第一图书网, tushu007.com

<<不抱怨的世界>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界>>

13位ISBN编号：9787540450717

10位ISBN编号：7540450711

出版时间：2011-8

出版时间：湖南文艺出版社

作者：威尔·鲍温

页数：328

译者：陈敬旻^邢爽^裴卫芳

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“ 不抱怨 ”的礼物　台湾胡志强　当出版社邀我为这本书写序时，我的想法是：比我更适合的人选太多了，我的太太就是其中之一。
在重大车祸之后，她受尽千辛万苦，不停地开刀与复健，饱受身体和精神的挑战，她是很有资格“ 抱怨 ”的人：怨天、怨地、怨命运、怨撞击她的驾驶者……　但是，她没有！
　她选择忘记那段不堪回首的时刻，放下，不抱怨。
她将所有的精神心力，拿来感谢为她抢救、医疗、祈福祷告的“ 天使们 ”。
她谢天谢地、谢诸佛诸神，感恩自己可以浴火重生。
“ 只要有一口气在，没有什么好怕的。
我要往前看！
”她微笑着说。
　我看着她像孩子般的纯真眼神与甜美笑容，内心深深撼动。
　不怨天尤人，多么不容易。
但也因为她如此善良坚强，老天赐给她一条光明的路。
如果说，这次事件是个分水岭，她越来越清楚，期许自己在新的阶段，奉献更多心力在公益活动上。
因为她得之于社会，也想回馈于社会。
　诚如书中所言：“ 不抱怨的磁场，将引来更多平安喜乐。
”　现在太太无论走到哪儿，来自各方的无限祝福如影随形，她的个性比以前更开朗豁达。
　然而，为什么人要抱怨？
难道大家不知道，“ 怨天尤人 ”是一种负面的思考与具杀伤力的表达方式？
我想原因也许是：人们看到了生命中缺憾与不完美的一面。
而事实是：如果你想探看生命中美好的一面，你一定也看得到。
关键在于：你把眼光放在哪里？
　“ 推行‘ 不抱怨运动 ’的目标是什么？
”美国“ 奥普拉秀 ”的副制作人问本书作者——名牧师威尔·鲍温。
他说：“ 转化我们这个世界的意识。
”　“ 转化 ”一词形容得很贴切，表示“ 不抱怨 ”与“ 抱怨 ”的思绪是活的、可以移动与变化的。
　作者除了在书中详细介绍这个极富创意的活动，也藉着许多故事与建议、提醒，循序渐进地分析、探索我们内心深处真正的声音与渴望；很重要的是，促使读者把抱怨转化成行动的力量，而否极泰来。
　看到书的后半部，有一段话让我印象非常深刻：爱的定义是什么？
丹尼斯·卫特雷医师说：“ 爱是无条件的接纳，并着眼于光明面！
”作者说：“ 当我们决定接纳各种人事物，并从中发现其光明面时，我们会体验到越来越多的良善与美好。
因为我们的关注，将使这样的期许在生活中实现。
”此一说法与中国人“ 心想事成 ”的解释，多么类似，也能互相印证。
　这些时日，我从太太身上，看见“ 不抱怨 ”的正面影响与神奇力量，如同来自天上的“ 礼物 ”。
如果她都能做到，我们为什么不能？
！

<<不抱怨的世界>>

内容概要

◎《不抱怨的世界·精装珍藏版》将《不抱怨1》+《不抱怨2:关系决定命运》两册内容完整收录！
新增“超脱的慈悲”感动章节，教你人际相处之道！
随书附赠“不抱怨的变革”心灵分享DVD以及紫手环1个。

◎畅销全球80国的世界级励志书！

◎世界500强企业团购率第1名！

◎冯仑、唐骏、张德芬、奥普拉感动推荐！

◎美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店心灵励志新书销量第1名！

◎《纽约时报》、《时代周刊》、《卫报》、《芝加哥太阳报》、《洛杉矶时报》、NBC电视台……全球超过100家重量级媒体专题报导!
◆一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。

◆一本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，据不完全统计，该书上市不到一个月，就有600万人参与了“不抱怨”活动，并迅速蔓延到全球80多个国家。
在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它仅次于《圣经》。
世界首富比尔?盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

◆不抱怨与团队：不抱怨=改善自我&提振团队！
任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！
抱怨是最消耗能量的无益举动。
有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。
而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。
本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。
我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。
抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。
这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

作者简介

作者专访：这个世界，真的可以不抱怨？

1、是什么动机促使你写作《不抱怨的世界》的？

这个世界值得抱怨的事情太多了，遭逢天灾、背叛、致命疾病、裁员、贫富差距、精神焦虑、缺乏安全感我写这本书，就是想让大家了解形成抱怨的原因是什么？
我们为何会抱怨？
抱怨能给我们带来什么好处？
抱怨又是怎样摧毁我们的生活的？
我希望让所有看到这本书的人，能享受当下的生活，变得平和而喜乐，最终转换这个世界的意识。

2、可以跟我们解释一下不抱怨这项活动吗？
该如何操作呢？

到目前为止，全世界已经有80个国家，超过600万人参与了这项活动，而且这个数字还在像滚雪球一般扩大。
我们的愿景是让参与者的痛苦得以纾解，人际关系获得疗愈，职业生涯也因而改善，比从前更豁达和快乐。
操作的方法很简单：1、开始将手环戴在一只手腕上。
2、当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。
3、如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！
因为你在抱怨他们抱怨。
4、坚持下去。
可能要花好几个月，你才能达到连续21天不换手、不抱怨的目标。
平均的成功时间是四－八个月。

3 、为什么必须坚持21天？

行为心理学研究发现，一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固，至少需要21天的时间，这也被称为21天效应。
我在书里说过，母鸡要花21天才能孵好蛋，我们人也一样。
还有，要提醒大家的是：放轻松一点。
我们所谈的，只是被说出来的抱怨、批评和闲话。
如果是从你嘴里说出来的就算，要重新来过；如果是用想的，那就没有关系。
不过你会发现，就连抱怨的想法，也会在这样践行的过程中消失殆尽。

4、在书中，你说抱怨能让我们尝到甜头，既然如此，为何要停止抱怨呢？

我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。
就像小时候，每当我们有感冒或其他疾病的症状时，就会装腔作势，这样可以不用上学，待在家里看电视。
但你有没有发觉，我们常常在抱怨身体不舒服之后，自己真的就病得更重了。
所以，抱怨只会带来暂时性的好处，它最终将我们的人生拖入绝望和混乱。
抱怨困难并不会让它得以解决，也不会减轻我们内心的痛苦。

请记住，我们抱怨不公平的一切，就是企图在用汽油来灭火，这个世界听到了这些抱怨，反而会带来更多的灾厄给你。

5、你提到没有安全感，质疑自己的重要性，不确定自我价值的人，才会抱怨？

是的，我们之所以抱怨遭逢的困难，是为了把它当作藉口，以逃避自己向往却没有完成的目标。
我们会抱怨，其实是自觉不配得到我们想要的东西。
我们缺乏自我肯定，于是便藉由抱怨，把自己想要的东西推开。
要知道：凡是我们所渴望的东西，都有资格得到。
不要再找藉口，朝梦想前进吧。
如果你还在说些男人都不敢给承诺、家人一点都不理解我、我实在太胖了、同事都比我强、我不愿意跟那位客户接触之类的话，那你就是让自己变成受害者。
受害者永远不会成为胜利者，你必须选择你想成为的那一种人，并一心一意地践行。

6、当身边的人都在抱怨时，我们该怎么办？

其实，觉得别人经常在抱怨，是因为你也一样。
你会注意到另一个人有这些缺点，是因为你自己也有。
如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能察觉这个缺点、并进行疗愈。
当你和其他人在一起，而你们的对话开始移转成负面内容时，只要往后一坐，好好观察就行。
不要跃跃欲试或想去改变他人。
如果有人问你为什么不抱怨，只要把紫手环给他们看，告诉他们你正在接受训练，成为一个不抱怨的人。

7、要怎样才能让朋友、家人、同事、员工不再抱怨？

很遗憾，你不能。
改变就是这样复杂而矛盾。
你不能让另一个人改变。
人们改变是因为他们自己想改变，而想要设法改变一个人，只会让他更紧守住现有的行为，不肯放弃。
要激励其他人改变，富兰克林的结论是：最好的训诫就是以身作则。
而甘地是这么说的：我们必须活出想要让其他人效法的样子。
如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变。
我相信你有着最崇高的理由，才希望他们改变，但既然你也是这段关系里的参与者，就代表从某种程度而言，你在这沸沸扬扬的抱怨中也掺了一脚。
你若想引导某人改变，就要记得：领袖应该站在最前线，迎向边界、开疆拓路，让其他人追随身后。

8、这项活动，团队一起进行效果会更好吗？

对，很多公司将这本书作为礼物，送给了自己的员工和客户。
在美国、欧洲、甚至东南亚国家，都能看到很多企业员工手上都戴着紫手环。
这项活动波及的范围，远超出我们之前的想象。
所以，团队的力量无疑是异常强大的，把自己视作其他成员的精神支柱，促使自己变为一个藉由停止抱怨，而致力改变生命的人。
你可以邀请你的家人、朋友、同事一同参与，找几个你可以为他们打气加油、他们也愿意为你这样做

的人，一起努力，就可以促成改变，达成愿景。
要知道，你不是孤单一人，因为你在为其他人设立乐观的典范，你是人性大洋中的一道涟漪，在世界上引发着回响。
你自己就是一种祝福.
[美]威尔·鲍温，美国最伟大、最受尊崇的心灵导师之一。
密苏里州堪萨斯市基督教会联盟的主任牧师，在牧会之前，有多年从事广播和行销等工作的经验。
他热爱运动、圣经史、骑马、旅游、阅读，发起的“不抱怨”运动，改变了无数人的命运。

<<不抱怨的世界>>

书籍目录

上卷　　不抱怨的世界
前言　紫手环的力量
Part1　无意识的无能我怨故我在
抱怨与健康
Part2　有意识的无能
· 抱怨与人际关系
· 觉醒时刻
Part3　有意识的有能
· 沉默与怨言
· 批评者与声援者
Part4　无意识的有能
· 臻入化境
· 二十一天的优胜者　112（结语）己立立人，己达达人
上卷　　关系决定命运
前言　为什么“关系决定命运”
Part1　你决定着“关系”的走向
· 改变关系的途径
· 人无所谓好坏，思想使然
· 一切改变，由你开始
· 正向评价，打造愉快关系
· 你的评价只对自己有效
· 分辨和评价的差异
· 改善关系的秘密
Part2　当不同世界碰撞时
· 向自己的内心提问
· 别把“不同”视为“不一致”
· 永远不要为现实争辩
· 开心或愤怒，精彩二选一
· 释放你心中的仇恨
· 宽恕就是给予
· 制定标准，才能避免分歧
· 成功沟通“三步法”
· 关系中的“吸引力法则”
Part3如何让自我得到满足
· 区分陈述和抱怨
· 您可能不知道……
· 询问的惊人力量
· 你付出多少，就会得到多少
· 帮助别人，你的心灵才会富足
· 以包容之心，回馈这个世界
Part4　我们为何会抱怨
· 抱怨的动机
· Get　Attention：寻找关注
· Remove　Responsibility：推卸责任
· Inspire　Envy：引人艳羡

· Power：操纵力
· Excuse Poor Performance：为欠佳的表现找借口
Part5 释放和“处理”报怨
· “处理”愤怒才能驱走掉负能量
· Venting 释放
· Processing 处理
· 找到最佳的方法，赶走抱怨
· Complaint Free 不抱怨255 · About me 我的事
· Neutral 不偏不倚
Part6 与自己和解 · “关系”存在的目的
· 人的痛苦多半是自找的
· 疗愈与自己的关系
· 你如何描述自己
· 切勿混淆癖好与缺点
· 忘掉伤痛，重新上路
· 采取宽恕的态度，秉持良善的意向
· 如何做到不抱怨
Part7 用爱疗愈抱怨
· 抱怨的东西会回到我们身上
· 人们为何经常以怨还怨
· 别总把抱怨当作人身攻击
· 一切可怕之事都需要爱
结语 你拥有无尽的潜能
附加篇 超脱的慈悲

章节摘录

版权页：每逢选举季到来，就会有各种各样负面的、互相抱怨的报导从各种渠道涌来，不断冲击着我们。
你可能会想，干吗要通过无线电波倾泻这么多负面情绪呢？
——因为这真的很管用，只不过它可能会以某种你意想不到的方式起作用罢了。
如果你是某一个政党的“死忠”，另一个参选政党并不会天真地认为这些负面报导会将你争取到他们阵营来，他们会用这些负面报导，让你对自己政党的候选人极度厌恶反感，以至于放弃投票。
而对手少得一票和他们自己多得一票是一样的，都能让这个抱怨的政党更接近竞选的职位。
这早已不是什么新鲜事了。
然后，在接下来的六个月内，又设立五个不同的会场，邀请人们参加为时一天的面谈，分享对教会的看法，提出期望。
好几百人参加了这次活动，最后制定出的行动计划不仅令人信服，而且颇有启发性。
不过，活动期间总有一小群人，对我们的活动方向表现出很困扰的样子，而且，他们的抱怨声越来越刺耳。
教会负责人刚开始听到这些抱怨时，也很关注，担心这些人说的事我们没有考虑到。
可是，我们发现了一个奇怪的现象，这群人并不是直接跟我们讲，而是向其他未参加面谈的人抱怨。
由此，我们意识到，这群人在制定行动计划的过程中抱怨，承担部分工作的责任就可以通过这种方式推卸掉了。
他们站在一旁抱怨，这样不管结果如何，自己都无须负责。
对此，我们也予以理解。
可是，现在事情都已经决定并往前推进，他们怎么还抱怨呢？
而且，他们为什么给其他没有参加活动的人打电话，向他们抱怨呢？
后来我们明白，抱怨者是为了安抚内心刺痛的自我，他们心里告诉自己，如果事情变得对自己很重要，就得花时间去参与。
其实，他们也明白，抱怨事情进行的方式无法改变行进轨迹，却可以让不作为合理化。
他们努力想挽回面子，没有什么比留住面子更要紧的了。

媒体关注与评论

把丧事当喜事办，人生就只有快乐、没有抱怨。
——万通地产董事长冯仑关系需要成长，需要向前发展。
你只有无畏地跨过去，才能抵达光明。
——创新工场董事长兼首席执行官李开复抱怨是最消耗能量的无益举动。
——《遇见未知的自己》作者张德芬人生是不公平的，习惯去接受它吧。
请记住，永远都不要抱怨！ ——世界首富比尔·盖茨你决定着不抱怨关系的路线，关系的存在是为了让我们成长！ ——美国总统奥巴马这是非常值得推荐的一本书，它会改变你的命运！ ——世界最具影响力的女人之一奥普拉不抱怨是这世界最有力量的法则。
——美国国务卿希拉里

编辑推荐

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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