

<<淡定的人生不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不抱怨>>

13位ISBN编号：9787543062702

10位ISBN编号：7543062704

出版时间：2011-10

出版时间：武汉

作者：卡耐基

页数：256

字数：218000

译者：林山

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>

<<淡定的人生不抱怨>>

内容概要

生活在这个世界中，总有太多的抱怨，太多的不满足和太多的无奈，每个人犹如一个被宠坏的公主，总是向生活不断索取着，得不到就会失落、迷茫、痛苦。

生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻，就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。

淡定的人生，不抱怨的人生，凡事都应该追求一种心平气和。

我们不必急于行走在江湖上，不必再为名为利攻于心计。

淡定，在我们劳累的时候劝自己，停下来歇会儿，你可以看到更美丽的风景。

<<淡定的人生不抱怨>>

作者简介

林山
国内知名心理辅导师，《做淡定的自己》译者。
专注心理减压研究数十年。
独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，结合卡耐基的成功学理论，对人性进行了深刻的探讨和分析。
他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。
接受作者辅导的人有社会各界人士，其中不乏知名的成功人士，千千万万的人从中获益匪浅。

<<淡定的人生不抱怨>>

书籍目录

淡定是一种心态，抱怨是一种心病

不要让自己的心疲惫

淡定，从心态修炼开始

原谅别人，就是放过自己

解开心结，快乐健康

淡定是面对成与败的洒脱

约束自我才能获得快乐

淡定的人生，要活出自我

你为什么淡定不下来？

是什么决定了你的人生

心理暗示会左右情绪

快乐，是淡定之本

命运给我们安排了什么？

接受不能改变的事实

苛求让人产生抱怨

遇事顺其自然最好

抛弃幻想，踏实的活在当下

小事可毁人一生

琐事带来的烦恼

平均概率能战胜杂念

没有任何借口

心动不如行动，行动不要冲动

有效地了解他人需要什么

人人都想成为重要人物

走向成功的捷径

做人，淡定中的处世智慧

牢记他人的名字

到处受欢迎的方法

赢得朋友的技巧

对身边的人心存感激

送他一个好名声

巧妙地运用暗示

抱怨不如改变

把负变正的心态

智者和傻瓜的区别

怨恨会引火烧身

换一种心态看问题

藐视障碍，障碍就不存在了

爱上你的仇敌

“到此止步”的原则

给忧虑划一个界限

每人都有一个“哨子”

浮躁，人生不可承受之轻

<<淡定的人生不抱怨>>

自己对自己负责
信念不会让任何人失望
为什么会疲劳？

疲惫的时候就要休息
找一份适合你的工作
情绪对工作的影响
一个打字员的故事
烦恼多与金钱有关
管理金钱的原则

平凡中的婚姻幸福之道

女人，请管住你的嘴
不要让爱情被蚕食
唠叨不是重复的爱
婚姻损伤于细节处
礼貌让婚姻保鲜
容忍的力量
真诚地赞美，真心地示爱
性是幸福婚姻的本质
不要轻易地指责家人

君子之交淡如水

争辩不如道歉
化干戈为玉帛的妙法
用蜜汁润泽人心
让我们友好地开始
你怎样关心自己的事？

尊重他人的感受
创造奇迹的原则
同情他人使你获得爱
把愤怒锁进抽屉
改变他，但不伤害他
一个动听的理由
让你如愿以偿的途径

淡定的女人最幸福

成功的第一步
信任你的丈夫
像母亲一样帮助他
做个贴心的好女人
使丈夫保持幸福感
妻子的过失
握在你手中的生命
珍惜每一笔家庭收入
培养自己的理财观念
妻子最伟大的贡献

<<淡定的人生不抱怨>>

章节摘录

不要让自己的心疲惫 抱怨如同家养的鸽子，总有一天它们会返回到你身边。如果你想要对谁造成一种几十年甚至直到死才会消失的厌恶和反感，只要轻轻吐出一句恶毒的抱怨就够了。

1931年5月7日，纽约市警察局进行了一桩有史以来最轰动的剿匪行动。经过几个星期的搜捕，科洛雷——这个被称为“双枪杀手”的家伙，终于在西尾街他的情人家里落网。

150名警察与侦探包围了科洛雷的藏匿地点——顶楼。他们先在四周建筑物上架上了机关枪，然后在屋顶上砸了一个洞，投入催泪瓦斯，打算将他逼出来。但是这个烟酒不沾的家伙忍耐力惊人，居然在这种条件下和警方僵持了一个多小时也没有投降，这幢原本优美清静的纽约高级住宅响起了“嗒、嗒、嗒”的枪声。

“警察克星”科洛雷利用一张堆满杂物的大沙发做掩护，隐蔽其后与警方对射。成千上万名激动不已的市民涌上街头观看这场前所未有的激烈枪战。

科洛雷终于不敌就擒，纽约市警察局局长马洛里召开记者会，他发表讲话时表示：这个恶徒是纽约有史以来最具威胁性的罪犯，没有之一。

“他喜怒无常，动辄开枪杀人”，他杀人时甚至“连眼睛都不眨一眨”，局长如是说。

但是，这个恶徒是怎样评价自己的呢？

在科洛雷的一封公开信中他这样写道：“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心、一颗善良的心、一颗不会伤害任何人的心。

”当他写这封信的时候，枪战正在进行，鲜血从伤口进到纸上，留下深红的印记。

科洛雷被捕前，曾经和他的女友一起驾车在长岛的一个乡村公路上寻欢作乐，这时有个警察拦住科洛雷，说道：“请出示驾照。

”结果科洛雷一语不发，拔出手枪向这个警察连开数枪，警察中弹倒地后，科洛雷仍未解气，跳下车子从警察的身上找到配枪又向警察的身上开了一枪。

这难道是他所谓的“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心，一颗善良的心，一颗不会伤害任何人的心”吗？

善恶终有报，这个杀人恶徒最终被判处了电椅死刑。

但是即便他到达将要执行的辛辛监狱（美国关押重罪犯人的监狱）时，科洛雷仍未有“这就是我杀人的代价”的觉悟！

他坚称：“我是在自卫。

”直到生命的尽头，科洛雷仍然不认为自己有什么过错。

大名鼎鼎的美国黑社会头子阿尔卡普曾说过：“我把一生中最美好的岁月都用来为别人带来快乐。

让大家享受幸福的时光，可是得到的却是唾骂和侮辱。

这就是我为什么变成了亡命之徒。

”这个黑社会魁首后来在芝加哥被处决之前也不曾对自己的行为表示过自责。

他认为自己是在造福于民——只是社会误解他，不接受他而已。

达奇·舒尔茨，这位恶贯满盈的“纽约之鼠”也是一样，在死亡前曾接受某报社记者采访，他也自认是造福民众的好人。

我曾和纽约辛辛监狱的监狱长刘易斯通信讨论过这个问题。

他告诉我：在辛辛监狱里的犯人绝大多数都不认为自己是坏蛋。

和你我一样，他们也是人，也会为自己辩解。

他们会解释他们为什么要撬保险箱，为什么要开枪杀人。

不管有理无理，他们总能为自己的罪行找到理由，对自己破坏社会的行为也总有各种理由辩解。

他们的结论是：“我们无罪，根本不应该被关进监狱里。

”假如像阿尔卡普、科洛雷、达奇·舒尔茨这样的歹徒以及许多其他关在监狱里的亡命之徒，都

<<淡定的人生不抱怨>>

从不为自己的行为自责，我们又如何强求我们日常所接触的一般人？

约翰·华纳梅克曾经说：“在30年前，我就已经明白，抱怨别人是愚蠢的行为。我并不埋怨上帝对智慧的分配不均，因为要克服自己的缺陷已经是非常困难的事了。

”华纳梅克早就领悟到了这一点，但是我在这个冷漠的世界中探索了30多年，才有所醒悟：一个人。不论他做错了什么事，100次中有99次不会自责。

不论他犯的错误是何等严重。

.....

<<淡定的人生不抱怨>>

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>