



美国知名牧师威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动，全世界80多个国家、600多万人参与了这项运动，无数人的命运因而改变。抱怨是失败的遮羞布，喋喋不休的抱怨会影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活，并会导致不良情绪无止境地蔓延，使人丧失积极进取的勇气。因而，我们应远离抱怨。

超值白金版

24.80

抱怨是失败的标签、愚者的陋习，不抱怨是幸福的秘诀、智者的美德

# 不抱怨的世界

大全集

李维渴◎编著

NOT-TO-COMPLAIN  
THE WORLD



不抱怨是个人的优秀品质，更是企业、组织所需要的最佳员工标准

中国华侨出版社

成功人生从不抱怨开始

# 不抱怨的世界

.....**大全集**.....



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界大全集 / 李维渴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5113-1100-9

I. ①不… II. ①李… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021568 号

## 不抱怨的世界大全集

---

编 著: 李维渴

责任编辑: 文 双

封面设计: 李艾红

文字编辑: 龚雪莲

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 650 千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1100-9

定 价: 24.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

卡耐基训练大中华地区负责人黑幼龙说过：“不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。”

人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。心理学家研究发现，人们所有的消极情绪和负面情绪不断滋长的根源就在于抱怨。当出现问题或者面对困境时，大多数人会习惯性地先推卸责任，去指责和抱怨他人。对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。”抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是绝少抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。

为了让人们远离抱怨，美国知名牧师威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个紫手环，只要一察觉自己开始抱怨，就将紫手环换到另一只手上，以此类推，直到这个紫手环能持续戴在同一只手上21天为止。威尔·鲍温和他的同事们把这种鼓励人们放下抱怨、用健康的心态面对生活的运动，称为“紫手环的力量”。全世界80多个国家、600多万人参与了这项不抱怨的运动，无数人的命运因其而改变。

这项运动的发起者威尔·鲍温牧师强调：“在你的手中，握有翻转人生的秘密。”抱怨这种负面思维不但是我们最大的敌人，还会影响他人。不抱怨是成功人生的最佳态度。优秀的人很少抱怨，抱怨是失败的标签、愚者的陋习。人生要面对的是非成败实在太多，如果对所得所失不能泰然处之，就会影响前进的方向。“人生就是与困境周旋”，人生总有诸多不如意，战胜失意才能得意。英国著名诗人、政论家弥尔顿双目失明，德国最伟大的音乐家贝多芬双耳失聪，意大利小提琴大师帕格尼尼最后不能发声，但正是这三位最有资格抱怨的不幸的人被称为“世界文艺史上三大怪杰”，是不抱怨、积极面对人生让他们获得了杰出的成就。可以说，抱怨让我们失去，不抱怨让我们获得。

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。”远离抱

怨能够让我们幸福快乐地生活。在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，不如放下心结，整装待发，为下一次的奋斗做好准备。当我们抱怨时，其实是在不断强调我们不想要的人、事、物，但最终这些糟粕不会因抱怨而消失，他们还是会挥之不去，围绕在我们身边。不抱怨是一种大智慧，它是最有效的吸引力法则，不抱怨的人是最受欢迎的人，没有人喜欢喋喋不休的抱怨者。一味地抱怨，使人丧失的不只是面对生活的勇气，还有身边的朋友。爱抱怨也是影响人的职业生涯的因素之一。职场上的永无休止的抱怨，只会让人失去奋斗的激情，且让他人敬而远之。荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”是说有自知之明的人会选择生活道路，不做无谓的抱怨，时刻把握命运的主动权。因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。

愚者抱怨，智者行动。不抱怨具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。这本《不抱怨的世界大全集》详尽分析了抱怨对人生各个方面的危害，诸如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了帮助人们远离抱怨的各种方法和技巧，讲授了不抱怨的智慧。本书内容全面、技巧丰富、方法实用、道理深刻，以理论联系实际，以事例为佐证，是个人改善自我、走向成功的心灵读本，也是各类公司、组织提升团队精神、提高员工觉悟、促进整体发展的必选员工励志书。不抱怨，将从阅读本书开始。

# 目 录

## ❀ 上篇 不抱怨的世界 ❀

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>第一章 不抱怨的世界 .....</b>          | <b>3</b>  |
| <b>第一节 不抱怨，从紫手环运动开始 .....</b>    | <b>3</b>  |
| 终结抱怨，接受 21 天的挑战 .....            | 3         |
| 抱怨是世界上最没有价值的语言 .....             | 4         |
| 抱怨往往来自心理暗示 .....                 | 5         |
| 怨天尤人不如改变心态 .....                 | 5         |
| 内心足够强大，生命就会屹立不倒 .....            | 6         |
| 多给自己积极的心理暗示 .....                | 7         |
| 幸福就在你心中 .....                    | 8         |
| 别把抱怨当成习惯 .....                   | 9         |
| <b>第二节 悦纳生活中的不公平 .....</b>       | <b>10</b> |
| 不要抱怨生活的不公平 .....                 | 10        |
| 生命本身并没有残缺 .....                  | 11        |
| 耐得住寂寞，才能获得成功 .....               | 12        |
| 在贫穷面前抬起头来 .....                  | 13        |
| 吃亏有时是种福 .....                    | 13        |
| 失去可能是另一种获得 .....                 | 14        |
| <b>第三节 不抱怨的磁场，将引来更多的快乐 .....</b> | <b>15</b> |
| 内心期待什么就能做成什么 .....               | 15        |
| 生命的本质在于追求快乐 .....                | 16        |
| 我们随时都有选择快乐的权利 .....              | 17        |
| 活着，就是一种幸福 .....                  | 18        |
| 活在当下，不透支生活的烦恼 .....              | 19        |
| 看淡得失，也就减少了痛苦 .....               | 20        |

|            |                           |           |
|------------|---------------------------|-----------|
|            | 幸福在于失意时的忘却.....           | 20        |
|            | 人生苦旅，等闲视之.....            | 21        |
|            | 有一颗清静的心.....              | 22        |
| <b>第四节</b> | <b>不要给负面想法留任何余地.....</b>  | <b>23</b> |
|            | 世上没有任何事情是值得忧虑的.....       | 23        |
|            | 只要心中有灯，就能驱散黑暗.....        | 24        |
|            | 悲观是自酿的苦酒.....             | 25        |
|            | 世界因你的心情而改变.....           | 25        |
|            | 冬天里保持对温暖的想象.....          | 26        |
|            | 将眼光停留在生活的美好处.....         | 27        |
|            | 先为自己设想一个好的结果.....         | 28        |
| <b>第五节</b> | <b>以不抱怨回应生命中的挑战.....</b>  | <b>29</b> |
|            | 在逆境中抱怨，等于遗弃幸运.....        | 29        |
|            | 勇敢地度过生命中的不如意.....         | 30        |
|            | 历练太少，就会被挫折绊倒.....         | 31        |
|            | 失败不过是从头再来.....            | 32        |
|            | 每一次丢脸都是一种成长.....          | 33        |
|            | 命运的冷遇也是一种幸运.....          | 34        |
|            | 磨砺到了，幸福也就到了.....          | 34        |
| <b>第六节</b> | <b>给自己时间，别害怕重新开始.....</b> | <b>35</b> |
|            | 人生随时都可以重新开始.....          | 35        |
|            | 把心重新放到起点上.....            | 36        |
|            | 昨天的总要在今天归零.....           | 37        |
|            | 不要拿过去犯下的错误抱怨自己.....       | 38        |
|            | 怀旧情绪适可而止.....             | 39        |
|            | 太阳每天都是新的.....             | 39        |
|            | 相信下一次会更好.....             | 40        |
| <b>第二章</b> | <b>不抱怨的工作.....</b>        | <b>42</b> |
| <b>第一节</b> | <b>公司就是你的船.....</b>       | <b>42</b> |
|            | 责任不容推却.....               | 42        |
|            | 工作中没有“不关我的事”.....         | 43        |
|            | 跟公司一起成长.....              | 44        |
|            | 感恩公司，是它给了你发展的平台.....      | 45        |
|            | 跳槽时代，不当“背叛的水手”.....       | 46        |
|            | 多问我能做什么，而非能得到什么.....      | 47        |
| <b>第二节</b> | <b>抱怨工作不如热爱工作.....</b>    | <b>48</b> |
|            | “庸马”和“驽马”在抱怨.....         | 48        |

|            |                                |           |
|------------|--------------------------------|-----------|
|            | 带着怨气不如带着快乐工作 .....             | 49        |
|            | 你的工作就是你的事业 .....               | 50        |
|            | 是你需要工作，而不是工作需要你 .....          | 51        |
|            | 蔑视工作就是否定自己 .....               | 52        |
|            | 不只为薪水工作，成长比成功更重要 .....         | 53        |
|            | 让工作成为愉快的旅程 .....               | 54        |
| <b>第三节</b> | <b>学会理解领导的不容易 .....</b>        | <b>55</b> |
|            | 老板是让员工赢利的顾客 .....              | 55        |
|            | 老板与员工不是对立，而是合作 .....           | 55        |
|            | 老板也在为我们工作 .....                | 56        |
|            | 得老板者得前程 .....                  | 57        |
|            | 给老板多一些理解和支持 .....              | 58        |
|            | 把问题留给自己，把业绩留给老板 .....          | 59        |
|            | 学会与老板“换位思考” .....              | 60        |
|            | 体谅老板，未来才能做好老板 .....            | 61        |
| <b>第四节</b> | <b>方法总比问题多 .....</b>           | <b>62</b> |
|            | 抱怨的人往往是没找对方法 .....             | 62        |
|            | 实干的人，还要会巧干 .....               | 63        |
|            | 正确的方法比执著的态度更重要 .....           | 64        |
|            | 把问题扼杀在摇篮中 .....                | 65        |
|            | 抓住问题的根源，在危机中找转机 .....          | 66        |
|            | 只要有智慧，劣势也能变优势 .....            | 67        |
|            | “此路不通”就换个方法 .....              | 67        |
| <b>第五节</b> | <b>与其抱怨别人，不如从自己身上找原因 .....</b> | <b>68</b> |
|            | 工作中没有“不可能”，障碍都在你心里 .....       | 68        |
|            | 不要抱怨不公平，是你努力还不够 .....          | 69        |
|            | 能力有提升，薪水自然会上涨 .....            | 70        |
|            | 抱怨别人不如反省自己 .....               | 72        |
|            | 不要为失败找借口 .....                 | 73        |
|            | 抱怨如同诅咒，越抱怨越退步 .....            | 74        |
|            | 与其抱怨，不如实干 .....                | 75        |
| <b>第六节</b> | <b>放下抱怨，改善你与同事之间的关系 .....</b>  | <b>76</b> |
|            | 他人的蜡烛灭了，你的也未必亮 .....           | 76        |
|            | 与同事相互扶持 .....                  | 77        |
|            | 不在背后诋毁别人 .....                 | 78        |
|            | 尊重单位里的“老前辈” .....              | 79        |
|            | 别过多地表现自己，给他人更多的重视 .....        | 79        |
|            | 与人为善，不随意批评抱怨 .....             | 80        |

|            |                               |            |
|------------|-------------------------------|------------|
|            | 摘下有色眼镜看是非 .....               | 81         |
|            | 做办公室里的“老好人” .....             | 82         |
| <b>第七节</b> | <b>主动融入一支相互支持的不抱怨团队 .....</b> | <b>83</b>  |
|            | 不是只有你最聪明 .....                | 83         |
|            | 纪律上的约束是为了团队更好地发展 .....        | 84         |
|            | 让集体荣誉感替代抱怨 .....              | 85         |
|            | 同舟共济，摒弃个人主义 .....             | 87         |
|            | 自动自发地为团队服务 .....              | 88         |
|            | 用沟通击破合作的“壁垒” .....            | 88         |
|            | 对团队负责，才能对自己负责 .....           | 89         |
|            | 无私奉献，把团队当作家 .....             | 90         |
| <b>第三章</b> | <b>不抱怨的智慧 .....</b>           | <b>92</b>  |
| <b>第一节</b> | <b>别抱怨，每一个人都人生都有坎坷 .....</b>  | <b>92</b>  |
|            | 人生没有过不去的坎 .....               | 92         |
|            | 冬天总会过去，春天迟早会来临 .....          | 93         |
|            | 认真地过好每一天 .....                | 93         |
|            | 不要把自己禁锢在眼前的苦痛中 .....          | 94         |
|            | 错误往往是成功的开始 .....              | 95         |
|            | 笑迎人生风雨 .....                  | 96         |
|            | 别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗 .....   | 97         |
| <b>第二节</b> | <b>用感恩的心驱走抱怨的“恶魔” .....</b>   | <b>98</b>  |
|            | 感恩的心才能念动幸福的咒语 .....           | 98         |
|            | 得到别人的好处要想到回报 .....            | 98         |
|            | 让心中的抱怨工厂关门 .....              | 99         |
|            | 感谢折磨，锤炼自己 .....               | 100        |
|            | 向批评鞠个躬 .....                  | 101        |
|            | 感谢别人给你的一片阳光 .....             | 102        |
|            | “打击”你的人可能更爱你 .....            | 103        |
| <b>第三节</b> | <b>学会忍耐，让宽容代替抱怨 .....</b>     | <b>104</b> |
|            | 宽容比怨恨更具威慑力 .....              | 104        |
|            | 与人争辩，你永远不会真赢 .....            | 105        |
|            | 及时原谅别人的错误 .....               | 106        |
|            | 让谣言止于平静 .....                 | 107        |
|            | 拥有忍耐力可以战胜一切 .....             | 107        |
|            | 原谅生活，是为了更好地生活 .....           | 108        |
|            | 多点雅量面对嘲笑 .....                | 109        |
|            | 报复是对别人的打击，也是对自己的摧残 .....      | 110        |

|            |                                 |            |
|------------|---------------------------------|------------|
|            | 消灭嫉妒的“毒瘤”.....                  | 111        |
| <b>第四节</b> | <b>知足，让抱怨无处停留.....</b>          | <b>112</b> |
|            | 抱怨源自不知足.....                    | 112        |
|            | 让你痛苦的，就是你的贪欲.....               | 113        |
|            | 学会在远处欣赏人生美景.....                | 114        |
|            | 错过花，我们将收获雨.....                 | 115        |
|            | 只看我有的，我已经是富人.....               | 116        |
|            | 如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人.....       | 117        |
|            | 远离名利，生命才更逍遥.....                | 118        |
|            | 第二名同样幸福.....                    | 119        |
| <b>第五节</b> | <b>打好手中的坏牌.....</b>             | <b>119</b> |
|            | 发牌的是上帝，出牌的是自己.....              | 119        |
|            | 牌不在于好坏，而在于你想不想赢.....            | 120        |
|            | 不能改变手中的牌，就改变出牌的方式.....          | 121        |
|            | 晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声.....         | 122        |
|            | 总有一张拿得出手的好牌.....                | 123        |
|            | 别人的牌可能更坏.....                   | 124        |
|            | 没有机会降临，还需自己铺路.....              | 125        |
|            | 深思熟虑，让坏牌变好牌.....                | 126        |
| <b>第六节</b> | <b>该做就做，行动比抱怨更有效.....</b>       | <b>127</b> |
|            | 青春经不起一再蹉跎.....                  | 127        |
|            | 等待永远是美好的最大敌人.....               | 128        |
|            | 抱怨失败不如用行动接近成功.....              | 129        |
|            | 清理抱怨，清理行动障碍.....                | 130        |
|            | 让问题止于自己的行动.....                 | 130        |
|            | 最佳的任务完成期是昨天.....                | 131        |
| <b>第四章</b> | <b>不抱怨的情感.....</b>              | <b>133</b> |
| <b>第一节</b> | <b>不懂珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过.....</b> | <b>133</b> |
|            | 停止抱怨，珍惜你所拥有的.....               | 133        |
|            | 谁珍惜生命，谁就延长了生命.....              | 134        |
|            | 身边出现的每一个人都是我们的福分.....           | 135        |
|            | 珍惜缘分吧，它是可遇不可求的精灵.....           | 135        |
|            | 告诉眼前人，他对你很重要.....               | 137        |
|            | 好马也吃“回头草”.....                  | 138        |
|            | 守望远方的玫瑰园，却不忘浇灌身旁的花朵.....        | 139        |
|            | 不为打翻的牛奶哭泣.....                  | 140        |

|            |                          |            |
|------------|--------------------------|------------|
| <b>第二节</b> | <b>快乐不在于拥有的多，而在于计较的少</b> | <b>141</b> |
|            | 因为不争，所以天下没有人能与之争         | 141        |
|            | 一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣        | 141        |
|            | 博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰          | 142        |
|            | 要拿得起更要能放得下               | 143        |
|            | 凡事不能太较真                  | 144        |
|            | 小事缠身，不要斤斤计较              | 145        |
|            | 不妨做个“糊涂”的人               | 145        |
|            | 生活的烦恼，一笑了之               | 146        |
| <b>第三节</b> | <b>有些伤心是可以避免的</b>        | <b>147</b> |
|            | 好朋友也应该保持距离               | 147        |
|            | 宽容对待做错了事的朋友              | 148        |
|            | 爱情要有激情，更要有理性             | 149        |
|            | 抱怨抓不紧对方不如给他自由            | 149        |
|            | 你是否给第三者留下了婚姻的空隙          | 150        |
|            | “办公室暧昧”最容易让人受委屈          | 152        |
|            | 婚外恋常常以恨收场                | 152        |
| <b>第四节</b> | <b>爱，就是无条件地接纳</b>        | <b>154</b> |
|            | 爱，就是谁先为谁低头               | 154        |
|            | 给予，让你的生命增值               | 155        |
|            | 爱需要我们彼此扶持                | 155        |
|            | 爱自己必先爱他人                 | 156        |
|            | 用爱打破心中的“冰点”              | 157        |
|            | 微笑着面对犯过错误的父母             | 158        |
|            | 让自私无处停留                  | 159        |
|            | 远离吝啬的魔鬼                  | 160        |
| <b>第五节</b> | <b>杜绝抱怨，才能做到有效沟通</b>     | <b>160</b> |
|            | 你对待别人的态度，决定了他人对你的态度      | 160        |
|            | 用命令的口吻说话，只会加深别人的反感       | 161        |
|            | 友善比强硬更有力量                | 162        |
|            | 他人失意时莫谈你的得意              | 163        |
|            | 唠叨是好人缘的致命伤               | 164        |
|            | 你是否还在喋喋不休                | 165        |
|            | 不想抱怨，就沉默                 | 166        |
| <b>第六节</b> | <b>谅解是通往幸福的门</b>         | <b>167</b> |
|            | 站在对方的立场上才能传递温暖           | 167        |
|            | 多给对方一些谅解                 | 168        |
|            | 理解是座舒心桥                  | 168        |

|            |                         |            |
|------------|-------------------------|------------|
|            | 没有必要去追究.....            | 169        |
|            | 谁是谁非不重要.....            | 170        |
|            | 做一个善解人意的人.....          | 171        |
| <b>第七节</b> | <b>欣赏比指责更让人神往.....</b>  | <b>172</b> |
|            | 用欣赏的眼光发现每个人身上的优点.....   | 172        |
|            | 欣赏，给失败者送去贴心的问候.....     | 173        |
|            | 不要在别人身上吹毛求疵.....        | 174        |
|            | 将对手看成风景.....            | 175        |
|            | 爱情需要欣赏，而非雕塑.....        | 176        |
|            | 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服.....    | 177        |
|            | 让赞美成为一种习惯.....          | 178        |
|            | 用赞扬代替批评.....            | 179        |
| <b>第五章</b> | <b>不抱怨的自己.....</b>      | <b>180</b> |
| <b>第一节</b> | <b>你就是问题的根源.....</b>    | <b>180</b> |
|            | 抱怨生活之前，先认清你自己.....      | 180        |
|            | 问题的98%是自己造成的.....       | 181        |
|            | 问题面前最需要改变的是自己.....      | 182        |
|            | 天堂是由自己搭建的.....          | 183        |
|            | 心里不是堆“垃圾”的地方.....       | 184        |
|            | 要学会清扫自己的心灵.....         | 185        |
|            | 你对了，整个世界都对了.....        | 186        |
| <b>第二节</b> | <b>接纳不完美的自己.....</b>    | <b>187</b> |
|            | 你很重要，所以你没有理由不爱自己.....   | 187        |
|            | 全世界都和你一样不完美.....        | 188        |
|            | 你不可能让所有人满意.....         | 188        |
|            | 别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩..... | 189        |
|            | 自卑是对自己的抱怨.....          | 190        |
|            | 相信自己才能成功.....           | 191        |
| <b>第三节</b> | <b>抱怨别人，不如修正自己.....</b> | <b>192</b> |
|            | 修正自己在于管理自己.....         | 192        |
|            | 修正自己才能提高能力.....         | 193        |
|            | 愉悦自己，才是真正地爱自己.....      | 194        |
|            | 反击别人不如充实自己.....         | 195        |
|            | 莫因害怕“出丑”而禁锢生活.....      | 196        |
| <b>第四节</b> | <b>改变态度改变你.....</b>     | <b>197</b> |
|            | 你比你认为的更伟大.....          | 197        |

|            |                             |            |
|------------|-----------------------------|------------|
|            | 改变态度，你就可能成为强者.....          | 198        |
|            | 人生并非由上帝定局，你也能改写.....        | 199        |
|            | 依赖别人，不如期待自己.....            | 200        |
|            | 在压力中寻求动力.....               | 201        |
|            | 反方向游的鱼也能成功.....             | 202        |
| <b>第五节</b> | <b>为小事抓狂是在跟自己过不去.....</b>   | <b>204</b> |
|            | 心小难成大器.....                 | 204        |
|            | 不要让小事情牵着鼻子走.....            | 204        |
|            | 冷静从容地应对危难.....              | 205        |
|            | 抱怨只会让事情更糟.....              | 206        |
|            | 在琐事之中获得生活的满足.....           | 207        |
| <b>第六节</b> | <b>告诉自己：我可以坚持.....</b>      | <b>209</b> |
|            | 生命在，希望就在.....               | 209        |
|            | 失败了也要昂首挺胸.....              | 209        |
|            | 坚强，唤起坚不可摧的希望.....           | 210        |
|            | 不放弃万分之一的成功机会.....           | 211        |
|            | 成功属于那些坚忍不拔的人.....           | 212        |
|            | 屡败屡战，绝不放弃.....              | 213        |
| <b>第七节</b> | <b>唯独不能缺少激情.....</b>        | <b>214</b> |
|            | 没有激情，做什么事情都是一种折磨.....       | 214        |
|            | 决定成功的因素不在于能力，而在于激情.....     | 215        |
|            | 让抱怨止于激情.....                | 216        |
|            | 进取的脚步不该止于抱怨.....            | 217        |
|            | 信念能够让你在一瞬间迸发出激情.....        | 218        |
| <b>第六章</b> | <b>不抱怨的身体.....</b>          | <b>220</b> |
| <b>第一节</b> | <b>不抱怨的身体来自健康的生活理念.....</b> | <b>220</b> |
|            | 健康比金钱更重要.....               | 220        |
|            | 失去健康你就失去一切.....             | 221        |
|            | 良好的生活习惯带来健康.....            | 222        |
|            | 不要靠酒精消愁.....                | 223        |
|            | 休息为你赢得好状态.....              | 224        |
|            | 学会忙里偷闲，张弛有度.....            | 225        |
|            | 平衡的生活才是幸福的生活.....           | 226        |
| <b>第二节</b> | <b>抱怨疾病，是在消灭健康的能量.....</b>  | <b>227</b> |
|            | 你的身体跟思想是统一的.....            | 227        |
|            | 心理健康，身体才会健康.....            | 228        |
|            | 消极的自我暗示为疾病打开了门.....         | 229        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 脾气来了，健康就没了 .....              | 230        |
| 疾病从“自我怀疑”开始 .....             | 231        |
| 抱怨是种传染病 .....                 | 232        |
| 不要把怨气传染给别人 .....              | 233        |
| <b>第三节 远离抱怨，维护身心的健康 .....</b> | <b>234</b> |
| 亚健康，最爱欺负抱怨的人 .....            | 234        |
| 压力是个隐形杀手 .....                | 235        |
| 抑郁，心灵上的一次“流感” .....           | 235        |
| 别让焦虑啃噬你的健康 .....              | 237        |
| 做自己的心理健康导师 .....              | 237        |
| 与病态心理说再见 .....                | 238        |
| 为自己准备一颗健康的心灵 .....            | 240        |
| <b>第四节 疏导情绪，让健康与你同行 .....</b> | <b>241</b> |
| 操纵好情绪的转换器 .....               | 241        |
| 适时发泄，不让怒气折磨自己 .....           | 241        |
| 让自己的精神快乐起来 .....              | 242        |
| 疏导压抑，给心灵松绑 .....              | 243        |
| 紧张，会让精神“上火” .....             | 244        |
| 消融冷漠，去除人体“毒素” .....           | 245        |
| <b>第五节 求医不如求己 .....</b>       | <b>246</b> |
| 自闭症的自我调适 .....                | 246        |
| 强迫症的自我调适 .....                | 247        |
| 癔症的自我调适 .....                 | 249        |

## **下篇 学会感恩不抱怨**

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>第一章 感恩磨难，在逆境中升华生命 .....</b>  | <b>253</b> |
| <b>第一节 每个人都需要一颗渴望成功的心 .....</b> | <b>253</b> |
| 突破自我，远离人生的荒漠 .....              | 253        |
| 每个人都需要一颗渴望成功的心 .....            | 254        |
| 播下希望的种子 .....                   | 255        |
| 大成功来自高层次的需要 .....               | 255        |
| 拨正心中的指南针 .....                  | 256        |
| 金钱并不是人生中最重要 .....               | 257        |
| <b>第二节 人生没有真正的难题 .....</b>      | <b>258</b> |
| 日子难过，更要认真地过 .....               | 258        |

|            |                            |            |
|------------|----------------------------|------------|
|            | 改变你生命的视角 .....             | 259        |
|            | 把不幸当做机遇 .....              | 259        |
| <b>第三节</b> | <b>苦难是一道美丽的人生风景 .....</b>  | <b>260</b> |
|            | 苦难是把双刃剑 .....              | 260        |
|            | 超越人生的苦难 .....              | 261        |
|            | 打开苦难的另一道门 .....            | 262        |
| <b>第四节</b> | <b>激发生命潜能，开创美丽人生 .....</b> | <b>263</b> |
|            | 反击别人不如充实自己 .....           | 263        |
|            | 积极心态能激发无穷潜能 .....          | 264        |
|            | 生命的潜能是无穷的 .....            | 264        |
|            | 把别人的折磨当成前进的动力 .....        | 265        |
|            | 做你自己的伯乐 .....              | 266        |
|            | 不要让别人拿走你的潜能 .....          | 266        |
|            | 在行动中激发自己的潜能 .....          | 267        |
|            | 做最好的自己 .....               | 268        |
| <b>第五节</b> | <b>信念在挫折中闪光 .....</b>      | <b>269</b> |
|            | 信念就是成功的天机 .....            | 269        |
|            | 绝不放弃万分之一的成功机会 .....        | 270        |
|            | 一切皆有可能 .....               | 270        |
|            | 用信念支撑行动 .....              | 271        |
|            | 充满希望就能挖出生命的宝藏 .....        | 271        |
|            | 沙漠里也能找到星星 .....            | 272        |
|            | 相信自己思想的力量 .....            | 273        |
|            | 相信自己总有一天会成功 .....          | 273        |
| <b>第六节</b> | <b>在逆境中不妨微笑 .....</b>      | <b>274</b> |
|            | 人生没有承受不了的事 .....           | 274        |
|            | 黑暗，只是光明的前兆 .....           | 275        |
|            | 给自己树一面旗帜 .....             | 276        |
|            | 失意不可失志 .....               | 277        |
| <b>第二章</b> | <b>珍惜自己，你就是一座宝藏 .....</b>  | <b>278</b> |
| <b>第一节</b> | <b>每个人都需要一个伟大的梦想 .....</b> | <b>278</b> |
|            | 突破人生的瓶颈 .....              | 278        |
|            | 每个人都需要一个伟大的梦想 .....        | 279        |
|            | 带着梦想上路 .....               | 280        |
|            | 穷人最缺少什么 .....              | 281        |
|            | 危机才能催生奇迹 .....             | 282        |
|            | 别让赚钱成为你人生的唯一目标 .....       | 282        |

|            |                           |            |
|------------|---------------------------|------------|
| <b>第二节</b> | <b>你没理由继续埋没自己</b> .....   | <b>282</b> |
|            | 再等下去，你就变成化石了 .....        | 282        |
|            | 把自己放在最低处 .....            | 283        |
|            | “敢做”有时比会做更重要 .....        | 284        |
|            | 勇气有时就是咬咬牙 .....           | 284        |
|            | 做自己命运的主宰 .....            | 285        |
| <b>第三节</b> | <b>让自己变得卓越不凡</b> .....    | <b>286</b> |
|            | 追求卓越才能成为核心人物 .....        | 286        |
|            | 定位决定人生 .....              | 288        |
|            | 把自己的定位再提高一些 .....         | 288        |
|            | 人生随时都可以重新开始 .....         | 289        |
|            | 下定决心去做伟大的事业 .....         | 289        |
|            | 不要再迷迷糊糊过日子 .....          | 290        |
|            | 瞻前顾后只能使你停滞不前 .....        | 291        |
|            | 勤奋是到达卓越的阶梯 .....          | 292        |
|            | 卓越就是要让自己变得更强大 .....       | 293        |
| <b>第四节</b> | <b>突破你心中的瓶颈</b> .....     | <b>294</b> |
|            | 恐惧会使你沦为生活的奴隶 .....        | 294        |
|            | 不要被贫困压倒 .....             | 295        |
|            | 常识有时比理论更重要 .....          | 296        |
|            | 不要做一名精神贫穷的人 .....         | 296        |
| <b>第五节</b> | <b>失败往往是成功的开始</b> .....   | <b>297</b> |
|            | 在失败的河流中泅渡 .....           | 297        |
|            | 不要被困难吓倒 .....             | 297        |
|            | 挫折是强者的起点 .....            | 298        |
|            | 把失败当做一块踏脚石 .....          | 299        |
|            | 学会从失去中获取 .....            | 299        |
|            | 任何时候都不要放弃希望 .....         | 300        |
| <b>第六节</b> | <b>依赖别人，不如期待自己</b> .....  | <b>301</b> |
|            | 自卑和自信仅一步之遥 .....          | 301        |
|            | 最优秀的人是你自己 .....           | 302        |
|            | 要保有一颗积极进取的心 .....         | 302        |
|            | 自信会使你的生命得到升华 .....        | 303        |
|            | 相信自己，才能超越自己 .....         | 304        |
| <b>第七节</b> | <b>找到那片属于你自己的天空</b> ..... | <b>305</b> |
|            | 不要与自己对抗 .....             | 305        |
|            | 懂得珍惜自己 .....              | 305        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 找到那片属于自己的天空 .....                 | 306        |
| 幸福就是做自己喜欢做的事 .....                | 307        |
| 执著不一定是好事 .....                    | 307        |
| <b>第八节 你的人生取决于你的态度 .....</b>      | <b>308</b> |
| 态度决定命运 .....                      | 308        |
| 态度决定你的人生高度 .....                  | 309        |
| 成功，源自你对生活的态度 .....                | 310        |
| 认真对待，就能抓住机会 .....                 | 311        |
| 态度是激发创意的重要元素 .....                | 312        |
| 问问你自己，竭尽全力了吗 .....                | 313        |
| 把负变正其实并不太难 .....                  | 313        |
| <b>第三章 学会感谢那些折磨你的人 .....</b>      | <b>315</b> |
| <b>第一节 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 .....</b> | <b>315</b> |
| “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 .....            | 315        |
| 人生总是从寂寞开始 .....                   | 316        |
| 砸烂差的，才能创造更好的 .....                | 316        |
| 不要让自己成为“破窗” .....                 | 317        |
| <b>第二节 感谢在工作中折磨你的人 .....</b>      | <b>318</b> |
| 工作中的折磨使你不断超越自我 .....              | 318        |
| 学会必要的忍耐 .....                     | 319        |
| 顾客把你磨炼成上帝的天使 .....                | 320        |
| <b>第三节 感激对手，有利于提高自己 .....</b>     | <b>321</b> |
| 善待你的对手 .....                      | 321        |
| 远离虚荣才能接近对手 .....                  | 323        |
| 心胸开阔，天地自然宽广 .....                 | 324        |
| <b>第四节 给自己一点压力，才能激发潜力 .....</b>   | <b>324</b> |
| 给自己一点压力 .....                     | 324        |
| 化压力为动力 .....                      | 325        |
| 在压力中奋起 .....                      | 326        |
| 找一个竞争对手“叮”自己 .....                | 326        |
| 一次做好一件事 .....                     | 327        |
| 天助来自自助 .....                      | 328        |
| 每天进步一点点 .....                     | 329        |
| 不要总相信“还有明天” .....                 | 330        |
| 懒惰会让你一事无成 .....                   | 331        |
| 学会每天超越自己 .....                    | 332        |