

<<不抱怨的生活>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的生活>>

13位ISBN编号：9787806884843

10位ISBN编号：780688484X

出版时间：2009-8

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：施莱辛格

页数：228

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>

## <<不抱怨的生活>>

### 前言

30多年来，我一直致力于帮助人们从生活的困境中寻找人生快乐的真谛。

尽管获取幸福对我来说，也是平生夙愿、可望而不可即。

岁月流逝，我渐渐意识到这样的希望也是一种福分，因为我的努力使我更好地理解 and 激励其他人，而帮助别人反过来又让我更深地体验到生活的快乐。

我已写过许多关于人际关系和个人隐私的书，但这本书截然不同。

它讲述你应如何认识自己，如何认识生命的局限性，如何获得如水的平静和幸福。

简单地说，人生如戏，每个人都在舞台上跳舞。

关键是，你得弄清楚自己在为谁跳舞，并且为什么一生都矢志不渝。

你毕生的努力，为的是得到父母的爱和他们的肯定吗？

## <<不抱怨的生活>>

### 内容概要

我们每个人的生活都离不开“抱怨”二字，本书作者认为，适度抱怨并不完全是件坏事，但我们不能让自己陷入一种抱怨的生活模式。

过多而不当的抱怨，会破坏人际关系，影响家庭与婚姻生活。

劳拉博士每天主持3小时的节目，通过节目中的电话，听到的大多是这类抱怨。

作为一位生理与心理学博士，劳拉在悉心倾听听众讲述问题的同时，也提出了许多针对性的解决方法，从心理分析层面，帮助这些饱受抱怨之苦的人们走出误区，改变生活境况。

书中的分析案例，大都来自节目中的真实事例，非常具有说服力和影响力。它为每一位普通读者而作，让读者学会控制抱怨，改变关系，过上幸福的日子。

## <<不抱怨的生活>>

### 作者简介

劳拉·施莱辛格，美国著名电台节目主持人，她所主持的“劳拉博士”电台脱口秀节目于2008年被评为“美国最受欢迎的商业电台节目”。

30多年来，她凭着对听众的责任心、道德感与可信度，通过电波与网络媒体，为数百万饱受生活困苦的听众指点迷津、激励他们快乐幸福地生活。

据统计，她在全球的听众每周约有850万人，许多听众通过节目热线电话，向她倾诉生活中的困惑，寻求指导。

劳拉·施莱辛格获哥伦比亚大学生理学博士学位，后于美国南加州大学从事婚姻家庭与儿童领域博士后研究，获心理咨询执业资格，并从事了12年的心理咨询。

她获得了美国国防部长办公室颁发的“杰出公共服务奖”，她是第一位、也是唯一获得美国广播协会颁发的“马可尼奖”的女性。

劳拉博士目前已写作了12本畅销书，除纽约时报畅销书《不抱怨的生活》，她还写作了《呵护你的婚姻》、《童年不好，未必就不幸福》《赞美家庭主妇》等著作。

## <<不抱怨的生活>>

### 书籍目录

前言PART1 看问题的角度决定一切 平常的日子 困境：源于自尊还是痛苦 “啊，这难道不是真的吗？”

我的身体与我自己 你的痛苦在飞 镜子，墙上的镜子PART2 交谈！

交谈？

交谈！

交谈？

成为一种生活方式的抱怨 默默忍受痛苦 “正确”的忠告 少抱怨，多做事PART3 对让你感情受伤的事情说“不” 行为产生感受 不好的事，删除！

一切都将过去！

从黑暗里脱身 怜悯别人，拯救自己 把负面因素改造成正面因素 把消极的种子扼杀在萌芽阶段 你就是你自己给予的一切PART4 要知道伤心总是难免的 从长久的痛苦中解脱 哭得厉害的孩子有糖吃——我也会 合理的悲伤情绪 悲恸是一种选择 内心空虚吗 赶紧逃避，以防万一 从消极情绪中走出，度过余生 祈福并不能完全消除咒怨PART5 这种亲情糟透了 当厄运永远都不会好转时 容忍与谦卑 劳拉顿悟时刻 性爱有魔力 尊重他们做父母的角色 吵架的最佳方式 亲爱的，我们应该离婚PART6 地球不是宇宙的中心，你我也不是 孩子改变了我们的情绪 上瘾与责任 当你为自己的痛苦和恐惧而抱怨时，有人还需要你的力量 想要更好，却有可能更糟 来自地狱深处的祝福 无路可走吗PART7 不再抱怨，开始新生活 我终将一死 最终选择离开 自怨自艾的人必失败 我看见了未来——啊哈！

嗨！

我没有疯！

我疯了吗？

我会疯吗？

你有这种能力！

学会闭嘴 停止责备 想想要说的三件好事 我想要它，现在就要！

让我们假装一下 身体的痛消失了，以后再也不来了 要酒还是要孩子 我愿为孩子们做任何事情 后记

## &lt;&lt;不抱怨的生活&gt;&gt;

## 章节摘录

PART1看问题的角度决定一切在广播节目中，我与打来电话的观众谈话，他们总是摆脱不了那根深蒂固的痛苦、失望和恐惧，我给他们谈了很多关于看问题“角度”的问题。

首当其冲的是，他们烦恼，生怕我要把他们生活中最重要的东西剥夺了似的，这些东西正是他们受苦、愤怒的干系所在。

任何与孩子打过交道的人都知道，如果你从脾气坏的孩子手中抢走一件东西，最好准备在他手中放上另一件东西。

因此，对于电话那头的人来说，拿走他的抱怨（不管有没有正当理由）之后，我得留下一些他们能接受的意象。

这种替代意象应该是这样的：1.他们能理解。

2.不忽视、不否定他们的痛苦和痛苦的原因。

3.相比那些痛苦的原因，这些意象更能深深地打动他们。

4.在全新的、健康的条件下激励他们的行为。

5.为行为提供一个方向。

6.战胜现在的阻力和未来陷入旧有模式的可能性。

让我通俗易懂地举几个生活中真实有效的例子。

我记得有位从偏远乡下打来电话者的例子，符合上面的模式。

此次电话在她态度和观念的转变上作用巨大。

一个年轻妇女，大约23岁，打电话说到她的性取向，并且询问是否应该告诉她的母亲。

她害怕她母亲会不同意。

首先我告诉她：“我敢肯定，你妈妈是知道的。

不可能跟你生活二十多年而不知道这一点，她是个母亲！

然而由于她们的恐惧和骨肉感情，父母亲似乎有意忽视这类情形，这不是不常见的。

”其次我告诉她：“你应理解，这可能会冲击你母亲的价值观。

她认为女人一辈子爱的应该是男子，作为母亲，她会为你有可能一辈子失去这珍贵的东西而担心。

她或许永远都不会赞成你的性取向，但如果给她机会，她可能会出于爱你而接受或容忍你。

”正是在这一点上，我直接谈到了“角度”问题：“并不都是关于你的，尽管我认为你会这么看。

你母亲失去了她的一个梦——看着孩子嫁人、生子，如果没有这些，她看不清她在你的未来生活里的角色。

她会因为失去这些梦而痛苦，正如为你而担忧。

我认为你要少生气、少焦躁，而要多同情、多怜悯。

”打电话者的态度突然从恐惧、痛哭，转变为充满希望和关注，她的情绪不再是完全的防卫性，她不再只是单纯地看到自己的样子，而能从更多的角度来看整个事情。

平常的日子我希望能给每个打电话来抱怨丈夫不干家务活的妇女一美元，她们通常首先告诉我，她们的先生总体还不错，然后就开始具体抱怨他的懒散。

怎么办呢？

很多人建议这些主妇们采取操纵、威胁、要求或谈判的策略使丈夫做家务。

我致力于从这些“角度”上考虑。

一位名叫托西希的听众写道：以前您谈到应从不同的角度看待事情，我认为有必要重申这一点。

我丈夫，是我的英雄，在鲨鱼出没的水域的泳者，一家四口唯一的经济支撑者，我两个小女孩的了不起的父亲，有时却绝对让我抓狂！

他可以把开瓶器从抽屉中拿出来，放到柜顶上而从不放回原处；他脏兮兮的衣服，有时竟能扔到放脏衣服大篮子外面的地上；他认为车库里的每样东西都要放在正确地方，而房子里的东西就不那么重要了，还有……但接着有必要说明，他的确是个人物，一个公务员，他天生干那一行，他保护人们，是部队上的一位志愿消防员，是海岸预备卫队的军官（在五年空军服役和两年空军预备队服役之后）。

他这个人，除了偶尔去钓鱼外，业余时间都在家与家人一起度过，因此我得面对他每次一走出家门、

## &lt;&lt;不抱怨的生活&gt;&gt;

或许不再回来的现实。

你知道吗？

当我这么一想，瓶起子放在哪儿或他的袜子扔在什么地方都不重要了，我宁可今后一辈子跟他后面收拾这些东西，也不愿没有他而生活一刻。

劳拉博士，或许我们会一起提醒那些妻子们看开点儿吧，有一个不在乎东西放回原处的了不起的丈夫，要比有一个一点也不出色的丈夫要强太多太多。

我曾在做节目时读到这份电子邮件，其他妇女也写过类似故事，另一位听众朱丽叶写道，她过去一直向家人抱怨其丈夫在家不讲卫生整洁。

这种状况一直持续到2005年11月的某一天，她最好的朋友失去了丈夫。

朱丽叶说她朋友的丈夫是个很出色的男人，她的朋友和其丈夫相互之间关系非常融洽，她记得她的朋友从不抱怨她丈夫，2005年11月她丈夫死了，在执行高速路巡逻的任务中去世了。

朱丽叶在看到朋友悲痛欲绝之后，突然明白，自己以前不应该责怪丈夫。

这次事件改变了她对所有家人，尤其是对她丈夫的态度。

她意识到她的朋友在丈夫死后，将会永远失去一些东西。

朱丽叶在节目里听我与另一位抱怨的妻子（也是对丈夫不帮忙而致家中杂乱）谈话之后，给我写了一封信。

朱丽叶回复那位抱怨的妻子说：我来说说我那朋友，当她丈夫死后她是怎么过的吧！

独居生活最艰难的地方，是生活一成不变。

当她回家的时候，总是看到家里跟离开时一模一样。

她日复一日地不再收拾屋子了，因为收拾不收拾总是她一个人。

但我清楚，她渴望有人在她走后能收拾屋子。

所以我俩若是有家庭聚会，我常让她在我们吃完饭后刷碗，不仅是因为我讨厌刷碗，而且因为刷碗会给她带来一种归属感和目标。

因此，我想说的就是——把袜子扔在一旁，拥抱你的丈夫。

莉娜，一位驻防海军陆战队员的妻子，对抱怨的妻了答复说：当打电话的人说道，她丈夫在家的时间多于干其他事的时间，我很羡慕。

但这意味着他会把家弄得更乱。

我也有两个孩子，一个两岁半，一个七个多月，我会很高兴地每天去收拾脏袜子，打扫厕所，只要有丈夫陪伴，令他舒服。

我愿意在家收起任何角落丢下的盘子，只要我儿子不再问我：“爸爸什么时候才能回家？”

”因为我知道，那时候我不能给孩子他们想要的答案。

好，现存闭上你的眼睛——再从头读完这一段之后——勾画出你生活中那位让你恼火的人（注意：这个令人恼火的人，不等于有危险或毁灭性的伴侣），先勾画出这个人所做的让你无限恼火的事情；接着，把这个人从你刚才勾勒的画面里拿出来，让他消失，看看会发生什么，你会失去或错过什么。

如果让你选择，你愿意保留哪张画面？

真实的生活需要幽默、智慧和原谅，它们能让你对爱情生活中的苦恼释然。

那些特有的举动、习惯、缺点和愚蠢的坏毛病，也就不一定非改不可，因为每个人都有，包括你！

如此，我们可以得出结论：并非所有人所有事都顺你意、遂你愿，你才快乐。

你若真的要求这样，你将永远不快乐，也无人因你而快乐。

困境：源于自尊还是痛苦当我们对某事痛苦万分时，我们的世界坍塌到了只能容下自己。

我们就像被薄膜包得紧紧的蔬菜，要想挣脱何其困难，因为这种痛苦已经将我们卷入以自我为中心的漩涡。

约翰讲述了他是如何从这种悲惨境地中摆脱出来的：从一直觉得自己是受害者，到成为一个真正的成人，我的生活态度的这一转变，是在我认真反思那些逝者的艰难生活之后。

那时候他们的寿命很短，生活充满疾病、阴郁和悲伤。

那时候离现在并不太久。

在我认为是艰难日子的那些天，一次午饭时，我在伊利诺斯 - 密歇根运河边散步，思考着那些开凿运

## <<不抱怨的生活>>

河的人，当初遇到了多么恶劣的环境。

疾病，伤害，经受风吹雨打，孤独，为微薄工资而忍受让人筋疲力尽的工作——他们的工作时间远远超过马拉松般的一天八小时。

在有限的闲暇时间里，他们在运河的上、下游建了教堂，有些与他们的墓冢一道，迄今仍旧矗立在那里。

每当那些阴霾的情绪刚一露头，我就会想起我的先祖们所经受的一切，我对他们的忍耐、毅力和信仰敬畏万分。

苦难只是生活的一个方面，并不是针对你个人的突袭。

苦难让你痛苦。

对别人也是一样。

苦难意味着什么？

是不是，因为所有人也会受苦，所以你就没有表达痛苦、受伤和愤怒的权利吗？

当然有权利，然后呢？

洛杉矶电台一位脱口秀主持人，在回答那些听众问他将怎么办时，回答说：“比某些人要好一些，比某些人要差一些。

”我第一次听的时候，认为这种回答十分巧妙，之后我认为也很深刻，真是一个好的启示。



## <<不抱怨的生活>>

### 后记

凯茜的来信很好地表达了我结尾的想法：我是劳拉节目的新近听众，但已开始运用你对听众每天所说的那些道理：停止抱怨！

我从不认为，我们抱怨，为那些不可能的事而挣扎，能有什么用。

这个世界上我们所接触的每个人，并不是专门出来伤害我们的。

有些关系我们处理得很失败，这也毫不奇怪。

但当我有意识地努力，经过一段很短的时间后，会惊讶地发现随之而来的幸福。

信不信由你，这并不难做到。

朋友们，好好听取忠告吧！

高兴起来，不要再去寻找乌云了。

我想我们会活得更长，而且肯定还能使我们周围的人更加幸福。

<<不抱怨的生活>>

媒体关注与评论

## <<不抱怨的生活>>

### 编辑推荐

《不抱怨的生活》位居纽约时报畅销书榜第2名30多年来劳拉博士通过电台节目，吸引850万全球听众，发起了一场真正的“不抱怨运动”劳拉博士认为，我们每个人的生活中都会有些让人抱怨之事，适度抱怨确实有助于消除痛苦、失望、恐惧、困惑、怒气等。

然而，如果让自己长期陷入一种抱怨的生活模式，这就是一种困扰生活的问题了！

作为一位生理学博士、婚姻家庭与儿童心理博士后和执业心理咨询师，劳拉博士在12年的心理咨询和30多年电台脱口秀主持人的经历中，每天听到无数人的“抱怨”。

她每天主持一个3小时的电台节目，为数百万听众指点迷津，同时也通过《不再抱怨的生活》这本书，让更多读者受益，从根本上帮助读者减少和消除生活中的抱怨，过上快乐幸福的日子！

正如作者所言：抱怨并不是一件坏事，就像汤里放盐不是件坏事一样，除非放过量了；或者除非你过分抱怨，沉迷其中，便它成了唯一的选择。

所以要适度地抱怨，然后制定一个计划。

<<不抱怨的生活>>

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>