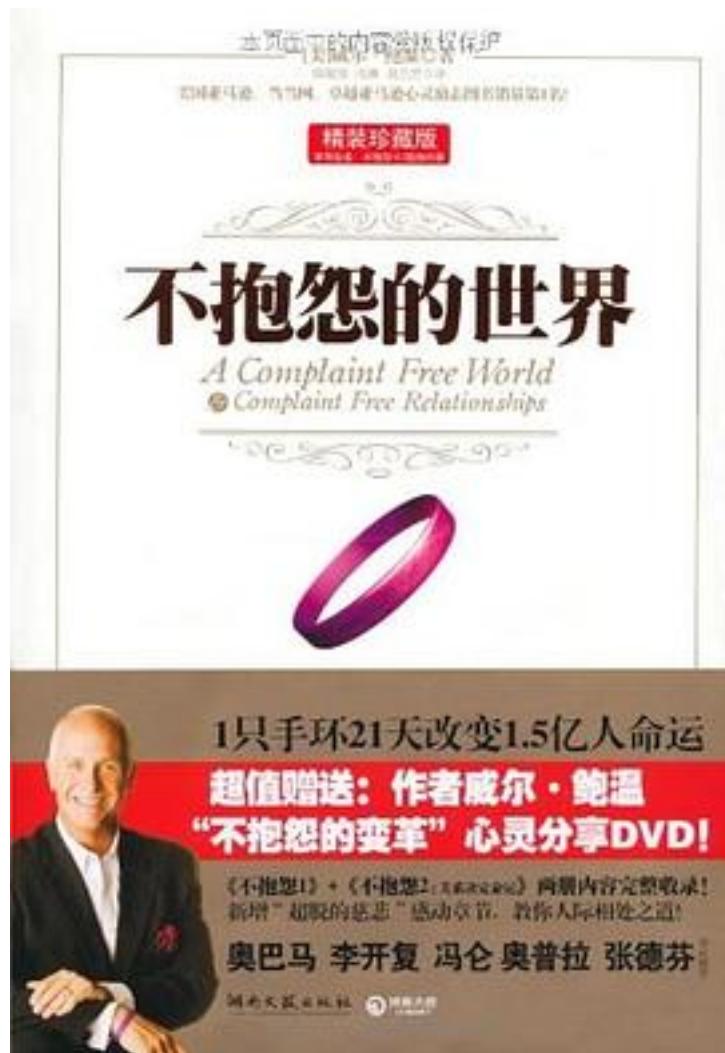


# 不抱怨的世界



[不抱怨的世界 下载链接1](#)

著者:[美] 威尔·鲍温

出版者:陕西师范大学出版社

出版时间:2009-4

装帧:平装

isbn:9787561345948

抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。《不抱怨的世界》作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

## 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：（前言）紫手环的力量

### Part1 无意识的无能

1、我怨故我在

2、抱怨与健康

### Part2 有意识的无能

3、抱怨与人际关係

4、觉醒时刻

### Part3 有意识的有能

5、沉默与怨言

6、批评者与声援者

### Part4 无意识的有能

7、臻入化境

8、21天优胜者

（结语）己立立人，己达人

· · · · · (收起)

[不抱怨的世界 下载链接1](#)

## 标签

励志

不抱怨的世界

修身养性，完善自我

心理

心理学

成长

不抱怨

心灵

## 评论

一句话足以概括全书，何苦要长篇大论呢

---

要创造一个不抱怨的世界太简单了——让世界都学习北朝鲜就行了。

---

人生中最重要的，就是把注意力放在我们想要的东西上，而不是不要的东西。  
抱怨就是把焦点放在我们不想要的东西上头，所谈论的是负面的、出错的事情；而我们  
把注意力放在什么上头，那个东西就会扩大。  
我们的想法创造我们的生活，而我们的话语又表明了我们的想法。  
我们拥有的一切都是自己造成的，可是只有成功者会这样承认。  
每一刻，你都在用自己最关注的念头创造人生。  
宇宙即变化，我们的人生由我们的想法所创造。改变想法就能改变世界。

---

国外的这些励志书籍都有些类似的地方，比如结论之前不断地引用例子进行论证，只不过励志的角度多种多样，总会有不同的畅销书出来。  
不抱怨的世界里，感触最深的还是他的四个阶段，无意识的无能，有意识的无能，有意识的有能，无意识的有能。不论任何事情，其实都可以套用这个公式。

---

難怪宗教是幾好的統治工具，謬論連篇纍牘。

---

完全是在跳·大·神。在我有疑问、需要解释原理的地方，作者总是微笑着……洒下一

片圣光……哎呀，我又抱怨了。

看完一部分，我觉得我没法看下去了，边看边抱怨。我觉得负面情绪也需要倾诉和抒发，总憋着也对自己非常不利。而且一个从来没有怨言，每天都积极向上阳光灿烂的人，那得多可怕啊……珍爱生命，远离成功学。

神经病 你自己憋死去吧！

好大一碗鸡汤，年纪大了，不喜欢了

只能说尽量去不抱怨一些没必要的吧（为了和谐为了养生），但全盘放弃抱怨的权利逆来顺受人类还能进步吗？

阅读只是第一步，实践才是关键，转化才是目的。

过分的炒作。不值得推荐。

“我们抱怨自己，是为了获取廉价的同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事情。”

无聊的美式励志畅销书

我不知道怎么推荐这本书。它写的不错。可在读了那么多养心的书之后，它的作用就显得比较浅层了。但我认为它对大多数没时间看三十本书的朋友来说，绝对会马上起到作用。建议你也加入不抱怨的行列。

典型的畅销书吧，内容挺浅的。基本内容就是：“不抱怨，每日感恩，正向思考，形成良性反馈”。这个让我想起了富爸爸提到过的“语言的力量”。用14分钟读完此书。

## 重要的是思维习惯

如果不行动这类书籍就没有太大意义，但是另外觉得美好的是会教你从另外方面去想事情做事情，开心和不开心都是一天，抱怨对于已发生的事情毫无任何意义，不如想开一点放开手，可能收获会更多。不要试图去改变别人的想法，而是影响他人使得其改变。甘地说：我们必须活出想要让他人效法的样子。

确实从这本书开始，我意识到自己抱怨的频率、不自觉传递别人闲话的次数。从现在开始尝试，不知我要花多久才能达成21天不抱怨的目标呢？我很期待。

现在开始试试紫色手环，我最近老抱怨，正好是个机会让我自己重新找回自己。

## 不抱怨的世界 下载链接1

## 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

...

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...

---

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](#)