

<<找回不抱怨的自己>>

图书基本信息

书名：<<找回不抱怨的自己>>

13位ISBN编号：9787561347089

10位ISBN编号：7561347081

出版时间：2009年8月

出版单位：陕西师范大学

作者：（韩）韩京娥

页数：224

译者：千太阳,陈曦

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>

## <<找回不抱怨的自己>>

### 前言

钻石一样的平凡女人 10年前，我21岁时，有一次，坐在小板凳上满头大汗地加工一块粗糙的水晶，期望它能像钻石般绽放出张扬的华彩。

然而，我磨了又磨，水晶的身体被研磨机变得越来越小，光芒也越来越黯淡。

我本期待它能成为一块宝石，却事与愿违，它最终沦落为一块默默无闻的小石头。

之后，我一直努力着，希望把平凡的自己变成如钻石般闪耀的女人，然而，却每每事与愿违——我和别人一样付出了千辛万苦，却始终得不到别人早已拥有的成功。

有时，我的水晶，甚至已经进入化茧成蝶的蜕变，却因为某个意外原因——某个人、某件事，使我热切的希望在临近终点的瞬间，顷刻化为乌有。

我当然沮丧极了，和小说中的秀晶一样，怨天怨地怨自己，然而这些抱怨并没有给我带来丝毫好处，我依然在坎坷的事业和爱情之路上艰难前行，即使前方闪现一抹成功的亮色，却总像流星般稍瞬即逝，然后我继续抱怨，一切周而复始。

……我没有成功，绝不意味着我以前付出的努力都是白费——因为，生活和事业的每次失败，都是下一次成功的基石。

但是，我对挫折的认识却显然不够正确，如果我把奋斗看作步步荆棘，把抱怨盘桓在心灵深处，我的身心只能是被消极情绪所环绕，又怎么可能会达到目标？

通向成功的路，应该是愉悦、快乐而轻松的。

我们要想幸福，就要改变早已程式化的负面思想，不要抱怨，而是以积极的、正面的思想去面对，预想美好的未来。

我们要想幸福，就要逮住负面情绪，释放它，再也不让它回来。

当我们控制自己的思想和言语时，就迈出了主动创造生活的第一步。

当领会了这一切后，我忽然发现，我已经不是原来的我。

我的人生不是命中注定的，永远不是，它只能把握在我自己手中。

而开启它的钥匙，很简单：不抱怨，改变自己的态度。

意识到这一切后，我的生活，也发生了翻天覆地的改变，我以报道珠宝业的普通记者身份登上文坛，终于成为一名珠宝设计师兼畅销书作家。

《找回不抱怨的自己》中的秀晶，就是我本人生活经历的写照。

开始，她并不成功，但她发现了不抱怨的秘密后，她的梦想，成为了真实的生活。

请相信我，相信秀晶。

只要改变你的思想、消除负面情绪，凡是你所渴望的东西，你都有资格得到！

不要再抱怨，不要再找借口，快朝梦想前进吧！

即使你现在再平凡，总有一天，你也能像秀晶一样，如钻石般璀璨闪耀！

韩京娥

## <<找回不抱怨的自己>>

### 内容概要

“我一直努力着，希望把平凡的自己变成如钻石般闪耀的女人，然而，却每每事与愿违——我和别人一样付出了千辛万苦，却始终得不到别人早已拥有的成功。

我和小说中的秀晶一样，怨天怨地怨自己，然而这些抱怨并没有给我带来丝毫好处，我依然在坎坷的事业和爱情之路上艰难前行。

..... 当我发现了“不抱怨”的秘密后，我的生活发生了翻天覆地的改变，我以普通记者的身份登上文坛，终于成为一名珠宝设计师兼畅销书作家。

只要改变你的思想、消除负面情绪，凡是你所渴望的东西，你都有资格得到！

即使你现在再平凡，总有一天，你也能像秀晶一样，如钻石般璀璨闪耀！

”

## <<找回不抱怨的自己>>

### 作者简介

韩京娥，1977年生于韩国首尔，金属工艺学本科毕业后，又继续攻读装饰品设计专业，现为韩国知名的珠宝设计师，畅销书作家。

《找回不抱怨的自己》一书源于作者的亲身经历，女主人公从普通店员到珠宝设计师的奋斗经历，正是作者在珠宝界开拓属于自己一片天空的真实写照。

## <<找回不抱怨的自己>>

### 书籍目录

Part 1 改变人生，从不抱怨开始！

为什么倒霉的总是我 我不是钻石，只是石头 失业，竟是我自己吸引来的 抱怨，就是排斥梦想 成功Part 2 接纳不完美的自己 要梦想成真，先确定目标 我想要的，必然要得到 爱自己，接纳自己 解开抱怨的“魔咒” 礼貌 以貌取人 摒弃抱怨，学会欣赏Part 3 向成功招手，向抱怨说

“NO” 直言不讳：优点OR缺点 批评是带利刃的抱怨 凡是渴挈的，我都有资格得到 清理抱怨，清理行动障碍Part 4 发现生命的潜在动力 实现梦想，源十点滴小事 魅力也是吸引力 学会为小事感恩 要别人改变，自己先要改变 强求公平，会放弃现实Part 5 吸取教训，比抱怨要好 别让赞赏阻碍我 想牛病吗？

多想想就行 受骗了，面对还是逃避 悔恨忧虑，就是浪费时间Part 6 想要爱，就要争取爱 争取幸福，唤醒爱情 放弃自己，就是放弃被爱被尊重 与其抱怨金钱，不如拥抱它 幸福地爱，幸福地被爱Part 7 挫折，是超越的开端 成功路上没有抱怨，只有愉悦轻松 把握优势，开创成功捷径 事业爱情，难道都是梦想 无法改变不公，就改变态度 嫉妒，请你走开Part 8 找回钻石般的自己 消除误会会有多重要 爱情，从不是命中注定 我不必尽善尽美 不抱怨的世界Part 9 余音 结束，也是开始

<<找回不抱怨的自己>>

章节摘录

## <<找回不抱怨的自己>>

### 编辑推荐

《找回不抱怨的自己》：韩国首席珠宝设计师、女性成长畅销作家新作韩剧一样好看的身心灵幸福读本——男人最怕两种女人：唠叨与抱怨女人不抱怨，内心更安全、更幸福送给挚爱的幸福书，针对女性的“不抱怨”实践指引海报：

<<找回不抱怨的自己>>

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>