

<<不抱怨的人生（下）>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的人生（下）>>

13位ISBN编号：9787540451486

10位ISBN编号：7540451483

出版时间：2011-10

出版时间：湖南文艺出版社

作者：云心

页数：278

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>

## <<不抱怨的人生（下）>>

### 前言

你自己就是一种祝福 我们的外在世界，就是自己内心世界的反射；我们与别人的关系，也源自于我们与自己的关系。

你对别人不可能比对自己还好，一切都是从你自己开始。

戒酒者说，无论他们已经保持清醒多久，只要和酗酒的人泡上一段时间，就又会开始喝酒了。

如果你身边的人都喜欢抱怨，那么你得扪心自问，这些人是不是被你招引来的。

当你已经成为不抱怨的人，而他们还是继续抱怨，就让自己远离这些人。

如果他们是工作上的同事，就换部门或换工作吧——世界会支持你沿着积极的新道路前行。

如果是朋友，你会明白自己对这段友谊的认知已经超越了从前。

即便他们是你的家人，也最好要尽量限制这样的相处经验。

不要让消极的人们，剥夺了你对理想生活的追寻。

帮助他人的最好方法，就是过着不抱怨的生活，成为不抱怨的榜样。

当你开始身体力行，也要同时去爱身边的人们。

“爱是无条件的接纳，并着眼于光明面。

”当我们决定接纳各种人和事物，并从中发现其光明面时，我们会体验到越来越多的良善与美好，因为我们的关注，将使这样的期许在生活中实现。

这意味着我们不需要设法让其他人停止抱怨，相反，我们要让自己变成不抱怨的人，同时向往着没有抱怨、也不见抱怨之人的美好生活。

我们的磁场会吸引快乐、健康的人来接近我们，而非此族类的人们，在我们身边就会觉得不舒坦而离开。

在葡萄园里，当一棵葡萄树开始成熟，便会散发出一种其他葡萄树也能接收到的振动频率、酵素、香气或能量场。

这一棵葡萄树在向其他葡萄树示意：该是改变、该是成熟的时候了。

当你在言语及思想上，都颂扬着自己和他人最崇高、最美好的一面，你只要表露原本自我，就能向周遭所有人示意，该是改变的时候了。

你甚至连试也不必试，就会唤起人们的意识。

曳引是一种强而有力的原则。

我想这也是人类为什么喜欢彼此拥抱的原因。

当我们拥抱时，即使只是短暂的刹那，我们的心也会互相曳引，我们会提醒自己：地球上只有一个生命，一个我们共享的生命。

你是个什么样的人，将在你的世界里造成影响。

以往，你的影响力可能都是负面的，因为你有抱怨的倾向。

如今，你则在为所有人设立乐观的典范、打造更美好的世界。

你是人性大洋中的一道涟漪，在世界上引发着回响。

你自己就是一种祝福。

## <<不抱怨的人生（下）>>

### 内容概要

成功只垂青积极主动的人，只要你敢于担当，勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变得顺畅了。之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。优秀的人，都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对其充满敬佩。因为世界上少有这样的人，所以，世上也少有成功的人。一句话，庸人是因为自己而平庸的，也是因为不断抱怨而平庸的。

## <<不抱怨的人生（下）>>

### 书籍目录

#### 序

#### 第一章 先匍匐后一飞冲天——意商高的人不抱怨世界

1. 成功的公式
2. 带着梦想上路
3. 开发生命的潜能
4. 羡慕不如奋斗，抱怨不如行动
5. 行动是改变现状的捷径
6. 每天进步一点点
7. 成功在于你想要
8. 在行动中实现梦想
9. 重复是成功的敲门砖
10. 战胜自己是一个不断超越的过程
11. 当得了小丑，才当得了主角
12. 永不疲倦地努力
13. 葆有一颗顽强进取的心
14. 目标是生活的唯一指针
15. 一步一步向前行
16. 用智慧提炼失败的经验
17. 在行动中去检验去完善
18. 具有坚强的意志力
19. 信心可以移山
20. 用勤奋为自己多垫一些砖头
21. 没有匍匐的本领，哪能一飞冲天
22. 剔除生活中不必要的东西
23. 机遇只青睐那些有准备的人
24. 抱怨别人不如反省自己

#### 第二章 随时都有权利选择快乐——心商高的人不抱怨生活

1. 活着，就是幸福
2. 做自己命运的主宰
3. 回头看看烦恼，一笑了之
4. 生活的重担是为了增加生命的意义
5. 不抱怨，不祈祷
6. 我们随时都有选择快乐的权利
7. 不要拿过去犯下的错误抱怨自己
8. 太阳每天都是新的
9. 用快乐的眼光看世界
10. 博大的心量可以稀释一切痛苦
11. 因为宽心，所以快乐
12. 让快乐的心情擦掉抱怨的“疥癣”
13. 心态决定一切
14. 放弃可以成就不抱怨
15. 得失皆在己
16. 活在完全独立的今天
17. 给自己一个好心情
18. 积极地敲打生活

## <<不抱怨的人生（下）>>

19. 用希望点燃绝望，用幽默化解恐惧

20. 有些事情不必知道

21. 拥有现在，享受快乐

### 第三章 以包容之心回馈世界——德商高的人不抱怨他人

1. 用赞扬代替批评

2. 以包容之心，回馈这个世界

3. 越刻薄，越宽容

4. 用宽恕取代生气

5. 必须学会自我控制

6. 让自私走开，让友善进来

7. 做一个善解人意的人

8. 永远保持一颗赤子之心

9. 不要羡慕别人的生活

10. 为成功者鼓掌

11. 美丽心灵是吸引幸福的磁场

12. 修养是第一课

13. 把过错揽到自己身上

14. 少些报复，多些报答

### 第四章 把每一个人都当做福分——情商高的人不抱怨“关系”

1. “傻”也是一种幸福

2. 从不幸中挖掘幸运

3. 你对别人的态度，决定了他对你的态度

4. 用心维护你的“关系网”

5. 关系改变命运

6. 与其抱怨，不如耐心等待12个小时

7. 人的第一天职是做自己

8. 固执是心门的大锁

9. 不能拥有的爱就放下

10. 有一种人生哲学叫“向下比”

11. 忧虑是最大的无聊

12. 把生命中的每一个人都当做我们的福分

13. “打击”你的人可能是为你好

14. 对别人感兴趣，才能让别人对自己感兴趣

15. 放下架子，与对手“牵手”

16. 不要让他人成为地狱

17. 学会与他人换位思考

### 第五章 让挫折开出花来——逆商高的人不抱怨挫折

1. 让逆商克服逆境

2. 失败不过是从头再来

3. 为自己点一盏希望的灯

4. 放下身段，也能变得高贵

5. 让挫折开出花来

6. 不为失败找借口

7. 勇敢面对生活的逆境

8. 只摘够得着的苹果

9. 想想自己遇到的最糟糕的处境

10. 把伤口变成“锯齿”

## <<不抱怨的人生（下）>>

11. 没有永久的幸运，也没有永久的不幸
12. 自我激励好比用黄金为自己增值
13. 换个角度看问题
14. 学会赞美自己
15. 利用苦难这个机会来磨炼自己
16. 用笑容去迎接风雨
17. 将目光放远，大痛化小，小痛化了

### 第六章 用工作雕塑人生——职商高的人不抱怨工作

1. 带着怨气不如带着快乐工作
2. 不要只为薪水而工作
3. 把热情化作前进的动力
4. 追求卓越才能成功
5. 永远没有分外的工作
6. 把平凡的事情做好，就是不平凡
7. 我们还不够努力，所以拿不到100万
8. 看重自己的工作
9. 从基础做起，做得越多，做得越好
10. 工作是人生最大的财富
11. 用工作雕塑自己的人生
12. 对工作负责，就是对自己负责
13. 主动工作，主动优秀
14. 为自己工作
15. 选择一条适合自己的路线

附一：你的意志力如何？

附二：测试一下你的心态是否积极？

附三：你的德商指数是多少？

附四：国际标准情商测试题

## <<不抱怨的人生（下）>>

### 章节摘录

版权页： 1.成功的公式 很多人都说，世间没有永恒的失败，只有暂时的不成功。

那么，如何从暂时的失败走上成功呢？

首先让我们先来看一个故事。

直到16岁，他仍是懵懵懂懂地在学校混日子，打架斗殴抽烟逃学，十足的坏学生，连老师都有些怕他，他从没觉得这有什么不好。

16岁，正是情窦初开的年龄，那年他喜欢上了班上一个女同学，他给她写了一封情书，她鄙视地看了他一眼，竟然把他的情书贴到了学校的宣传栏里。

虽然他的检讨书在宣传栏贴过不下二十次，但这一次，不知为什么他感到一种刺痛。

第二年，他就转学了，在后来的那几年里，他像变了个人似的，拼命地学习，竟然考上了湖南大学。

22岁，他大学毕业，顺顺利利地进了政府机关。

每天一杯茶一张报地在机关混日子，他觉得这日子过得也不错。

有一回，他到乡下去探亲。

亲戚竟然把一头狼像狗一样养在家里看家护院，他惊问其故，亲戚告之，这狼自幼就与狗一同驯养，久而久之，这狼连长相都有些像狗，更别提狼性了。

他当时看着那狼，想想自己，顿时有些心惊。

没多久，他就在别人的惋惜声中辞职了，去了深圳。

他专找那些有名的外资公司去求职，而且他总是想方设法直接地向外方经理面送自荐信。

搞得那些外方经理个个莫名其妙：“我们现在没有招聘需要啊！”

”他微笑着告诉对方：“总有一天你们会需要招聘人的。”

”后来，他真的被其中一家公司录用了。

那一年，他24岁。

27岁，他因为成绩突出，被调到公司地处丹佛的美国总部。

上班的第一天，他按国人的习惯请美国的新同事共进午餐，然而，就在他准备买单的时候，同事们却一个个不合情理地坚持自己买自己的单。

他当时觉得很尴尬，但同时也明白到了些什么，于是更加努力地工作。

这是一个人的真实经历，他叫王其善，现在是位于美国丹佛市的全球第四大电脑公司的技术总监。

他告诉我们：16岁时的经历让我明白，一个人要想被他人接受，并且被他人尊重，首先得自己尊重自己；22岁我开始明白，狼之所以失去狼性，是以为它没有学会独立；24岁我知道，要想求职成功，首先自己要自信；而27岁在美国上班的第一天，我知道了美国人为什么要实行AA制：因为每个人都不能指望别人会为自己的人生买单。

要想获得成功，你就得自己努力，根本就不能指望别人，这就叫自强。

自尊加自立加自信加自强就等于成功，这是成功的公式！

## <<不抱怨的人生（下）>>

### 媒体关注与评论

生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。

——亚里士多德 自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。

——荀子 如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度。

不要抱怨。

——马雅·安洁罗 一份宁静，始于一份安详；一份快乐，始于一份释怀；一份醒悟，始于一份宽恕。

不抱怨，生活才不会累。

——圣严法师 今天，我开始新的生活：我要在智慧的指引下，走出失败的阴影，步入富足、健康、美丽的乐园。

我要开始新的一天，不要因一直沉缅于过去，而不能在新的一天里投入到新的使命中去。

——《羊皮卷》



<<不抱怨的人生(下)>>

编辑推荐

《不抱怨的人生(下)》从先匍匐后一飞冲天——意商高的人不抱怨世界、随时都有权利选择快乐——心商高的人不抱怨生活、以包容之心回馈世界——德商高的人不抱怨他人等六章节进行了讲述。

<<不抱怨的人生（下）>>

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>