

<<不抱怨的世界>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界>>

13位ISBN编号：9787811413922

10位ISBN编号：7811413922

出版时间：2011-10

出版时间：安徽师大

作者：戴尔·卡耐基

页数：203

译者：张晓华

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>

## <<不抱怨的世界>>

### 前言

你是否对自己的工作充满了厌烦？

是否对自己的朋友有过不满？

甚至有时对家人也颇有微词？

但是，请不要满腹的牢骚和怨言，这样做不仅让别人感到不愉快，就连自己也难逃痛苦的魔掌。

佛家常说：放下就是快乐。

其实这所谓的放下，指的就是牢骚怨言，它是心里最重的东西，同时又是最无价值的东西。

一块小小的鹅卵石也有自己独特的美，不必为自己不是人见人爱的美玉悲哀；一泓细细的清泉同样能让人感到惬意，不必去羡慕大海的壮丽；一棵柔软的小草却能有坚忍不拔的力量，又何必去仰慕大树的威猛？

当然，这样的心境并不意味着让自己的人生止步不前，而是说明自己找准了前进的方向，找到了自己真正的价值。

不论一个人所处的环境多么糟糕，都要让牢骚和怨言远离嘴边，一味的抱怨不仅不能解决问题，还会使问题恶化。

你越是抱怨，就越相当于在自己的鞋子里掺沙子，只会让前行的道路更加艰难，也让别人对自己避而远之。

倘若一个人总是满腹怨言的话，恐怕拥有的再多他也会嫌不够。

总是有满腹牢骚怨言的人就像是把自己放在一个大蛋壳里，每天都小心翼翼地过着日子，并在不停地为捍卫自己的面子而作斗争，最后往往弄得自己筋疲力尽。

可笑的是，他还总认为自己是强者，之所以怀才不遇是因为社会的不公平和人们不公正的评价。

总之，他总是能够找出一大堆理由，来为自己开脱。

更可笑的是，自己苦心经营起来的“保护膜”，轻轻一戳就会破了。

那又何必浪费这么多的精力来做无用功呢？

一个人只有真正发现了生活中值得让自己感恩的东西，才能真正地感受到快乐。

一切发生的事，你天生地适宜于忍受，或不适宜于忍受，如属前者，不必抱怨，按照你能适应的能力去忍受好了。

如属后者，亦不必抱怨，它把你毁掉之后它自身亦将消灭。

无论如何你要知道，你本来有忍受一切的能力：一件事之可否忍受，完全看你的想法如何而定，看你认为这样做是否符合你的利益与义务。

也许你曾抱怨过老天的不公，也许你曾抱怨过上帝的亏待，那么请停止，人不能总在抱怨中生活。其实每一个困境都有它存在的正面价值，我们要学着乐观的处世，乐观的生活，乐观地做人，把不幸当作上帝的馈赠来享用。

一个真正悟出生活真谛的人，首先要达到的境界就是停止抱怨。

面对他人的误解、中伤、攻击等，都能够一笑而过，坦然承受或接受。

这样的人也总能得到别人的欣赏，他们在困境面前表现出来的泰然和自信也能够感染到周围的人，并给他们带来生活所必需的信心、勇气和信仰。

## <<不抱怨的世界>>

### 内容概要

《不抱怨的世界》集萃了卡耐基思想精华，为您总结出一个个保持心理健康的秘方，帮助您打开潜藏在身边已久的天大秘密；为您创造好运吸引力，遇到更好的自己，从而改变心态，改变思维，步入一个永不抱怨的世界。

如果想使自己的生活变得更美好，那么，这《不抱怨的世界》可能正是您所需要的。因为，它会给我们最大的帮助！

## <<不抱怨的世界>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie, 1888 - 1955年), 被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师, 美国现代成人教育之父。

20世纪最伟大的心灵导师, 美国人戴尔·卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事, 通过演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志, 激励他们取得辉煌的成功。

代表作有: 《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《人性的光辉》。

## <<不抱怨的世界>>

### 书籍目录

#### Part 1 与其抱怨，不如改变

- 态度改变人生
- 放下怨恨
- 让心态从负到正
- 善待你的对手
- 障碍面前不屈服
- 忘记你的仇敌
- 让忧虑“到此止步”
- “哨子”的代价
- 智者和傻瓜
- 甩掉不幸。

#### 捡起快乐

- 信念不会让你失望
- 情绪也会影响到工作
- 累了就要休息
- 找一份你热爱的工作
- 勇于承担责任
- 抛去烦恼，就会快乐起来
- 金钱带来的烦恼
- 管理好自己的金钱
- 学会放松自己

#### Part 2 你就是问题的根源

- 爱抱怨是人类的通病
- 抱怨的人走到哪里都不受欢迎
- 不抱怨的“三不”原则
- 抱怨源于从不自省
- 保持本色的快乐
- 如何让我快乐起来
- 对待消极的病人
- 自我约束才能快乐
- 心理健康有秘方
- 心理暗示的力量
- 坦然接受命运的安排
- 思想决定生活
- 接受一切无法改变的事实
- 心怀感恩则不生抱怨
- 快乐的人才是健康的人
- 遇到不知感恩的人

#### Part 3 巧妙打造幸福生活

- 打造幸福婚姻
- 不要让唠叨毁了你的婚姻
- 女人，请闭上你的嘴
- 细节让婚姻更美好
- 相敬如宾让婚姻保鲜
- 赞美是夫妻的粘合剂

## <<不抱怨的世界>>

不要干预对方  
指责不能让你幸福  
要幸福也要“性福”  
真心付出。

### 赢得友谊

巧化干戈为玉帛  
“蜂蜜”的力量  
道歉胜过争辩  
和善谦虚好办事  
善用你的同情心  
换个角度看问题  
站在别人的立场思考问题  
将愤怒锁起来  
不露痕迹的改变他人  
给他一个动听的理由  
如愿以偿有方法  
做一个无私奉献的职业主妇  
成功的第一步——明确目标  
做丈夫工作上的助手  
让丈夫有幸福感  
激励你的丈夫  
不要“谋杀”你的丈夫  
关注丈夫的健康  
合理使用家庭收入  
让丈夫感受到家的快乐  
表达你的爱

### Part 4 完美交际的永恒法则

珍惜今天，把握现在  
摆脱琐事带来的烦恼  
不要被小事折磨  
让平均概率消除你的忧虑  
没有借口，马上行动  
行动但不要冲动  
了解他人需要什么  
走向成功的捷径赞美  
人人都有显要感  
完美交际，赢得人心  
倾听让你到处受欢迎  
记住他人的名字  
委婉批评，巧妙引导  
迎合他人的兴趣  
送他一顶高帽子  
感激身边的每一个人

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：也许你没想过要不动声色地谋杀丈夫，但事实上你已经在做这件事情了。你并不需要使用手枪、铁锤抑或氰钾这些惹来麻烦的东西，你只需每天给他吃油腻和高淀粉的食物，促使他的身体肥胖到超过标准体重的15%~25%就可以了。你只要这样做，总有一天，你就可以如愿以偿地杀死丈夫了。

据调查，50多岁的男性死亡率要比女性高出70%~80%。

专家们还指出，是妻子的过失导致这个结果的。

先让我们看看梅特·浦利顿人寿保险公司职员路易斯·I.达布林博士在《生活与人生》杂志上发表的文章吧：“40多年来我一直在人寿保险公司做统计工作，从这些统计中我得出这样的结论：相当多的男人过早死亡，然而如果他们的妻子熟悉自己的职责，能够给他们妥善照顾，他们的生命是完全可以延续的。

”为此，他还曾钻研过超重与死亡率的关系，在这方面他是全国最具权威的专家。

纽约市西奈山医院新陈代谢疾病中心的赫伯特·柏拉克医师也曾在他发表于《现代妇女》杂志上的《丈夫为什么死得那么早》的文章里指出：“只要你努力去维护丈夫的健康，你就可以延长他的生命...现在，你丈夫的寿命就掌握在你的手中了。

”你是否注意到，即使那些处于饥饿状态工作的工人的寿命都比那些体重超常的丈夫们长。

在最近俄亥俄州克里夫兰举行的一次医学会上，《减肥与保持身材》的作者诺曼·乔利菲博士就提出了这个问题：肥胖被人称为“美国公共卫生的一个大问题”。

在圣路易召开的美国科学促进协会的会议上，一位教授也曾指出：“战争是人们最恐惧的事情。

然而，你们可知道，死于餐桌的人远比死于枪炮中的人多。

”做妻子的对丈夫的腰围的确有着不可推卸的责任。

一个男人的食物都是他太太为其精心烹饪的，妻子的烹饪技术越高，丈夫的腰围也会随之增粗。

拒绝妻子精心制作的食物是不尽人情的。

亚当就曾为自己辩解：“我之所以吃它，都是受了这个女人的诱惑。

”随着年龄的增加，很多人都不经常做运动了，因此身体需要的热量就会减少，可是，他们在这个阶段吃的却增加了。

而一个女人的职责就是要维护丈夫的健康，使其养成良好的饮食习惯。

那些热量虽低但却能产生高能量的东西就是最好的食物。

如果你不知道什么食物才是最好的食物的话，那么你就得多去请教医生。

因为他会教你如何合理地安排丈夫的饮食，以此来降低他的体重，从而使他神清气爽。

面粉协会的营养专家F.E.怀海德博士明确指出，少吃高脂肪的东西是减肥的第一个措施，日常三餐的安排最好依据体力的消耗情况，避免吃得过多。

同时她还指出，要注意保持植物性蛋白质和动物性蛋白质的均衡。

在丈夫吃饭的时候，尽量使他不要精神紧张。

然而在现实生活中，闹钟一响马上起床，然后夹着公文包，一边吃东西，一边下楼的男人却大有人在。

看巴尔的摩精神学院精神科主任罗勃特·V·沙利格博士是如何提醒我们的：“匆匆咽下几口早餐，立马就跑出门赶早上7:58的班车，然后接着开始一天的工作，中午通常都吃快餐，而且经常一边开会一边吃着盒饭，这种状况在现代社会生活中人们都习以为常了。

”如果真是这样的话，那做妻子的就应该早点起床为丈夫做早餐，让他能从容悠闲地吃上营养早餐。

我朋友克拉克·布里森夫人就是这样做的，而且取得了意想不到的满意结果。

她丈夫是纽约最老的毕斯和艾利曼公司的不动产代理商兼副总经理。

## <<不抱怨的世界>>

### 编辑推荐

《不抱怨的世界(精华版)》：人生导师戴尔·卡耐基带你进入一个理想的空间，人无法吸引自己所要的，却可以吸引自己所有的。



<<不抱怨的世界>>

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>