

<<不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨>>

13位ISBN编号：9787510705649

10位ISBN编号：7510705649

出版时间：2013-1

出版时间：马瑾文 中国长安出版社 (2013-01出版)

作者：马瑾文

页数：292

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>>

前言

停止抱怨，修好这颗心 面对生活和工作中的种种不如意，我们总是有意无意在抱怨。抱怨命运的不公，抱怨出身的寒微，抱怨人际关系难处，抱怨自己的工作太差，抱怨自己赚钱少，抱怨自己空怀一身绝技没人赏识你……对于习惯抱怨的人来说，一不如意，出现在潜意识里的第一个念头就是抱怨。

抱怨作为一种发泄情绪的方式，只能让你得到暂时的疏解，或者仅仅图一时口快，过后所有的问题并不会因为你的抱怨就迎刃而解，所有的苦恼也不会在抱怨面前瞬间消失无踪。

抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。

同时，周围的人会因为喋喋不休的抱怨看轻你的为人，质疑你的能力。

可以说，抱怨是成功的大敌，只能带给你不幸的人生。

因此，我们要停止抱怨，修炼好自己的心态，坦然面对生活和工作中的一切不如意。

优秀的人，都是不抱怨的人。

他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

优秀的人懂得：永远没有完美的现实，永远没有绝对的公平，有了这种冷静的态度，在遭遇不公正待遇和意外磨难时，就不会怨天尤人，更不会自怨自艾。

他们会把这一切当成正常的、必然的人生历程，在很多人正在抱怨环境之恶劣，诅咒上天之不公时，他们已经开始为摆脱困境而努力，不推卸责任，也不急于求成，而是一步一步，带动事态向好的方向发展。

只要你敢于担当，勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。

任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变得顺畅了。

之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。

没有人会想让自己痛苦、失败的生活一辈子，那么就让自己首先拥有一颗快乐而不抱怨的心吧！与其抱怨无边的黑暗，不如用自己的行动点燃人生的蜡烛，照亮通往成功的旅途。

当现实与你的期望不符时，不要抱怨。

就算生活给你的是困苦和不幸，你同样能把它们踩在脚下，登上成功之巅。

不管你来自社会的哪个阶层，也不管你现在所从事的是什么职业，只要你牢记心中的理想，微笑着面对生活，不在妄自菲薄中自暴自弃，也不在怨天尤人中消沉萎靡，时时留意身边的机会，不断地努力充实自己，就一定会脱颖而出，成为令人敬慕的成功者。

本书详尽分析了抱怨对人生的各种危害，而且从人们经常抱怨的工作、他人、自己、压力、现状、得失、命运等十一个方面深入分析，阐述了帮助读者远离抱怨的各种方法和技巧，寻找停止抱怨的解决之道。

本书内容全面、技巧丰富、方法实用、道理深刻，以理论联系实际，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各种公司和组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。

<<不抱怨>>

内容概要

优秀的人，都是不抱怨的人。
他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。
优秀的人懂得：永远没有完美的现实，永远没有绝对的公平，有了这种冷静的态度，在遭遇不公正待遇和意外磨难时，就不会怨天尤人，更不会自怨自艾。
《不抱怨：做内心强大的自己》详尽分析了抱怨对人生的各种危害，而且从人们经常抱怨的工作、他人、自己、压力、现状、得失、命运等十一个方面深入分析，阐述了帮助读者远离抱怨的各种方法和技巧，寻找停止抱怨的解决之道。
《不抱怨：做内心强大的自己》内容全面、技巧丰富、方法实用、道理深刻，以理论联系实际，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各种公司和组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。

<<不抱怨>>

书籍目录

第一章 不抱怨自己：接受不完美的自己，让内心更加强大 低下高傲的头，认清真实的自己 / 2 审视自我，找到自己的立足点 / 4 不羡慕别人的天分，也不忽略自己的才华 / 6 一定要保持自己的本色 / 9 没有完美的自己，只有看开的人生 / 11 接受不完美，生活可以更美好 / 14 美貌未必是增加幸福的砝码 / 17 可以怜悯别人，不能怜悯自己 / 20 不乞求别人的喝彩，学会为自己鼓掌 / 22

第二章 不抱怨他人：以包容宽恕伤害，以沟通化解隔阂 你周围的人并不应该对你负责任 / 26 放下和宽恕，是送给他人的最好礼物 / 28 抱怨他人不如怀有感恩的心 / 31 解决冲突的前提是忍让 / 34 懂得感恩，赢得和谐的人际关系 / 36 宽容他人的过失，避免无谓的争斗 / 39 在受到别人的曲解后，以微笑应对 / 41 与其两败俱伤，不如大家都好 / 44 宽容不能改变过去，但能改变未来 / 46

第三章 不抱怨工作：欲高升先低就，终有破茧成蝶时 不要太关注第一份工作的薪水 / 50 对工作负责就是对自己负责 / 53 在这家公司不开心，去下一家你照样不开心 / 56 专注让你的工作更富有成效 / 59 日事日清，不要把昨天的工作带到今天 / 61 可以一步登天的人，只存在于小说中 / 64 善于找借口的人总能找到借口 / 66 专注是对治平庸的良药 / 69

第四章 不抱怨压力：扛起肩上的责任，压力让人成长 除了强逼自己，你别无他路 / 74 有自己的目标，别盲从他人的理想 / 77 想好了就立即做，别给自己推脱的理由 / 80 生活每天都在给你机会 / 82 抱怨没吃鱼的时间，不如用来编织渔网 / 86 越是被人嘲笑的念头，越有坚持下去的必要 / 89 失败者最终都是败给了自己 / 92 勇往直前，你需要唐吉珂德式的勇敢 / 94 分清哪些是重要的事，哪些是紧急的事 / 97 不要小瞧任何微不足道的付出 / 100

第五章 不抱怨艰辛：艰难困苦是熔炉，淬炼出强者人生 不畏惧艰辛，就不会被艰辛压垮 / 104 笑对磨难，把磨难当成向上的阶梯 / 106 毅力伴我行，时至花自开 / 109 没吃蘸着泪水的面包，就不懂得生活 / 112 从失败中获益，做打不垮的强者 / 114 无能的人求助菩萨，而菩萨只能求助自己 / 116 痛苦像一把犁，能掘开你成功的起点 / 119 挫折是人生的朋友，你只需拥抱它 / 121 你不放弃希望，希望就不会放弃你 / 123

第六章 不抱怨过去：放下昨天的包袱，轻装上阵才能行更远 别让昨日的错误成为明天的包袱 / 128 生命是单程路，我们永远都回不了头 / 130 人生犹如长跑，过程中的输赢算不了什么 / 133 年轻时不要怕，年长时不要悔 / 136 向前看，往事不可追 / 138 敢于直面会带给你最大恐惧的事 / 141 你可以不成功，但不能不成长 / 144 如果一直关注错误的东西，就会错过正确的事物 / 146 心态归零，忘掉过往的荣辱 / 149

第七章 不抱怨现状：珍惜眼前的幸福，真实地活在当下 活在当下，珍惜眼前的幸福 / 154 全力以赴地做好今天的事情 / 156 走好脚下的路，唱好心底的歌 / 159 扪心自问，自己想要什么样的生活 / 161 不必太要强，我们都只是普通人 / 164 没有激情，人生就是死水一潭 / 167 不是生活没有激情，是你缺少目标 / 170 懂得分享，让你更爱当前生活 / 173 现今的付出，都是一种收获 / 176

第八章 不抱怨得失：领悟得失的真谛，把功名利禄当作浮云 先合后得，是一条真知妙理 / 182 权衡利弊，在得与失之间正确取舍 / 184 一时吃亏，长远来看却往往有利 / 187 只有懂得放下，才能掌握当下 / 189 无偿付出，拥有心灵的富足 / 192 失意时，要懂得把心放宽 / 194 贪求越少，获得的幸福越多 / 197 别迷恋名利，它只是过眼烟云 / 199 最大的诱惑，可能是最深的陷阱 / 202 换个角度，跨越得失的界限 / 204

第九章 不抱怨生活：生活不会太圆满，摆正心态对苦甜 快乐不是拥有得多，而是计较得少 / 208 想开了就是天堂，想不开就是地狱 / 210 不能左右天气，但能掌控心情 / 212 生活是一种权力，幸福是一种能力 / 215 换个角度，你的世界就可以晴空万里 / 218 年轻是一种心态，与年龄无关 / 221 快乐需要定位，否则就无所谓快乐 / 224 别抱怨生活太乏味，平淡的日子也能活出精彩 / 226 适度留白，不要让自己活得太累 / 229 要让一个人懂得珍惜，先要让他失去 / 232

第十章 不抱怨情爱：爱情之葩需要经营，已了的残局需要忘记 爱情不是削足适履，而是相互包容 / 236 不要为面子而错过真爱 / 239 婚姻需要经营，爱情需要保鲜 / 242 婚姻不是葬送爱情的坟墓 / 244 长久的爱情就是一个出拳一个出掌 / 247 真正的爱情经得起平淡的流年 / 251 “情结”不等于“爱情” / 254 千万不要让细节打败爱情 / 257 酝酿出真爱，磨合出真情 / 259 如果不能相濡以沫，那就相忘于江湖 / 262

第十一章 不抱怨命运：挣脱命运的桎梏，冲破命运的藩篱 有什么样的选择，就会有什么样的人生 / 266 谁不能主宰自己，将永远是一个奴隶 / 268 十年后你是谁，都源于你对自己的鞭策 / 271 一时的境遇，决定不了一生的命运 / 274 如果不能改变，就试着去接受 / 276 不要抱怨鱼缸太小，抱怨环境不如完善自己 / 279 无路可走时，转身就是方向 / 282 每个人都绝不是白白来一场的 / 284 生命的用途并不在长短，而在于如何

<<不抱怨>>

运用它 / 287 喊出自己的声音，走出自己的路 / 289

<<不抱怨>>

章节摘录

宽容他人的过失，避免无谓的争斗。如何对待他人，这是一门人生的艺术。

待人虽然有种种不同的方法，但是待人以宽，却是一条不变的定律。

待人能够谦虚、尊重，固然重要；但是宽厚、宽容，更得人缘。

宽和待人，能让自己心平气和，轻松愉快。

相反，如果经常因为一点小事冲别人发火、严厉地指责，甚至于耿耿于怀，这样不但让人望而生畏，心生反感，自己也会因为不得人缘而愁闷苦恼，真是伤人又伤己。

所以，严于律已，宽以待人不但为人际相处之道，也是赢得他人信任，保证事业成功的根本。

唐代的任迪简考中进士后，在天德军使李景略那里任判官。

有一天，李景略在军中宴请宾客，结果任迪简因故迟到，按照规矩应该被罚饮一大杯酒。

可侍吏在倒酒时，不小心将醋当成了酒，给任迪简满满倒了一大杯。

任迪简刚放到嘴边，已经尝出是醋了，但想到李景略平常严厉苛刻，如果让他知道此事，那个倒错酒的侍吏肯定性命难保，于是便忍酸硬是把那一大杯醋全喝了下去，帮助那个侍吏掩盖了过错。

之后，他又找借口说这酒太淡了，请求李景略另换了酒。

任迪简回家后，马上就病倒了，咯血不止，但仍没有把此事外传出去。

后来军中将士不知怎么知道了，都被感动得流泪，李景略也深受感动，便没有去责罚那位侍吏。

在李景略去世后，将士们纷纷请求让任迪简为主帅，德宗听说了此事，授任他为丰州刺史、天德军使，后升任御史大夫、散骑常侍，直至工部侍郎，追赠刑部尚书。

后人崇敬他那与人为善的美德，誉之为“呷醋节帅”，《唐书》把他列为良吏作传。

由于任迪简能宽以待人，诚心宽恕和原谅他人的过失，因此受到了军中上下的敬重。

谁都免不了会有各种过错和失误，面对他人的过失，我们要以宽广的胸襟去理解、宽恕。

我们要善待自己，更要善待别人。

善以待人，能让人时且让人，能容人处且容人。

将心比心，多给他人一些关怀和理解，才能得到他人的尊重与支持，因为人总是喜欢和宽容厚道的人交朋友的，正如著名作家萨迪所说的：“谁若想在困厄时得到援助，就应在平日里以宽待人。”

在人际交往中，人们之间难免会发生误解或摩擦，特别是当别人由于某种原因无意中伤害了自己时，应当怎样对待？

是斤斤计较，不依不饶，还是以宽容的心态包容呢？

我们历来提倡后者。

宽容不仅能使敌人变成朋友，还能使自己结交到更多的朋友，何乐而不为呢？

在美国南北战争中的盖茨堡战役爆发后的第三天，南方军总司令李将军带着部队向南撤退。

他们发现前方的桥梁被洪水淹没，后面还有乘胜追击的北方军队。

对此，林肯非常高兴，他认为这正是消灭南方军的大好时机。

他下令梅德将军，让他马上进攻李将军的军队。

梅德将军在接到命令以后，并没有马上执行，而是拖延时间不去进攻。

时间一拖延，河水自然就退却了，李将军乘机逃回了波特麦。

林肯知道后非常气愤，指责梅德说：“你都做了些什么！”

在那个情况下，任何一个将军都能打败李将军的，若是当时我在场，我一定会亲手用鞭子抽他。

” 林肯在悲愤之余，给梅德写了一封措辞严厉的信。

“假如你当时按照我的命令把他们给包围起来，李将军和他的部队早就成了瓮中之鳖，我想这场战争就算是结束了。

对那一天的情况，你只要用三分之一的力量就可以轻易地拿下他们，而你却不能如期完成，那么，当你在靠近南方且更加恶劣的状况下，你又怎么能够完成我所交给的任务呢？

你还指望我相信胜算如往昔一样呢？

你的大好机会已经失去，而我对此感到十分痛心。

” 林肯的这封严厉的信会使梅德将军感到震惊和懊悔吗？

<<不抱怨>>

也许。

可是梅德将军一直没有看到这封信，因为林肯压根就没把这封信寄出去，这封信是在林肯死后发现的。

由此可见，林肯这一世界伟人具有的忍耐性。

林肯的这种强者有理、有力的退让，是一种宽容。

强者宽容他人的过失，避免了无谓的争斗。

宽容并不代表无能，更不是软弱的表现。

处处宽容别人，绝不是怕事，也不是面对现实的无能为力、无可奈何，宽容恰恰是一种得体的淡泊，是一个人远见卓识、睿智人格的体现。

宽容他人的过错，要有“彼之理是，我之理非，我让之；彼之理非，我之理是，我容之”的胸怀，允许别人有过，也允许别人改过。

千万别耿耿于怀，寻机报复。

容人难，容人之过更难，容己之仇怨更是难上加难，因此，我们可以这样说：“大地承受不住的东西，胸怀可以容纳。

” 在世上生存，会遇到各种各样的人，也免不了会出现矛盾，产生不愉快的事。

一旦遇到这种情况，如果让矛盾激化，那就会破坏自己的人际关系，或是阻碍发展前程。

因此，最好的解决办法就是彼此包容，化干戈为玉帛。

P39-41

<<不抱怨>>

编辑推荐

据研究发现，人的主观意志具有强大的力量，它可以改变即以形成的人格，改变外部环境，改变自己进而为自己带来健康、幸福和成功。

但是很少有人知道怎样才能使自己的内心具有强大的力量。

马瑾文编著的《不抱怨：做内心强大的自己》教你修炼强大的内心，应对复杂多变的生活，使你的人际关系迈向积极、顺畅。

<<不抱怨>>

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>