

《不抱怨的人生》

图书基本信息

书名：《不抱怨的人生》

13位ISBN编号：9787501188505

10位ISBN编号：7501188505

出版时间：2009年

出版社：新华出版社

作者：胡海波,蔡万芳

页数：242 页

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

《不抱怨的人生》

前言

日常生活中，并不是所有人都能做到积极工作、快乐生活，但其实在不同的生活和工作中总会有不同的乐趣，所以每个人都应该积极努力地工作，快快乐乐地生活，去面对自己的人生。没有一个人的人生是完美的。有的人是因为在社会上没地位而沮丧，有的人是因为穷困而烦恼，还有的则是因为自己的长相而难过抱怨，还有的则是因为少了亲情而对社会以及亲人不满。人生总是会有很多不如人意的地方。

人生中的不如意就像是大海里的波浪。如果人生一路平平安安地走下去，没有任何坎坷，那又有什么意思呢？所以应该把那些不如意看作人生最好的历练机会，让自己的人生得到充实。

如果没有阴雨，又怎能反衬出晴日的美好；如果没有伤心，又怎能反衬出快乐的难得；如果没有失去，又怎能反衬出得到的珍贵；如果没有诸多的不如意，又怎能反衬出梦想的瑰丽呢？其实梦想是每个人都会有的，想实现就需要自己去努力，去争取，去奋斗。从古至今，人生的事十有八九都是不如意的。而如意与否，在乎一心。红尘滚滚，不能贪心；世事无常，不能痴心；做人做事，但求无愧于心。一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。不可否认，想要在工作生活中保持快乐是一件比较困难的事，因为生活和工作中会存在起起落落，只有一直保有一颗平常心，用积极的生活态度才能真正地去面对，真正地做到积极工作、快乐生活。

《不抱怨的人生》

内容概要

《不抱怨的世界不抱怨的人生》内容包括：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。在这个氛围下，团队不断地发展，个人也充分地实现了自己的价值。这种氛围需要团队成员共同去创造与维护，这就要求每一个团队成员，要准确把握团队和个人之间的关系，并处理好他们之间的平衡，当然必须要充分认识两者的关系。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。但往往人在现实生活中，不自觉地就开始只注重快乐了。这其中，尤其是年轻人更甚。殊不知，当一个人只想着快乐生活，而把工作放到一边的话，快乐生活也就到了尽头。这就和只谈精神财富不谈物质财富是一样的。假设一个人没有用积极的、认真的、负责任的心态去面对自己的工作，那么就会失业，甚至要面临生存的危机。在这种状态下去谈快乐生活，显然是不现实的。总之，一个只要面对自己的工作的时候用积极的态度，就会在工作上取得一定的成绩，在此基础上不断地挑战自我，让自己的能力有所提高，那么属于自己的快乐生活也就随之而来了。

《不抱怨的人生》

作者简介

胡海波，管理学硕士，经济学博士，北京大学精细化管理研究中心高级研究员，中国精细化管理研究会副秘书长。北京博士德管理顾问有限公司高级管理顾问、培训师。

曾在多家企业担任项目推广部经理、人力资源部部长、副总经理等管理职务，主要负责企业项目管理、人力资源管理，积累了丰富的管理经验。自2006年开始致力于精细化管理的研究和推广工作，尤其在管理创新、职业化、团队管理等领域有着独特的观点理念和实效的方法工具。

先后为多家著名企业提供过《管理创新与企业升级》、《精细化管理》、《员工职业化训练》、《高效团队管理》等课程培训服务，率队完成多家上市公司关于管理流程优化、薪酬与绩效管理、企业文化升级与组织变革、管理执行力提升及学习型组织构建等方面的管理咨询项目。

蔡万芳，北京博士德管理顾问有限公司人力资源总监、培训师。

曾在多家企业担任销售团队主管、营销总监、运营总监、人力资源总监等职务，主要负责企业项目管理、人力资源管理等方面工作，积累了丰富的管理经验。

先后为北京黎明文仪家具有限公司、北京今朝装饰设计有限公司、御香苑控股集团有限公司等企业提供过《让自己快乐工作》、《阳光心态塑造》等课程培训服务。

《不抱怨的人生》

书籍目录

第一章 不要抱怨工作，而是努力工作 没有工作的人生是不完整的人生 是为工作而工作，还是为自己而工作 你如何看待工作等于如何看待生命 想得到回报就要努力工作 出色完成手头的事 给自己制定较高的工作目标 停止抱怨，比尔·盖茨也在工作

第二章 点燃工作激情，攀登事业高峰 激情是成功的灵魂 点燃对工作的激情 温习初次感觉，找回工作激情 额外付出，额外收获 不要让汲取经验的脚步稍有停歇 协作，你会变得无比强大 热忱工作的人总是能得到奖赏 一流员工找方法，末流员工找借口

第三章 不为小事抓狂，做到井井有条 要事第一，不为小事抓狂 不要把时间浪费在做无用功上 整理时间，发挥一加一大于二的效应 果断工作，拖延是成功的最大绊脚石 有规律的工作，才是有效率的工作 完成今日工作是赢得明日机遇的前提 奖励自己，让前进更有动力

第四章 重视工作细节，完美所受任务 小事不是小人物的事 任务没有大小之分 别以为把小事做好很简单 真正做好了，才叫做了 没有卑微的工作，只有卑微的工作态度 不要让细节成为魔鬼 认真是高质量的执行 变细节为竞争的动力

第五章 发挥敬业精神，创造非凡业绩 忠诚是一种职业生存方式 责任感是优秀员工的基本守则 积极工作，别把任务推给别人 打消侥幸心理，让责任感常存 把握工作主动权，被动是消极的导火索 今天工作不努力，明天努力找工作 做好足够准备，才能与机会擦出火花

第六章 掌握授权技巧，赢得最佳拍档 凡事都自己来就错了 赞美是积极的催化剂 请求比命令更容易被执行 打开识人慧眼，发现身边人才 让合适的人坐到合适的位子上 信用是合作关系的黏合剂 欣赏是赢得合作的关键 带领团队走向成功

第七章 平衡你的价值，出色成就卓越 找准自身位置，做不可或缺的人物 虽不是天才，但能像天才一样闪光 做好本职工作，再做点“分外事” 扮靓自己，老板并不需要庸才 努力去挑战“不可能”的工作 多一点创新精神，多一些成功机会 优秀是卓越的敌人 参与竞争，会让人更出色

第八章 珍惜现在的生活，活出轻松人生 活出真实的自我 大胆尝试 生活其实并不复杂 对生活的不平看淡一些 用小目标激励自己前进 换个心情看世界，景色会不同 享受现在，不要追求完美 不要抱怨生活，每一天都值得尊敬 珍惜现在，就是生活的意义

第九章 玩转你的情绪，绽放灿烂笑容 不做情绪主人，就会沦为情绪奴隶 没有热情的生活将永远归于平淡 别为受到批评而生气，爱你的人才会批评你 及时减压，工作再忙也要透透气 高标准规范自己，低标准要求别人 要接受一个人，先要接受他的缺点 斤斤计较无异于自寻烦恼 不要因为一个错误就否定一个人

第十章 保持善良本性，塑造平和心态 行善是对快乐的最好积累 心地善良，你就少了敌人和烦恼 有时你需要像孩子一样思考 留住童心也就留住了青春 会选择、懂放弃才能拥有大智慧 活在当下，保持一颗平常心 学会让步，越占上风越孤独

第十一章 选择灵魂出版，释放心理重压 忘掉过去，生活需要继续 别抱怨，平凡并不等于平庸 保持空杯心态，坚持笑到最后 宠辱不惊，才能快乐持久 寻找心灵港湾，筑建温馨巢穴

第十二章 学会弹性处理，赢得知心朋友 做人不狡猾，处事不较真 失当的责备是矛盾的根源 对人敞开心扉，才能结交终生挚友 没有付出的友谊并非真正的友谊 争吵之余，别忘了反省自己 宽容一寸，关系拉近三分

《不抱怨的人生》

精彩短评

- 1、推荐 很棒的心理自控
- 2、算是心灵鸡汤么？读了没有太多的感受，但是当时的确还是带了一阵附赠的手环。
- 3、一般般，当作心理鸦片吧，心态被动的时候，看看还成
- 4、都是些空泛的理论而已
- 5、不抱怨的世界，不抱怨的人生
- 6、停止抱怨，会豁然开朗很多；
- 7、保持善良本性，塑造平和心态
- 8、总感觉不解渴，像关注心灵治愈微博。没有深层次的理论分析，枕边读物ok吧

《不抱怨的人生》

精彩书评

1、不抱怨的世界，不抱怨的人生这本书看了很长一段时间，主要是中途出了点岔子。一直被搁浅，直到今日才把它读完。书里引用洛克菲勒的一句话：“我们努力工作的最高报酬，不在于我们所获得的，而在于我们会因此成为什么。”这句话说的非常的好，这是一个有着至高职业工作精神的最高顿悟。人活着就是来历练自己不断的修炼，不断地提高自己的内在。“生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会”是古印度哲学讲的世间七苦。那么人只要活着无疑是要感受这七苦的。这里面还有一段写的特别好：“时间是最不偏私，给任何人都是二十四小时；时间也最偏私，给任何人都不是二十四小时。每个人每天拥有的时间都是一样多，但时间却会因你对它的态度而给你不同的结果。对于珍惜时间的人，他们的生命石碑上永远都会留下辉煌的一笔，相反，不懂珍惜时间的人，不会拥有那份辉煌，而且感觉会越来越累。”这段话我是极其赞同的，正符合我个人对时间观的看法说到我心坎里了。不抱怨我觉得就是对任何事都可以很平常的去对待，去按照以一个局外人的角度来看待任何问题。与人相处的大智慧莫过于在什么场合，都不会轻易被被人激怒，即使在生气也要忍住。

《不抱怨的人生》

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