

# 《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：9787538588183

出版时间：2015-1

作者：王娟娟

页数：249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](http://www.tushu111.com)

# 《不抱怨的人生》

## 内容概要

成功，因宽容和积极而充满机遇；失败，因抱怨和消极而困难重重。成功只垂青积极主动的人，只要你敢于担当、勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变得顺畅。之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然只是小事一桩。优秀的人，都是不抱怨的人。他们总会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐时光，减少它。

——亚里士多德

一份宁静，始于一份安详；一份快乐，始于一份释怀；一份醒悟，始于一份宽恕。不抱怨，生活才不会累。

——圣严法师

# 《不抱怨的人生》

## 书籍目录

### 第一章

自信改变人生

自信是基础学分

从改变自己开始自信

为自己鼓掌

用自信把握机会

世上没有“我不行”

你就是自己的上帝

展现最好的一面

心存希望，就会拥有未来

坦然接受自我的缺陷

怀有成为珍珠的信念

做自己的伯乐

相信自己，永不退缩

### 第二章

放下烦恼，做最自在的自己

别太把自己当回事

做自己的旁观者

上帝没有看不起卑微

沉淀自己心灵上的污垢

自立于世，不过分依赖别人

走出别人的世界

捕捉好时光

对生活微笑并且感恩

学习独处

富足的“小康”心态

丢掉身上的包袱

学会取舍，有所求有所不求

持淡定的人生态度

不要盲目地羡慕

### 第三章

发现全新的自我

打开自卑的心结

远离完美的陷阱

认识你自己

送自己一份礼物叫目标

做最好的自己

### 第四章

知足才能常乐

知足者常乐

跳出欲望的深渊

正确比较

快乐是一种选择

积累幸福，沉淀痛苦

让生活简单些

### 第五章

职场容不下抱怨

## 《不抱怨的人生》

珍惜自己的拥有  
常怀一颗感恩的心  
做一个心中有爱的人  
方法总比问题多

# 《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](http://www.tushu111.com)