对学习、工作以及生活，通过实践不断积累各方面的知识，增强核心竞争力，才能为自己未来的发展奠定坚实的基础。

抱怨的人不受欢迎 著名的心理学家史金勒曾经通过一系列动物实验证明：因好的行为受到奖赏的动物，学习速度更快，记忆的持续力也更久；因坏的行为而受到处罚的动物，则不论速度或持续力都比较差。

后人的研究结果显示，这个原则对人同样有效。

批评不但于事无补，反而招致愤恨。

另一位伟大的心理学家希勒也说：“更多的证据显示，我们总是希望得到别人的赞扬，同样我们也害怕受人指责。”

批评毫无作用，它使人采取守势，并常常为自己的错误竭力辩护。

批评充满危险，它常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害一个人的自重感，并激起他的反抗。

批评所带来的羞愤，常常使雇员、亲人和朋友的情绪大为低落，并且对应该矫正的错误，没有一丝一毫的好处。

批评对于事情并没有任何改善的例子，在历史上司空见惯。

俄克拉荷马州的乔治·约翰逊是一家建筑公司的安全检查员，主要职责之一就是检查工地上的工人施工时是否戴有安全帽。

他的报告表明，每当发现工人在工作时不戴安全帽，他便利用职务权威要求工人改正。

其结果是：受指正的工人常常显得很不高兴，等他一离开，往往又把帽子拿掉，而且总是记不住。

后来约翰逊决定改变一种提醒的方式。

当他再看见工人不戴安全帽时，便问他们是不是帽子戴起来不舒服，或者帽子尺寸不合适，并且用和悦的口气提醒工人戴安全帽的重要性，然后要求他们在工作的时候最好戴上。

这样做的效果果然好了很多，也很少有工人显得不高兴了。

怎样成为一个不抱怨的人？

1. 积极主动 如果消极面对生活，你找不到生活的目标，也就享受不到生活的快乐。

1?制定计划 不管是工作还是生活，给自己制定一个计划，并按照计划行事，可以让你觉得充实，也是让事情往高效、积极的方向发展的良好起点。

?合理安排时间 实行计划的重要一步就是合理利用时间。

利用好时间，可以提高工作效率，一天下来，该完成的事情已经完成，不会有遗漏。

而且，还可以利用空余时间做自己喜欢的事情。

?多总结 根据计划的进展，定期总结自己一段时间以来的得失。

对出现的问题客观看待，认识到自己的不足，并完善或者制定后续计划。

2. 考虑事情的本质，而不去抱怨参与的人 任何一件事情都不可能只是某一个人的错，所有参与的人都应该负责。

所以，当出现问题时，先去追究是谁的责任是没有太大意义的。

根据出现的状况，找到出问题的环节，调整自己的心态和行动，尽量让事情回到正常的轨道。

3. 换位思考 从别人的角度考虑问题，你能发现很多你没想到的情况，进一步考虑为什么别人会做出这样的决策，找到问题的根源。

<<永不抱怨的世界>>

4. 相信自己 抱怨解决不了问题。

需要相信自己的能力，不断积累，在遇到挫折的时；候，也能冷静面对 这样的例子真是举不胜举

。现在就让我们看一个： 西奥多·罗斯福和塔夫脱总统之间有段广为人知的争论——一场导致了共和党分裂的争论，直接导致伍德洛·威尔逊入主白宫，并在第一次世界大战中写下了辉煌的一页。

让我们简单地回顾一下：1908年，罗斯福走出白宫，到非洲去猎狮子，同为共和党人的塔夫脱当选为总统。

当罗斯福回到美国后，看到塔夫脱的保守作风，不禁暴跳如雷。

罗斯福开始公然抨击塔夫脱，还准备再度出来竞选总统，并打算另组“进步党”。

这几乎导致共和党的瓦解。

果然，在接下来的选举中，共和党只赢得了两个区的选票——弗蒙特州和犹他州，这是共和党有史以来最大、最空前的惨败。

面对罗斯福的指责，塔夫脱是否承认自己有错误呢？

当然没有，他眼含着泪水为自己辩解道：“我不知道所做的一切有什么不对。

” 下面让我们再重温另一个重要的事件，这个事件让整个国家都为之震惊，公众舆论也为此对这个事件批评了许多年。

在这代人的记忆中，美国政坛上还没有出现过这类丑闻。

这个事件就是：油田舞弊案。

事实是这样的： 哈丁总统的内政部长阿尔伯特·弗尔，当时是政府在阿尔克山丘和茶壶盖地区油田负责出租事宜的主管，这些油田是政府未来海军用油的保留地。

但弗尔没有公开招标，而是干脆地把这份优厚的合同给了杜梅克，他的朋友。

相应的，他得到了杜梅克“借”给他的100000美元的“贷款”。

<<永不抱怨的世界>>

媒体关注与评论

如果每个人都能把抱怨变成善意的沟通：把抱怨变成积极的建议；把抱怨变成正面的行动；就会惊喜地发现一份近在咫尺的成功和一个没有抱怨的全新的世界。

--20世纪最伟大的心灵导师戴尔·卡耐基 戴尔·卡耐基先生的30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评、不责备、不抱怨。

抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人。

不抱怨的人一定是最快乐的人，永不抱怨的世界一定最令人向往。

--卡耐基训练机构负责人黑幼龙 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。

--《遇见未知的自己》作者张德芬 人生是不公平的，习惯去接受它吧。

请记住，永远都不要抱怨！

--世界首富比尔·盖茨 其实，觉得别人经常在抱怨，是因为你也一样。

你会注意到另一个人有这些缺点，是因为你自己也有。

如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会能察觉这个缺点，并进行治疗。

--《不抱怨的世界》作者威尔·鲍温

<<永不抱怨的世界>>

编辑推荐

《永不抱怨的世界》献给所有追求幸福和卓越的人。

创造好运吸引力，遇到最好的自己！

心态决定命运，抱怨不如改变，从今天起，让我们停止唠叨，跟抱怨说再见吧！

仅读《不抱怨的世界》是不够的，因为我们需要一个《永不抱怨的世界》从现在起，改变言语，改变思维，就能改变人生。

<<永不抱怨的世界>>

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>