

# 《不抱怨的人生全集》

## 图书基本信息

书名：《不抱怨的人生全集》

13位ISBN编号：9787508517858

10位ISBN编号：7508517857

出版时间：2010-5

出版社：五洲传播出版社

作者：盖恩·加拉德

页数：310

译者：黄志华

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不抱怨的人生全集》

## 内容概要

《不抱怨的人生全集》内容简介：抱怨是影响人生的一大通病，抱怨的人并不是不善良，但是绝对不受欢迎。偶尔抱怨一下，还可能是某种情感的宣泄，也无不可，但是习惯性的抱怨而不谋求改变，这就不是聪明的人了。人活于世，挫折失败不可避免。抱怨只会磨灭你的斗志，所以。积极地直面人生，迎接挑战.这样你的人生才会绚丽多彩。

# 《不抱怨的人生全集》

## 作者简介

盖恩·加拉德 20世纪最伟大的成功学大师。美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖，美国著名的心理学家和人际关系学家。其作品始终被西方世界是为心灵圣经之一。这些书出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字。被誉为“人类出版史上的奇迹。”

# 《不抱怨的人生全集》

## 书籍目录

想像创造不抱怨的人生1.启发你的“非分之想”2.快让梦想来适合自己3.大胆描摹你“自我的心像”4.过什么样的生活全在于你自己送走抱怨，树立自己的生活目标5.只有你自己才能改变自己的生活6.目标是你生活的唯一指针7.善于树起第二个目标8.睁大“观察之眼”9.选择一条适合自己的路线停止抱怨，迎接机会与成功10.你不理机会，机会也不理你11.机会往往在反复考虑之间流失12.立即主动扑向机会13.在冒险中获得最大的成功概率让创意之光代替抱怨14.果敢打碎陈旧的思维习惯15.善于从反面判断问题16.及时让你的创意放光失败时，给自己一个坚强的理由17.用智慧提炼失败的经验18.防止被挫败击倒19.掌握挽救失败的处方20.避免失败的“金点子”21.危机中隐藏着出路22.惯于用希望“点燃”绝望不抱怨，你就学会了面对23.一定要建立有效的人际关系24.从他人的观点看事情25.捕捉别人的嗜好26.巧妙“嫁接”别人的长处27.谈论别人感兴趣的话题不加抱怨地接受自己28.“我不是不行，而是行”29.别总以为己不如人30.自我激励的黄金步骤31.一定要对自己负起责任32.做事要减少盲目性放弃犹豫，忘记抱怨33.犹豫是最大的敌人34..延迟决定是最大的错误35.忧虑是最大的无聊用行动取代抱怨36.行动重于心动37.力戒做事拖拉38.成为立即执行计划的高手“立即去做”永远是成功的法则39.“现在就去！”40.在行动中去检验去完善培养不抱怨的习惯41.懂得细分工作的益处42.养成良好的工作习惯43.认真核实“每日备忘录”44.懂得“以小博大”的战术树立信心，找回不抱怨的自己45.信心就是自己的旗杆46.及时去支取信念47.坚定让心理状态坚挺起来48.多一分钟忍耐，就多一份收益49.切忌做事总爱分神50.必须学会自我控制51.在任何时候，都要擅长推销自己挖掘潜能，收获一生自信52.成为能力专家53.善于发掘自己的潜能54.将最弱的地方转为最强超越自我，享受成功55.抓住自己的长处开始突破56.一定要做你最喜欢的事57.从最重要的事情开始做起58.一次只专心地做一件事调整心态，与“敌人”牵手59.放下架子，与对手“牵手”60.以互利互惠为最佳结果61.解决“赢一赢”模式的方略敢想敢做，心想事成62.问一问自己：究竟需要什么63.别身背“讨厌”两字去工作64.激发敬业精神65.燃烧工作激情66.相信：“一步一步向前行”67.恪守“尽善尽美”的原则68.挖掘第一桶黄金69.最容易犯的七大过失

# 《不抱怨的人生全集》

## 章节摘录

我的父亲和雷斯的父亲都没有实现自己的梦想，不过，我们可以说他们的梦想已成为我们二人的，即使有一天我们的船沉了，我们也清楚自己的决心所在，立定目标。展翅飞翔。有梦想是一回事，有真材实料去实现它又是另一回事。正如海伦·凯勒虽想开车，她得先经历高速公路上的一切惊险刺激。失明使她丧失许多机会，但她还是有属于自己的伟大理想，她曾在1890年时写下这样的句子：“假如世上一切事物都是快乐美好的，我们将永远无法学会勇敢与忍耐。”别害怕自己的能力有限，也不要盲目。假如数学难倒了你，你可能没有机会成为量子物理学家；假如你已经五六十岁了。你可能无法在职篮闯出一番天下：假如你看到血就会晕倒的话，最好打消做外科医生、屠夫或拳击手的念头。此梦行不通的话。最好另做打算。仔细想想你的专长和嗜好，如果你觉得自己一无是处，那是胡说八道。当然，我们没有莫扎特的天才。也只有极少数人能像安得，瓦茨一样琴艺精湛，你很可能无法像斯蒂芬，金一样写畅销书，但是天生我材必有用。大部分成功的人都不会认为自己是天才，但那并不意味着老天没有给予我们持续地挑战种种天赋的能力。还记得我们提过遗传性吗？不要让别人对你说你没有才华，你有的！有时候人们容易把天才和艰苦工作混淆，有些资赋优异的人确实能轻而易举地达成目标，如果所有的音乐家和作曲家都硬要和莫扎特比较，他们必定会十分失望。有时候我们并不能全然欣赏像是伟大的音乐家、运动家、作家、艺术家和富有同情心的企业家，凭借不懈努力发挥了他们的天赋的事实。维达，萨松说过：“工作之前，唯一可以找到成功的只有在字典里。”当你欲一展才能时，请牢记这句话。想想什么事是你想做的，什么事可以令你既觉轻松又乐在其中，什么事是别人为你做得很好的，这有助于你去认知自己的才华。假如把这些才华运用在目标的追求上，成功的机会将不可限量。雷斯和贝蒂开始在首府华盛顿，向朋友和邻居展示安利的产品和市场计划时，雷斯还继续留在农业部工作，但在晚上或周末，他会聚集所有的朋友来听他的成果展示，并且以电话追踪调查。经过了26年的时间，他建立了自己的事业。那是个艰辛的工作，财务无虑或成功没有速成之道，所以不要道听途说。虽然刚起步时十分艰辛，雷斯和贝蒂深知只要顺着走下去，必能拥有毕生的财富。雷斯回忆说：“我所付出的代价极少，到最后我替自己和家人，建构永远属于我们自己的东西。我投注了大半生在别人的梦想中，现在该是我投入时间和精力在自己的梦想里，并且亲眼看它实现的时候了。”雷斯对我们的创业感到兴奋的理由之一。就是人会费十分低廉。雷斯回忆说：“会费加上保证金仅花了我28元，我有能力凑足那笔钱，我们是如此地跃跃欲试，一定要把握这个良机。”我们周遭有些创业团体的入会费极低，有些偏高，以经销权来说，看看购买汉堡或比萨饼的连锁店收费多少，再看看刚创业之初所需的租金及办公设备、电脑软硬件设备，甚至电话、传真机、文具、名片等都花费不菲，你是否有足够的创业基金呢？是你自己的钱还是别人的？如果是向别人借的，将来你又要付出多少代价偿还他人呢？雷斯说道：“对贝蒂和我而言，创业所需的花费还不到我们结婚纪念日的晚餐呢！”贝蒂笑着说：“而且那四星级饭店并不提供回收保证！”

# 《不抱怨的人生全集》

## 媒体关注与评论

人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！” ——世界首富 比尔·盖茨

为什么我们会抱怨呢？原来抱怨是有好处的：抱怨让我们获得注意力；抱怨让我们觉得我们比别人更懂一些；抱怨可能引发同情，也构筑了自怜，好让自己耽溺其中。所以抱怨与自卑/骄傲，其实是兄弟姊妹！本书中有一个论点很妙，也很有道理，问自己一个问题：“常感觉到周遭很多人都在抱怨吗？你知道为什么吗？”“因为你自己也是一样啊！” ——世界展望会会长 杜明翰

沉溺于抱怨，只会驱走身旁的朋友。为何不放眼未来，用正向思考面对每一天呢？ ——台湾阳明大学教授 洪兰

# 《不抱怨的人生全集》

## 编辑推荐

用不抱怨的心态面对人生，无论顺境或逆境，都要积极的争取成功。与其抱怨生活中的困难，不如思考自己脚下的路，重新设计一会方略，去赢得人生胜局。快乐地生活，会有快乐的人生，快乐韵人生也需要你积极地工作。人们常说的“积极工作、快乐生活”不仅仅是个人的事情，也需要一个团队的大氛围积极工作和快乐生活应该是互为前提的，一个人只要积极工作就能快乐生活；另一方面.工作的积极性也是被快乐生活反过来激发促进的。

# 《不抱怨的人生全集》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)