

《不抱怨的智慧》

图书基本信息

书名：《不抱怨的智慧》

13位ISBN编号：9789867468352

10位ISBN编号：986746835X

出版时间：2009-10

作者：蘇曉慧、林少波

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不抱怨的智慧》

內容概要

抱怨是最無力的自虐！

美國知名歷史學家房龍說：「當世界拋棄了你，而你又無法改變時，你才有權利抱怨。」但事實上，我們周圍卻有不少人以「抱怨」為生活和工作的常態。這樣的人心中充滿抱怨，總覺得周圍的每個人都虧欠他，所以看誰都不順眼，其實，這些都是自虐、不善待自己的表現。

抱怨除了眼前的短利之外，很多時候非但不能解決問題，相反還會使得問題進一步地惡化。而且，如果你抱怨上了癮的話，不但人見人厭，同時自己也會整天煩得要死。

抱怨在一個人的成功過程中構築了障礙物使其成為弱者，所以說一定要放下抱怨，因為它是心裡最重的東西，卻又是最沒有價值的東西。你會發現很難找到一個成功人士會對環境大發牢騷、抱怨不停、煩躁不安，儘管他可能克服了天大的障礙才擁有了他的成功。

盲目对比是抱怨的根源

生活中的誘惑和羨慕常常會讓我們迷失自己、打擾我們的生活、讓我們感到不安，其實影響我們自己的，不僅是別人的生活模式和生活方法，還有我們自己的心態。人生沒有絕對的輸贏，盲目攀比只會破壞自己的心理平衡。

心浮氣躁的人自造怨氣

我們常常心不在焉，我們常常坐立不安，我們常常沒有耐心做完一件事，我們常常感到身心疲憊，我們常常急於成功……我們到底是怎麼了？原因很簡單——我們太浮躁了。心浮氣躁是成功、幸福和快樂最大的敵人，是自己給自己製造恐懼與怨氣的機器。

有缺陷與不完美才是人生常態

不要用苛求的眼光去看這個世界。只有當我們認識到完美是一種客觀存在時，我們才不會去怨天尤人。面對不完美的生活，我們會更堅強。面對不完美的人生，我們會用善良去美化、用溫柔去諒解、用知識去充實、用勤勞去彌補……

§ 抱怨不如改變，轉運來自轉念！

你有沒有數過自己每天抱怨幾次？你覺得自己老是碰上衰事，所以唉聲歎氣嗎？其實，批判有如好鬥的惡犬，陳年偏見如過期麵包，恐懼是癱瘓你的怪獸……，你的負面思考都不等於你！學會放下，找回真正的自己，養成正向思考、積極行動的「不抱怨」習慣，就能讓幸福快樂長相左右！

《不抱怨的智慧》

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