

<<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：9787563921980

10位ISBN编号：7563921982

出版时间：2012-5

出版时间：北京工业大学出版社

作者：江乐新

页数：223

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>

<<不抱怨的世界>>

前言

今天，你抱怨了吗？

生活中，我们随时都可能听到这样的抱怨：“为什么要怪我？”

” “为什么不给我加工资？”

” “为什么没人同情我？”

” “为什么我的运气这么差？”

” “为什么受伤的总是我？”

” “为什么只提拔他？”

” 无论你走到哪里，无论你身处何境，有一种声音你总会听到，有一种人你总会遇到——抱怨的声音，抱怨的人！

听到这些抱怨，你会奇怪：这些人怎么会有如此多的抱怨？

抱怨薪水与付出不符；抱怨绩效考核不公；抱怨领导不授权；抱怨管理不规范；抱怨自己的专业不好；抱怨自己的住处差；抱怨没有一个好的家庭条件；抱怨工作太累；抱怨没人赏识……这些抱怨中唯独没有自己对自己的抱怨：我为什么有这么多的抱怨呢？

无论是抱怨自己受到的委屈也好，抱怨命运不公也好，抱怨他人的过分也罢，总之，抱怨就像自设的陷阱，你越抱怨，陷得越深，处境也会越糟。

一旦把抱怨当成习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满。

<<不抱怨的世界>>

内容概要

爱抱怨者的6大表现、不抱怨者的7大特征、苛求完美，不滋生抱怨、身体的缺陷不可怕，不要因此造成心灵的缺陷、眼睛总盯着痛处，就看不到光明、完美是朵罂粟，爱得越深陷得越深、和缺陷交朋友，它会帮助你、完美是镜花水月，不必过分追求、人生像部电影，有遗憾才真实等等。

<<不抱怨的世界>>

书籍目录

写在前面

爱抱怨者的6大表现

表现1. 爱抱怨的人容易沮丧

表现2. 爱抱怨的人牢骚满腹

表现3. 爱抱怨的人不知珍惜

表现4. 爱抱怨的人缺少快乐

表现5. 爱抱怨的人浅尝辄止

表现6. 爱抱怨的人不善适应

不抱怨者的7大特征

特征1. 不抱怨的人心胸宽广

特征2. 不抱怨的人笑口常开

特征3. 不抱怨的人善于等待

特征4. 不抱怨的人积极自信

特征5. 不抱怨的人广受欢迎

特征6. 不抱怨的人笑对缺陷

特征7. 不抱怨的人懂得感恩

第一章 不苛求完美，不滋生抱怨

身体的缺陷不可怕，不要因此造成心灵的缺陷

眼睛总盯着痛处，就看不到光明

完美是朵罂粟，爱得越深陷得越深

和缺陷交朋友，它会帮助你

完美是镜花水月，不必过分追求

人生像部电影，有遗憾才真实

先天的缺陷不能改变，后天的遗憾可以弥补

缺点人人有，勇敢面对诚可贵

积极的心态是柄登山杖，能助你登上人生巅峰

残缺是个性，造就另一种美

勿被锁在缺陷的笼中，学会释怀最重要

第二章 不固执己见，不“暗恋”抱怨

懂得放弃，是为了收获更多

越是想要越得不到，还是顺其自然好

世界不属于你一人，鱼和熊掌不可兼得

盲目地坚持未必会成功，理智地放弃可能赢得胜利

陈旧的观念会蒙蔽双眼，让你看不到前方的路

眼前利益是芝麻，长远利益才是西瓜

学会选择，懂得放弃

成功不只一条路，条条大路通罗马

必须放弃时，就该果断去做

第三章 不牢骚满腹，不助长抱怨

抱怨不能改变事实，只能让状况变得更糟

做个心情的掌控者，避免抱怨的摆布

猜疑产生了，抱怨就不远了

抱怨不要太多，因为那样只会伤害自己

与抱怨说再见，从不抱怨小事开始

挫折是成功的先兆，不是失败的预言

<<不抱怨的世界>>

抱怨是心病，医治全得靠自己
换个心态看问题，总会是一片光明
成功不是一夜造就的，需要忍受暂时的痛苦
珍惜每一次困难，这是不可多得的机遇
在进取心面前，一切皆有可能
心放宽点，路才会变宽点
给心情找个沙滩，让它好好晒晒
挫折不是你的背影，完全可以甩掉

第四章 不消极处世，不让抱怨开花

停止抱怨，不消极处世
黑夜会暂时代替光明，但你要积极寻找光亮
眼中不要总是不足，还应该有点亮点
无望与希望只是一念之差，去向哪面全在自己
信念是大海上的明灯，永远不可熄灭
破茧才能成蝶，拨云方可见日
没有绝对的境地，只有心态的不同
世界如此美妙，平常心如此重要
不经历风雨怎能见彩虹，不品尝苦痛怎能算成功
把自卑踩得粉碎，让它铺平前进的道路
真正的成功不是模仿，是走自己的路
做事前，请不要说“不”
奇迹的诞生，总是和自信有关
挣脱束缚心灵的枷锁，找寻属于自己的快乐
铭记曾经的快乐，忘却暂时的痛楚
伤痛的泪水，请用微笑拭去
别被阴影吓到，那只是自设的假象
有了自信，未来就成功了一半
没有比脚更长的路，没有比人更高的山

第五章 不封闭自我，不给抱怨上锁

做个心灵的伯乐，驱除害群之马
拨开心头的阴霾，灰暗世界变光明
把自己当做海绵，在重压面前保持轻松
给自己装个弹簧，让压力化为动力
随意贬低他人，不能抬高自己
有大智的人，亦是善于反省的人
不要对未来感到忧虑，我们只活在当下
敞开你的心扉，从对别人微笑做起

.....

第六章 不贪恋金钱，不被抱怨左右

第七章 不悲观气馁，让抱怨作废

第八章 不怨气冲天，对生活感恩

第九章 不抱怨工作，认真干事业

第十章 不抱怨环境，善于积极改变

主要参考文献

<<不抱怨的世界>>

章节摘录

不抱怨者的7大特征特征1.不抱怨的人心胸宽扩在“爱抱怨者的7大表现”中，我们粗略地知道了抱怨者的心态与表现。

相对爱抱怨的人来说，不抱怨的人大都是心胸宽广、懂得宽容的人。

他们从不因为某些不顺心的事大发牢骚，也不会因为他人的误解而大发雷霆。

不抱怨的人，从来不会炫耀所获得的胜利，也从来不会装腔作势，即便自己所获得的胜利是凭借真实本领而来，也会谦虚谨慎。

拥有海一样胸襟的人，能够在别人伤害或侮辱了自己后，不计前嫌地原谅别人，用平淡的心态来对待这样的事情。

没有人能否认，乔丹是NBA中最伟大的球员。

他之所以伟大，之所以受到世人的敬仰，不仅仅是因为他球技高超，还因为他有一颗坦荡无私、高尚的心。

乔丹在公牛队时，皮蓬是最有希望超越乔丹的新秀。

皮蓬时常流露出一种对乔丹不屑一顾的神情，还经常说乔丹某方面不如自己，自己一定会把乔丹取代一类的话。

但乔丹并没有把皮蓬当做潜在的威胁而排挤，反而对皮蓬时时加以鼓励。

有一次，乔丹对皮蓬说：“我俩的三分球谁投得好？”

皮蓬有点心不在焉地回答：“你明知故问什么？”

当然是你。

“因为那时乔丹的三分球成功率是28.6%，而皮蓬的是26.4%。”

“不，是你！”

你投三分球的动作规范、自然，很有天赋，以后一定会投得更好，而我投三分球还有很多弱点。

乔丹微笑着纠正说，“我扣篮多用右手，习惯地用左手帮一下，而你，左右手都行。”

这一细节连皮蓬自己都不知道，他深深地为乔丹的无私所感动。

在一场决赛中，皮蓬独得33分超过乔丹3分，成为公牛队比赛得分首次超过乔丹的球员。

比赛结束后，乔丹与皮蓬紧紧拥抱着，泪水毫无顾忌地从他们两个人脸上滑落。

后来，皮蓬成了乔丹最好的朋友。

可见，宽容是一种博大的胸怀，更是一种崇高的美德。

著名作家刘墉说过：“当你觉得人人面目可憎的时候，先去照照镜子，是不是自己更不开朗。

当你怪这个世界太黑暗的时候，只要在自己脸上点起一盏灯，你信不信？”

一下子，整个世界都变得光明了。

特征2.不抱怨的人笑口常开有人说，爱抱怨的人大都是愁眉苦脸的人，不抱怨的人大都是笑口常开的人。

试想一下，一个牢骚满腹的人，有什么心情笑呢？

而一个不抱怨的人，从不将困难当做苦难，从不将挫折当做失败，即使身处逆境也能坦然面对，即使遭人误会也会耐心对待。

所以，不抱怨的人脸上总是洒满阳光，心中总是充满温暖。

飞机起飞前，一位乘客请求空姐给他倒一杯水吃药。

为了乘客的安全，空姐告诉他等飞机进入平稳飞行状态后，会立刻把水给他送过来。

15分钟后，乘客服务铃响起，空姐才猛然意识到自己的疏忽。

她小心翼翼地把水送到那位乘客跟前，面带微笑地道歉。

但无论她怎么解释，这位挑剔的乘客都不肯原谅她的疏忽。

为了补偿自己的过失，每次去客舱给乘客服务时，她都会特意走到那位乘客面前，微笑地询问他是否需要什么帮助。

然而，那位乘客仍然余怒未消。

临到目的地前，那位乘客说要投诉这名空姐。

<<不抱怨的世界>>

此时，空姐心里虽然很委屈，但她仍然没有任何抱怨。

反而面带微笑地说：“先生，请允许我再次向您表示真诚的歉意，无论您提出什么意见，我都将欣然接受您的批评！”

”等到飞机安全降落后，空姐在留言本上看到这样一句话：“在整个飞行过程中，你表现出真诚的歉意，对乘客的挑剔没有任何抱怨，特别是你的12次微笑，深深地打动了我，使我最终决定将投诉信写成表扬信！”

你的服务质量很高，如果下次有机会，我还将乘坐你们这趟航班！”

也许很少有人能像这位空姐一样，用冷静代替抱怨，用机智代替愤怒。

可恰恰就是这种难能可贵的品质，感动了原本怒气冲天的乘客，使乘客的批评变成了表扬。

一位哲人曾说过：“盛怒之下的人，犹如骑着一匹疯马，不加以驾驭，就会摔断自己的脖子。”

”所以，当你感到生气的时候，要学会用微笑代替抱怨，用冷静应对难堪，这样，抱怨就无法控制你的内心、操纵你的命运。

特征3.不抱怨的人善于等待我们知道，爱抱怨的人大都是耐性很差的人，他们一遇到困难就会选择退却，一遇到不顺，就会开始抱怨。

可与其相反的是，不抱怨的人往往是耐性极好的人，他们不以等待为痛苦，不以失败为终点。

爱抱怨的人或许不知道，善于等待的人才会受到成功的青睐，急功近利的人只会功亏一篑。

<<不抱怨的世界>>

媒体关注与评论

没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。

——美国思想家 爱默生从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。

——美国第三任总统 杰斐逊你们只要没有活到大难临头，就不要抱怨，不要发牢骚！

——俄国作家 契诃夫

<<不抱怨的世界>>

编辑推荐

《不抱怨的世界》认为优秀的人都是不抱怨的人，世界500强企业都在推崇的工作态度。生活中，我们随时都可能听到这样的抱怨：“为什么要怪我？”

” “为什么不给我加工资？”

” “为什么没人同情我？”

” “为什么我的运气这么差？”

” “为什么受伤的总是我？”

” “为什么只提拔他？”

” 无论你走到哪里，无论你身处何境，有一种声音你总会听到，有一种人你总会遇到，那就是抱怨的声音和抱怨的人！

阿里巴巴集团主席兼非执行董事马云说：“永不抱怨的人生态度才是第一位的！”

”

<<不抱怨的世界>>

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>