

<<抱怨不如改变>>

图书基本信息

书名：<<抱怨不如改变>>

13位ISBN编号：9787502175719

10位ISBN编号：7502175717

出版时间：2010-1

出版时间：石油工业

作者：王珺之

页数：197

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>

## <<抱怨不如改变>>

### 前言

时下，我们所处的是一个开放性时代，在这样一个坐标中，每个人都承受着来自方方面面的诱惑和压力。

一方面，我们不得不“迎合”时代潮流，让大家满意，让自己释放；另一方面，我们还须面对自己的内心，让心灵宁静，让生命充实。

书中曾提到了“二分法”，其实这个世界也是二分的，成与败、合与得、进与退、荣与辱、先与后，等等。

这些简单的“二分”，既是符合经验的，也是符合人们心理“预期”的。

本书正是为此“二分”而写，更是为此“二分”中的“弱势”而写，试图从“中间人”的姿态来调停“二分”的两极，以期实现“和合生物”之功效。

我们可以简单地把这些“弱势”说成失败者，无论是暂时的，还是长期的（长期并不意味着永久）。

其实，大多数失败者并不是先天的失败者。

就心灵而言，他们往往经历了如下过程：欲望 - 失望 - 抱怨 - 无成。

起初，一个人总是有着内在的冲动和追求，希望实现自己，让自己成为众人之榜样。

这种动力是促进了人类发展的，但却造成了个人的困惑与矛盾。

命运在垂青个人的时候，往往会先考验他。

而在这种考验中，一些人失去了起初的坚持，最终掉下队来了。

于是，欲望就变成了失望。

在这种情况下，如果得不到心灵上的矫正和现实状况的改观，失望进一步发展就是抱怨。

抱怨总是有理由的，尽管不抱怨也有理由，但陷于抱怨的人却不关注这一点。

久而久之，留给自己的只能是“无成”。

而“无成”可能又滋生了新的抱怨理由，如此循环往复，以至于无穷。

## <<抱怨不如改变>>

### 内容概要

《抱怨不如改变:21天的神奇挑战》中曾提到了“二分法”，其实这个世界也是二分的，成与败、合与得、进与退、荣与辱、先与后，等等。

这些简单的“二分”，既是符合经验的，也是符合人们心理“预期”的。

《抱怨不如改变:21天的神奇挑战》正是为此“二分”而写，更是为此“二分”中的“弱势”而写，试图从“中间人”的姿态来调停“二分”的两极，以期实现“和合生物”之功效。

我们可以简单地把这些“弱势”说成失败者，无论是暂时的，还是长期的（长期并不意味着永久）。

## <<抱怨不如改变>>

### 作者简介

王珺之，中国就业促进会大学生就业指导专家，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心“1+N”项目特聘讲师，有15年职业经理人经验，曾先后在大型国有企业、民营企业从事高层管理工作，担任数十家企业的高级顾问，并为其做过管理咨询和营销培训。

现任北京洞视力文化发展有限公司总经理。

著有《大学生通用就业力》、《十大管理误区》、《财务文书写作与管理制度范本》、《餐饮企业的盈利模式》、《零售企业的盈利模式》等。

## &lt;&lt;抱怨不如改变&gt;&gt;

## 书籍目录

第一天 终结抱怨，改变人生 抱怨管理理论 终结抱怨的“五种能力” 改变人生的三个维度第二天 无惧的信心和力量 信心与抱怨不相容 培育信心“五部曲” 修炼信心“十戒”第三天 开除“抱怨”的“人生词典”籍 抱怨绝不是纸老虎 把抱怨变成纸老虎 拥有积极心态的六大关键第四天 停止抱怨是出发的第一步 神奇的“紫手环” 给抱怨戴上“紧箍” 停止抱怨的小窍门第五天 不抱怨可以光耀你的生命 不抱怨的状态 不抱怨的美德第六天 把坏事当好事办 有苦恼意味着还活着 面对坏事没必要恐惧 将坏事变成好事的“四心”第七天 遇到挫折要从容，不抱怨、不放弃 挫折是人生的必修课 坚持到底 激发自己的潜能第八天 永不抱怨是人生第一位的 你在为谁工作 不要抱怨，从平凡到卓越第九天 注重细节，把抱怨消灭在萌芽状态 细节的魅力 不容忽视的12个不抱怨细节 不要输在细节上第十天 要事第一，从抱怨中理出头绪 做事分清轻重缓急 为纷繁的事排好次序 管理好自己的时间第十一天 把抱怨转化为请求 盘点自己的资源 工作中的“三请求”第十二天 明确目标，在奋斗中超越抱怨 目标高度决定人生高度 制定目标的三原则 在实现目标中超越抱怨第十三天 不批评，不抱怨，不责备 处理好各种人际关系..... 把“三大法宝”运用到工作中第十四天 不抱怨的人是最快乐的人 抱怨是快乐的大敌 素位而行，做一个快乐的人第十五天 运用智慧就能不抱怨 方法总比问题多 消除抱怨的七个金点子第十六天 疗愈灵魂中的失调状态 抱怨与灵魂不安 疗愈灵魂的失调状态第十七天 抱怨会传染 抱怨是团队的公害 消除抱怨从自身做起第十八天 努力成为他人的楷模 人活一口气 用激情燃烧生命 天道酬勤第十九天 如果无法改变客观就改变自己的态度 不要抱怨无法改变的事情 不要找任何借口 态度就是竞争力第二十天 用积极的心态收获幸福的人生 人生呼唤积极的心态 五种积极的思维方式 做一个幸福的人第二十天 接受21天的神奇挑战 21天打造不抱怨的世界 不抱怨，从养成习惯开始

## <<抱怨不如改变>>

### 章节摘录

插图：终结抱怨的“五种能力”抱怨总是与自己有关联的，因为自己往往是抱怨的中心。只有立足自身、正视自己，才能终结抱怨。

终结抱怨，就必须具备以下五种能力。

1.自我认知力知人者智，自知者明。

自我认知力是一项极其重要的技能，也是终结抱怨的基本前提。

需要自我了解的项目很多，主要包括自己的优劣势、目标定位、职业发展规划、个性分析、价值追求等。

从大的方面来说，自我认知几乎涵盖了所有的关于自我的能力。

根据前面的“四因说”可以看出，很多抱怨是和自身的性格与追求等联系在一起的。

当对自己有了一个全面的认识和恰当的定位后，抱怨自然就消弭于无形了。

2.自我控制力胜人者力，自胜者强。

自己最大的敌人不是来自外部，而是来自自身。

人有情绪，但人并不是只有情绪。

人的价值和意义恰恰在于能够做自己不愿意做的事，能够控制自己的行为并按照自己的意志生活。

就终结抱怨的问题而言，在自我认知的前提下做到自我控制，确实难能可贵。

若能站在自我控制的制高点，抱怨之终结也就顺理成章了。

3.自我否定力自己是一切抱怨的交汇点。

自我否定作为终结抱怨必须具备的一种能力，在于它是与人相处和自我发展的基础。

处于低地反而能容纳百川，敞开胸怀才能充实自己。

因此，在面对他人产生抱怨时，聪明者往往会首先反观一下自身，找自身的毛病。

蔣相如没有像廉颇那样以怨报怨，反而采取了“回避”的策略，从而成就了“将相和”的千古美谈；廉颇也没有因蔣相如的谦卑而得寸进尺，反而即刻醒悟，并负荆请罪，从而铸就了“知错就改”的美好形象。

自我否定就像一把开锁的钥匙，专门用于打开抱怨之锁。

4.自我发展力在“四因说”中我们已经提到，很多人陷在抱怨里不能自拔的一个原因就是期望值没有得到满足。

## <<抱怨不如改变>>

### 后记

《抱怨不如改变》能得以出版，首先应该感谢石油工业出版社领导和编辑的热忱支持和指导！本书经过了半年多的创作，三易其稿，几位好友李向帅、陈贝贝、张珊珊、冀超、张加龙、王睿智、李月心、刘艳容等人给予了我很多的建议，同时也对本书的出版及编辑作出了积极的贡献，在此深表谢意！

但本书写完后，终觉有憾。

于是找了几个插画工作室锦上添花，对他们给予的大力协助表示感谢。

最后我要特别感谢我的母亲和妻子，由于我事务繁忙，经常工作到深夜，是她们的体贴和毫无怨言的承担使我能够抽出时间认真写书，在此也向她们深致谢意！

## <<抱怨不如改变>>

### 媒体关注与评论

抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人。不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

——戴尔·卡内基与抱怨的嘴唇相比，你的行动是一位更好的布道师。

——英国著名作家 奥利佛·哥尔德斯密斯 “人生是不公平的，习惯去接受它吧。

请记住，永远都不要抱怨！

” ——世界首富 比尔·盖茨最有希望成功的人，不是才干出众的人，而是那些善于把握机会，立即行动的人！

——古希腊哲学家 苏格拉底沉溺于抱怨，只会驱走身旁的朋友。

为何不放眼未来，用正向思考面对每一天呢？

——台湾阳明大学教授 洪兰



<<抱怨不如改变>>

编辑推荐

《抱怨不如改变:21天的神奇挑战》中全球500强企业的真实案例将影响和改变你的一生！  
神奇的紫手环，让你21天停止抱怨！  
与其天天抱怨，不如天天改变。

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>