

<<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：9787510405631

10位ISBN编号：7510405637

出版时间：1970-1

出版时间：新世界出版社

作者：支雅琼

页数：291

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

成功、失败；机遇、风险；顺境、逆境……当这些境遇和状况在我们的生命中交替出现时，在喜悦和失落情绪中游弋的现代人，便很容易出现一种典型的症状——抱怨。

你说你一直都很努力，可命运之神却总让那些令人不悦的恶作剧在你身上上演；你说你并不是一个吹毛求疵的人，但同事、上司、朋友甚至是亲人的身上却总是有这样或那样让人难以忍受的瑕疵；你说你是个乐观向上的人，可现实却总是难以让自己变得快乐起来……于是，你很容易在抑郁中耗损了健康，在沮丧中消磨了热情，在不满中与机遇擦肩而过，在悔恨中错过了眼前的美妙风景。

印度诗人泰戈尔说过：“不让自己快乐起来是人最大的罪过。

”而抱怨，就是自己跟自己过不去。

一个不懂得改变现状而只知道在怨天尤人中虚度人生的人，注定不会快乐，也得不到幸福。

所以，还是将那些抱怨、悔恨放下吧，与其跟别人怄气，倒不如自己争气；与其张着嘴等着天上掉馅饼，倒不如为属于自己的馅饼而努力；与其在哭诉中消极度日，倒不如改变心态，活得积极一点；与其为着难以企及的完美苦闷不已，倒不如试着用欣赏的眼光去看待这个并不完美的世界。

人生很短暂，我们没有那么多时间去抱怨。

<<不抱怨的人生>>

内容概要

不抱怨命运的人，才不会被命运所摆布，抓住机会求得改变；不抱怨他人的人，才不会被短暂的恶所迷惑，在理解和合作中寻求成功；不抱怨逆境的人，才不会因为失落而一蹶不振，怀着感恩在困窘中奋进；不抱怨失败的人，才不会被沮丧所影响，在失败中寻找成功的途径；不抱怨过去的人，才不会在留恋中错失眼前的美景。

<<不抱怨的人生>>

书籍目录

第一章 抱怨是这样炼成的1. 抱怨, 失败时最可笑的借口 / 0032. 抱怨, 负面情绪的放肆喧嚣 / 0073. 骑白马的不一定是王子 / 0104. 聪明人绝对不会钻牛角尖 / 0145. 蔑视别人就是轻视自己 / 0176. 堵塞在抱怨里的人生 / 021第二章 抱怨少一些, 健康多一点1. 抱怨健康, 就是在消耗生命 / 0272. 生气, 就是拿别人的错误惩罚自己 / 0313. 事情真的值得你大发雷霆吗 / 0354. “想”多美好, 你就有多美好 / 0385. 你知道你有多幸福吗 / 043第三章 抱怨的人是一棵孤芳自赏的草1. 烦躁的富人号乐的穷人 / 0492. 最苍白的沟通是向上司抱怨 / 0533. 少些抱怨, 心才能贴在一起 / 0564. 不做同事眼中的“多事鬼” / 0605. 再亲密的朋友, 也不会爱上你的牢骚 / 063第四章 与其跟人怄气, 不如自己争气1. 抱怨, 是搬起石头砸自己的脚 / 0692. 嫉妒, 生命中不可承受的怨气 / 0733. 剔除抱怨, 才是快乐生活的第一步 / 0774. 你才是问题的根源 / 0815. 一切皆有可能 / 0856. 心动不如行动 / 0897. 能力改变境遇 / 093第五章 改变, 从心态开始1. 一只黑猩猩的启示 / 0992. 学会支配自己的欲望 / 1033. 别让小事牵着鼻子走 / 1074. 为生活量体裁衣 / 1105. 透过镜子看笑脸 / 1146. 从过去的阴影中走出来 / 118第六章 用第三只眼睛看困境1. 不在绝境中绝望 / 1252. 无法逆转局势, 那就改变心情 / 1283. 爱上困境中的自己 / 1334. 不要让苦难支配生活 / 1375. 在困境中反思自己 / 1416. 吃“苦”是福 / 1447. 困境中的勃勃生机 / 1488. 感谢折磨你的人 / 152第七章 换个角度看缺憾第八章 得到与舍弃, 都是生活第九章 成功与失败都是财富第十章 前进与后退都是智慧第十一章 你无法选择人生, 但你能尝试改变它第十二章 用最的手段堵住怨气

<<不抱怨的人生>>

章节摘录

从前，有一对生活贫困的兄弟，他们靠捡破烂维持生计。

这天清晨，兄弟俩又像往常一样，早早地便沿着那条每天必走的街道开始了拾荒生活。

令人奇怪的是，偌大的一条街道上今天却没有可捡的东西，只有一排散落在地上的三四厘米长的小铁钉，沿着路面蜿蜒曲折地向前延伸。

“不知道是谁运送钉子的时候袋子破了个洞……”哥哥弯着腰，边捡边对弟弟说道。

“我管他是谁丢的呢，我才不会去捡，不值钱的小玩意儿！”

看着哥哥如获至宝的样子，弟弟满脸的不屑。

可哥哥却不理会弟弟的态度，依旧弯着腰，仔细地将散落的铁钉一个个都捡了起来，当走到街道尽头的时候，哥哥已经捡满了一口袋的钉子。

天快黑的时候，弟弟便提着空空如也的袋子陪哥哥去了废品收购站。

还没走到收购站，兄弟俩远远地便看见门口的大牌子上赫然写着“高价回收小铁钉”。

于是，弟弟便眼睁睁地看着哥哥用那袋铁钉换了一大把钞票。

“这么多的钉子，你怎么不去捡啊？”

废品站老板看弟弟站在一旁满脸失落的样子，便好奇地问道。

“那小钉子我也看到了啊，可谁会对那些不起眼的小东西感兴趣呢？”

更何况你也没事先告诉我今天会高价回收，我要是早知道它这么值钱的话，肯定去捡了……”弟弟既抱怨又沮丧。

<<不抱怨的人生>>

媒体关注与评论

人生是不公平的，习惯去接受它吧。

请记住，永远都不要抱怨。

——世界首富比尔·盖茨沉溺于抱怨，只会驱走身旁的朋友。

为何不放眼未来.用正向思考面对每一天呢？

——台湾阳明大学教授洪兰 我未曾见过一个勤谨诚实的人抱怨命运不好，良好的品格。优良的习惯.坚强的意志。

是不会被假设所谓的命运击败的。

——美国著名政治家本杰明·富兰克林

<<不抱怨的人生>>

编辑推荐

你大发雷霆地抱怨着上司不信任你。

然后，上司就会信任你了吗？

不会！

你蹙着眉头抱怨着同事瞧不起你。

然后，同事就会看得起你了吗？

不会！

你满面愁容地抱怨着难以掌握的命运，然后，命运就会自动垂青于你了吗？

不会！

你又哭又闹地抱怨着生活的不顺，然后，你的一切就会一帆风顺了吗？

不会！

抱怨不会改变眼前的状况，也不会带来任何利益，所以，与其伤神劳力地因为那些个“不平”与“不满”与别人吵闹、抗争，倒不如给自己争口气。

潜心修炼，等待让众人刮目相看的那一天。

最简单的人生真理 最有效的成功法则 风靡全球的畅销励志书

<<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>