第一图书网, tushu007.com

# <<不抱怨的人生-别为小事抓狂-III>>

## 图书基本信息

书名：<<不抱怨的人生-别为小事抓狂-III>>

13位ISBN编号：9787553407036

10位ISBN编号：7553407038

出版时间：2013-1

出版时间：吉林出版集团

作者：李瑛

页数：223

字数：240000

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

## 前言

抱怨真的是再糟糕不过的一件事情，因为让我们抱怨的都是令人不愉悦的事情。
　我们抱怨薪水太少。
虽然每天都抱怨，结果还是得天天往公司里跑。
　我们抱怨工作太辛苦。
然而，我们当中的多数人还是继续过着朝九晚五的生活。
　我们抱怨生活压力太大。
结果，我们每天还是继续呼吸着地球的空气，继续顶着压力前进。
　我们抱怨身边可以理解自己的人太少。
结果，我们还是戴着虚伪的面具面对那些不理解自己的人，甚至要对着自己讨厌的人微笑。
　我们抱怨爱人不够理解自己。
然而，每个人还是继续和伴侣为伴。
　我们抱怨这个社会变得太扭曲。
结果，我们只能适应它，却无力改变它。
　所以，抱怨并不能使我们生活的世界变得更加美丽，空气变得更加纯净。
它只是一遍一遍地唤起我们厌倦和疲惫的情绪，只是不断地提醒我们正在过着“不幸”的生活，仅此而已。
　不，有时候，抱怨使我们变得更加糟糕。
我们不断地抱怨工作，便变成了老板和上司眼里讨厌的家伙；我们不断地抱怨身边的人，便变成了别人眼里不容易相处的人；我们不断地抱怨生活，便变成了彻头彻尾的消极分子……简单地说，这样的人只会活得更糟糕，绝对不会获得更好的生活，这跟垃圾堆里长不出漂亮的花儿是一样的道理。
　可以说，抱怨是对我们完全没有益的一件事情。
然而，很遗憾的是，我们每个人，每天都活在不同的抱怨世界里，过着纠结的生活。
　我们当中也有不少人看了很多励志的书籍，懂得抱怨不是一件好东西，也知道要积极地摆脱抱怨的包围。
然而，很多时候，抱怨却像糟糕的病毒一样，死死地缠着我们。
　比如，今晚看了一本励志的书籍，明天感觉人稍微精神点，想法也变得健康。
结果，第三天，第四天，抱怨又像病毒一样袭来。
这真的是很令人头疼的事情。
　如果你也有这样的困扰，那么请静下心来打开这本书，现在就开始阅读。
在这本书里，它会告诉你抱怨是再平常不过的事情，几乎不存在不抱怨的人。
无论你多么努力地想戒掉它，它都会像潜意识一样跑到你的脑海里。
　例如，碰到处理不好的事情，多数人的第一个反应是：“不是我的问题。
”“时间太紧了。
”“这根本是个不可能完成的任务。
”“这简直是上司存心在刁难我嘛！
”种种的想法都只是为了让自己心里觉得更加舒服。
这就是人的潜意识。
　是的，每个人都想令自己变得更加舒服，这并没有错！
所以，抱怨是很正常的事情。
但是，抱怨不利于我们的进步，不利于我们将生活经营得更加美好。
所以，我们要处理好抱怨这件小事情。
　在这本书里，它不会告诉你要戒掉抱怨，也不会让你脑海里完全不存在抱怨的思想。
相反，它会以全新的角度告诉你，其实你可以跟抱怨和平共处。
你可以给自己来点暗示，就像关闭水龙头开关那样，碰到抱怨的事情，立即让自己喊“1、2、3”，然后停止抱怨。

瞧，这多简单。
比起让你彻底改变抱怨思想来说，这是人人都可以轻而易举做到的事情。
　当然，在这本书里，它还会告诉你一些你不知道的小秘密。
这些秘密就是你以为你没在抱怨，其实某些小事情、小细节就是你在抱怨的表现。
只要你能改变它们，你就能过上不纠结的生活了。
　所以，结论就是，我们都在抱怨。
但是，我们可以作一些小改变，通过一些小技巧来使原本抱怨的事情往健康的轨道上走，使我们的生活变得更加美好。
　最后，真诚地希望阅读这本书的人都能喜欢这本书，都能通过邂逅这本书而改变自己的生活，能过上和谐、淡定的生活，并用愉悦的心情看着那些在种种抱怨中纠结的家伙。

## 内容概要

如果你不想在灯红酒绿的世界中迷失自己的方向，如果你不想在香醇的美酒中停驻前进的脚步，如果你不想在甜腻的诱惑面前变得庸碌无为，如果你不想让曾经触手可及的成功变得遥不可追，那就拒绝浮躁吧！
拒绝在暂时的温柔乡中陶醉，拒绝痴心妄想。

让心胸放宽，烦恼自然变得微不足道：让心胸放宽，自然可以装进去更多的快乐。
大度一点，就会少一些忧愁烦恼：大度一点，就会多一些谅解体贴：大度一点，看似是为别人提供方便，实则是为自己带来一个广阔的心境。

别为小事抓狂，改变就从现在开始！

## 书籍目录

第一章 不抱怨的生活，幸福其实很容易
是什么让你远离幸福
这就是你看起来不够幸运的原因
导致90%的青年前途迷茫的魔鬼
可以成功，为什么想象自己失败
做人为什么要拿出最弱的武器
金钱不应该成为不幸福的理由
除了死亡，没有什么好抱怨的
全球最简单的改变目前处境法
训练自己喊“1、2、3”停止抱怨
解救自己，拒绝成为工作的奴隶
爱上人性的弱点，快乐地生活
吃亏是一种投资
快乐是自找的
第二章 不抓狂的心态，生活可以很美好
你以为你在前进，其实并没有
小心不知不觉中变成万人厌
为什么你会觉得越来越疲惫
是什么带走了你的生活热情
抓狂并不能促使事情成功
生活因多样性而变得有趣
追求奢华并不等于追求幸福
改变“人有我要”的心态
学会接受“不公平”这件小事
不要再为等待而抓狂
其实，工作并没有你想象的那么多
别把希望寄托在别人身上
每日必做的感恩功课
试着把眼睛从利益上移开
第三章 直面的勇气，成就更强大的自己
直面自己就能少走弯路
不要再被自尊欺骗了
死要面子的人都不够强大
抛弃自卑那点小毛病
有趣的认识自我的方法
找到自己致命的问题
学会接受不完美
自己跟自己作战
小心坏情绪风波
挑战自己恐惧的事情
坚强的人内心都很柔软
强大的人都不需要被理解
去大自然领略自己的渺小
第四章 零抱怨的世界，成功没有想象中那么难
其实，你不懂成功

成功没有想象中那么难
别让成功少了点热情
别把成功定义为金钱
你的人生价值连城
没有平凡的职业，只有平凡的人
远离安贫乐道的人
先做好人再成功
相似的成功人士
成功是可以复制的
培养解决问题的直线思维
立即改变不满意的自己
把压力变成甜蜜的负担
跑好最后的马拉松
把大事件都看成小事件
让成功变得更加具体和形象
学会成功风险分析
第五章 豁达的力量，轻松生活不纠结
原谅别人的口无遮拦
别苛求他人按照你的标准活着
不要打破砂锅追问到底
你为什么总想看到别人的下场
……
第六章 淡定的境界，人生大事小事不抓狂
第七章 心灵的瑜伽，邂逅无忧无虑的人生
第八章 回归的召唤，重新爱上更美的自己
第九章 经营的智慧，让婚姻走得更长远
第十章 处世的诀窍，快乐成为万人迷

## 章节摘录

版权页： 插图： 就这样，怀恩集团获得了价值30亿美元的房产开发项目。
怀恩的首席执行官在得知老婆婆改变心意的原因后，也重用了史瑞克。
他让史瑞克担任人力资源培训部负责人，希望史瑞克能传播他的成功理念，帮助企业培养更多的人才。
这时，史瑞克拒绝了怀恩集团的聘请，他回到了未来集团工作。
此后，每个周末，史瑞克都要为公司新进的员工进行培训。
有一次，史瑞克的培训主题为“其实你不懂得成功”。
在培训会上，史瑞克分享了自己在怀恩集团的经历。
他告诉所有的新进员工，不要沉迷在顶级的成功幻想里，而是要把每天都经营得很成功。
他鼓励所有的员工在自己的岗位上体验成功的幸福感。
就是这次培训，会场里响起了久久都不能平息的热烈掌声。
此后，史瑞克的员工们，不管是搬运工，还是高层的管理人员，都会开玩笑地说：“其实你不懂成功。”他们通过这样打招呼的方法来鼓励彼此，获得成功的能量。
在生活里，如果我们按照财富和身份地位来诠释成功，那么成功会距我们很远。
相反，如果我们把成功定义为把某件事处理好，那么成功就会走进我们的生活，我们每天都会获得成功。
我们成功地对别人展露了微笑，我们成功地原谅了某个伤害自己的人，我们成功地处理好某个小任务，我们成功地烹饪了一顿美食……我们心怀成功，那么就会有更多的成功走进我们的生活。
如果你现在还说自己不够成功，那么也许你从来都不理解成功。
成功没有想象中那么难 1965年，一位韩国学生到剑桥学院学习期间会见了很多成功人士。
他发现这些成功人士提起自己的成功经历都云淡风轻，并都把自己的成功看成自然和顺理成章的事情。
因此，他发现很多人被成功人士夸大的成功经历所欺骗，很多创业者被创业的艰难所吓退，于是他编著了《成功没有想象的那么难》一书，彻底颠覆了人们对成功的传统印象。
目前，国际上有上百万人参加到该阅读活动中，并取得成功。
布鲁金斯学会创建于1927年，是世界上最权威、最有影响力的推销员组织。
该学会有一个传统，在每期学员毕业的时候，学会都会设计一道最能体现推销员能力的题目，让学员去完成。
完成任务的学员就会获得一只刻有“最伟大的推销员”字样的金靴子。
拿到这只金靴子的人，毫无疑问会成为各大知名企业争夺的对象。
所以，学会很多学员都争相要完成这道题。
出色地完成这道题，拿到金靴子无疑是给自己的学习生涯画上最完美的句号。

## 编辑推荐

《抱怨的人生3:别为小事抓狂(超值典藏)》由吉林出版集团有限责任公司出版。

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