

不抱怨的世界

几乎没有什么不能是我们的抱怨对象。我们喜欢躲在喋喋不休的抱怨后面，从中获得一种自我膨胀的优越感。我们难以且不愿意意识到，所厌恶的种种问题，譬如身边人无休止的抱怨，同样存在于自己身上。

威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面地指出，“我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。”

许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，有时候，随着心理的惯性，也不知道如何改变。不过，改变不如意的现状，也是人类的本性，抱怨带来的消极作用，人们意识到了之后，还是会有改变的欲望自然升起。当改变之光随着情绪上的抵触被带进了生活，就由“有意识的无能”踏入了“有意识的有能”。

我们开始留意自己的言语措辞，以沉默代替抱怨。这实在不是一个能轻易胜任的挑战，尽管抱怨和评断如口臭般污染着自己的生活环境，但习惯性的东西总是会带来安全感，即使是替代式的。我们常常在努力维持不抱怨与落回现状之间挣扎，改变自我的勇气、不懈地自我觉察，共同打造了一把神奇的钥匙——这把钥匙，让我们长久以来封闭着的意识缓缓敞开。

对旧有习性的挑战必然带来生活层面上的某些变更，鲍温温和而又坚定地指出：在这场把生命导向光明、积极的内在改变中，如果其他东西的确是阻碍，工作，或者朋友都应该考虑放弃。

放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会不公的言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心，也不容任何机构以任何名义窃取盗用。

《不抱怨的世界》并非是一部阐释观念或解析心理的作品，而是一场“不抱怨运动”的发起、描述、记录与召唤。正是那些已经改变了全球数百万生命的事例，展示了抱怨的普遍性，以及相似的蜕变流程。

所有的描述至多只是路标，真正的开始总是握在你自己手中——如果践行，如果坚持，已经足够造成改变的敞开，穿透我们杂乱无章、充满问题而又缺乏审视的生活。

“不抱怨”只是一把钥匙而已。在我们忙忙碌碌的生活中，借助这把钥匙，我们会自然延伸和深入到生活的诸多层面，唤醒我们渴望已久的改变。🔑

[书籍简介]

◎畅销全球80国的世界级励志书!

◎世界500强企业团购率第1名!

●一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。

●一本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，据不完全统计，该书上市不到一个月，就有600万人参与了“不抱怨”活动，并迅速蔓延到全球80多个国家。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它的排名仅次于《圣经》。世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

●不抱怨与团队：不抱怨=改善自我提振团队！任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！

[不抱怨的世界]

作者：(美)威尔·鲍温

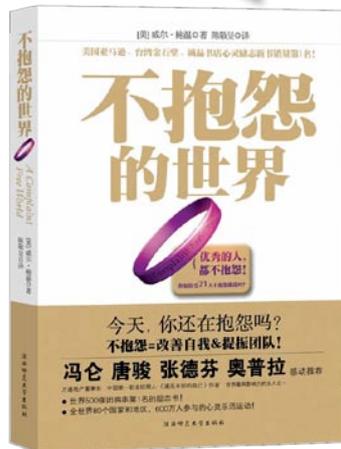
出版社：陕西师范大学出版社

出版日期：2009-4-1

分类：成功/励志-人生哲学-人生智慧

[内容简介]

美国知名牧师威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”活动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。觉得很难吗？不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个充满平静喜乐、活力四射的正面能量，而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成、无怨人生！





帝王的思考

“环顾历史,那些赫赫有名的人物都到哪里去了?他们像一股青烟消失了。”这是2007年11月19日温家宝总理在新加坡访问,会见中国驻新加坡使馆人员和中资机构代表时,道出的可堪玩味的活。这句话出自古罗马著名的“哲学家帝王”马可·奥勒留(Marcus Aurelius)撰写的《沉思录》。

《沉思录》是这位古罗马唯一一位哲学家皇帝写给自己的书,内容大部分是他在鞍马劳顿中写成的。它来自作者对身羁宫廷的自己和自己所处混乱世界的感受,追求一种冷静而达观的生活。这本书是斯多葛学派的一个里程碑,时至今日依然影响着一代代的领导人。

这不是一本时髦的书,而是一本经久的书,买来不一定马上读,但一定会有需要读它的时候。近两千年前有一个人写下了它,再过两千年一定也还会有人去读它。🔥

温总理说:“这本书天天放在我的床头,我可能读了有100遍,天天都在读。”

——中国日报网环球在线消息(2007-11-20)

1992年,我问克林顿,除了《圣经》,哪本书还对他影响最大。他略微沉思了一下,回答说:“马可·奥勒留的《沉思录》。”

——盖瑞·威尔斯(《纽约书评》第45卷第15号,1998-10-8)

【作者简介】

马可·奥勒留(Marcus Aurelius, 公元121—180年),著名的“帝王哲学家”,古罗马帝国皇帝,在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画方面受过很好的教育,晚期斯多葛学派代表人物之一。奥勒留也许是西方历史上唯一的一位哲学家皇帝。他是一个比他的帝国更加完美的人,他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马,但是他的《沉思录》却成为西方历史上的伟大名著。马可·奥勒留是一个悲怆的人;在一系列必须加以抗拒的欲望里,他感到其中最具有吸引力的就是想要引退去过一种宁静的乡村生活的那种愿望。但是实现这种愿望的机会始终没有来临。

包容的智慧

心胸有多大事业就有多大,包容有多少拥有就有多少。

《包容的智慧》一书的作者是凤凰卫视总裁刘长乐与人间佛教的开创者星云大师。一位是传媒界领军人物,一个是佛界宗师,两位作者的经历和事业看似毫无交集,但当他们就社会现状、人生态度、企业管理等话题进行交流时,古老的东方哲学与现代的都市人生呈现出完美的交融。《包容的智慧》一书,是二人关于人生哲学与处世原则对话的智慧结晶。

一个家庭,一个团体,一个民族,一个国家,一个世界都是由人组成,并由人支配,人是智慧的载体,一个团体是我们现代社会的基本活动结构,公司是团体,社团也是团体,我们力天大成装饰也是团体。在我们这个群英荟萃,众强云集的团体里,每个人都有自己的想法和看问题的角度,那么如何建造一支和谐有战斗力的团队,是摆在我们每个人面前的课题。

《包容的智慧》一书不无给了我们很多好

的观点和建议,“尽日寻春不见春,芒鞋踏破岭头云。归来偶把梅花嗅,春在枝头已十分。”这四句词讲了比丘尼很好的心态,欲求却无,无欲偶然却嗅到了春天就要来了。是不是我们还可以这样理解——一切都在“发生”,我们没看见的不代表他没有变化,没有生长,“发生”是一种超凡的心态,正是我们对事物有把握力,有管控力,该做的我们都做了,该努力的我们也努力了,可能的不利因素,我们都有了对策和办法,所以就顺其自然吧,因为一切都在“发生”。

打造和谐团队,就要理解星云大师的禅意:“废物都可以利用”,何况世上没有废物。“在冲突中学习”,“忍是智慧,忍是担当”。

只要我们清楚:我们从何而来,为何而来,要往何处去。识人者智,自知者明。要了解自己的团队,明白自己的希求,一定能够打造一支和谐有战斗力的团队。🔥

全书共分八大部分,每部分的题记都有节注,很有东方诗词美学及富有哲理的内涵:

- [壹] 有容-境随心生,容从心现
- [贰] 伏惑-冲破迷津,彻悟人生;
悟是水到渠成,悟是一针见血
- [叁] 若水-水是一种精神它至柔至刚至
盈可飘逸,至刚成冰雪;水也是一种作
为,清澈自然,滋润万物,滴水藏海
- [肆] 度己-自省者自强,自律者自尊
- [伍] 变通-制胜之道不在打胜敌之兵而在
于化敌为友
- [陆] 多元-尊重个性,换位思考,平等共生,
求同存异,创多赢共和
- [柒] 管理-容融和合,可使政体和谐
- [捌] 信远-信远是无穷的诚信,有声的理也

