

<<不抱怨的世界>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界>>

13位ISBN编号：9787540462307

10位ISBN编号：7540462302

出版时间：2013-7

出版时间：湖南文艺出版社

作者：威尔·鲍温

译者：陈敬旻,李磊

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;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 前言

问题是，我们中没有任何人认识安杰卢博士！

我们做了些调查，发现此前许多作家或公益人士都试图与她取得联系，但均以失败告终；并且，出版商和代理商也帮不上任何忙。

这时，我们本可以放弃这个想法，或者至少开始想一个后备方案。

但是我们不服输。

我开始对人们说，我打算亲自将第六百万只不抱怨手环颁发给马娅·安杰卢博士。

许多人听到后问我：“你想通过什么途径去认识她呢？”

”对此，我只能坦陈：“我并不知道。”

” “那么，你要怎么才能见到她并把手环给她呢？”

”对此，我还是只能坦诚相告：“我也不知道该怎么办。”

但我肯定能见到她并把手环送给她。

”闲暇时，我在脑海中不停地想象与安杰卢博士会面的情形。

我曾经在电视上看到她于1993年在克林顿总统就职典礼上朗诵诗歌《清晨的脉搏》(On the Pulse of Morning)。

我知道她是奥普拉·温弗瑞的一位导师，我知道她是著名的作家以及教育家；但是，我并不认识她，并且我身边的人也都不认识她。

然而，每当有人问起我“不抱怨的世界”活动进展如何时，我都会热情洋溢地告诉他们，我们即将达到六千万手环这一目标的百分之十；并且我会告诉他们，我要把这第六百万只手环献给马娅·安杰卢博士。

在一个会议上，我与一位老朋友不期而遇，我告诉她我的这个目标。

她并没有问我是怎么知道安杰卢博士的，她也没有问我打算如何认识安杰卢博士并把手环献给她；相反，她只是在我们擦身而过的瞬间淡淡地笑着，对我说：“代我向她问好。”

”我急忙扭过头来，几乎都要大喊出来：“你认识安杰卢博士？”

” “她到我们这里做讲座时，我曾经和她打过交道。”

我现在还和她的侄女保持联系。

”她回答说。

于是，我向她和盘托出，讲述了我们试图联系安杰卢博士，以及我们的努力如何一次次遭遇挫折。

“我可以试着帮帮你们，但我可不保证一定能成功。”

”她说。

正如你接下来看到的那样，我后来不仅见到了安杰卢博士，并且，我们相见甚欢，在她位于北卡罗来纳州温斯顿-塞勒姆的家中畅聊了整个下午。

这是怎么做到的？

管他呢！

我们仅仅是做出了一个决定，这决定看上去远远超出我们的能力所及，但我们绝不放弃这个想法。我们把它看作一个板上钉钉的事情，然后它就真的实现了。

我并不仅仅是抱有会见安杰卢博士、把手环献给她的美好愿望，而且还向身边的人们大胆表达了我的这一愿望，并告诉他们：这个愿望“会”(而不是“可能会”)实现。

在安杰卢博士家中，我们讨论了不抱怨的世界的美好愿景。

我告诉她，我献给她的这只手环象征着：至此为止，我们的目标已经实现了十分之一。

并且，我问她，在她看来，当我们达到六千万只手环这一目标后，世界会变成一个怎样不同的世界？

她说：当世界上有百分之一的人不再抱怨时，我认为世界会变成什么呢？

爱因斯坦曾经说过：“即使是天才，也仅仅使用了大脑机能的百分之十八。”

”而我们大部分人都只使用了大脑机能的百分之五、六或七而已。

如果那时(达到六千万只手环这一目标时)我们还活着，不仅活着，还能展望未来；并且有足够的勇气互相关心，有足够的勇气爱别人，想象一下：如果地球上六十亿人中，有百分之一的人不再抱怨，

## <<不抱怨的世界>>

我们那时会怎样。

会发生些什么呢？

让我来告诉你一件事，我相信到时候这个世界上就不会再有战争，甚至是没有“战争”这个词。

可能人们会说：“战争？”

你的意思是仅仅因为别人与我意见不合我就要杀了他？

哈哈！

我可不这么认为！

” 想象一下吧，人们之间的对话会更加温和有礼。

礼貌这种美德重新回到千家万户，回到起居室、卧室、儿童房以及厨房。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们会更加关爱我们的孩子，并且意识到所有的孩子都是我们自己的孩子，不论其肤色是黑是白，不论其相貌是美是丑，是日本人还是犹太人。

所有的孩子都是我们自己的孩子。

如果世界上有百分之一的人不抱怨，我们就不会再为我们自己的过错而责怪别人，也不会再因为认定别人犯了错误而对他们怀恨在心。

想象一下，我们会更加频繁地欢笑，更加勇敢地互相接触、接近，那简直就是通往天堂的开端。而现在，这种改变就发生在我们的身边。

<<不抱怨的世界>>

内容概要

<<不抱怨的世界>>

作者简介

<<不抱怨的世界>>

书籍目录

第一部分无意识的无能 第一章我怨故我在 第二章抱怨与健康 第二部分有意识的无能 第三章抱怨与关系 第四章我们为何抱怨 第五章觉醒时刻 第三部分有意识的有能 第六章沉默与怨言 第七章批评与讽刺 第八章如果你快乐，就按喇叭 第四部分无意识的有能 第九章臻入化境 第十章二十一天的优胜者 结尾 己立立人，已达达人 附录A不抱怨的周三 附录B宣言与新闻稿样本 致谢词 与我们联系！

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：（节选）一名年轻的修道士加入一个要求谨守静默戒律的教团，所有人都要在修道院院长同意之后才能发言。

将近五年后，院长终于来找这位见习修士，对他说：“你可以讲两个字。”

”修道士字斟句酌，最后说了两个字：“床硬。”

”院长慎重思量之后，答道：“很遗憾你的床不舒服。”

我们会看看能否帮你换张床。

”又过了五年之后，院长再次来找这位年轻的修道士，说：“你可以再讲两个字。”

”修道士仔细考虑了很久，说：“脚冷。”

”院长说：“我会考虑一下该怎么解决这个问题。”

”在修道士入院十五年时，院长让他再说两个字。”

修道士说：“我走。”

”院长回答：“这样说不定最好。”

自从你来之后，除了发牢骚，什么事也没做。

”就像这位年轻的修道士，过去你可能并不觉得自己经常抱怨。”

但现在你已经觉醒了，知道自己的确经常抱怨。

我有个爱好，就是表演抛接杂耍。

我是从一本书上学会怎么玩抛接杂耍的，这本书还附赠了三个方形沙包，里面装了压碎的胡桃壳。

沙包的形状与填充物的选择经过精心设计，确保沙包掉下来时不会滚跑。

而隐含在这些沙包里的重要讯息就是——我们会掉下来。

多年来，我会在女儿的学校集会和其他活动上表演抛接杂耍，却一向婉拒才艺表演的邀约。

抛接杂耍不是才艺表演，而是技能。

才艺要经由陶冶栽培才能臻于纯熟精湛，而技能则是大多数人只要愿意投注时间就能掌握的。

我表演抛接杂耍，人们经常会说：“我真希望我也会。”

”对此，我的回答是：“你也能，只要你花时间练习。”

”往往，他们会说：“我身体不够协调。”

”这简单的一句话，就使他们免于付出为掌握一种技能而应该做出的尝试与努力。”

其实，这个技能我相信所有人都能掌握。

许多人在听说不抱怨的挑战之后，也会说：“我真希望我能做得到；但是我肯定做不到。”

”胡说！”

变得不抱怨就像抛接杂耍一样，是一个可以通过学习而掌握的技能。

你只需要每次付出一点努力，就能很快收获令人刮目相看的成功，就像前文中提到的麦克的油漆球一样。

我曾经教人玩过抛接杂耍，而且我一向先拿不会滚跑的沙包给他们试，叫他们把沙包丢在地上。

我告诉他们：“现在，把沙包捡起来。”

”他们便捡起来。”

“现在再扔到地上。”

”他们也会照着去做。”

“很好，现在捡起它来。”

”“扔掉。”

”“捡起来。”

”“扔掉。”

”“捡起来。”

”我们会这样来来回回做很多次，直到他们开始厌倦这整个练习，并质疑“这究竟和学习抛接球有什么关系？”

”为止。”

## <<不抱怨的世界>>

我告诉他们：“关系可大了。

如果你真的想学这门杂耍，你就要做好心理准备：你们要掉掉捡捡几千次，才能掌握这门杂耍的技巧。

但是，”我还向他们保证，“如果你坚持练习，就肯定能够掌握它。

”你只要不停地捡球。

即使你已经累到不想再丢了，又气又恼，快要没辙了，还是要一次次把它们捡起来。

即使别人嘲笑你，也要继续捡球。

即使你看上去好像技艺有所退步，抛接球持续时间比之前更短了，你也要继续捡球。

你只要不停地捡球。

每当我新学一种抛接招数，就会重回掉掉捡捡的状态。

我第一次学耍棒子时，我把一根棒子丢向空中，棒子落下时，木头把手重重敲到了我的锁骨，打出了一道红肿的痕迹。

我于是把棒子丢进衣柜，认定自己肯定学不会抛接棒子。

那些把紫色手环扔到抽屉里的人也肯定认定自己做不到不抱怨。

但是，如果让棒子一直在衣柜里积灰，那我就根本不可能学会抛接棒子了。

于是大约一年以后，我又把那些棒子翻出来重新尝试。

我小心翼翼，当棒子的把手砸向我的时候尽力避开。

由于我这次愿意不断练习，我最后成功学会了耍棒子。

现在我不只会耍棒子，还能耍刀子，连燃烧的火把也照耍不误。

只要愿意反复不断地捡球、捡棒子、捡刀子、捡火把，任何人都能学会抛接杂耍。

只要愿意移动手环，一而再、再而三地重新开始，任何人都能变得不再抱怨。

<<不抱怨的世界>>

媒体关注与评论

<<不抱怨的世界>>

编辑推荐

<<不抱怨的世界>>

名人推荐

<<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>