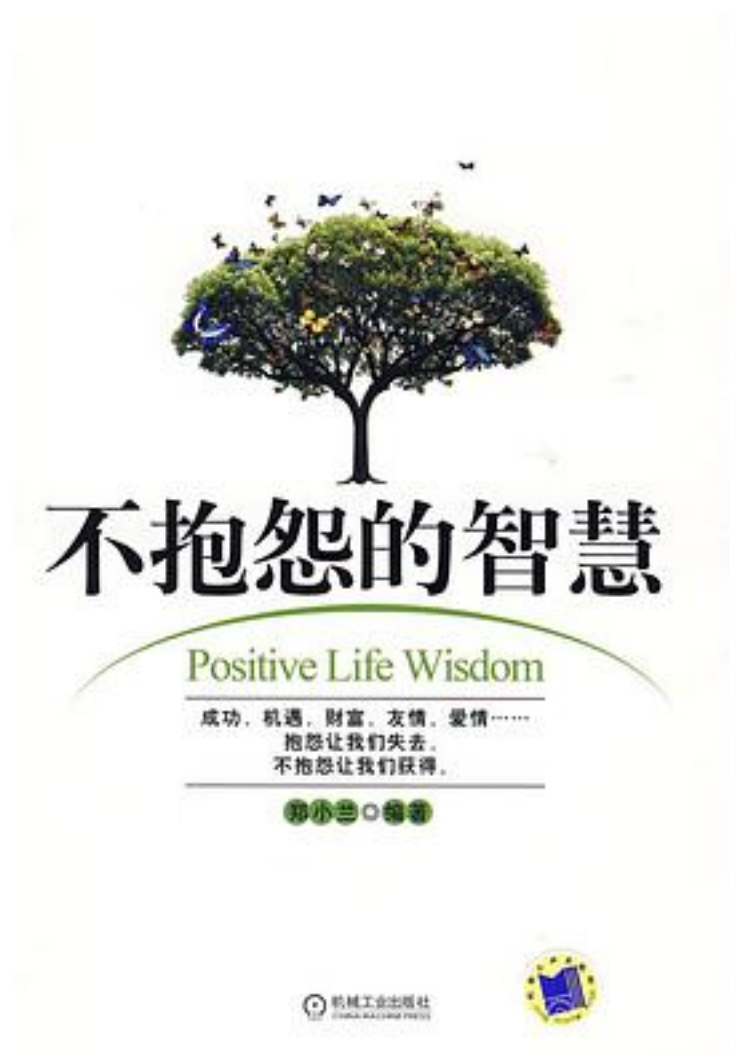


不抱怨的智慧



[不抱怨的智慧_下载链接1](#)

著者:郑小兰

出版者:机械工业出版社

出版时间:2009-9

装帧:平装

isbn:9787111281207

《不抱怨的智慧》分析了抱怨产生的原因、抱怨对个人成功的危害，更重要的是从八个方面详细阐述了远离抱怨的智慧和办法，从而脱离抱怨的泥潭，改变自己的命运，收获成功的喜悦和幸福的生活。

作者介绍:

郑小兰，毕业于中国人民大学，作过教师，当过记者；经历过顺境，也身处过逆境，非常理解抱怨对人生的危害，对心灵的侵蚀，因此书中的感受发自内心，引人深省，字里行间都是人生的大智慧和大彻悟。

目录: 前言

第一章寻找原因 | 为什么你总是抱怨

到处都能听到的抱怨 / 3

抱怨的实质是对自己不信任 / 6

自负只能让自己陷入抱怨的深渊 / 7

苛求他人是一把刺向自己的剑 / 10

世界上永远没有绝对的公平或不公平 / 12

抱怨者习惯为失败找借口 / 15

走出虚荣的死胡同 / 18

第二章放弃抱怨 | 别让阴影困扰你

抱怨不能解决任何问题 / 23

抱怨的最大受害者是自己 / 25

抱怨会使你失去正常的理智 / 27

抱怨将偷走你应有的激情 / 30

抱怨会让你忽略身边的幸福 / 32

一时的冲动可能会毁掉你的一生 / 35

第三章准确定位 | 不要羡慕高处的苹果

一定要选择正确的目标 / 41

正视自己的弱点 / 43

扮演好自己的角色 / 46

只摘够得着的苹果 / 48

不要盲目和别人攀比 / 51

避免陷入自我定位的陷阱 / 53

第四章主动改变 | 发现一个全新的自己

快乐从停止抱怨起程 / 59

从现在开始停止抱怨 / 61

给生活一个笑脸，生活会还我们一个安慰 / 63

如果这条路行不通，那就再找一条 / 65

改变心态就是改变命运 / 67

第五章接受现实 | 欣赏曾被忽略的风景

世上没有完美，坦然面对你的缺陷 / 73

珍惜你已经拥有的 / 75

向批评你的人说声谢谢 / 78

不要为打翻的牛奶哭泣 / 80

能屈能伸才是大智慧 / 82

第六章懂得感恩 | 从此不再愤愤不平

幸福就是珍惜目前所拥有的 / 87

用一颗感恩的心看世界 / 89

多一些爱心去关怀别人 / 92

帮助别人是一种莫大的幸福 / 95

分享一粒种子，收获一树风景 / 97

自私只会让心灵的后花园更加荒芜 / 99

感恩是一种穿透人生的智慧 / 102
第七章善于放下 | 烦恼不再跟随你
人生之路始于“放下” / 109
放慢奔跑的步伐 / 111
退一步海阔天空 / 112
最大的敌人是自己 / 114
失败是通向成功的阶梯 / 117
有一种快乐叫放手 / 118
算计别人就是算计自己 / 121
第八章学会吃亏 | 才能赢得朋友和人心
吃亏后才会懂得珍惜 / 127
“吃亏”是一种隐性投资 / 128
爱吃亏的人吃不了亏 / 131
亏在利益，赢得人心 / 133
替别人打算，就是替自己打算 / 135
第九章不妨糊涂 | 做人不应太计较
当心聪明反被聪明误 / 141
不要为明天而烦恼 / 144
过于算计的结果是得不偿失 / 146
不妨闭上一只眼 / 149
不必凡事都争个明白 / 151
适当隐藏自己的锋芒 / 153
第十章包容是金 | 有理也应让三分
把争斗变成双赢 / 159
遗忘是最大的包容 / 161
包容别人就是善待自己 / 163
学会多给他人面子 / 166
爱的极致是宽容 / 168
包容别人，也要原谅自己 / 171
· · · · · (收起)

[不抱怨的智慧_下载链接1](#)

标签

生活

成长

Nonfiction（非虚构）

评论

一个资质平庸的作家 怀着一颗圣母心 用中学生作文一般的文笔
离题八万里心灵鸡汤般的例子
讲了一个小学生都知道的道理。还是那句话，想开了，啥都不是事儿，想不开，怎么说教都没用。

第一次在ibook上看 应该是不全的 案例还是很激励人的 抱怨只会上生活更糟糕.

没读完~内容就那样，没什么特点，千篇一律

看完这本书我才明白，真的是天下文章好多都逃不了“抄”这个字

对着一本书有着特别的情感 高中时和一个特别好的闺蜜12一起买的 她一天告诉我
她在书店看到一本特别棒的书 还偷偷藏起来了
让我周末和她一起去看，要是不错我们就能买下来。。。这是本去上大学都带上的书啊
，可是书下我和她的友情，却留在了回忆里。。。每每看见这本书，都有一种难以名状
的心疼，过去的过去了，挽回也不会是以前那种样子了，可惜了，青春里美好的日子

纸上谈兵

道理大家都懂，案例也都是千篇一律不太经得起推敲的案例，不算成功的心灵鸡汤，如果爱抱怨的人读了估计还是会抱怨的。。。

[不抱怨的智慧_下载链接1](#)

书评

[不抱怨的智慧 下载链接1](#)