

<<不要抱怨生命中的不如意>>

图书基本信息

书名：<<不要抱怨生命中的不如意>>

13位ISBN编号：9787510701184

10位ISBN编号：751070118X

出版时间：2010-1

出版时间：中国长安出版社

作者：任倬灏

页数：246

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>

## <<不要抱怨生命中的不如意>>

### 内容概要

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”，正如季羨林老人所说，“不完美才是人生”。但生活中，却很少有人能将这个道理看破，于是，形形色色的抱怨如同附骨之蛆一般纠缠着我们。

比如：为什么工作这么难找？

为什么薪水这么低？

为什么天天都要加班？

为什么我总这么倒霉？

……这些报怨不断蚕食我们的灵魂，吞噬我们的快乐，阻塞我们成功的道路。

爱抱怨是影响人生的通病之一。

我们究竟该如何摆脱这些令人讨厌的情绪？

我们又该如何让自己变得更加幸福与快乐？

《不要抱怨生命中的不如意》引导你直面生命中的不如意，改变抱怨的心态，走向积极的生活与辉煌的成功。

## &lt;&lt;不要抱怨生命中的不如意&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生命中原本就有很多不如意1. 从来就没有绝对完美的人生2. 曲折让生命更丰富多彩3. 没有谁能垄断幸福和快乐4. 学会面对人生中的不如意5. 欣赏带刺的玫瑰6. 懂得“慧极必伤”的道理7. 痛苦或快乐, 人生的味道你来调8. 生命的本质就是去解决一个个难题

第二章 总是羡慕别人, 反而失去自己的风景1. 光环不会离开阴影单独存在2. 莫因嫉妒他人而失去下一次成功的机会3. 攀比是苦恼之源4. 与其羡慕他人, 不如复制他人的经验5. 成功的诀窍在于经营自己的长处6. 不要失去自己独特的风景7. 你永远都有令人“注目”的一面8. 做最好的自己, 成就最成功的人生9. 幸福是自己的体会, 不是别人看到的样子10. 莫在“巅峰”时得意, 不在“低谷”时惆怅11. 收获多少荣耀, 就要浇灌多少“辛酸”12. 永远别说“凭什么”

第三章 万事都有缺憾, 惟独经历过才不会遗憾1. 人生没有最好的选择, 只有承担自己的选择2. 经历是“构筑”人生的必备材料3. 幸福就是做了自己想做的事4. 每一段人生际遇都是一笔宝贵的财富5. 人生最大的风险就是不冒任何风险6. 世上没有任何事情值得你后悔7. 莫让过去的不幸成为新的轮回8. 卸下生命中不能承受之重

第四章 别总是把自己当珍珠1. 少一点期待, 就多一点满足2. 感到“怀才不遇”时, 不妨重新审视自己3. 有自知之明, 人生才会更宽阔4. 要改变命运, 先改变自己5. 抱怨生活之前, 先认清你自己6. 工作失误时, 找原因别找借口7. 无论发生任何事, 先说一句“太好了”8. 善待欲望, 别做欲望的奴隶9. 人生低谷期, 把满意的标准降低一点10. 不把偶然的机遇看做是必然的结果11. 不要因一次成功就高估自己12. 珍惜“被利用”的价值13. 抛弃“不甘心”的想法

第五章 感恩不如意, 你将收获更多1. 学会把挫折当存折2. 忍辱在前, 负重在后3. 良药苦口, 大任磨人4. 没有卑微的人, 只有漠视感恩的人5. 非凡的经历才能成就非凡的人生6. 只有风暴才能考验船帆的价值7. 面对小人, 适时吃亏也是福

第六章 绊倒你的也许是个金块1. 不可忽视的“绊脚石”效应2. 畏惧暂时的困难, 会让你失去良机3. 真理总是隐藏在错误之中4. 最困难的时候, 往往也是离成功最近的时候5. 奇迹多是在对逆境的征服中出现6. 教训往往比经验更深刻7. 学会在平凡中寻找精彩8. 上帝关闭一扇门, 一定会打开另一扇门

第七章 抱怨只会让生活更不如意1. 抱怨除了证明你的无能, 没有任何其他的价值2. 抱怨的越多, 得到的同情越少3. 你没有理由继续埋没自己4. 生命经不起等待5. 没有行动, 一切都是空想6. 错了, 就要赶紧回到正确的轨道上来7. 运用自我暗示, 改变让你倒霉的坏习惯8. 正视错误, 才能减少倒霉的次数9. 依赖别人, 不如期待自己10. 既然不能改变, 那就学会接受它11. 做事有原则, 更需有方法12. 不懂得变通, 就不可能成功

第八章 改变心境, 勇敢面对逆境1. 停止消极, 把自己从抱怨中拯救出来2. 心之所愿, 终能实现3. 尽心尽力就会创造奇迹4. 总是自伤自怜, 人生注定黯淡5. 背对阳光, 看到的只能是你的影子6. 停止自我伤害, 学会正向思维7. 换种方式思考, 就能打开苦难的另一道门8. 转换情绪, 生活就会充满乐趣9. 决心克服, 就能走出人生低谷10. 充满热忱, 机会就会上门11. 学会摆脱厌倦, 重新激情上路12. 人生随时可以重新开始, 积极的人永远有机会13. 用全身心的爱来拥抱今天, 一切都惬意14. 自卑和自信仅一步之遥

第九章 打造超强的行动力, 打造更美好的人生1. 只知抱怨的人, 被一张嘴误了一生2. 行动起来, 不如意就会变成如意3. 奋斗吧, 别再一味地责怪机遇4. 成功不怕拒绝5. 我们总是老得太快, 却聪明得太迟6. 冲破难关, 不妨学学狼群哲学7. 用业绩说话, 能力一结果, 8. 今天就行动, 用改变代替抱怨

第十章 用宽容浇灌出幸福的心灵之花1. 每个人都曾经历误会、伤害和欺骗2. 宽容别人, 实际上也是在释放自己3. 解开怨恨的枷锁, 让心灵更加轻松4. 原谅生活, 是为了更好地生活5. 别为一点小事结下一生的死结6. 为别人照明, 给自己开路7. 多看伴侣的优点, 不如意自然减少8. 放下是为了得到更多

<<不要抱怨生命中的不如意>>

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>