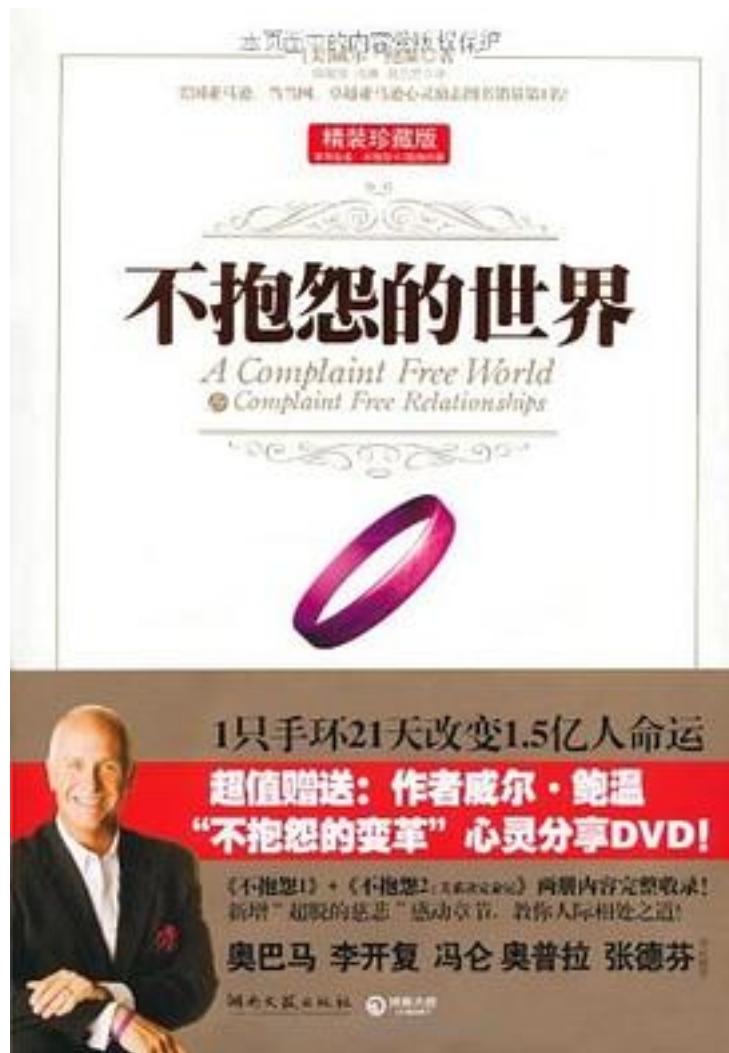


不抱怨的世界



[不抱怨的世界 下载链接1](#)

著者:[美] 威尔·鲍温

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2013-7

装帧:精装

isbn:9787540462307

《不抱怨的世界(增订版)》内容简介：什么是“21天不抱怨”活动？美国知名牧师威尔·鲍温，发起了一项不抱怨活动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手21天为止。

觉得很难吗？到目前为止，全世界已有106个国家、1500万人热烈参与了这项活动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一分子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

关于《不抱怨的世界 · 精装增订版》

- 1.畅销全球106国的世界级励志书！
- 2.世界500强企业最受推崇的员工读本！团购率第1名！
- 3.冯仑、李开复、张德芬、奥普拉感动推荐！
- 4.美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店心灵励志书销量第1名！

这是一套震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，据不完全统计，该书上市不到一个月，就有600万人参与了“不抱怨”活动，并迅速蔓延到全球80多个国家（现累计已达106个国家、1500万人口）。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它仅次于《圣经》。世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

历时两年，2013全新增订版，新增30%心灵变革实践篇内容，励志与时俱进！

随书附赠“不抱怨”紫手环！

作者介绍：

威尔·鲍温 (Will Bowen)，美国最伟大、受尊崇的心灵导师之一。密苏里州堪萨斯市基督教会联盟的主任牧师，在牧会之前，有多年从事广播和行销等工作的经验。他热爱运动、圣经史、骑马、旅游、阅读，发起的“不抱怨”运动，改变了无数人的命运。

目录：

[不抱怨的世界 下载链接1](#)

标签

方法论

态度

身心灵和心理学

自我完善

心理学

心灵

灵魂

2015

评论

不抱怨的人看了之后开始抱怨这本书的啰嗦了。

一句小小的抱怨会使周围的人不自觉的情绪低落，身边有个焦虑的人会让你耗尽精力。但是有时候，就比如今几个忙碌了一天，总算可以上床休息了。老公踱步来到黑黢黢的书房踩到狗屎，又是好一阵子折腾打扫，我实在忍不住不抱怨几句来表达我强烈的不满 [抓狂]

20150613

可以和秘密结合看

I am too old to read this kind of

book.基本上是换了个封面的吸引力法则，反复灌鸡汤和洗脑。抱怨的五个原因很有意思（然此观点并不是本书作者提出的）。有启发的一点是，有些话说出来自己清楚有某种目的，但并没意识到这是一种抱怨。仔细想想是不说也罢的话就不必说了。

把重要内容埋在大量故事里，这种写法增加了阅读困难。读完这本书最想抱怨的就是这件事……还好手环还没到货……

几年前一直想读的书，最近借来看看！看了一段时间，觉得挺好的，方法貌似有点傻，我没有去尝试。

高中看到的書，大學重溫了一遍，後來利用換手環、21天定律對自己的習慣進行改造，裡面的本質東西還是值得挖掘學習的，其實哈佛積極心理學的感恩要比不抱怨于生活適用得多。

很难，但是我相信坚持下去总有一天会做到

做起来还是比较难

当你有决心不做一个爱抱怨的讨厌鬼的时候，这本书即便只有一个字也对你是有极大帮助的。没人能阻挡你变得更加优秀，除了你自己。从当下开始改变

真正的高贵在于比从前的自己优秀 优秀的人都不抱怨

抱怨使我们关注问题本身，以至于我们不会去考虑解决问题、改善境遇的方法。

人们之所以会抱怨，是想要寻求关注、推卸责任、引人艳羡、掌握操纵力、为欠佳的表现找借口。

我在生活中，经常抱怨，经常不满，与身边的朋友处理不好关系，内心特别烦躁，痛苦，上面那几条原因里有我抱怨的理由。我今天也开始加入不抱怨的活动，戴上紫色手环。

书评

看了此书，汗出如雨：世界上竟有如此精巧的似是而非，有如此用心良苦的诡辩。我提请大家注意以下基本事实：1，如果没有人民的不满，革命就不会到来。2，很少有统治者会为自己错误的决策负全责，总会有替罪羊。3，神圣如耶稣，是被残暴的罗马人钉死的。4，无所抱怨...

除非你同意，没有人能伤害你

有两件事，我们大多数人都会同意：1.这个世界有太多的抱怨。2.我们过的不是我们想要的生活。然而，形成抱怨的原因是什么，我们为何会抱怨，我们认为抱怨能带来什么好处，抱怨是如何破坏我们的生活，而我们又要怎样让自己和周遭的人停止抱怨，为什么...

1

当你抱怨时，其实是在排斥自己指名想要的东西；你的抱怨会推开、驱逐你说你想要的东西。所以，要给自己积极的暗示 2

当你抱怨时，其实是在排斥自己指名想要的东西；你的抱怨会推开、驱逐你说你想要的东西。3 和别人在一起聊天，不要和他一起抱怨。4 成功就是从失败到...

其实这本书不算是一本糟糕的心灵鸡汤，我觉得里面建议你追求积极人生的建议是可取的道路，而且紫手环的方法的确给我很多启发。

一个习惯的改变需要21天的坚持，但坚持很难，通过一个具化的紫手环不断提醒自己，这真是一个循序渐进的好方法，特别是当你看到很多紫手环的同道时...

当你和一群人呆在一起的时候，如若你保持沉默，仔细倾听，往往你会发现人们的话题总是集中在对别人的八卦以及抱怨中。这也是为何以往我总想避开人群，独自一人。当你身处人群之中，又不想自己显得被忽略，就不得不迎合群体的主题，于是你发现，慢慢的你也成为抱怨八卦中的...

不值得买，但值得看。

唐僧式翻来覆去的重复性和内容推进度一般的模式在励志书里非常常见。大概也好理解

，毕竟一个好的理念或者习惯被深刻接受的确需要一个重复加深的过程，最好的例子就是我娘你娘大家娘十年如一日的念叨。
不抱怨是个很好的理念，跟一个人的关注点密切相...

停止抱怨，开始行动 读《不抱怨的世界》有感

美国是一个有宗教传统的国家，从五月花号把新教的种子播撒在这片大陆上，信仰的力量总是带领着美利坚人们战胜一个个困难，直到成为一个充满希望和奋斗精神，欣欣向荣的国家。从富兰克林的《自传》到每次美国新任总统的上任...

现在好像有一种风潮，无论是新书还是舆论，告诉我们“不要抱怨”。
没错，对于天灾，人抱怨是没有用的，无法改变事实，只有努力去克服。
可是如果是人祸呢？别人欺负你，也不能抱怨么？有的还是系统性的欺负。
如果不抱怨，那些早期的党员都去加入KMT当高管好了，个人和自...

这本书不厚，内容却很厚重。书的宣传语是“励志书”，我却觉得它是在给传统的成功学泼冷水。曾经看过国内的一些成功学宣传者的视频，和传销课颇有相似之处。因为那样的理念，是以苛刻的自励、教条的竞争来获得表面的进步，得到的成果是暂时的虚荣，很难与内心契合。一种好的激...

这本书不在乎与你是否一字一句去读完整

因为其实他每讲一个故事都是在讲述一个让你不要放弃继续坚持的理由
如果真的从开篇就开始实践这个“紫手环”真的每个人都会发现自己真的很会抱怨
因为没有听我抱怨的对象 所以很多时间都是自己心底里一直在怨恨这又抱怨那的
假若我真的...

想想看，如果世界上有两个区域：一个区域听不到抱怨、没有批评、没有闲话；另一个区域充斥着抱怨、批评和闲话。一定要二选一的话，你会想搬到哪个区域去居住？
我们当然会选择前者，因为在八卦满天飞的现实世界中，我们正需要一个“不抱怨的世界”！要一个人“不抱怨”很...

这书给我印象最深的，是结尾的一句话：你自己就是一种祝福！

很多人每天抱怨东抱怨西，怪物价高、抱怨老板不加薪。不过，现在有一项“不抱怨运动”正在全球八个国家推行。很简单，在手上戴上手环，每次抱怨或指正别人就要换手戴，得连续不抱怨21天才算成功。发起这项运动的...

前几天跟寿文聊陈水扁的事，寿文说了一大通，把我唬得一愣一愣的。然后又丢了一篇口碑营销的文章给我，号称在研究。我没看就两眼冒金星，默念一百遍，做不过书商啊做不过。然后寿文又顶着博集天卷的博客到我这里来巡视，我心惴惴啊。巧的是同事跟我念叨《不抱怨的世界》...

我原来是个爱抱怨的人，现在好多了，频率少了，力度也小了。而抱怨这东西，先不说被各种成功学书籍口诛笔伐，本身确实不是一个好东西，让人际关系、自我心态都受伤。我一直也想改造这个问题，但是看了N多书，有专门针对这个问题的，比如《不抱怨的世界》，也有泛泛提到的，...

这是我看过的，最简单易懂的心灵成长书籍之一，生活化简洁的文字，生动真实的作者经历，还有非常明确的4大章布局，我喜欢这样简单直接的方式，这能让我感受到作者的善意，他精心构思就是为了让我们能最快最清楚的看懂，而不是炫耀自己的高深。这本书更大的意义...

这应该是我第一次读“成功学”的书籍，别人买的书，拿起来翻看，三个多小时就读完了。在阅读过程中浮现出一张张笑脸，同时就区分出在我的朋友中间哪些是乐天派，是积极快乐的，哪些爱抱怨。其实我自己就常常抱怨，虽然没有达到“怨妇”级别，呵呵，开个玩笑。读完这本书之后，...

和吸引力法则类似的精神传销书，但是我喜欢所有宣扬正面积极的想法。我相信幸福感只能在积极力量中获得。

1. 抱怨就是把焦点放在我们不想要的东西上头，所谈论的都是负面的、出错的事情；而我们把注意力放在什么上...

抱怨是日常生活中司空见惯的事情。遇见不顺心的事，遇到困难挫折，我们总会不由自主的抱怨。谁也不会在意抱怨，有时甚至是没有任何意义的抱怨，目的只是为了发泄或者是习惯而已。然而，《不抱怨的世界》告诉我们，不抱怨，我们的生活会变得更好。作者倡议通过一个紫手环来提示...

这本书自己没读过。说实在的，对于炒作有种恐惧和思维定势上的警惕。
宣传语中说是唐骏等牛人推荐的，是牛人推荐的就值得看吗？如果这样的读者多的话，
说明一部分存在对精英人物的盲从心理。
这本书现在在各大书店卖得很好，进入畅销书榜。我的看法是，一本讲做事做人的书（
内...）

[不抱怨的世界](#) [下载链接1](#)