

<<不抱怨的人生>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的人生>>

13位ISBN编号：9787802226425

10位ISBN编号：7802226422

出版时间：2009年

出版时间：中国华侨出版社

作者：宋洪洁,李晓燕

页数：217

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>>

### 内容概要

当今世界，很多人都在抱怨，抱怨命运的不公，抱怨出身的寒微，抱怨人际关系难处，抱怨自己赚钱少，怨天怨地、怨社会，抱怨冷，抱怨热，怨刮风，怨下雨，怨……如果把我们一天到晚的抱怨整理出来的话。

那恐怕要有一火车了。

爱抱怨是影响人生的通病之一，抱怨的人并不是不善良，但是绝对不受欢迎。

偶尔抱怨一次，还可能是某种情感的宣泄，也无不可，但是习惯性的抱怨而不谋求改变，这就不是聪明的人了。

人活于世，挫折失败不可避免，抱怨只会磨灭你的斗志，所以。

积极地直面人生，迎接挑战，这样你的人生才会绚丽多彩。

《不抱怨的人生》一书。

指引你送走抱怨，参与21天的快乐行动！

送走抱怨，让你的行为迎合时代发展，跟上时代的步伐，让你的心态变得平和宽容，能够享受当下的生活，顺应自然，最终改变自己的人生命运。

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 接受21天挑战思想指导我们的人生不抱怨=积极思维+管住你的嘴克服刚开始的不习惯告诉自己：我可以坚持适当的自我奖励一起创造不抱怨的人生Part 2 抱怨是羊群里的瘟疫你抱怨的事真那么严重吗抱怨是种传染病抱怨——每况愈下——抱怨不知不觉中养成了抱怨的坏习惯抱怨者，人远之抱怨危及婚姻抱怨会让你跌入事业的低谷抱怨性的话语会暗示着坏事的降临抱怨的同时表明自己不自信抱怨就是你鞋子里的沙子Part 3 今天，你可以不抱怨是陈述事实还是抱怨沉默比抱怨更具建设性想要事情往好处发展就别往坏处想当你实在想抱怨，那就写下来吧让自己变得有“安全感”不抱怨，你的沟通才是有效的不幸的人不是只有你一个把焦点放在你现在拥有什么而不是你想要什么Part 4 应对职场——不要抱怨找不到工作不要抱怨做额外工作时不要抱怨换工作后不要抱怨原单位不要抱怨薪水少敢于接受挑战，不抱怨完不成任务时别找借口换种思路看待老板的批评积极地完成工作比抱怨枯燥更有效工作没有贵贱之分，无需抱怨面对工作压力不抱怨同事间不要抱怨Part 5 经营家庭——不要抱怨别抱怨婚姻中的平淡别抱怨男人挣钱太少别抱怨丈夫太懒惰婆媳间别互相抱怨家人之间别抱怨彼此不理解婚姻偶尔要“糊涂”Part 6 送走抱怨，改变你的命运停止抱怨，你便拥有快乐不如意时可以转念无法改变时那就改变自己英雄不问出身，不抱怨起点低把为什么这样待我改为教我什么现在开始改变还不晚别忘了反省自己办法总比问题多所有的问题都要一分为二地看学会化解心中的怨恨Part 7 用坚强代替抱怨困难时给自己一个坚强的理由坚强的人永远不怕输坚持到底，永不言败在风雨中学会坚强坚强是一种美丽坚强的背后需要成熟的思考只要心灵选择坚强坚强可以创造奇迹不畏艰难，越挫越勇坚韧帮你度过难关Part 8 人生要宽容，不要抱怨宽容就不会抱怨吃亏时不抱怨不较真，不抱怨要丢掉嫉妒的心原谅你的仇人忘记以前的不快宽容他人就是宽容自己不为错过而怨天尤人拥有一颗平常心

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 接受21天挑战 思想指导我们的人生 思，顾名思义就是思考，思考即是人们在经过大脑的逻辑思维后产生的一种对大自然、人类社会的种种判断，而在人们脑中产生的这种判断我们可以称之为想。

思想就是人们在大脑中产生了对某事、某物的判断、思考。

思想是人类独有的精神瑰宝。

它的核心就是激活人的生命并为生活增加勇气、增强信心。

所以生命的闪光其实是思想的闪光，生命的可贵其实也是思想的可贵。

思想与思想最容易亲近，思想也最容易被思想征服。

思想是一个人最强大的武器。

正如拿破仑所说，世界上有两种力量：利剑和思想。

从长而论，利剑总是败在思想之下。

任何时代最伟大和标志不是权力，不是财富，而是反映着时代潮流和发展方向的思想精髓。

你的思想就是你最有价值的人生财富，你有什么样的思想，决定你有什么样的成就。

你的思维在创造未来，决定你的人生！

宇宙即变化，我们的人生由我们的想法所创造。

——罗马皇帝奥勒留（Mrcus Aurelius） 改变想法就能改变世界。

——心理学家皮尔（Norman Vincent Peale） 你是今天的思想所造就的模样，也将被明天的思想牵引着向前走。

——作家詹姆斯·艾伦（James Allen） 为什么我们就是命运的主人、灵魂的统帅呢？

因为我们 们有控制自己思想的力量。

——孟塔培（Alfred A. Montapert） 我们的言行表明了我们的想法，我们的想法又创造了我们的生活。

（1）思想是统帅 思想来源于生活，但并非所有的思想都能开花结果。

它既可以开出智慧之花儿，也可以结出愚蠢之果。

有些思想可以使人大智大勇，所向披靡，也可以使人畏畏缩缩，胆小如鼠。

因此说思想是统帅。

（2）思想创造生活 拿破仑·希尔有句名言：“有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。

”中国也有相似的谚语：“种豆得豆，种瓜得瓜。

”思想便是种子，思路就是果实。

不抱怨 = 积极思维 + 管住你的嘴 生活中，看很多人都在抱怨，抱怨命运的不公，抱怨出身的寒微，抱怨公司离住处很远，抱怨同事关系难处，抱怨自己身体不好还要上班，抱怨自己赚钱少，抱怨天地，抱怨社会，抱怨刮风，抱怨下雨，抱怨冷，抱怨热，抱怨……如果把我们一天到晚的抱怨整理出来的话，那恐怕要有一火车了。

很多人都似乎已经习惯抱怨一切。

对很多事情都是不满意，好像整个世界都在跟自己做对，其实很多问题都在于自己对生活的态度。

抱怨能有用吗？

与其这样，还不如改变一下自己。

今天我就告诉你们一个公式：不抱怨=积极思维+管住你的嘴。

下面我们就换个角度来看： 抱怨公司离家远，我们要积极地去看待这个问题，公司和家离得较远，这是事实。

但是不就是两个小时吗，在大城市上班的人很多，跟你一样的人不知会有多少，甚至比你上班更早，下班更晚。

你想想还有好多人没有工作，你现在自己有工作就已经不错了。

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

抱怨同事关系难处，同事关系真的有那么难处吗？

事实上，人与人之间是需要沟通的，只要你宽容些，我想同事关系也不是很难处的。

抱怨身体不好还要上班，是的，有时我们的身体的确不好，但是只要不是什么大问题，就不应该那么娇气。

你想想，你总是因为一点不适，动不动就请假，那么有哪个单位愿意要你这样的啊？

大家不是都在上班吗，每天都在为生活打拼，比起别人，我们应该知足了。

抱怨天气，抱怨刮风下雨，天气怎么样，这不是人所能控制的。

你想想抱怨有用吗？

能改变吗？

无论是刮风下雨，我们都应该欣然接受，这是大自然的规律。

抱怨自己的工资低，其实这也是没有必要的。

工资低不是你一个人的事情，现在整个世界的经济都不景气，公司去年的销售额下降了好多，现在自己有工作，就已经不错了。

再说了，你想涨工资，那么你给公司创造更高的效益了吗？

抱怨公司的小头目们，是的，有时他们的确很苛刻，不理解自己。

但是他们也是在工作啊。

其实自己的说话方式可能不好，别总是挑人家的毛病。

我们还应该感激他们把我们录取，给我们一份工作呢。

毕竟现在失业的人很多，而我们有这么好的一份工作，已经是很幸福的事了。

抱怨堵车，是的，明明十几二十几分钟的路程，却要留出一到两个小时的时间来，可是大城市的交通状况就是这样啊！

也不是一天两天了，再说了，也不是你一个人在堵，大家不都是这样吗。

这总比走路或骑车要好一些吧！

其实，不抱怨，反过来想想，你会发现其实你所抱怨的事情是很微不足道的，都是值得我们珍惜和感激的。

在抱怨的时候就记住这个公式吧：不抱怨=积极思维+管住你的嘴。

克服刚开始的不习惯 习惯具有无穷力量，它无时无刻不在影响着我们。

可以说，几乎在每一天，我们所做的每一件事，都是出自习惯的支配。

当然抱怨这个坏习惯也不例外，因此可能在刚开始去改变这一习惯时很不适应或者觉得很难受。

但我们为追求一生的幸福与成功，暂时牺牲眼前的安适或近利，也是值得的。

一定要相信你无怨的人生才是最快乐的。

被美国《时代》杂志誉为“人类潜能导师”的史蒂芬·柯维曾经这样定义习惯：“知识”、“技巧”与“欲望”三者的混合体。

他指出，知识是理论性的观念，指点我们“做什么”及“为何做”，技巧是指“如何做”，欲望则是“想做”，表示我们有付诸行动的愿望。

要培养一种习惯，这三项要素缺一不可。

对于本章讲的养成不抱怨的习惯，首先你一定要知道抱怨的危害性及无效性，即观念。

其次是发自内心地想去停止，即欲望。

最后是知道如何去改，即技巧。

上面已经把抱怨的危害及怎样去克服的技巧告诉大家了，所以，我们一定要有信心去克服。

每当你因为抱怨而移动手环的时候，就要对自己说：“我要以一种新的、更好的方式开始，不抱怨。”

然后一整天内都有意识地下这样的决心： 第一，我要从内心来接受这个不抱怨的监督，并且心情愉悦地去执行。

第二，一旦我说出了抱怨性的话语，那么我就要去移动自己的手环。

第三，我对别人及其错误、失败和过失要少苛求，多容忍。

要从最好的角度来解释他们的行动。

## <<不抱怨的人生>>

第四，我要练习每天至少微笑三次。

第五，不论发生什么情况，我的反应要尽可能地冷静和有理智。

是不是很简单？

、上述行为、感觉和思维方式的任何一种都会对此产生有利的影响。

坚持21天，“体验”这些步骤，看看自己的信心是否会增强。

改变一个习惯不会很快就实现，它必须是一个渐进的过程。

因此我们别想在一夜之间就改掉它，慢慢来。

你下定决心要改掉不抱怨的习惯这本身是值得我们庆贺的，它是一个崭新的开始！

告诉自己：我可以坚持 世间之事没有你做不成的，只要你下决心，勇于尝试，一切皆有可能发生，但是这期间最重要的就是你能坚持下来。

坚持的过程就是心理强化的过程，人培养一种新习惯也是如此，只有你经过一段时间的坚持，才会使自己的习惯稳定下来，最终形成一种自然而然的习惯，但是在这之前是一个有意识地培养的过程。

对于参加不抱怨行动也是一样的，参加的目的是改掉我们抱怨的坏习惯，在这个活动期间，最重要的就是你能坚持下来，坚持21天不抱怨，因为这是一个习惯形成的短暂周期。

只要你能坚持21天不抱怨，你就有希望改掉抱怨的坏习惯。

但是坚持是最难做到的事情，因为在此期间会受很多因素的影响，一些因素可能就会使你的不抱怨行动半途而废，此时你就要注意了，时刻关注自己、告诫自己：“我可以坚持，我能坚持！”

”不抱怨行动，只是给你一个改掉抱怨毛病的导向，关键还是你自己的坚持，坚持下来了就可以改掉抱怨的坏毛病，坚持不下来，你的人生就会陷入抱怨的泥淖。

中国有句古语：“贵有恒，何必三更起，五更眠。

最无益，只怕一日，十日寒！”

” 习惯的培养需要一个过程，而这个过程的周期就是21天，21天对于人的一生来讲不长，但是用21天改掉一个坏习惯，对于人的一生则意义非凡。

坚持21天其实不难，比起一些只为追求一个目标坚持一生的人，21天的行动就简单多了，只要你告诫自己能坚持，并且用这种告诫督导行动就一定会成功。

## <<不抱怨的人生>>

### 媒体关注与评论

没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。

——美国 爱默生 只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——法国 罗曼·罗兰 爱抱怨是影响职业生涯的通病之一，抱怨的人并不是不善良，但是绝对不会受欢迎。

偶尔抱怨一次人生可能是某种情感的宣泄，也无不可。

但是习惯性的抱怨而不谋求改变，便是不聪明的人了。

——三毛 认为不幸不会落到自己头上，就像不希望自己再生活在这个世界上一样可笑。

不幸其实是人生不可或缺的部分。

——伊本·加布里埃尔

## <<不抱怨的人生>>

### 编辑推荐

21天改变一个习惯，21天打开成功的大门。

不抱怨 = 积极思维 + 管住你的嘴，不抱怨 = 祥和宽容 + 平衡你的心。

爱默生，罗曼·罗兰，华为总裁，任正非，不抱怨感言：没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。  
只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

1个啪啪圈，21天改变你的人生命运！

全世界800万人参与的21天不抱怨快乐行动！



<<不抱怨的人生>>

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>