

《不抱怨的世界.人际关系篇》

图书基本信息

《不抱怨的世界.人际关系篇》

内容概要

《不抱怨的世界.人际关系篇》

作者简介

《不抱怨的世界.人际关系篇》

书籍目录

《不抱怨的世界.人际关系篇》

精彩短评

- 1、挺实用~
- 2、关系决定命运，确实有一些关联，实验21天不抱怨，但是感觉很压抑，而且还总是失败，归其原因，终究是没想清楚自己为什么要这么做，这本书写的稍微有点表面，没有挖掘出本质
- 3、站的高度不同，看待问题的思路也不同
- 4、主动不回避、处理不释放
- 5、现在社会没有一个个体是独立，我们的周围都是人际关系网。全书的宗旨就是要改变人际关系先要改变你自己，因为你对待别人的方式其实就是对待你自己的方式。大多数情况下，我们抱怨并不是为了解决问题，而是出于寻求关注、推卸责任或为欠佳的表现找借口。坚持不抱怨需要勇气，用爱疗愈抱怨。

《不抱怨的世界.人际关系篇》

精彩书评

1、听着像不可思议的传奇，然后它就真实的存在于《不抱怨的世界》这本书中。这本书的作者威尔鲍温是美国深受推崇的心灵导师之一，他发起了不抱怨运动，就像图中我戴的手环，它的影响力已经遍及106个国家和地区。在这本书里讲述了抱怨和关系的故事，它没有庸俗的一味鼓励和宽容，而是从关系的角度出发，大到世界，小到事物，让你自己觉悟到不抱怨的力量法则，总之这是一本让你变得平和，喜乐的书。这本书既有《认同感》里的心理学影子，也有社会学和人类学的知识，但不要担心，它走的是轻心理路线，没有专业的理论堆积。怎么说，就像是你觉得世界都崩塌了的时候，那个轻轻抱住你的人。那么接下来，让我们从关系开始一切改变吧。

一、关系是世界的唯一我们在这个世界上活动的一切依赖于关系的总和，每天的基础就是与人打交道，所以关系占据着命运的全部。那么关系的好坏就会直接影响到生命的质量。于是接下来我们需要考虑到几个问题：第一，好的关系如何维持？第二，坏的关系如何改善？第三，如何平息那些破坏自我的关系？第四，如何让自己生活在充满爱的关系中？好的关系如何维持？我们知道关系的发展是有变化曲线的。如果要想保持好的关系，就必须意识到思想的重要评价性。因为从根本上来讲，人是无所谓好坏的，而你评价的标准会受到思想的干扰。所以要先对别人建立正向的评价，才能打造出愉快的关系。毕竟你对他人的否定，只是对自己的印象买单，别人并不一定如你所想，这样一来，自己恶化了关系，还没有什么积极的作用。坏的关系如何改善？有人又说了，我就是看他看不顺眼，哪哪都不顺眼！那这个时候，你需要先平心静气想一想自己的内心世界。你是因为他与你不同而愤怒，还是因为他和你有不一致的争辩。你需要先现在客观的角度，评价自我的态度。因为人的情绪间，或者开心，或者愤怒。你只能二选一。如果你想走出不满，那就是学会宽恕，当然宽恕不是无为，不是视若无睹。你需要学会沟通。作者告诉了我们成功沟通的三步法：陈述，复述，角色互换。我觉得这个沟通法也特别适合情侣。举个例子：女：我要你在家，不是老打游戏。男：我刚才听你说，你要我多陪你。你说的是这个意思吗？女如果给出了肯定答案，再换角色复述，直到达成一致。这是多简单的沟通思路呢。而不是双方彼此抱怨不对，互不相让。

第三、如何平息自我的关系？这里要先讲到抱怨的原因，归结下来，无非是以下几种：寻求关注，推卸责任，引人羡慕，操纵，找借口。这些是人类惯有的本能反映，其实无可厚非。但在和谐有效的关系中，我们需要平息它，才能转愤怒于平和。首先要学会自问自答，与你自己和解，然后找到最佳的办法去处理。我觉得作者的意思是面对抱怨，千万不要束之高阁或者冰冻冷藏，而是让它保持流动的姿态，直到缓和。像一条奔涌之下的河流，你越是堵截，越是不可遏制。所以要疏通，要采取宽恕的态度去达成谅解。

第四、如何让自己生活在充满爱的关系中？抱怨就像弹簧，你送给别人的话仍然会弹到自己的身上。所以我们要有的暗示力量，去减少以怨抱怨的几率。回到文首的关系说。关系是生活中离不开的部分，而关系的处理主动权掌握在自己的手中。唯一可以做到的就是自己主动去改变关系，修正内心的叛逆和不同，学会把爱的光辉留存在不同的关系中。并相信自己有无限的潜能去改变。这本书附赠小册子的操作性很强，每天记录下和抱怨有关的事，并根据每天的表现，及时调整手环。相信21天的坚持，会给你带来不一样的惊喜。文/南坡生活（简书作者）原文链接

：<http://www.jianshu.com/p/ef8ead150bbd> 著作权归作者所有，转载请联系作者获得授权，并标注“简书作者”。

2、“唯一能为你的幸福和人生负责的人，就是你。你拥有无限的潜能，去为自己的幸福做出改变。把内心的恐惧调向光亮处，这样你才能着手解决问题，并疗愈创伤。”多年前我就看过《不抱怨的世界》这本书，也实践过21天不抱怨的挑战，但是很明显，我没有长久坚持下来，当看到《不抱怨的世界：人际关系篇》时，我似乎一下子开窍了，我领悟了是什么原因使得我无法坚持。人是生活在社会中，处于一个庞大的关系网中的，个人独自修炼的“不抱怨”，新鲜的成就感过后，是很容易陷入周围纷扰的声音中的，这时，独立思考的能力就会慢慢散失，渐渐泯然众人。我想，《不抱怨的世界：人际关系篇》这本进阶智慧书，就是为了解救如我一样的迷茫之人而出的。读完全书，我对其中的几个精华关键点印象非常深刻。【负责！对自己负责！】想要不在人群中迷失，首先是必须抱持对自己负责的态度，没有人可以决定你是否抱怨，没有人可以决定你是否对一切满意，在人群中，是你决定着“关系”的走向的，你决定着对其他人的评价，决定着一切改变是否开始，是否由你开始。【接受！接受不同！】世界上的人并不是批量生产的机器人，所以接受“每个人都是不一样的”这个现实，是非常重要的。虽然接受不同似乎是无奈的现实，但是面对不同时，是开心还是愤怒，却是自己可以选择的。【满足和释放！】我们为何会抱怨，经常是面对关系中的问题和冲突时，过多的关注对

《不抱怨的世界.人际关系篇》

方而忽略了自己的压力，这时想要关系的改善和和谐，关键反而是在自己身上，以包容的心先接纳自己，与自己和解，给予自己关注和释放。【疗愈！用爱疗愈自己！】我们很容易将自己的付出等同于爱某人，进而索求回报，实际上这也是最容易心生抱怨的情况。当我们开始把目光收回到自己身上，用自己的爱滋养自己的心灵，疗愈自己与自己的关系之后，就会发现抱怨开始远离，喜悦和光明会自然从内心升起。【潜能！改变自己是唯一途径！】人与人的关系中，没有必然的锁链，也没有解不开的纠缠，当我们把握关系中的主动权，会发现自己和他人都会学会成长，学会成熟。这样的过程，必须是通过改变自己来实现的，这是唯一有效的途径。完全改变你与他人的关系，得花上些时间，而且即使完全改变了，偶尔还是会——会，不是可能——出现问题，因为关系的本质便是如此。不过，只要有坚持的勇气和意愿，就一定能够成功。你不仅要决定自己需要快乐的关系，而且还必须将这个需要当作一个确定不疑的目标，保持既定路线不偏离。因为我们在关系中的目标不是“抱怨”，是“爱”！

3、我是抱怨的。我从没有这样深刻地意识到。深刻到害怕自己刚走出要得产后抑郁的恐惧又要一脚踏进去。《不抱怨的世界》，我像鸵鸟一样把这本书丢在一旁，抵制去看它，甚至于只是想起就硬生生掐断，直到交稿的截止时间迫使我不得不正视这个问题。这不仅是一本书，更是一场号召参与的活动。在我拿到书，快速浏览一下时，就下意识断定自己完成不了的一场活动。“不抱怨21天实践”：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。我断定自己完成不了。特别是在内心罗列了近段时间的抱怨之后，我想我在第二步就进行不下去。凭什么不让我抱怨？难道我连抱怨的权利都没有了吗？我想起了刚生完孩子在医院里的那一个星期：开始两天，有人坐一下我的床，就会引起我的阵痛，但依然说过了还是不停有人坐我的床。老公，父母，婆婆，来探望的人。坐下，起来，坐下，起来。我指望着照顾我的亲人能帮我阻止别人，可是他们自己都没有多少重视，自己都不停地坐，坐了还不停动，而我真的连说话阻止一下的力气也没有，说了几遍之后只能默默地痛。过了两天，总是在找东西，总是找不到东西，总是明明在的地方，还是要说找不到东西。妈妈马虎，婆婆毛糙，老公忙乱。而当我实在忍无可忍要忍痛起床自己找的时候，还要阻止我说我还不能动，我知道这是对我好，可是护士说我要起床走动下利于恢复，好吧，我听你们的，可是你们倒是把东西找出来啊，你们倒是仔仔细细找啊，跟我说没有，它明明就在。小宝宝刚生出来就进了观察室，血糖偏低。别的房间小宝宝哇哇地哭，我的房间静悄悄。血糖偏低，几年前都不列为新生儿指标，这是医院在赚钱吗？我都没有仔细看过宝宝，医院凭什么规定只能一周固定两天的固定时间去看，而我已经错过了？第一口就让宝宝吃了水解奶粉，医院不知道第一口要吸母乳的吗，没奶也应该吸，不知道没奶也坚持吸也是重要的吗？小小的一个婴儿，孤独地躺在育婴箱里，孤独地或哭泣或睡觉。因为血糖低吗？是我的错吗？是我吃得不够多吗？是我胎位不正提前剖吗？她会不会真的因为血糖低影响智力？她会不会剖腹产感统失调？她会不会雪上加霜更加没有安全感？她会不会被灌奶粉不要吃母乳了？只要想起就忍不住泪流满面，只要去触碰，都能将我淹没。而在出院的时候，老公，父母，婆婆，居然还达成了统一的认识，因为中间婆婆自己犯了高血压，所以他们觉得还好孩子进了观察室，不用管，省了很多事。可是谁不让我请月嫂的？谁说那么多人足够的了？谁说你们来管好了的？谁来心疼下宝宝？然后是月子里，无休止地质疑我奶不够。每次只要宝宝哭就问我要不要喂奶，每次婆婆抱着宝宝都要念叨，妈妈奶奶不给宝宝吃哦，宝宝没有奶奶吃哦，宝宝要吃奶奶哦。然后老公也来问我是不是奶不够？然后我妈也应景地当催眠曲用这样的念叨去抱宝宝。我说宝宝刚刚吃过。我说刚刚吃过当然没奶。我说奶会越吸越多的。我说不要喂奶粉。质疑的语言，不赞同的眼神，没有终止的念叨，有一种我要存心饿死宝宝的感觉，有一种全世界与我为敌的感觉。不一而足。不抱怨的世界吗？不抱怨吗？我做不到。我对“不抱怨”这个词本身，就充满了浓浓的敌意。我想我是要感谢这本书的，只是一个标题就让我发现了我的抱怨是那么浓烈。我也是要感谢这次赠书约评的，因为哪怕换了任何其他情况我都不会看下去。我会沉浸在下意识地抵触之中，而不是像现在这样，重新拾起来，静下心来去看下去。我浏览了一下目录，没有选择顺序阅读，而是翻阅能引起我共鸣的部分。Part2当不同的世界碰撞时，047释放你心中的仇恨。说仇恨也许有些过了，但是第一句话就抓住了我的眼睛。“用你的宽恕忘掉过去的一切”。忘掉，而不是藏起来，也不是忍。在整个月子里，我都告诉我自己一定要忍。忍字头上一把刀，藏起来的抱怨，就像悬在头上的刀，也许一时它忍下来了，但就像现在的我一样，只要回忆起来，黑暗的情绪，就会汹涌而来。而当这些情绪日积月累，我不知道会变成什么样。Part2

《不抱怨的世界.人际关系篇》

当不同的世界碰撞时，034别把“不同”视为“不一致”。每个人都有每个人的世界，他的出生，成长，经历，处境，习惯，性格，决定了他的世界。而两个人的相处，就相当于两个世界的碰撞。“不要把不同和不一致混淆在一起。”“如果你正好遇见类似的问题，那么就请你用心地想一想，反复地问自己：我们怎么才能以一种和谐一致的方式相处下去呢？”这里就要说到我婆婆的毛躁。我婆婆动作很快，可是干活很毛躁。在我看来，她给宝宝换尿不湿，便便都没有擦得很干净。她去拖地，总是拉下些边边角角。她烧的菜，都是大锅菜，拾掇得马马虎虎。我的婆婆是农村人，我老公还有一个弟弟，我老公的弟弟还有一个孩子。有一次我向我妈抱怨，我妈想了想说，她应该是习惯了，要不然老家那边，她自己老房子，他小儿子新房子，那么多活，怎么来得及。怎么来得及？两个家，据说两边开火吃饭，衣服都是她洗，还要带小孩，对她来说，也许速度是最重要的，于是，习惯了。我老公劝慰我说，她妈那么拾掇，他不是照样长大，长得不是挺好？我想了想，非常佩服她，一天得干那么多活，让她少干些还不听劝。话说她在我家也是抢着干活的。“每个人都有自己的风格，都是独一无二的。把别人的特点看作错误，只会危害到你和他们的关系。我们需要做的，就是去欣赏彼此的共同之处，对于彼此间的不同，也要欣然接受”。Part2当不同的世界碰撞时，037永远不要为现实争辩。之前讲到找东西找不到的事情，以及奶够不够的事情，想一想其实就是在为现实争辩。特别是在奶够不够这个话题上。我的现实是我刚刚喂过，宝宝已经吐出来不吃了。他们的现实是，宝宝没一会哭得止不住，小嘴巴扫来扫去。而我认为，她只是口腔敏感期，只是没有安全感，所以喜欢吮吸。可是，宝宝到底是不是因为没吃够而哭还是没有安全感？宝宝到底应该吃多少？到底吃了多少？真的不知道。但是我坚持的是我一定要母乳喂养，我坚信的是多吸吸一定是够的。而家人只是担心宝宝没有吃饱，怕饿着宝宝。大家都没有错。“如果我们坚持认为自己的世界才是唯一正确的，那么实际上，我们是在为所处的关系制造麻烦。”Part7用爱疗愈抱怨，182一切可怕之事都需要爱。“应该谨记自己为什么活着，我们活着是为了快乐和成长——人生由快乐与成长组成。”我问我自己，我的家人爱我吗？我问我自己，我爱我的家人吗？我想我们是爱的。而我希望我们永远相爱。现在是凌晨两点，我在两次宝宝夜醒之间写下这些文字。我老公刚刚出来看了下我，问我在写什么。我说我的读后感要交了。他问我要不要帮我写。我说不用，你去睡吧。我妈也起来了，问我，饿不饿，要不要吃东西？我说，好的，我要吃面。《不抱怨的世界》，我还没有看完。应该说，我正开始一点点看。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。平均的成功实践是4-8个月。当我又一次回过头看“不抱怨21天实践”的说明时，我注意到了它的成功实践天数：4-8个月。而同时，它还有一句话：“放轻松一点。我们说谈的，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，也会在这样的过程中消失殆尽。”有点期待自己开始这项实践了。

《不抱怨的世界.人际关系篇》

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:www.tushu000.com