

<<你可以不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<你可以不抱怨>>

13位ISBN编号：9787564045531

10位ISBN编号：7564045531

出版时间：2011-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：赵凡

页数：230

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;你可以不抱怨&gt;&gt;

## 前言

这本《你可以不抱怨》终于尘埃落定了，如释重负的同时我也备感畅快，负重是因为“抱怨”这一话题本身就具有沉重性，将读者从抱怨的轮回中解救出来，这的确是一个既不轻松又极具挑战性的行为；而说到畅快，那就是曾经也深陷抱怨中的我，忽然间豁然开朗，明白了抱怨的无益性，帮助他人的同时，也获得了自救，这应该算是一次偶然的赐福吧。

最初之所以想做这样一本书主要是因为我发现身边人有太多在抱怨，他们普遍都不满足现状，一边抱怨一边又不去改变，人们仿佛都被卷走了快乐，但最可怕的是人们对抱怨却没有察觉，它就这样悄无声息地走进了我们生活。

我们吃饭的时候在抱怨，谈话的时候在抱怨，走路的时候在抱怨，就连在睡梦中随口说出的也是抱怨之词，我们整日与抱怨为伍，将注意力集中在不喜欢的东西上，然后你就会发现有越来越多可以抱怨的东西，结果就变得越来越不快乐，这样唯一的后果就是深陷其中，不能自拔。

同时这本书的内容也很简单：抱怨会延伸到生活、事业、友情、爱情、甚至生命中，终止抱怨人生才有可能将幸福最大化。

张德芬在《遇见未知的自己》中提到过“抱怨是最消耗能量的无益举动。

”它消磨的不仅是时间还消磨人的意志，抱怨是隐藏在暗处的杀手，我们每抱怨一次就又一次中其下怀，生活本就是由烦琐的小事构成，我们因为不愿过无聊的生活，而抱怨生活，因为不满足当下所得，而抱怨得到的。

抱怨就如一条锁链，循环往复缠绕着人们的生活，其实想想当你抱怨时，你就陷入了痛苦，所以停止抱怨是最好的办法。

本书在讲明事理同时，还为你从多方位的全新视角来解读：抱怨是种毒药，具有致命的摧毁力，终止超脱，我们刻不容缓。

超脱抱怨，淡定淡定再淡定。

有了淡定，精神不会颓废，意志不会消沉，处事不会癫狂，人生轨迹不会偏颇。

远离抱怨，感受赞美的魔法力量，用赞赏的心态去与之沟通，便会消除原有的偏见和心结，从而有所收获。

赶走抱怨，拥抱宽容，拥抱一片辽阔的天。

我们常说有容乃大，一颗心能装下别人或者自己的缺点，才能装下整个世界的风风雨雨。

驱逐抱怨，感恩才是生活的境界。

感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃，感恩是一种歌唱方式，感恩是一种处世哲学，感恩更是一种生活的大智慧。

停止抱怨，改变自己就能改变世界。

其实，在每一种貌似合理的抱怨背后，都有一种更好的选择，那就是——改变自己。

丢掉快乐，无纠结的人生最快乐。

不用抱怨你的不如意，用微笑面对一切，把握住快乐，才能活得快乐。

扫除抱怨，打造有魅力的职场精英，职场有如战场，而抱怨就像一团迷雾，我们需要有一如既往的热情和坚不可摧的意志将其销毁。

熄灭抱怨，友情的火焰在跳动，友情是种无功利的情感，它依托的是一个自由而无用的灵魂，这样一团纯洁而神圣的友谊之火，你又怎么忍心用抱怨来熄灭呢？

挥别抱怨，让爱情臻入佳境。

抱怨爱情的人很傻，这会让两个相爱的人互相怨恨，然后备感疲惫，长此以往就会很危险。

抱怨真的很可怕，编写这本书的初衷也就是想让深陷抱怨轮回中的人尽快走出误区，重获自由快乐的灵魂。

但愿这本书能够为你带来正面力量，对你有所启发，打开这本书，找到属于你的栖息地，营造你的快乐气场……

## <<你可以不抱怨>>

### 内容概要

这本书讲述了：抱怨的负面能量足够摧毁任何成功的可能性，你还沉浸在抱怨中不能自制吗？快醒醒吧，别人抱怨阻碍你前进的路，每天给自己一种正面的力量，成功的人都不抱怨。但愿赵凡编著的《你可以不抱怨》这本书能够为你带来正面力量，对你有所启发，打开《你可以不抱怨》这本书，找到属于你的栖息地，营造你的快乐气场.....

## <<你可以不抱怨>>

### 书籍目录

- 第1章 抱怨有毒，负面情绪的摧毁力
  - 第一节 抱怨是一剂毒药
  - 第二节 抱怨者的心理特质
  - 第三节 是什么让你改变
  - 第四节 己所不欲，勿施于人
  - 第五节 负面情绪的摧毁力
  - 第六节 及早认识生活
  - 第七节 走出抱怨的樊笼
  - 第八节 觉醒时刻，终止抱怨
- 第2章 超脱抱怨，淡定淡定再淡定
  - 第一节 今天你抱怨了吗
  - 第二节 抱怨与淡定
  - 第三节 走出抱怨误区
  - 第四节 卸下镣铐跳舞
  - 第五节 保持冷静的头脑
  - 第六节 淡定淡定再淡定
  - 第七节 遏制心中无谓的比较
  - 第八节 享受诗意人生
- 第3章 远离抱怨，感受赞美的魔法力量
  - 第一节 赞美的微妙作用
  - 第二节 当抱怨遇见赞美
  - 第三节 从抱怨到赞美的华丽转身
  - 第四节 赞美对方的独特体验
  - 第五节 把赞美送给自己
  - 第六节 一句话决定命运
  - 第七节 扣动心弦的赞美
- 第4章 赶走抱怨，拥抱宽容拥抱一片辽阔的天
  - 第一节 宽容vs抱怨
  - 第二节 宽容即有所得
  - 第三节 宽容是人生的必修课
  - 第四节 管鲍之交，始于宽容
  - 第五节 宽容是种积极的教育理念
  - 第六节 宽容是化解抱怨的策略
  - 第七节 宽容让仇恨之花败落
  - 第八节 受污不辩，忍辱修德
- 第5章 驱逐抱怨，感恩才是生活的境界
  - 第一节 感恩是爱的源泉
  - 第二节 抱怨与感恩
  - 第三节 把不抱怨的心传递下去
  - 第四节 不抱怨曾经失去的
  - 第五节 对手是前进的动力
  - 第六节 感恩——充斥心灵的强大力量
  - 第七节 感谢伤口，感谢失败
- 第6章 停止抱怨，改变自己就能改变世界
  - 第一节 抱怨不如改变

## <<你可以不抱怨>>

- 第二节 改变自己的力量
  - 第三节 命运掌握在自己手中
  - 第四节 提升自己才会被重视
  - 第五节 放低自己是一种策略
  - 第六节 你是一个受人喜欢的人吗
  - 第七节 切勿陷入抱怨轮回
  - 第7章 丢掉抱怨，无纠结的人生最快乐
    - 第一节 抱怨与快乐，失败与伟大
    - 第二节 让快乐屏蔽抱怨
    - 第三节 如果你还在抱怨
    - 第四节 痛苦是快乐的前奏
    - 第五节 丢掉抱怨的权利在你手中
    - 第六节 掌握快乐的主动权
    - 第七节 细枝末节处的快乐体验
  - 第8章 扫除抱怨，打造有魅力的职场精英
    - 第一节 成功的人找方法，失败的人找借口
    - 第二节 让利于人的哲学
    - 第三节 直逼目标，完成梦想
    - 第四节 在逆境中找寻晋升之路
    - 第五节 置之死地而后生
    - 第六节 你应该主动一点
    - 第七节 同事之间需要理解
    - 第八节 锻造职场魅力
  - 第9章 熄灭抱怨，友情的火焰在跳动
    - 第一节 抱怨是友情的致命伤
    - 第二节 以德报怨收获友情
    - 第三节 原谅是消除抱怨的原动力
    - 第四节 朋友需真诚相待
    - 第五节 积极支持你的朋友
  - 第10章 挥别抱怨，让爱情臻入佳境
    - 第一节 女人请不要抱怨爱情
    - 第二节 别让爱情轻易破碎
    - 第三节 爱情经不起抱怨的考验
    - 第四节 爱情是种艺术
    - 第五节 与爱人终生分享命运
    - 第六节 多与爱人交谈
    - 第七节 重拾往日的甜蜜
    - 第八节 最浪漫的爱
- 365天的智慧提点

## <<你可以不抱怨>>

### 章节摘录

版权页：在《福布斯》杂志公布的东南亚40名富豪中，70岁的陈永栽以16亿美元资产列第十二位。在菲律宾，其首富地位相当稳固。

而半个多世纪以前，陈永栽一家初到菲律宾时生活非常贫穷。

陈永栽是一个传奇。

从平凡到辉煌，从贫穷到富有，这样的经历听起来更像神话。

对怀抱梦想的年轻人来说，陈永栽又是一个活生生的梦想成真的例子。

陈永栽的经历向他们证明，通过个人奋斗获得成功不仅是故事，而且是可以实现的现实。

陈永栽出生于福建晋江市的一个普通家庭。

在11岁时，因家乡遭遇灾荒，便跟着叔父到菲律宾，在一家烟厂当杂役。

他白天干活挣钱，晚上挑灯夜读，以顽强的毅力修完了中学课程，并以优异成绩考上了远东大学化学系。

之后，他又以半工半读的方式修完马尼拉远东大学化学工程系。

毕业后，陈永栽仍在烟厂工作，并且被提升为化验师。

不过，这时的他由于具备了丰富的化工知识和在烟厂多年的工作经验，又拥有与商界的密切联系，满怀开拓实业之志。

虽然老板极力挽留，他还是毅然辞去令人羡慕的职位，决定自己创业。

1954年，在亲友的帮助下，刚满20岁的陈永栽创办了一家淀粉加工厂，但加工厂不赚反赔。

这一次的失败，并没有击垮意志坚定的陈永栽，他曾说：“任何事情都有好坏两个方面，关键是将不利条件转变为有利的条件。

”他没有活在失败的阴霾中，而是将借来的钱创立了甘油公司和化学原料公司，这让他初尝了赚钱的滋味。

这家公司成了陈永栽庞大事业的基石。

1965年，陈永栽经过缜密的考察，在马尼拉市郊购买了一块土地，创办了福川烟厂。

## <<你可以不抱怨>>

### 媒体关注与评论

把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。

——冯仑只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰一份宁静，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·安洁罗努力工作，不要抱怨，因为工作会带给你一切。

——比尔·盖茨

<<你可以不抱怨>>

编辑推荐

<<你可以不抱怨>>

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>