

<<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：9787514203714

10位ISBN编号：7514203710

出版时间：2012-3

出版时间：印刷工业

作者：杨会玲

页数：187

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>>

### 前言

抱怨是成功的天敌，抱怨是快乐的克星，抱怨是弱者的标签，抱怨是人生的毒药。美国知名牧师威尔·鲍温于2006年发起了一场减少抱怨、标示蜕变的紫色小手环运动。不到一年就已获得全球80多个国家、600多万人的热烈响应，无数人的命运因此而改变！现在，请你也加入这场“不抱怨”运动。

一、准备一个手环、手链或者其他随身物品。

二、当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评他人时，就把手环、手链移到另一只手上，或者把随身物品移到另一个口袋中。

三、如此交替更换，直到达到连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

四、坚持下去，参与者的成功时间是4~8个月。

要做到不抱怨并不容易。

本书用通俗易懂的心理学理论，结合真实生动的案例和富含哲理的寓言故事来帮助你调整心态，使你的心灵重归和谐与平静，使你的生活充满幸福和快乐。

## <<不抱怨的人生>>

### 内容概要

诺贝尔医学奖获得者阿列克斯·卡瑞尔博士曾经说：“不知道如何消除忧虑的人，他的寿命将不会长久。

”忧虑造成的负面影响已经渗入到了人们的日常生活和工作中。

那么，如何克服忧虑、善待自己，做一个既成功又幸福的人？

卡耐基通过揭示人类共同的心理特性，告诉我们如何正确认识自己、相信自己，做一个成功的人。

## <<不抱怨的人生>>

### 作者简介

杨会玲，生于70年代向80年代过渡之时，兼其70一代的路实稳重和80一代的自由天性。本职工作为财务，兼职码字，游弋于数字和文字之间，忽而严谨，忽而天马行空，巨大反差带来极致快感，醉心于此，乐在其中。

码字不为钱、不为名，仅自娱自乐，所以不媚俗，不趋雅，作品出炉，读者自鉴。

本人缺乏高远的追求，又没有深刻的思想，在专注于本职工作的闲暇客串一下为人们提供消遣的码字工人，倒也逍遥快活。

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 书籍目录

不抱怨从“制怒”开始冲动不只伤害别人，也伤害自己给怒气找一个出口传递快乐，不传递愤怒和敌意宽恕别人的过失，而不是指责和抱怨站在别人的角度思考不做坏情绪的奴隶心理测试：你离“炮筒子”有多远别让负面思想毒害你不为打翻的牛奶哭泣不预支明天的烦恼引永远不要抱怨自己拥有的太少压力是甜蜜的负担别人得到不等于你失去在贫穷面前抬起头来多给自己积极的心理暗示习惯说“我能”发现全新的自我用欣赏的眼光看自己正视缺陷，超越缺陷解开自卑的心结完美是朵罂粟花用实力回应别人的轻视和嘲笑用高远的目标让自己升值你的命运掌握在自己手中自己是最好的伯乐求人不如求己心理测试：你有哪些被忽略了的优点幸福是一种选择换个角度看，现实也快乐生活的绝对质量和相对质量幸福篮子和痛苦垃圾桶让痛苦沉淀下来感恩自然，寻求心灵的平和走出别人的光环不要只向上比，还要向下比用自己的“有”比较别人的“无”享受过程别太在意结果只有想不通的人，没有走不通的路背负仇恨是最愚蠢的事成功并没有那么难改变环境从改变自己开始让自己成为不可多得的人努力把每项工作做到完美永远不要抱怨自己的起点太低选择决定未来用单纯的心应对复杂的人际关系把工作当游戏先付出，再问收获用坦诚沟通代替抱怨方法总比问题多行动是实现梦想的阶梯心理测试：你成功的棋盘里还缺哪颗棋子危机面前选择坚持船行海上，不会不带伤给困难起个名字倒下，也要次站起把危机变成转机多坚持一分钟，就会破茧成蝶只有失败，没有失败者好了伤疤就忘疼

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：冲动造成的伤害永远无法消除对于脾气暴躁的人来说，冲动会如魔鬼般随时控制他。一个人发怒的时候，就会口不择言地伤害别人，结果，怒气的爆发只会使问题升级，局面更难以掌控。

既然如此，我们何不在开始时就心平气和地跟别人沟通呢？

恶语如利刃，不管你说多少次对不起，都将给别人留下永远的疤痕。

汤姆脾气很坏，经常乱发脾气。

这天，爷爷给了他一袋钉子，让他发脾气的时候，就钉一根钉子在菜园的篱笆墙上，并告诉他应该学着控制自己的坏脾气，争取每天钉钉子的数量越来越少。

第一天，汤姆发了很多次脾气，他每发一次脾气就在菜园的篱笆墙上钉下一根钉子，到了晚上，他数了一下，自己在一天中居然钉下了27根钉子。

这个结果让汤姆很吃惊，他觉得应该克制自己的脾气。

后来，随着汤姆的努力克制，他每天钉下的钉子数量逐渐减少了。

终于，汤姆觉得自己再也不会失去耐性乱发脾气，就把这个结果告诉了爷爷。

爷爷又告诉他，从现在开始，每次他能控制住自己的脾气，就把原来钉上的钉子拔出一根。

时间一天天地过去，汤姆终于把所有的钉子都拔了出来。

汤姆很高兴，可爷爷却对他说：“孩子，你做得很好，我很高兴。

但是你看看那些篱笆上的洞，这些篱笆将永远不能恢复成从前的样子了。

你对别人发脾气，就像显在这些篱笆上钉钉子，虽然可以在事后向别人道歉，但你给别人造成的伤疤将永远存在。

”冲动最终会伤害到自己在公共场所，如果我们控制不住怒气，对冒犯自己的人厉声指责或恶语相加，引来的往往是争吵，甚至升级为大打出手，结果自然是两败俱伤。

在工作中，面对那些有过错的同事，如果你愤怒地指责对方，导致的不是针锋相对就是消极对抗。

而且，如果你经常对同事乱发脾气，还会被大家孤立，当你需要别人跟你协同作战时，你该怎么办？

面对朋友和亲人时，我们更难以控制脾气，因为我们在亲近的人面前更不加掩饰。

率真本是好事，但不应该成为伤害的借口。

再深的感情也经不起长年累月的频繁伤害，当朋友离你远去，当亲人伤心失望时，你收获的将是无限的伤痛和懊悔。

有个男孩养了一只可爱的小乌龟。

冬天来了，男孩发现小乌龟变得很贪睡，他觉得这样一点都不好玩，就想让乌龟探出头来。

他试着用手拍它、用棍子敲它，甚至把小乌龟摔在地上，但小乌龟没有一点反应。

爷爷把小乌龟放到了暖器旁边，过了一会儿，小乌龟便把头、四肢和尾巴伸出了壳外。

如果你想改变别人，切记不要采取攻击的方式，关怀和温暖更有效。

当冲动的魔鬼钻入你的头脑时，不要听任它的摆布，要努力用微笑驱散脸上的阴霾，给别人一片澄明的晴空。

给怒气找一个出口仅仅控制怒气还不够，我们还应该尽快消除怒气，否则，我们的身体就会像一只气球，随着怒气的累积，总有一天会爆炸。

在日本的不少企业中，都设有一个专门的房间，里面有首相或公司总裁的相片或塑像。

当员工生气时，就会来到这个房间，对着首相或总裁破口大骂，甚至拳脚相加，把怒气或怨气发泄出来，然后一身轻松地投入工作。

在欧美，也有专供人们发泄怒气的俱乐部，里面提供五花八门的方式来让人们发泄。

比如不伤人的玻璃，顾客大可尽情去摔；或者充气小人，顾客可以把它当做那个激怒自己的人，尽情摔打。

在国内，目前供人们发泄和释放怨气的机构和设施很少，我们只能自己想办法，找一种适合自己的方式。

在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，脾气非常暴躁。

## <<不抱怨的人生>>

他有个习惯，每次要和人起争执的时候，就飞快地跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在旁边喘气。

人们对他的做法感到不解，但是不管怎么问，爱地巴都不愿意说出原因。

也有人学他那样在自己的房子、土地周围跑三圈，但没有任何收获。

随着岁月流逝，爱地巴渐渐老了，年老的爱地巴已经拥有了阔气的房子和广阔的土地。

有一天，他又拄着拐杖艰难地绕着土地转，好不容易走完了三圈，太阳都下山了。

孙子心疼地问他：“阿公，您的年纪已经这么大了，而且您的土地也很多了，怎么您还像从前一样，一生气就绕着房子和土地跑呢？”

您为什么这么做呢？”

## <<不抱怨的人生>>

### 编辑推荐

《不抱怨的人生》成功=停止抱怨+改变自己抱怨是成功的天敌，抱怨是快乐的克星，抱怨是弱者的标签，抱怨是人生的毒药。

如果你想收获幸福充实的人生，就必须走出抱怨的泥潭。

《不抱怨的人生》用通俗易懂的心理学理论，结合真实生动的案例和富含哲理的寓言故事来帮助你调整心态，使你的心灵重归和谐与平静，使你的生活充满幸福和快乐。



<<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>