

<<不抱怨的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的智慧>>

13位ISBN编号：9787111281207

10位ISBN编号：7111281209

出版时间：2009-9

出版时间：机械工业出版社

作者：郑小兰

页数：174

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>

## <<不抱怨的智慧>>

### 前言

在生活中，我们的身边充满了各种各样的抱怨：抱怨孩子不懂事，抱怨家人不体谅自己，抱怨付出多、薪水低，抱怨上级不公平，抱怨公司制度不合理，抱怨人生不如意……有的抱怨是我们说给别人听的，有的抱怨是别人说给我们听的。

但是，几乎没有人抱怨过自己：我为什么会有这么多的抱怨呢？

抱怨就像思维的一种慢性毒药。

在我们的大脑中毒的同时，我们的人生态度、行动被“抱怨”这种强烈的毒性感染。

在抱怨的生活中，我们的意志不断受到消磨，就像可以“溃堤”的蚂蚁一样，精神之堤瞬间被生活的洪水化为乌有。

我们就像陷入了抱怨的泥潭，无法自拔……在庸常生活的抱怨中，找不到灵魂的出路，囿于抱怨的牢房。

不知道如何走出抱怨的世界，给自己一个完美的世界。

葡萄牙作家费尔南多·佩索阿说：“真正的景观是我们自己创造的，因为我们是它们的上帝。

我对世界七大洲的任何地方既没有兴趣，也没有真正去看过。

我游历我自己的第八大洲。

”就像费尔南多·佩索阿说的那样，在生活中，我们才是自己的上帝，我们在创造自己的完美世界。

我们才是拯救自己的上帝。

远离抱怨的世界，我们才能在生活原点改变自己，发现一个全新的自己，从而改变自己的命运，收获成功的喜悦和幸福的生活。

远离抱怨的世界，正视自己，为自己准确地定位。

你会发现，在生活中演绎好自己的角色才是最美好的事情。

## <<不抱怨的智慧>>

### 内容概要

《不抱怨的智慧》分析了抱怨产生的原因、抱怨对个人成功的危害，更重要的是从八个方面详细阐述了远离抱怨的智慧和方法，从而脱离抱怨的泥潭，改变自己的命运，收获成功的喜悦和幸福的生活。

## &lt;&lt;不抱怨的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 寻找原因 为什么你总是抱怨到处都能听到的抱怨抱怨的实质是对自己不信任自负只能让自己陷入抱怨的深渊苛求他人是一把刺向自己的剑世界上永远没有绝对的公平或不公平抱怨者习惯为失败找借口走出虚荣的死胡同第二章 放弃抱怨 别让阴影困扰你抱怨不能解决任何问题抱怨的最大受害者是自己抱怨会使你失去正常的理智抱怨将偷走你应有的激情抱怨会让你忽略身边的幸福一时的冲动可能会毁掉你的一生第三章 准确定位 不要羡慕高处的苹果一定要选择正确的目标正视自己的弱点扮演好自己的角色只摘够得着的苹果不要盲目和别人攀比避免陷入自我定位的陷阱第四章 主动改变 发现一个全新的自己快乐从停止抱怨起程从现在开始停止抱怨给生活一个笑脸，生活会还我们一个安慰如果这条路行不通，那就再找一条改变心态就是改变命运第五章 接受现实 欣赏曾被忽略的风景世上没有完美，坦然面对你的缺陷珍惜你已经拥有的向批评你的人说声谢谢不要为打翻的牛奶哭泣能屈能伸才是大智慧第六章 懂得感恩 从此不再愤愤不平幸福就是珍惜目前所拥有的用一颗感恩的心看世界多一些爱心去关怀别人帮助别人是一种莫大的幸福分享一粒种子，收获一树风景自私只会让心灵的后花园更加荒芜感恩是一种穿透人生的智慧第七章 善于放下 烦恼不再跟随你人生之路始于"放下"放慢奔跑的步伐退一步海阔天空最大的敌人是自己失败是通向成功的阶梯有一种快乐叫放手算计别人就是算计自己第八章 学会吃亏 才能赢得朋友和人心吃亏后才会懂得珍惜"吃亏"是一种隐性投资爱吃亏的人吃不了亏亏在利益，赢得人心替别人打算，就是替自己打算第九章 不妨糊涂 做人不应太计较当心聪明反被聪明误不要为明天而烦恼过于算计的结果是得不偿失不妨闭上一只眼不必凡事都争个明白适当隐藏自己的锋芒第十章 包容是金 有理也应让三分把争斗变成双赢遗忘是最大的包容包容别人就是善待自己学会多给他人面子爱的极致是宽容包容别人，也要原谅自己

## <<不抱怨的智慧>>

### 章节摘录

第一章 寻找原因 为什么你总是抱怨 天上不会掉抱怨，地上也不会长抱怨，那么抱怨从哪里来？

为什么你总是抱怨？

想要拥有没有抱怨的世界，首先要学会寻找原因，溯本逐源地去审视自己，我为什么会抱怨？

怎样才能不抱怨？

只有找到病因，积极“治疗”，你才能彻底根治，从而在走向快乐的同时，拥抱成功。

到处都能听到的抱怨 气候有冷暖，人生有四季。

人生在世，有谁能事事如意？

所谓的“万事如意”。

不过是人们的美好祝福而已。

面对失意，有人选择了坚强，有人选择了逃避，更多的人则选择了抱怨。

他们就像鲁迅先生笔下的祥林嫂一样，逢人便诉苦，张嘴就抱怨，以至于抱怨就像传染病一样，充斥着我们的生活，不断感染着我们原本美好的世界—— 失败者说：“为什么老天总是不开眼？

为什么上帝总是不上班？

” 失恋者说：“为什么我爱的人不爱我？

为什么受伤的人总是我？

” 失业者说：“为什么伯乐总是那么少？

为什么没有人赏识我？

” 贫穷者说：“为什么财神总是不眷顾我？

我想要的其实并不多！

” 病患者说：“为什么病魔总是缠着我？

我只不过想要一个健康的身体！

” 凡此种种，不绝于耳。

更有甚者，即使是那些取得了非凡成就的成功人士，他们也不潇洒，他们也有郁闷，他们的抱怨之辞并不比一般人少—— 富人说：“为什么他比我更有钱？

为什么他有钱还很悠闲？

” 哲人说：“难道真的是高处不胜寒？

为什么没有人接受我的理念？

” 智者说：“为什么我不能把智慧变成钱？

为什么我什么都知道却如此贫寒？

” 权贵说：“为什么人生苦短？

为什么我不能成佛成仙？

” 套用一句老话——人人有本难念的经，这本经的名字叫“抱怨”。

郁闷，早已成为了现代人的通病。

有病不治，病情势必会恶化，最终让人在抱怨的轮回中陷入痛苦的深渊，不能自拔。

所以，我们是时候应该问问自己为什么总是怨天、怨地、怨声载道了！

好在这个世界上还有一些从不抱怨的人，他们可以给我们答案。

他们说：——当爱已成往事，请潇洒地挥手，并笑着为对方祝福！

因为爱并不是占有。

更何况没有人会逃避幸福！

当你明白了爱的真谛，爱情的森林里总有一株爱情属于你。

——如果没有财富，或者财富得而复失，你一定要明白钱财生不带来死不带去的道理，一个人最大的财富，恰恰是你自己。

只要还有信心，只要还有勇气。

该是你的，终将属于你。

## &lt;&lt;不抱怨的智慧&gt;&gt;

——当你逐渐老去，你更要学会珍惜。

你要无怨无悔地过好每一天，用快乐去冲淡岁月的无情痕迹。  
只要保持住18岁的心态，岁月永远不老，没有人比你更年轻。

——当你失去健康，或者你从一开始就不拥有健全的身体。

那么请把你的缺憾看成奋斗的动力。

为了能够不带遗憾地离开这个世界，你应该每天给自己一个希望，学会拯救自己。

——当你失去亲人的时候，请把悲伤的焦点向着生命中的美好转移。

你必须从悲伤中恢复过来，你必须坦然接受那些不可改变的现实，学会照顾自己。  
唯有如此，才能让亲人在天国里安息。

——至于挫折和失败，你更没有必要为它们抱怨和叹息。

请相信，它们只能更大程度地成就你。

如果你是雄鹰，你迟早会搏击长空；如果你是骏马，你必然能驰骋万里；如果你是钻石，你总有一天会放射出炫目的光芒。

不妨这样说，你要学会在放下中选择，在失败中奋起，将快乐和积极根植在你生命中的每一天。

希望下面的小故事能为你提供些许借鉴意义： 哲学家带着一群学生漫游世界。

数年光阴，他们游历了很多国家，拜访了很多有学问的人，学生们个个满腹经纶。

回到家乡以后，哲学家把学生们带到郊外的一片草地上，他说：“数年游历，你们都已经成为了饱学之士，现在学业就要结束了，今天是你们的最后一课！”

说完，哲学家坐在草地上，学生们也围着哲学家坐了下来。

哲学家问：“现在我们坐在哪里？”

学生们回答：“我们坐在旷野上。”

哲学家又问：“旷野上长着什么？”

学生们回答：“旷野上长满了杂草。”

哲学家说：“不错，旷野里长满了杂草。”

我的问题是，‘如何除掉这些杂草’？”

学生们感到非常意外，他们想，一生都在探讨人生奥妙的哲学家，最后一课居然问了一个再简单不过的问题。

一个学生开口说：“老师，只要有铲子就够了。”

哲学家看了看他，不置可否。

另一个学生接着说：“用火烧也可以。”

哲学家微笑了一下，示意下一个学生回答。

第三个学生说：“斩草须除根，只要把根挖出来就行了。”

……学生们讲完后，哲学家站了起来，说：“课就上到这里。”

你们回去以后，可以按照各自的方法尝试。

如果没能除掉，一年以后再相聚。

一年后，所有的学生都来了，不过原来相聚的地方，却已经变成了一片丰收的稻田。

数年后，哲学家去世了，学生们在整理他的言论时，在他的著作的最后补充上了下面的内容：要想除掉旷野上的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。

要想让灵魂没有纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。

除掉杂草要用庄稼去占据它，排除灵魂的纷扰要用美德去占据它，远离抱怨则需要我们以最大的热情投身生活，用心栽培快乐，用心感受幸福。

做到了这一点，生命中便没有抱怨，有的只是升华！

抱怨的实质是对自己不信任 很多人可能会问，抱怨与不自信有什么关系？

这两者似乎很难联系起来。

其实不然，我们常说“抱怨是无能的表现”，那些喜欢抱怨、习惯抱怨的人。

无一不是自卑、消极、平庸得可怜。

遇到挑战。

## &lt;&lt;不抱怨的智慧&gt;&gt;

他们会说“不行不行我不行”；遇到挫折，他们会说“我恨我恨我真恨”；遭遇失败时，他们会大发感慨：“看来我真的不行，这个世界真的是‘不如意事常八九’啊！”

”……可见，抱怨的实质就是对自己不信任，消极的心态和行动则是抱怨产生的根源。

反观生活中的勇者，他们的字典里从来没有“不可能”，当然更没有“抱怨”。压力越大，他们的激情越高涨；困难越多，他们的心境越平和。

无论身处何时何地，他们总是高呼着“我能行”，自信满满地奋勇前进，百折不回。

命运对于刘坚来说，可谓不公平，由于家庭条件不好，他不得不中途辍学养家。

更为糟糕的是，由于小时候的一场车祸，他的一条腿留下了残疾。

因此，即使是做普通工作，刘坚也往往感到很吃力。

一开始，刘坚和几个同乡一起进了广州一家电子厂，他根本跟不上传送带的节奏，虽然忙得满头大汗，但和其他工友相比无疑差得很多，这自然影响了整体效益。

于是，领导对他发脾气，同事们对他不满意，有的人甚至讥讽他说：“你天生不是干活的料，不如回家领点低保凑合着混日子得了”。

刘坚知道，自己的确影响了同事们，因此他从不计较，相反他决定用行动证明自己能干好这份工作，从而赢得大家的好评。

于是，他每天早出晚归，甚至以厂为家，每天不是研究技术就是研究工作要领，一天到晚累得满头大汗。

正所谓天道酬勤，渐渐的，刘坚的工作越来越出色。

到年底时，他竟然被评为“年度最佳员工”，不仅受到了领导的奖金嘉奖，而且还被提升为车间主任。

但是刘坚并没有满足，在工作中，他总是身先士卒，更好地促进了企业的发展，同时赢得了上司和下属的尊敬，最终在工作两年后被提升为副厂长。

必须承认，人生不如意之事十之八九，很多时候甚至令人心酸。

但是一味地抱怨总不是办法。

抱怨非但于事无补，反而会使我们失去冷静、平和的心境以及前进的动力。

刘坚的成功，再次印证了这样一个道理：即使我们并不优秀，甚至有着明显的不足，但只要我们拥有信心和百折不挠的勇气，最终就能够劈开困难的枷锁，赢得胜利。

而那些专门抱怨、缺乏信念的人，往往只能在对别人的羡慕、对自己的懊悔之中虚度一生。

哲人说：“如果不能改变，那就要学会适应。

”于是很多人学会了适应。

但是他们与其说是在适应，倒不如说是在苟且偷生。

苟且偷生之余，他们还要抓紧一切时机发泄他们的不满，抱怨上帝的不公。

很显然，他们曲解了哲人的原本用意：山中有狼，这个现状鹿改变不了。

鹿变不成狼，但是鹿不能因为狼的存在，就躲在灌木丛里抱怨上苍的不公平。

它必须不停奔跑，不停奋斗，直到强壮了自己，强化了基因。

它们不能改变自己是鹿、注定要被狼吃的宿命，它们只能通过改变自己，尽量谋求生存。

同样的道理，抱怨也不会使人更聪明、更强大。

唯有“自助”，才能有“天助之”。

因为“天若有情天亦老”，上帝如果有了同情心，这么多失意的人，他怎么帮得过来？

所以，如果你还在抱怨，请从现在开始立即放弃抱怨，转而从积极的眼光看世界，用信心去改变自己。

请记住：一棵草改变不了大地，但它总能选择根的深度。

当自信深种在你的心田，抱怨将没有丝毫的立足之地！

自负只能让自己陷入抱怨的深渊 什么是自负？

最准确的解释就是自信得过了头。

自信与自负只有一步之遥，人们在现实生活中往往将两者混为一谈。

在行动上，人们也往往将自负炫耀成自信。



## <<不抱怨的智慧>>

三国时期著名的历史事件关羽大意失荆州、刘备被陆逊火烧连营，都是自负心理导致的恶果。

据说刘备被陆逊所打败之际，他仰天长叹“我竟被陆逊所折辱，岂不是天意？”

其实哪里是什么天意，完全是他不冷静、不理智，为小怨而兴大兵、见小利而求速成造成的苦果——从中我们也可以看出，自负是抱怨产生的间接根源——自负导致失败，失败的人又大多会抱怨。



## <<不抱怨的智慧>>

### 编辑推荐

成功，机遇，财富，友情，爱情……抱怨让我们失去，不抱怨我们获得。

面对人生的困境，有人选择了抱怨，有人选择了坚强。

抱怨者在抱怨中迷失了自我，坚强者在坚强中发现了亮光。

失恋者说：“为什么我爱的人不爱我？”

为什么受伤的人总是我？

” 失意者说：“为什么伯乐总是那么少？”

为什么没有人赏识我？

” 失败者说：“为什么老天总是不开眼？”

为什么上帝总是不上班？

” 面对人生的困境，有人选择了抱怨，有人选择了坚强。

抱怨者在抱怨中迷失了自我，坚强者在坚强中发现了亮光。

如果站在困难面前的是你，你会怎么做？

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>