

<<不抱怨的關係>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的關係>>

13位ISBN编号：9789571352466

10位ISBN编号：9571352462

出版时间：2010-8-26

出版时间：時報出版

作者：[美]威爾．鮑溫

页数：255

译者：鄭淑芬

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>

## <<不抱怨的關係>>

### 內容概要

全球80國600萬人熱烈參與的心靈樂活運動。

沒有抱怨，好運上門！

創造好運吸引力，擺脫抱怨惡勢力！

戴上紫手環，接受21天的挑戰，體驗不抱怨的神奇力量！

你認為你很樂觀嗎？

你有沒有數過自己每天會抱怨幾次？

《不抱怨的關係》要邀你加入一項特別的行動，從今天開始，養成不抱怨、小批評的快樂習慣，為自己創造心想事成的無怨人生！

抱怨就是在講你不要的東西，而不是你要的東西。

你發出的抱怨和牢騷越多，所招惹來的抱怨、牢騷和負面能量也會越來越多。

這是一個惡性循環，也是一種負面的吸引力法則。

美國知名牧師威爾·鮑溫，發起了一項“不抱怨”運動，邀請每位參加者戴上一個特製的紫色手環，只要一察覺自己抱怨，就將手環換到另一隻手上，以此類推，直到這個手環持續戴在同一隻手上21天，你就養成不抱怨的習慣了。

在《不抱怨的關係》中，威爾·鮑溫除了介紹“不抱怨”運動，也將藉由平易近人的生活故事及懇切溫暖的心靈建議，一步步探索我們為什麼抱怨，抱怨是如何破壞我們的生活，我們又要如何驅除這種具有殺傷力的表達形式。

戴上紫手環，給自己一個機會堅持下去，你就能掌握好運、擁抱快樂！

## <<不抱怨的關係>>

### 作者簡介

威爾·鮑溫，密蘇里州堪薩斯市基督教會聯盟的主任牧師，在牧會之前，有多年從事廣播和行銷等工作的經驗。

2006年，他建議教區的會眾們戴上紫手環，以提醒自己從生活中驅除抱怨和批評，如今這項活動已引起八十多國的人們熱烈迴響，逐漸成為全球性的心靈運動。

鮑溫牧師並領導成立了“不抱怨的世界”網站，致力於推廣各種“不抱怨”活動與課程，希望幫助人們警覺負面情緒，而能遠離抱怨、積極作為，過著更快樂、豐實的生活。

鮑溫牧師曾接受《歐普拉秀》、《今日秀》、哥倫比亞廣播公司（CBS）的《週日晨間新聞》、美國廣播公司（ABC）的《晚間新聞》等美國各大電視節目，以及全球數百家廣電、平面媒體的邀訪報導，2007年並獲選為全美最貝創新力基督教領袖之一。

鄭淑芬，輔仁大學翻譯學研究所碩士在職專班肄業（修畢學分），主修國貿、英文、翻譯。具備教育部中英翻譯能力英譯中證書，目前專職翻譯。

譯作有：《真愛旅程》、《領導之道》（時報）、《忠誠檔案》、《忠誠吾愛》（八正）等三十餘本。

。

## <<不抱怨的關係>>

### 書籍目錄

【前言】你有能力轉化不愉快的關係第一章 你，決定了關係的走向第二章 當世界碰撞時第三章 在關係中滿足自我需求第四章 人為何抱怨第五章 “處理” 怒氣第七章 練習和自己相處第八章 關乎個人，但也非關個人【結語】把最大的問題化為最深的福分

## <<不抱怨的關係>>

### 章节摘录

在主講人不斷重複提問的過程中，台下沒有人心有旁騖。要吸引別人注意，最好的辦法就是主講人一直重複做的事：提問。提問時，我們必須用心，集中注意力。

在你跟其他人的關係中，你把焦點放在哪裡？  
你問自己的問題，是會將你拉近對方，還是把你從他身邊趕走？  
你問的是你喜歡他什麼地方，還是討厭他什麼地方？  
是你欣賞他的地方，還是你想要他改變的地方？  
你問的是如何讓對方快樂，還是他為什麼讓你不快樂？

我在第三早裡說過，人與人之間的關係，是我們對他人的看法表現在外的形式。是什麼主導了你的看法？

答案是你問了自己哪些關於對方的問題。

你是問自己，為什麼領帶上有些顏色跟西裝不搭，還是問哪些顏色與西裝互補，而且你欣賞這樣的組合？

我必須承認，結婚頭幾年，我對桂兒有一份清單，都是我希望她改變的事，而且我經常問自己的一些問題，也更強化了我的想法。

“我喜歡搭雲霄飛車、打壁球、潛水；她為何不能更大膽一點？  
我很喜歡人群，喜歡把事情說出來；她為什麼不健談一點？

”我把我們之間的差異誤當成不相容了。

“相容”的定義是“能夠同時存在，並以和諧或一致的組合來運作”。

要成為相容的組合，並不需要有很多共同點，只要不再把差異看作是這段關係的缺陷，差異就能創造和諧。

悠揚的和聲會來自一群歌手各自唱出不同的音高時所產生，換句話說，創造和諧的是歌者不同的音域，而非類似的音域。

別把差異跟不相容搞混了，如果你跟某人處不好，請把你的心思放在相容的問題上，不斷問自己：“我們要如何同時存在，和諧運作？

”只要問這個問題，答案就會出現了。

人往往認為，若自己明顯的特質或喜惡沒有得到對方的反應，就一定有問題。

因為大部分的人對自己沒有安全感，需要藉由他人來強化自身的價值，若對方沒有表現出興趣或感受，我們就會擔心是哪裡出了錯。

會有對夫妻來找我諮詢，在協談過程中，我發現兩人的興趣和個性有天壤之別。

丈夫很外向，喜歡健行、滑雪及模型火車；妻子剛好相反，是個十足的宅女，喜歡閱讀、玩字謎、聽音樂及練瑜伽。

他們跟三個幼小的孩子可以共度許多美好的全家時光，但兩人並沒有什麼共同的興趣。

.....

## <<不抱怨的關係>>

### 編輯推薦

雙人紫手環，邀您一起轉化抱怨，幸福實現！

“關係”是一種人與人之間的交流，而為這份交流定調的基礎，就是我們如何對自己逃脫另一個人的故事，如何在心裡為他預設評價，當對方感覺到了你的描繪和評價，就表現出符合你預期形象的行為，給你相對的回憶。

人無好壞，是我們的想法把他們變成好人或壞人。

你可以改變別人、轉化你所有的人際關係，只要你願意做該做的事——你可以做自己生命中的聖誕老人，改變你為另一個人編寫的故事，把對方從“調皮”名單中移走，放進“乖巧”名單裡。

在人際關係中，你問自己的問題，是會將你拉近對方，還是把你從他身邊趕走？

你問的是你喜歡對方什麼，還是討厭對方什麼？

你問的是如何讓對方快樂，還是他為什麼讓你不快樂？

記住，你才是人際關係中的主角，你的態度改變了，對方也會跟著改變。

領帶的顏色和花樣應該跟西裝互補，而不是完全重複：悠揚的和聲來自於歌手不同的音高，而非類似的音域。

每個人都活在自己的真實裡。

若能容納改變的存在、尊重各自的世界，把焦點放在享受彼此的互動，而非挑剔彼此的差異，就能創造和諧。

抱怨的人，就像尿布髒掉的嬰兒，對著每個人嚎啕大哭，就是不去找能幫你換尿布的人。

人際問題需要的是解決的辦法，而不是徒增負面能量的言語。

你要做的是直接找對方、或是有能力解決問題的人，用明確、理性的態度，提出你想滿足的需求，而不是佯裝成受害者。

《不抱怨的世界》作者威爾·鮑溫，深入探索抱怨的重要根源——人際關係，幫助你我認清妨礙人際關係的癥結和迷思，時時留心不抱怨、快樂練習不抱怨，將“他人”帶來的挑戰轉化為生命中最深的福分，享受滿足而欣慰的優質心靈交流。

<<不抱怨的關係>>

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>