

<<学会感恩拒绝抱怨>>

图书基本信息

书名：<<学会感恩拒绝抱怨>>

13位ISBN编号：9787530852613

10位ISBN编号：7530852612

出版时间：2009-8

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李娜

页数：226

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>

<<学会感恩拒绝抱怨>>

前言

有些人早晨睁开眼睛就开始抱怨了，若谁也没招惹他，他就抱怨老天爷：天这么闷，怎么不下雨呢？

夏天就应该有夏天的样子，不下雨算什么夏天？

下了雨，他又说，下雨做什么呢？

做什么事情都不方便，这鬼天气，还真是不想让人好过……不管是晴天还是雨天，这天气总是他的一块心病。

其实不止是天气，工作和生活中的不如意事那么多，他抱怨的主题也就总是没完没了的。

抱怨啊，整天抱怨。

可是，抱怨又有什么用呢？

生活还是老样子，不会因为我们的话语而改变。

只是有一些人养成了凡事都看不顺眼的习惯，不管看什么，都要说上几句，以发泄自己的情绪。

他们利用抱怨麻痹着自己的心灵，甚至将自己的某些挫折、失误也归咎于外界的因素，寻求别人的同情。

可是，生活对每个人都是有苦也有甜的，同样的事情发生在别人的身上，就什么事情都没有，放在他的身上，就问题一大堆，这是为什么呢？

一位老人，每天都坐在路边的椅子上，向开车经过镇上的人打招呼。

有一天，他的孙女在他身旁，陪他聊天。

这时有一位游客模样的陌生人在路边四处打听，看样子是想找个地方住下来。

陌生人走到老人身旁，问道：“请问大爷，住在这座城镇还不错吧？”

老人慢慢抬起头来回答：“你原来住的城镇怎么样？”

陌生人说：“在我原来住的地方，人人都很喜欢批评别人。

邻居之间常说闲话，总之，那地方让人很不舒服。

我真高兴能够离开，那不是个令人愉快的地方。

”座椅上的老人对陌生人说：“那我得告诉你，其实这里也差不多。

”

<<学会感恩拒绝抱怨>>

内容概要

不抱怨的人是最快乐的人，没有抱怨的世界是最美好的世界。

不抱怨，成功人生的第一做人态度，常感恩，幸福生活的最佳心灵处方。

不批评，不责备，不抱怨，常宽容，常分享，常知足。

影响世界优秀人士的心灵励志读物，席卷全球600万人的人生哲思宝典，没有人喜欢喋喋不休的抱怨者，宽容感恩的人才受欢迎。

逃离抱怨轮回，踏上幸福快车。

<<学会感恩拒绝抱怨>>

书籍目录

第一章 抱怨的人生是灰色的 为什么优秀的人不抱怨，平庸的人总抱怨 抱怨是世上最没有用途的语言 快乐不在于你所站的位置，而在于你所朝的方向 内心有阳光，世界就是光明的 仅仅因为思想，一切都不同 每天都需要一双发现美好的眼睛 一切都可以重新开始 幸福就在当下 过去的总要在今天归零第二章 一切皆在你心中 内心期待什么就能靠近什么 心灵的焦点是什么就能吸引什么 抱怨往往来自心理暗示 你自己才是命运的主宰者 心情的颜色影响世界的颜色 牢骚并不能彰显你的价值 心灵越纯洁，力量越强大 用阳光战胜阴霾第三章 行动的吸引力法则 你正如你所想 我们都在影响着身边的人 别抱怨，用你的笑容征服世界 当心陷入抱怨泥潭 赞美要比指责令人向往 没有人喜欢抱怨者 舌头是善恶之源 与人争执，你永远不会真赢 不想抱怨，就沉默第四章 从黑暗中拯救自己第五章 再苦也要笑一笑第六章 与别人分享你的好运第七章 比天空宽广的是你的胸怀第八章 放下抱怨，操之在我第九章 残缺是另类的完美第十章 知足是对生命的一种感恩第十一章 淡泊，让生命多了一份宁静第十二章 爱是无条件的接纳第十三章 职场顺境源自感恩第十四章 抱怨的人常常忘了自己的使命

<<学会感恩拒绝抱怨>>

章节摘录

电影《我爱露西》中有这样一个场景：瑞奇·里卡多每天下班回家，走进屋的第一句话就是：“嗨，露西，我回来了。”

“我们也经常这样跟家人打招呼：“嗨，亲爱的，我回来了。”

“嗨，妈妈，我回来了。”

“可是，这句话后往往还加了一句：“可是我的头（背、胃、腿）好疼。”

抱怨已经成了许多人的生活方式之一，他们希望借此引起别人的注意，让别人接受他们的观点，或者由此来打开话匣子。

我们总是在抱怨，却常常以为自己是一个积极的、乐观的、优秀的人。

其实，在我们开始说出自己的不满，宣泄自己的痛苦，对自己表示怀疑的时候，我们就已经开始抱怨了。

也就是说，因为这些抱怨，我们已经逐渐远离了优质的生活，远离了让自己走向优秀的道路。

人的身上有一种共性，那就是希望得到别人的认可，并且会想尽办法去做。

优秀的人，已经从自己的成绩中得到了满足，所以他们不会再给自己找寻任何的理由和借口，他们的行动就已经获得了人们的关注。

相比之下，那些平庸的人同样有一颗渴望被关注的心，可是他们没有向人炫耀的资本，也没有能够引起别人注意的光环，所以他们选择了抱怨的方式，妄图从中得到好处，告诉别人他之所以没有取得成绩是因为存在那么多不可控的因素；不是他自己不努力，而是现实的环境过于苛刻，他无能为力，所以只能将成绩拱手让给了别人。

他们希望从别人那里得到同情，这样，即使没有优秀的人那么耀眼，最起码不会因为自己的失败或平庸而被人们冷落。

抱怨就好像是一场疾病，优秀者远离它，是因为害怕它会阻碍自己前进的脚步，耽误自己的发展；平庸者拥抱它，是因为在病中他们可以适当地偷懒，并且给自己的不努力找借口，从而减轻内心的自责。

即使面对同样的处境，优秀者和平庸者也会产生不同的态度。

古罗马有这样一则寓言：在遥远的过去，两条河流从源头出发，相约流向大海。

它们穿过山河，到了沙漠的边缘。

面对浩瀚的沙漠，它们一筹莫展。

一条河说：“这样热的天气，我们的水很快就会蒸发掉了。”

这里这么干，我们是无论如何也不能通过的。

于是，它干脆停下了向前的脚步，宁可在沙漠中被蒸发掉，也不做无谓的努力了。

另一条河却想：只要将水流变细，就可以减少蒸发，只要努力，就一定能流向大海。

按照它自己的方法去做，很快它就与大海相遇了。

面对困境，平庸者总是抱怨环境的恶劣，给自己找寻各种理由停止追求的脚步，而优秀者不会停止与放弃，他会想出解决问题的办法克服困难，坚持到底，直到取得胜利。

今天抱怨这个，明天抱怨那个，仿佛一刻不说抱怨的话，就会感到心里不平衡。

但是仅一味地去抱怨自身的处境，丝毫也不能改善自己的处境。

只有先静下心来分析自己，并下定决心去改变它，付诸行动，才会有希望。

一分耕耘、一分收获，不要企望在抱怨中取得进步，事情的进展是你的行为直接作用的结果。

事在人为，只要你去努力争取，梦想就可能变成现实。

画家列宾和他的朋友在雪后去散步，他的朋友瞥见路边有一片污渍，这显然是狗留下来的尿迹，就顺便用靴尖挑起雪和泥土把它覆盖了，没想到列宾却生气了，他说，几天来我总是到这儿来欣赏这一片美丽的琥珀色。

在我们生活中，当我们老是埋怨别人给我们带来不快，或抱怨生活不如意时，想想狗留下的那片尿迹，其实，它是“污渍”还是“一片美丽的琥珀色”，都取决于你自己的心态。

不要抱怨你的工作不好，不要抱怨你住在破宿舍里，不要抱怨你的男人穷或你的女人丑，不要抱

<<学会感恩拒绝抱怨>>

怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你空怀一身绝技却没人赏识你，现实有太多的不如意，就算生活给你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。

孔雀向王后朱诺抱怨。

她说：“王后陛下，我不是无理取闹来诉说，您赐给我的歌喉，没有任何人喜欢听，可您看那黄莺小精灵，它唱出的歌声婉转动听，它独占春光，风头出尽。

”朱诺听到如此言语，严厉地批评道：“你赶紧住嘴，忌妒的鸟儿，你看你脖子四周，如一条七彩丝带。

当你行走时，舒展华丽的羽毛，出现在人们面前，就好像色彩斑斓的珠宝。

你如此美丽，难道还好意思去忌妒黄莺的歌声吗？

和你相比，这世界上没有任何一种鸟能像你这样受到别人的喜爱。

一种动物不可能具备世界上所有动物的优点。

我们赐给大家不同的天赋，有的天生长得高大威猛；有的如鹰一样的勇敢、鹊一样的敏捷；乌鸦则可以预告未来之声。

大家彼此相融，各司其职。

所以，我奉劝你不要抱怨，不然的话，作为惩罚，你将失去你美丽的羽毛。

”抱怨对事情没有一点帮助，与其不停地抱怨，不如把力气用在行动上。

抱怨的人不见得不善良，但常不受欢迎。

抱怨的人认为自己经历了世上最大的不幸，但他忽略了听他抱怨的人也可能同样经历了这些，只是心态不同，感受不同。

宽容地讲，抱怨实属人之常情。

然而抱怨之所以不可取在于：抱怨等于往自己的鞋里倒水，只会使自己以后的路更难走。

抱怨的人在抱怨之后不仅让别人感到难过，自己的心情也往往更糟，心头的怨气不但没有减少，反而更多了。

常言道：放下就是快乐。

与其抱怨，不如放下，用超然豁达的心态去面对一切，这样迎来的将是另一番景象。

.....

<<学会感恩拒绝抱怨>>

媒体关注与评论

我未曾见过一个勤奋、谨慎、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，是不会被所谓的命运击败的。

- 富兰克林 人人都抱怨缺乏记忆力，但没有一个人抱怨缺乏健全的思想。
- 拉罗什夫科 最不善于利用时间的人最爱抱怨时光短暂。
- 拉布吕耶尔 感恩即是灵魂上的健康。
- 尼采 只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。
- 罗曼·罗兰

<<学会感恩拒绝抱怨>>

编辑推荐

不经风雨 如同温水冲茶 上下漂浮浸泡不出生命真味 栉风沐雨就像沸水沏茶 沧桑
浸染 才能散发沁人之香 学会感恩 人生需要苦难的洗礼 放下抱怨，一味抱怨还不如改变
用笑容征服全世界 有怨气不如有志气

<<学会感恩拒绝抱怨>>

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>