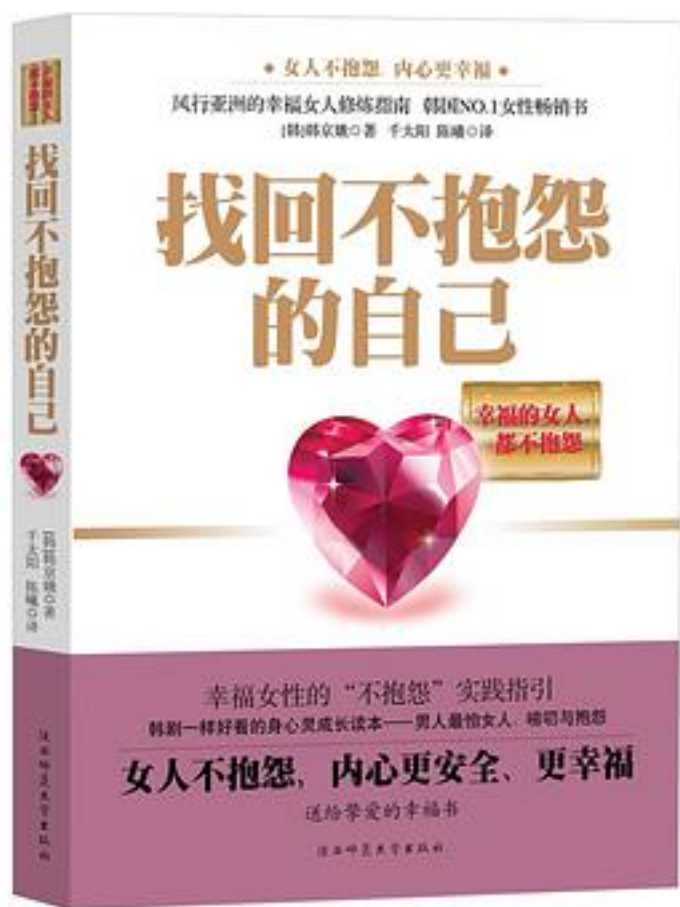


# 找回不抱怨的自己



[找回不抱怨的自己\\_下载链接1](#)

著者: (韩) 韩京娥

出版者: 陕西师范大学

出版时间: 2009年8月

装帧: 平装

isbn: 9787561347089

从失业女到人人艳羡的珠宝设计师

从大龄剩女到收获钻石王老五的爱情

不抱怨的完美实践版

“我一直努力着，希望把平凡的自己变成如钻石般闪耀的女人，然而，却每每事与愿违——我和别人一样付出了千辛万苦，却始终得不到别人早已拥有的成功。我和小说中的秀晶一样，怨天怨地怨自己，然而这些抱怨并没有给我带来丝毫好处，我依然在坎坷的事业和爱情之路上艰难前行。

.....

当我发现了“不抱怨”的秘密后，我的生活发生了翻天覆地的改变，我以普通记者的身份登上文坛，终于成为一名珠宝设计师兼畅销书作家。

只要改变你的思想、消除负面情绪，凡是你所渴望的东西，你都有资格得到！即使你现在再平凡，总有一天，你也能像秀晶一样，如钻石般璀璨闪耀！”

——韩京娥

作者介绍:

韩京娥，1977年生于韩国首尔，金属工艺学本科毕业后，又继续攻读装饰品设计专业，现为韩国知名的珠宝设计师，畅销书作家。《找回不抱怨的自己》一书源于作者的亲身经历，女主人公从普通店员到珠宝设计师的奋斗经历，正是作者在珠宝界开拓属于自己一片天空的真实写照。

目录: Part 1 改变人生，从不抱怨开始！为什么倒霉的总是我 我不是钻石，只是石头  
失业，竟是我自己吸引来的 抱怨，就是排斥梦想成功Part 2 接纳不完美的自己  
要梦想成真，先确定目标 我想要的，必然要得到 爱自己，接纳自己  
解开抱怨的“魔咒” 礼貌≠以貌取人 摒弃抱怨，学会欣赏Part 3  
向成功招手，向抱怨说“NO” 直言不讳：优点OR缺点 批评是带利刃的抱怨  
凡是渴挈的，我都有资格得到 清理抱怨，清理行动障碍Part 4 发现生命的潜在动力  
实现梦想，源于点滴小事 魅力也是吸引力 学会为小事感恩 要别人改变，自己先要改变  
强求公平，会放弃现实Part 5 吸取教训，比抱怨要好 别让赞赏阻碍我  
想牛病吗？多想想就行 受骗了，面对还是逃避 悔恨忧虑，就是浪费时间Part 6  
想要爱，就要争取爱 争取幸福，唤醒爱情 放弃自己，就是放弃被爱被尊重  
与其抱怨金钱，不如拥抱它 幸福地爱，幸福地被爱Part 7 挫折，是超越的开端  
成功路上没有抱怨，只有愉悦轻松 把握优势，开创成功捷径 事业爱情，难道都是梦想  
无法改变不公，就改变态度 嫉妒，请你走开Part 8 找回钻石般的自己  
消除误会有多重要 爱情，从不是命中注定 我不必尽善尽美 不抱怨的世界Part 9 余音  
结束，也是开始  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[找回不抱怨的自己 下载链接1](#)

标签

励志

女性

自我成长

找回不抱怨的自己

心理学

（励志）

心灵成长

生存方式

评论

哦吼，姐也看韩国书

-----  
凡事你所渴望的东西，你都有资格得到！不要再抱怨不要再找借口，快朝梦想前进吧！

-----  
在某些时候看，会有醍醐灌顶之效

-----  
这种书还是少看吧。。。

-----  
就内容而言有点冗余，但是它真的帮我改变了。

-----

有些类似张德芬<遇见未知的自己>,那个韩国的首席珠宝设计师，也遇到了颇有修为的老太太,可是这世界上,谁能给你可以翻转命运的红宝石?专注及相信的力量才是伟大的.

看了以后挺激励人的。带到宿舍，时刻提醒自己。

读了会有意外的惊喜。。。。。

这本书告诉我做个不抱怨的自己就是幸福的自己

图书馆里偶然看见这本书，便一口气读下来，对现在的自己很有帮助，准备买一本珍藏起来

对于看过不抱怨的世界来说稍微欠缺了些力度，但是他是重一个侧面更详细的告诉我们该怎么做。我还是挺喜欢看的

让我认识人不能因为一时的冲动而怪于他人

不错的书！值得我们中学生一读

正在读。不错的书，或者我们每个人都应该好好看看，这个世界里我们每个人都在抱怨，可以抱怨的都太多，如何去真正找回那个不抱怨的自己，是门艺术。

怎么会

## 书评

先读了这本《找回不抱怨的自己》后读了《不抱怨的世界》  
找回不看看抱怨的自己这本书，比不抱怨的世界更纯粹，记忆更好，作用更大。  
2012年看的这本书，现在回过头，只记得找回不看看看抱怨的自己。  
所以纯粹单一专一性更好，才能扣住人的心。一本好书，就是如此。一本心理...

-----  
总喜欢买一些很高深或是被称为经典的书，无论喜不喜欢，都会强迫自己读下去，这样做的结果有两种，一是勉强看完却收获为零，另一种是实在看不下去只能束之高阁。  
但看完这本书，我却改变了想法。人应该去读适合自己的书，网上或朋友的推荐、评价可以作为参考，但...

-----  
吸引力法则，气场的解读。我自己读着它的时候仿佛我就是书里面的主人公，相似的生活经历你更会体会到用积极的心理暗示所营造的气场有多重要。如果你觉得梦想真难实现，何不尝试从读这本书的契机开始，改变自己的命运，做你梦想的自己。

-----  
你只是在某一具体时间内进行了某一种具体的尝试，你没有达到某事的目标，并不代表你作为一个人整个失败了。

-----  
怨天怨地怨自己，然而这些抱怨并没有给我带来丝毫好处，我依然在坎坷的事业和爱情之路上艰难前行。.....  
当我发现了“不抱怨”的秘密后，我的生活发生了翻天覆地的改变

-----  
书本很好，一直没有看，今天一口气把它读完，真的是受益匪浅，从上班到现在，一年多的时间我从一个很自信的小女生变成了一个很爱抱怨的怨妇，里面的很多细节都在我的身上发生过，并发生着，真的就像是我的真实的写照，我会慢慢地试着改变现在的状况，充实以前自信的快乐的我...

-----  
前段时间喜欢上了个男生，很优秀也很符合我的心意，但是心里总是忐忑不安，害怕被拒绝，害怕太主动。总之，很犹豫，因为在从前的心底里，我认定，身边留下的都是喜

欢自己的男生，自己喜欢的总会离自己远去。因为这样束下的框架，让我瞻前顾后，心里很煎熬。。 忽然一天看到了这...

-----  
[找回不抱怨的自己\\_下载链接1](#)