

<<没有抱怨的世界>>

图书基本信息

书名：<<没有抱怨的世界>>

13位ISBN编号：9787802491793

10位ISBN编号：7802491797

出版时间：2009-7

出版时间：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：紫合

页数：246

字数：140000

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>

<<没有抱怨的世界>>

内容概要

本书采用了大量心灵美文、充满智慧的人生故事和深入浅出的处世哲理，帮助我们以感恩的、没有抱怨的积极心态，面对那些阴雨连绵、没有鲜花和掌声的生命时光。
放下抱怨，让我们活在一个没有抱怨的世界，那将是最现实的、最接近我们头顶上方的天堂。

<<没有抱怨的世界>>

作者简介

紫合，原名李丽。

心理咨询师。

曾任国内最大的健康综合门户网站——健康863网旗下心理网主编。

因个人热衷于心理健康行业，阅读了大量心理学专著，多次参与心理机构的培训活动，并因工作关系，结识了众多心理专家，现从事专业心理健康咨询的相关学习及工作。

本书便是作者个人经

<<没有抱怨的世界>>

书籍目录

PART 1 敞开心灵的栅栏 不要给自己的人生加重 敞开心灵的栅栏 点亮自己的“心烛” 在身边播撒爱的种子 放下执著,享受现在 生活的弯曲艺术 做你认为值得做的事情 微笑面对每一个人

PART 2 人生必要的丧失 勇敢穿越“黑森林” 面对灾难,停止抱怨 苦难是一本启智开慧的好书 没有什么大不了的事 自信与希望铺就光明之路 人生必要的丧失 退一步海阔天空 改变,从失去开始

PART 3 谅解是通向神殿的门槛 以宽宏之心化解绝望 宽容是最优雅的一种风度 谅解是通向神殿的门槛 宽恕别人就会使自己快乐 以德报怨是宽容的最高境界 从欣赏的角度看待对方 化敌为友是双赢 让对方赚足面子

PART 4 活着就是幸福 主动拥抱美好 勇敢度过生命中的不如意 你我都是幸运儿 优雅地欣赏人生的每一阶段风景 生命的春天从改变自己开始 乐观地面对自己的真实人生 学会烹调生活 困难终会在坚持中度过 享受完美生活

PART 5 拥有一颗感恩的心 感谢生活中的那些荆棘 母爱从来未求回报 对生活要心存感激 吹散“过去”的阴影 其实,你已经很富有 感谢我们的双亲 天堂与地狱都由自己创造 成为别人心目中的天使

PART 6 学会情绪转向 适时做出最糟糕的打算 学会情绪转向 丢弃烦恼,鼓起勇气 有效实施你的快乐权 千万不要堆积情绪 不为打翻的牛奶而哭泣 无论怎样,生活还要继续 心态决定你的人生

<<没有抱怨的世界>>

章节摘录

PART 1 敞开心灵的栅栏 不要给自己的人生加重 生命之舟载不动太多的东西，要想使船在抵达彼岸时不在中途搁浅或者沉没，就必须轻载，只取必要的东西，把不该要的统一搁下。

梅琳是一个寡妇，为了抚养儿子，辛辛苦苦地教书赚钱。

儿子大学毕业后，又被送到英国留学。

完成学业后，儿子进入美国加州一家不错的公司上班，赚钱、买房子，也在那里娶妻生子，建立了美满的家庭和辉煌的事业。

梅琳为此欣慰不已，盘算着退休后，带着退休金前往加州与儿子媳妇一家人团圆。

每天早晨可以到公园散步，也可以在家享受晚年含饴弄孙之乐。

于是，她在距离退休不到3个月的时候，赶紧给儿子写了一封信，告诉他她就要飞往加州和他们一家团聚。

信寄出后，她一面等待儿子的回音，一面把产业、事务逐一处理。

不久，她接到儿子从加州寄来的回信。

信一打开，一张支票掉落下来。

她捡起来一看，是一张3万美元的支票。

她觉得很奇怪，儿子从来不寄钱给她，而且自己就要到加州去了，怎么还寄支票来？

莫非是要给她买机票用的？

梅琳心中涌上一丝喜悦，赶紧读信。

只见信上写道：“妈妈！

我们经过讨论，不欢迎你来加州同住。

如果你认为你对我有养育之恩，以市价计算，约为2万多美金，现在我添了些，寄上一张3万美金的支票给你，希望你以后不要再写信来打扰我们。

” 梅琳的一颗心由欣喜的巅峰，坠入到了痛苦的谷底。

自己辛辛苦苦抚养儿子，最终却换来了如此的忘恩负义。

梅琳想到自己一生守寡，从此老年凄凉，如风中残烛，她实在难以接受这个事实，眼泪瞬间如水一般流淌出来。

梅琳心情沉重，几乎难以自拔。

一下苍老了很多。

透过客厅的窗，梅琳注目夕阳，忽然有所觉悟：自己一生劳碌，从来没有过一天轻松的生活，而退休后，将无事一身轻，何不出去透透气？

很快，她就振作起来，为自己规划一趟环游世界之旅。

在旅行中，她见到大地之美，看到各州的居民不同的生活状态，于是她又寄了一封信给她的儿子。

信上写道：“你要我别再写信给你，那么这封信就当做是以前所写的信的补充文字好了。

我接到了你寄来的支票，并用这张支票规划了一次成功的世界之旅。

在旅行中，我忽然觉悟。

我非常感谢你，感谢你让我懂得了放宽自己的胸襟，让我看到天地之大，自然之美。

” 老人因为子女不孝而痛苦一生的事情，听来并不稀奇。

这些子女的行为的确令人发指，但是作为父母，如果看不开、想不通，必然心中怒不可遏，一旦怒气难消，必因怨恨攻心而后果不堪设想。

梅琳在经过了那段痛苦的思想挣扎后，选择了明智地对待事实。

生命之舟已然负重，又何必和自己过不去，让它更加沉重，直至超载呢？

人生本来就是一个背负行李前去旅行的愉快而放松的过程，这就需要你在一个个驿站一次次卸去人生的旧行李，而后再背起新的行李去跋涉前方的人生之路。

因此每一次背起行李，都要想想自己此行的目的，放弃那些不必要的行李，让自己轻装上阵，并且让自己在每一次到达目的地之后卸下行李，这样的人生才不至于太沉重和痛苦。

<<没有抱怨的世界>>

人生创可贴 如何度过中老年危机 1. 追寻自己的兴趣。

如果到目前为止你为工作和家庭已付出太多的精力，如今应该是考虑自己，发展自己“另一面”的最佳时期。

你可以把自己所有的潜能和时间投入到一个全新的爱好—某种乐器、某项运动、某些新知识的学习。你会发现你并不需要太大的改变，只是通过引入一种新元素而为自己的生活增添新的色彩。

2. 计划好自己的未来。

抽时间把自己以前想做但没时间做的所有事情列出来。

不要把自己的未来看成是惨淡的，而应积极地参与到生活中去。

3. 积极参加活动。

通过参加慈善活动、加入俱乐部或者介入当地的社团来扩大自己的交际面，增强自己的自信心并使自己产生有所作为的感觉。

敞开心灵的栅栏 生活原本是一个变化的过程，我们要调整自己的步伐，紧跟其后，敞开心灵的门窗，才不会将自己迷失在黑暗里，寂寞难耐。

爱莉丝的丈夫迈克因脑瘤去世了，她也因此变得异常愤怒，她憎恨孤独，憎恨生活的不公平。孀居3年，她的脸始终紧绷绷的。

一天，爱莉丝在小镇拥挤的路上开车，忽然发现一幢她喜欢的房子周围竖起了一道新的栅栏。

那房子已有100多年的历史，颜色发白，有很大的门廊，过去一直隐藏在路后面。

如今马路扩展，街口竖起了红绿灯，小镇已颇有些城市味，只是这座漂亮房子前的大院已被蚕食得所剩无几了。

可院子总是被打扫得干干净净，里面绽开着鲜艳的花朵，爱莉丝总能看到一个系着围裙、身材瘦小的女人在清扫着枯叶，侍弄鲜花，修剪草坪。

每次爱莉丝经过那房子，总要看看新竖起来的栅栏。

一位年老的木匠还为此搭建了一个玫瑰花格架和一个凉亭，并漆成雪白色，与房子很相称。

一天，爱莉丝在路边停下车，长久地凝视着栅栏。

木匠高超的手艺令她实在不忍离去，索性熄了火，走更近些去观看。

“喂！

你好！

”爱莉丝终于开口向院子里的女人打招呼了。

“嘿，亲爱的！

”那女人站起身，在围裙上擦了擦手。

“我在看你的栅栏。

真是太美了。

”那女人微笑道：“来门廊上坐一会儿吧，我跟你说说栅栏的故事。

”爱莉丝不由得欣喜万分，她终于来到这美丽房子的门廊了，喝着冰茶，欣赏着周围不同寻常的令人赏心悦目的栅栏。

“这栅栏其实不是为我自己设的。

”那女人直率地说道，“我一个人生活，可有许多人都会经过我的房子，我知道人们都喜欢看到真正漂亮的东西。

好多人见到这栅栏后便向我挥手，有好几个像你这样的人都走进来，和我聊天。

”“可面前这条路加宽后，这儿发生了那么大的变化，你难道不介意？

”“变化是生活中的一部分，亲爱的。

当你不喜欢的事情发生后。

你面临两个选择：要么痛苦愤懑，要么振奋前进。

”当爱莉丝起身离开时，女主人说：“任何时候都欢迎你来做客，请别把栅栏门关上，我欢迎任何愿意的人进来坐坐。

”爱莉丝把门半掩住，然后启动车子。

她内心深处有种新的感受，她无法用语言表达，只是感到，在她那颗愤懑之心的四周，一道坚硬的围

<<没有抱怨的世界>>

墙轰然倒塌，取而代之的是整洁雪白的栅栏。

她也打算把自家的栅栏门开着，对任何准备走近她的人表示友善和欢迎。

在心灵四周建一堵墙，你会将自己遗失在世界的角落。

如果你能敞开心灵的栅栏，向所有的人开放，你就能获得整个世界。

人生创可贴 怎样向陌生人敞开心灵的栅栏 在与陌生人交往中，我们应该学会主动打招呼，接纳他人，学会赞美，寻找话题，表达自然等问题。

1.主动打招呼。

我们与陌生人第一次见面，相互之间都会有防备的心态，要消除这种紧张的关系，最好的办法是敞开心扉，主动与人打招呼，使得别人对你产生好感，这样，别人自然乐于与你交流。

如“你好”“认识你很高兴”之类的问候是必不可少的。

2.接纳他人。

与人相处，要多注意他人的优点，少挑剔缺点，这样，你会觉得这个人讲话是那么耐听，你对他的态度也就会友善得多。

当你愿意接纳他人时，别人也就愿意和你交往。

3.学会赞美。

与陌生人交谈，得体的赞美可能是良好的开场白之一，如“你的口才真好”“我非常喜欢你的豪爽”等。

当然，赞美既有言语方面的，也有非言语方面的，比如微笑聆听、点头赞许、注视对方、击掌赞同等。

4.寻找话题。

与陌生人交谈，一旦有了共同的话题，就会很容易拉近彼此的距离。

旅游途中，可以寻找一些轻松愉快的话题，如当地的历史、著名的风景、各自的感受等，给旅途带来愉悦。

5.表达自然。

与人交谈时，只有用最自然的声音说话，才能真正打动人心，不要因为紧张而失真。

同时语言表达要简单清晰，切忌啰唆。

我们注意了这些问题就会有良好人际关系和人缘关系的开端，并使我们的交往得到扩大，使我们更受别人的喜欢，也会让我们交往的能力得到更大的提高。

<<没有抱怨的世界>>

编辑推荐

抱怨越多，招惹来的牢骚和负面情绪越多；放下抱怨才是你最明智的选择和唯一的出路。

假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨；不顺心时暂且克制自己，相信吧，快乐之日就会到来。

我们的心儿憧憬着未来，现在总是令人悲哀；一切都是暂时的，转瞬即逝，而那逝去了的，将重新变为可爱。

——普希金

<<没有抱怨的世界>>

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>