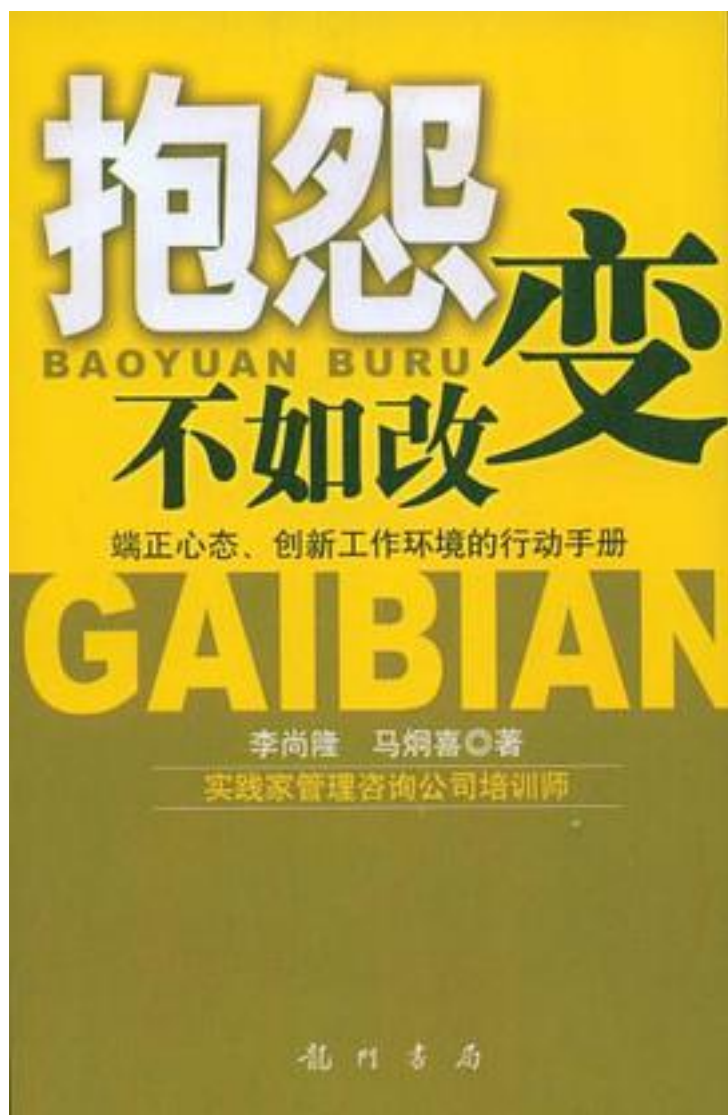


抱怨不如改变



[抱怨不如改变_下载链接1](#)

著者:王珺之

出版者:石油工业

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787502175719

《抱怨不如改变:21天的神奇挑战》中曾提到了“二分法”，其实这个世界也是二分的，成与败、合与得、进与退、荣与辱、先与后，等等。这些简单的“二分”，既是符合经验的，也是符合人们心理“预期”的。《抱怨不如改变:21天的神奇挑战》正是为此“二分”而写，更是为此“二分”中的“弱势”而写，试图从“中间人”的姿态来调停“二分”的两极，以期实现“和合生物”之功效。我们可以简单地把这些“弱势”说成失败者，无论是暂时的，还是长期的（长期并不意味着永久）。

作者介绍:

王珺之
管理咨询专家，北京洞视力（咨询）文化发展有限公司总经理。著有《十大管理误区丛书》、《世界大师智慧丛书》、《大学生职前教育丛书》、《企业盈利模式丛书》等。

目录: 第一天 终结抱怨，改变人生 抱怨管理理论 终结抱怨的“五种能力”
改变人生的三个维度第二天 无惧的信心和力量 信心与抱怨不相容 培育信心 “五部曲”
修炼信心 “十戒” 第三天 开除“抱怨”的“人生词典” 籍 抱怨绝不是纸老虎
把抱怨变成纸老虎 拥有积极心态的六大关键第四天 停止抱怨是出发的第一步
神奇的“紫手环” 给抱怨戴上“紧箍” 停止抱怨的小窍门第五天
不抱怨可以光耀你的生命 不抱怨的状态 不抱怨的美德第六天 把坏事当好事办
有苦恼意味着还活着 面对坏事没必要恐惧 将坏事变成好事的“四心” 第七天
遇到挫折要从容，不抱怨、不放弃 挫折是人生的必修课 坚持到底
激发自己的潜能第八天 永不抱怨是人生第一位的 你在为谁工作
不要抱怨，从平凡到卓越第九天 注重细节，把抱怨消灭在萌芽状态 细节的魅力
不容忽视的12个不抱怨细节 不要输在细节上第十天 要事第一，从抱怨中理出头绪
做事分清轻重缓急 为纷繁的事排好次序 管理好自己的时间第十一天 把抱怨转化为请求
盘点自己的资源 工作中的“三请求” 第十二天 明确目标，在奋斗中超越抱怨
目标高度决定人生高度 制定目标的三原则 在实现目标中超越抱怨第十三天
不批评，不抱怨，不责备 处理好各种人际关系 把“三大法宝”运用到工作中第十四天
不抱怨的人是最快乐的人 抱怨是快乐的大敌 素位而行，做一个快乐的人第十五天
运用智慧就能不抱怨 方法总比问题多 消除抱怨的七个金点子第十六天
疗愈灵魂中的失调状态 抱怨与灵魂不安 疗愈灵魂的失调状态第十七天 抱怨会传染
抱怨是团队的公害 消除抱怨从自身做起第十八天 努力成为他人的楷模 人活一口气
用激情燃烧生命 天道酬勤第十九天 如果无法改变客观就改变自己的态度
不要抱怨无法改变的事情 不要找任何借口 态度就是竞争力第二十天
用积极的心态收获幸福的人生 人生呼唤积极的心态 五种积极的思维方式
做一个幸福的人第二十一天 接受21天的神奇挑战 21天打造不抱怨的世界
不抱怨，从养成习惯开始
· · · · · (收起)

[抱怨不如改变_下载链接1](#)

标签

评论

[抱怨不如改变_下载链接1](#)

书评

作为《不抱怨的世界》的跟风之作，此书试图写得更加理论化写，试图加入更多的内容和Best Practice.
但是，从结果而言，反而偏离了励志书的核心：重观念和实践，轻理论和说教。
凡是能和不抱怨联系在一起的，无论是心理学层面的，社会学层面的，还是“要是第一”，时间管理这...

[抱怨不如改变_下载链接1](#)