

<<停止抱怨快乐生活>>

图书基本信息

书名：<<停止抱怨快乐生活>>

13位ISBN编号：9787802235267

10位ISBN编号：780223526X

出版时间：2009-10

出版时间：罗烈文 中国三峡出版社 (2009-10出版)

作者：罗烈文

页数：234

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>

## <<停止抱怨快乐生活>>

### 前言

抱怨，一个世界上绝大多数人用自己的实际行动去演绎、去刻画、去诠释，却鲜有人能够直面它、藐视它、战胜它的字眼；一个让智者失去理智，让愚者变得疯狂，让人失去自我的“恶魔”。它悄无声息地潜伏在你身边，只等时机合适时，便会跳出来张牙舞爪，扰乱你的思绪，使你不能再轻松、快乐地生活。

我不否认，这个世界上值得我们抱怨的事情太多，诸如遭遇天灾、被好友背叛、身染致命疾病、被公司裁员、精神焦虑、安全感缺失……这些都会让我们抱怨不断。

那为什么我们会抱怨呢？

因为我们将抱怨当作情绪宣泄的出口，试图以此来逃避自己应该承担的责任。

但事实上，抱怨并不能让问题得以解决，也不会减轻内心的痛苦。

当我们抱怨自己认定的不公平时，那行为可笑得如同用汽油来灭火，抱怨不但无法得到消除，反而会给我们带来严重的灾难。

当然，并非所有人都能意识到抱怨的危害，或者说，即便有所意识，也没有给予足够的重视，以至于让抱怨继续横行无忌。

## <<停止抱怨快乐生活>>

### 内容概要

《停止抱怨快乐生活》是指引你停止抱怨。

奔向自己理想，快乐生活的一盏明灯。

通过阅读《停止抱怨快乐生活》，抱怨将离你远去，你的心胸将变得宽阔、博大，生活将充满激情，你将拥有更加坚定的信心去追逐自己的理想。

在面临挑战，遭遇挫折之时。

《停止抱怨快乐生活》将给你力量，帮助你驱逐彷徨、痛苦、失落。

给你最无私的帮助。

上帝在赐予你一分天才的同时，就会搭配几倍于天池的苦难，正如被称为“世界文艺史上三大怪杰”的弥尔顿、贝多芬、帕格尼尼，一个双目失明，一个双耳失聪，一个成为哑巴。

所以，不要抱怨，因为人生总是存在诸多不如意。

只要你摆正心态，快乐自会如影相随。

## <<停止抱怨快乐生活>>

### 书籍目录

第一章 抱怨是禁锢快乐的魔咒不以抱怨回应生活中的挑战谁抱怨，谁受伤千万别让抱怨影响你的发展抱怨，并非强者的选择停止抱怨，别让生命放任自流抱怨，只能徒增自己的痛苦抱怨，只会让生活更不如意请不要总是抱怨第二章 抱怨无益，成功需要点韧性接纳痛苦，同样可以收获幸福成功与爱抱怨的人无缘面对挫折，我们不应选择抱怨抱怨不如感谢，感谢折磨你的人不抱怨，成功就会属于你选择抱怨不如选择开朗与快乐没有行动，任何理想都不会实现抱怨无益，成功需要点韧性第三章 消除抱怨，热爱工作请别抱怨工作消除抱怨心态，热爱你的工作抱怨的世界没有赞誉别让抱怨腐蚀了工作热情积极完成工作比抱怨工作更有益与其抱怨，不如踏踏实实做好自己的工作培养对工作的兴趣正确对待工作中遭受的委屈我工作，我快乐第四章 别让抱怨成为扼杀人脉的元凶抱怨会让你变得招人厌杜绝抱怨才有健康的沟通说别人爱抱怨的人自身就是一个好抱怨者换个角度看问题，别让抱怨影响你的人际交往你的态度就是别人的态度在抱怨中轻松斡旋给他人面子就是给自己面子不要责怪或抱怨他人第五章 对你的行为负责，别总是抱怨第六章 抱怨问题不如解决问题第七章 多一份感恩，多一份精彩第八章 好心态让你远离抱怨第九章 语言的威力无穷第十章 停止抱怨，快乐生活

## <<停止抱怨快乐生活>>

### 章节摘录

一个不快乐、不开心的人还能做些什么事情呢？

答案是：几乎无法做成任何一件像样的事情。

既然抱怨于事无补，我们还不如暂时抛弃那些烦心的事，多想想怎么才能更快更好地解决问题，这难道不比在那儿抱怨强上千百倍吗？

于丹说：“每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，但我们可以改变看待这些事情的态度。

”在这个物欲横流、自由宽容的时代，一个人要想生活得快乐幸福，眼睛里就必须能容得下你不喜欢的东西，心里面就必须放得下你不喜欢的事情。

把你牢骚满腹、情绪低落、郁郁不可终日的那些时间，拿去做运动、泡个热水澡，或读读好书、做一次旅行，这绝对有益于你重新收获快乐。

然而，那些喜欢抱怨的人通常都会陷入一个思维定式，抱怨也就成了其满足日常宣泄的“必需品”。

但是抱怨者有没有想过，你的抱怨是否能解决问题，你的抱怨是否怨之有理？

我曾经读过这样一个故事：有一个年轻的农夫，划着自家小船给别人运送农产品。

那天天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。

为了早点结束这苦难之行，他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。

突然，农夫发现，前面有一艘小船沿河而下，迎面向自己驶来。

眼看两艘船就要撞上了，但那艘船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。

“让开，快点让开！”

你这个白痴！

”农夫大声地向对面的船吼叫道，“再不让开你就要撞上我了！”

”但农夫的吼叫完全没有用，尽管他手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那艘船还是重重地撞上了他的船。

农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船？”

这么宽的河面，你竟然撞到了我的船！”

”当农夫怒目审视对方的小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人，听他大呼小叫、厉言斥骂的只是一艘挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

在多数情况下，当你责难、怒吼和抱怨的时候，你的听众或许只是一艘空船。

因此，与其抱怨对方，不如改变自己，因为抱怨真的解决不了任何问题，所以千万不要傻傻地用抱怨去回应生活中的挑战。

## <<停止抱怨快乐生活>>

### 媒体关注与评论

永不抱怨的人生态度才是第一位的。

——马云每个人都面临着挫折和失败的可能，这是我们每个人人生经历的一部分。

——柳传志把坏事当好事办，人生就只有快乐，没有抱怨。

——冯仑人生是不公平的，习惯去接受它吧。

请记住，永远都不要抱怨！

——比尔·盖茨一个以抱怨面对生活的人，就像一个灵魂的自虐者。

他们不懂得还有一种叫做“积极”的态度，一种叫做“宽容”的情操，一种叫做“天助自助者”的命运。

——世界成功学大师 戴尔·卡耐基抱怨是最严重的迫害。

——英国哲学家 巴特勒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。

——著名作家 三毛成功者总是相信凭借自己的力量可以改变环境，而不是抱怨世界。

——成功学导师 安东尼·罗宾

## <<停止抱怨快乐生活>>

### 编辑推荐

《停止抱怨快乐生活》：停止抱怨 摆正心态 快乐生活抱怨是一种习惯，停止其实很简单，只需换一种看世界的眼光。

快乐是一种心境，与事情本身无关，取决于你对待人生的态度。

一本重塑自我的心灵励志书，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界

<<停止抱怨快乐生活>>

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>