

<<优秀的人不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<优秀的人不抱怨>>

13位ISBN编号：9787122068347

10位ISBN编号：712206834X

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：宋豫书

页数：234

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>

## <<优秀的人不抱怨>>

### 前言

对我们每个人来说，一生的过程应该是不断发展自己的过程。

在这个过程中，有家庭，有工作，有自己希望实现的美好愿望和理想。

这些，都需要我们通过奋斗才可能得以实现。

然而，在现实生活中，我们每个人都难免要遭遇很多挫折和失败或不尽如人意的事情。

每当这时，有些人便会产生不满，引发很多牢骚和抱怨，不是怨天、怨地，就是怨命运、怨同事、怨领导。

可以说，抱怨在我们的工作和生活中，几乎无处不在，没有什么能不是我们的抱怨对象。

我们喜欢躲在喋喋不休的抱怨后面，从中获得一种自我膨胀的优越感。

我们难以且不情愿意识到，所厌恶的种种问题，譬如身边人无休止的抱怨，同样存在于自己身上。

抱怨，最大受害者是自己。

对此，很多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，有时候随着心理的惯性，也不知道如何改变。

不抱怨其实是一种智慧。

有了这种智慧，我们就会明白真相，就能够真正做到利己利人，而不再执著于自己狭隘的见解，把他人及外境与自己对立起来。

放下抱怨，不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会不公正的言说权。

带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。

而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同情心，也不容任何机构以任何名义窃取盗用。

古往今来，各个行业的优秀人物可能会因为一时的挫折和失败而心生埋怨，但当他们真正明白要想取得成功而抱怨于事无补时，就会彻底摒弃这种有害的情绪，重新建立一种积极的心态去重新奋斗。

## <<优秀的人不抱怨>>

### 内容概要

在生活中，抱怨无处不在。

人们通过抱怨把挑剔、不满、埋怨、懊悔、烦恼、愤怒等消极信息传递给别人，结果引来更多的抱怨。

在团队中，抱怨是最严重的内耗，不仅让抱怨者丧失斗志，也会让同事失去信心。

一个组织中，优秀的人从不抱怨，因为他们明白，不抱怨是一种大智慧。

当抱怨消失的时候，不管是个人，还是团队，精神面貌将为之一变，变得富有生气和活力。

本书阐述了优秀的人不抱怨的智慧，帮助你改变心态和习惯，把抱怨变成积极的行动。

## <<优秀的人不抱怨>>

### 书籍目录

Part1 一切都不是我的错——抱怨者的心理 1.抱怨无处不在 2.都是他们的错 3.抱怨是在夸大自我 4.放弃进取才会选择抱怨 Part2 不愿承认自己无能——抱怨的本质 1.抱怨的本质是无能 2.是你无法改变,还是没去改变 3.抱怨是对自己不负责任 4.绝对的满意与公平并不存在 5.优秀的人不抱怨,无能的人找借口 Part3 抱怨越多失去越多——抱怨的结果 1.最苍白的语言就是抱怨 2.抱怨会阻碍你的进步 3.真如你所抱怨的那样吗 4.浇灭你热情的正是抱怨 5.抱怨无友,宽容无敌 6.有抱怨就会有霉运上门 Part4 与其抱怨不如改变——远离抱怨的方法 1.胸怀是委屈撑大的 2.抱怨要找清对象 3.陈述事实,而不是抱怨 4.先反思自己再抱怨 5.行动比抱怨更有效 6.抱怨的同时,请给出解决方法 7.要么选择离开,要么努力工作 Part5 行动起来杜绝抱怨——养成不抱怨的习惯 1.肩负起属于自己的责任 2.寻找问题根源而不是抱怨 3.不轻易发怒 4.换一个角度思考 5.宽容别人的抱怨 6.凡事不必苛求完美 7.学会调节心理欲望 8.把自己放在正确的位置上 9.为自己制定“到此止步”的原则 Part6 珍惜生活选择感恩——不抱怨的生活状态 1.做一个不抱怨的幸福达人 2.时刻充满激情与自信 3.平凡的工作不平凡的员工 4.成为领导最重用的人 5.做一名高效能员工 6.享受你的黄金人脉

## <<优秀的人不抱怨>>

### 章节摘录

人们一旦对自己开始松懈，就会开始有抱怨，而对自己越是松懈和纵容，对现实的抱怨就越是多。抱怨是一个人开始松懈自己的标志，要解决抱怨问题，要从管理自己开始。

#### (3) 缺乏自信。

抱怨的人往往缺乏自信，虽然他们对自己处处吹捧，将自己树立成一个无比高大的形象，但是在内心深处，他们往往对自己的能力和水平不信任，而这种企图转移人们注意力的抱怨，则恰恰可以帮助他们规避人们的眼光，将不自信深深藏在心底，为自己建造一个虚拟的空壳，然后钻进去。

人们因为工作完不成而抱怨，其实是在表示没有足够的信心完成工作；因为集体任务失败而抱怨，实则是不相信自己可以承担责任，不相信自己也可以是结果的改变者。

没有足够的自信支撑，也就没有勇往直前的勇气，前进的力量也将大大减小，结果终将半途而废或是止步不前。

相反，那些活跃在公司浪尖上的积极分子，是没有时间抱怨的。

抱怨对他们来说无疑是一种生命的浪费，他们拥有解决问题的决心和对自我能力的十足信任，无论做什么，他们都以解决问题为重点，这是自信带给他们的力量。

## <<优秀的人不抱怨>>

### 媒体关注与评论

“我们的人生由我们的想法所创造。

”——罗马皇帝奥勒留“只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

”——罗曼·罗兰“没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。

”——爱默生“人生是不公平的，习惯去接受它吧。

请记住，永远都不要抱怨!”——比尔·盖茨“每个人都面临着挫折和失败的可能，这是我们每个人人生经历的一部分。

”——柳传志

## <<优秀的人不抱怨>>

### 编辑推荐

《优秀的人不抱怨》：抱怨不能解决任何问题，不能使你摆脱现状，并且只会让你的工作、学业、生意越来越糟。

只有不抱怨的人，才是最优秀的人。

只有不抱怨的团队，才是最有凝聚力的团队！

不抱怨可以改善人际关系，良好的人际关系可以带来快乐。

快乐工作，无怨方能无悔！

当你无法改变环境时，请试着改变自己！不抱怨会把消极情绪转为积极情绪，并增强身体免疫力。

优秀的人不抱怨，无能的人找借口，与其抱怨，不如改变。

年度最值得推荐的员工励志读物快乐工作，无怨方能无悔！

当你无法改变环境时.请试著改变自己！

不抱怨会把消极情绪转为积极情绪.并增强身体免疫力

<<优秀的人不抱怨>>

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>