

不抱怨的世界（增订版）



[不抱怨的世界（增订版）_下载链接1](#)

著者:[美] 威尔·鲍温（Will Bowen） 著，陈敬旻，李磊 译

[不抱怨的世界（增订版）_下载链接1](#)

标签

评论

臣本布衣，躬耕于南阳，苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中，咨臣以当世之事，由是感激，遂许先帝以驱驰。后值倾覆，受任于败军之际，奉命于危难之间，尔来二十有一年矣。

先帝知臣谨慎，故临崩寄臣以大事也。受命以来，夙夜忧叹，恐托付不效，以伤先帝之明，故五月渡泸，深入不毛。今南方已定，兵甲已足，当奖率三军，北定中原，庶竭驽钝，攘除奸凶，兴复汉室，还于旧都。此臣所以报先帝而忠陛下之职分也。至于斟酌损益，进尽忠言，则攸之、祗、允之任也。愿陛下托臣以讨贼兴复之效，不效则治臣之罪，以告先帝之灵。若无兴德之言，则责攸之、祗、允等之慢，以彰其咎；陛下亦宜自谋，以咨诹善道，察纳雅言，深追先帝遗诏。臣不胜受恩感激。今当远离，临表涕零，不知所言。

一个人去买鹦鹉，看到一只鹦鹉前标：此鹦鹉会两门语言，售价二百元。另一只鹦鹉前则标道：此鹦鹉会四门语言，售价四百元。该买哪只呢？两只都毛色光鲜，非常灵活可爱。这人~，拿不定主意。结果突然发现一只老掉了牙的鹦鹉，毛色暗淡散乱，标价八百元。这人赶紧将老板叫来：这只鹦鹉是不是会说八门语言？店主说：不。这人奇怪了：那为什么又老又丑，又没有能力，会值这个数呢？店主回答：因为另外两只鹦鹉叫这只鹦鹉老板。这故事告诉我们，真正的@，不一定自己能力有多强，只要懂信任，懂放权，懂珍惜，就能团结比自己更强的力量，从而提升自己的身价。相反许多能力非常强的人却因为过于完美主义，事必躬亲，什么别人都不如自己，最后只能做最好的攻关人员，销售代表，成不了优秀的@。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验！

不抱怨的世界 很好看 很有哲理 还送手环

一下买了几本书，这本还没来得及看，从书的质量和京东的物流速度态度方面还是一如既往的好。

质量还可以，新书的味道，送给员工看，希望受用。自己再抽时间看看

发货速度 送货快 包装很专业 快递员辛苦了

看了前一章节，很好看，就买一本看完后做收藏，值得入手

书非常好，非常值得一读。送货速度快.书也是我需要的那种.很好哦！真心喜欢

公司每月的生日会图书，均是领导阅遍万书的最好推荐！

书不错?，孩子和家长都适合看的一本好书！

价格很优惠，宝贝质量挺好的，速度也快！包装看起来很好，包得很用心，很喜欢了，忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！京东商城就是好，服务好，送货速度快，售后很满意，我将一如既往的支持京东商城。希望京东越来越好。加油

书质量不错，价格也不贵。快递也快，当天就到了。

给力，这次购买书籍体验不错，可以收支票。

按预定时间到货，超200-80，特别优惠！

我觉得人生最幸福的两种过法：一个是有家人友情人的陪伴，可以在一起谈谈心，散散步，钓钓鱼，偶尔出去爬山，旅游……另一个是独自窝着，听听轻松浪漫优雅的音乐，再配上一杯白开水或者果汁或者是一杯咖啡，捧着本书沉浸于书海，对周遭浑然不知，直至抬头发现已夜幕降临……

买书一直是京东，但是很郁闷这次有好几本没有密封包装

图书还没有开始看，不过包装的还不错，总体还是不错的，有名人推荐，相信内容应该不会太差，买来看看。

抱怨一次，我只想问问这是怎么回事？刚打开书发现184.185页这个样子，心里很不爽

包装没问题，还没开始看。

多年以前就看过这本书，这次属于重温一下，很好的一本书。。。

质量不错，再买几本

买了好多书，可以看很久了，看到就很开心，喜欢喜欢?????京东到货特别快，再多做点活动就好了！

这样的书不知道会带来什么样的效果，但是手环看起来挺好的，不知道能不能坚持住。

书买了，手环也戴了，但是，不抱怨的习惯，没有那么容易养成。

总的来说还算比较满意，京东的配送一直还是比较迅速的。但是我希望负责配送服务的工作人员对顾客的物品可以更加爱惜一点。试想如果是咱们自己购买的新的物件，通过物流到自己手上出现了损坏，多少还是有些遗憾的。

不错的书还可以，不错不错

很好?对我很有帮助，一步步的学习，让我的抱怨越来越少，我的生活越来越轻松快乐。同时，我也影响着身边人，建立一个少抱怨多快乐的轻松氛围。大爱?

京东快递非常快，书质量好，非常满意的购物体验，有活动价格也很给力的，好评

买书还送了只手环，是配合看书用的

抱怨是消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人需要的。我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

很好 质量好 印刷好 内容也好 不错

已经看完了，非常不错～

书都收到了，原本以为618快递会很忙，计划也是第三天送来的，没想到第二天就送来了。真心快啊！京东买书就是放心，都是正版书，看着很舒服，这些书大部分都是我看过后觉得很不错的书，刚好趁618做活动都一起买了，买得很值，我计划继续看书，然后每年的618来时，再一起买好书！

刚看了一章，做个更加积极正能量的人，拥有了健康的身体在拥有健康的思维就会拥有更美好的生活，加油(?·?_·?)?

不抱怨的世界，不抱怨的人生

不抱怨，以开放的心态面对世界和周围的环境，开心乐观的生活。

还没看，但是心里满满的期待，相信一定会从中学到很多东西的。

好神速晚上订，晚上到！信任京东纸质不错的书

也是帮朋友买的，不知道有没有人真的会看。

物流一如既往的快一次愉快的购物体验，支持京东

不抱怨的世界，这本书真的可以改变自己。加油！

很好的一本书，平时有空多看书，扩展知识，质量相当好，信赖京东

买到了，感觉质量还是不错的，希望能学会不抱怨。两个建筑工人坐下来一起吃午餐，其中一个打开快餐盒就抱怨，天哪，肉卷三明治……我讨厌肉卷三明治。他的朋友什么话也没说。隔天两人又碰到一起吃午餐。同样，第一个工人打开快餐盒往里面一看，更火大了，说，怎么又是肉卷三明治！我讨厌肉卷三明治！他的同事一如既往，仍然保持沉默。第三天，两人又准备吃午餐，第一个工人打开快餐盒，又大叫起来，我受够了！日复一日都是一样的东西！
他的朋友问他，你为什么干脆叫你的太太帮你做点别的？
第一个人（那个天天抱怨的人）满脸疑惑，答道，你在讲什么啊？我都是自己做午餐的。我们往往是生活在枷锁之下，却从不知道钥匙就在我们自己手中。

书非常的好，京东购买书籍价格也便宜，非常喜欢

很好的图书，是正品，值得购买，美滋滋

很好很强大，质感很好，高大上呢，信赖京东，一如既往！

很好，物流也很快的，两天到了，质量也很好，非常好的书

书的内容先不说，还没有看不知道，然后呢！书的质量还是没得挑的，纸质感觉非常好，还是彩色的！不是一本死板的书！

感觉看着不错，就是不好坚持

不错。送给某人的礼物。希望某人会喜欢。

公司人手一本，不抱怨旅程正式启动

买家印象历史外国文学法国传记

老婆她说要多读书多看报 就京东20本 满减 比在书店买 便宜了三百
通通正品，还次日就到了。

书还没有看多少，但是刚看的内容就已经吸引我了，朋友很多都给我推荐，我感觉挺好的，也推荐这本书给大家

很好的书，买来自己看，学习学习学习

书还可以吧 说好的手环呢

书不错，送了手环，介绍给了学生看，挺好的纸质

此用户未填写评价内容

凑单买的，再加上最近自己心绪浮动的确大了点，希望看点东西来激励下自己

给单位添置的书，前前后后买了一堆，质量都不错，领导很满意，派送也很快，好好工作，天天读书！

书不错 包装完好

邮寄速度快，原装正版

厉害的宝贝，非常喜欢！很棒大爱！下次继续来！

到货速度没的说，质量也非常好，个人感觉是正版的，价格比实体店便宜很多。一下买了二十本，公司集体看，内容满满的正能量。五星好评。

对自己来说很有用，一首冠时刻提醒自己 不抱怨 不讽刺 不批评…… 已经看完了 最好学会总结！ 才会收获颇多

可以，正版，字体跟纸张都挺好，

我是在艾力的书里看到了这本书，所以决定买来读读，值得一看，每次自己想抱怨的时候就看看手上紫色手环（书中赠送），就默默地平静下来，不要把这本书只当成一种休闲消遣，而是当成一本生活指南，应用于实际生活，你会越来越掌控自己。学会和自己相处。希望这本书也能成为你的好朋友

还好吧，挺不错的

精神粮食到齐啦～

人的一切痛苦，只是源于把自己看得过于重要，太想满足自己内心那些虚无缥缈的欲望，比如爱情，一旦不是自己所幻想出来的样子便会痛苦！

已经很久没有看过书了，这次一次性买了这么多，有些看了一部分，该是有很多感慨的，想更加提升自己，物流和书的质量都很赞劲，还会光顾的！

大师级著作！值得细细品读！顺便赞一下物流，确实神速！

全书说的就是使用手环的方法，试试就知道了。

才开始看，纸质不错。有手感，就是臂圈太大了直接能甩飞

很喜欢在京东上网购 真的不错的 比其他网店实在 服务好 好喜欢 还会介绍朋友来
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。
送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。
同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

这本书我已经读了一半了，感觉特别棒，并且我的不抱怨手环已经坚持3天戴在同一手臂上了，非常荣幸参与这样有意义的运动！

一直等618的图书活动，确实很实惠！家里的书都是在京东买的！赞！！！！不过现在京东的包装有待加强，用个塑料袋容易损坏书籍，尤其是精装书，边角损坏看到心疼啊

优秀的人都不抱怨哈哈，送的紫手环意义很大！

还没有看，买来提升自己

不错一直在这里那个价格也便宜，值得信赖，好好好好好

没有抱怨，满满正能量

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。
送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。
同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

真的速度好快！昨天晚上下单今天下午就到了！比图书馆里卖的便宜?好评哟~~~~~
~~~~~.....

-----  
本书会很实用，适合最近迷茫，或者满腹抱怨，心态不好的亲们看看，京东很给力，速度很快.一直信任京东，喜欢京东这里购物。支持京东!

-----  
很好看，很不错，喜欢，有道理

-----  
推荐购买，一直觉得自己不是个爱抱怨的人，紫手环试验半天后发现我还是高估自己了.....

-----  
能改变的只有自己，一本书不能改变你，只有你相信这本书的内容，把它作为圣经一样的去信仰它，去奉行它的时候。

-----  
送货快，包装完好，内容还没看

-----  
多元化的信息社会，能抽空静下来看看书对自我价值的提升和心灵的放空有很大的帮助！活动给力，屯了以后慢慢看

-----  
买了好多书，都挺好的，慢慢的看.....

-----  
给公司买的书，同事反馈还不错，整体都很好，祝店家生意兴隆

-----  
这本书很有意思，值得推荐

-----  
朋友推荐的，很好，还送了紫手环

很有感触的书，以前的我总是在抱怨生活有多么的不公平，可是我现在觉得，没有什么好抱怨的，做好自己就够了。

朋友介绍的说挺不错就买来看看

第一次在京东买书，还没拆，快递挺快的，基本上满意，下次再来买

很喜欢很喜欢很喜欢

不错的，印刷质量挺好的

抱怨确实会让我们增添很多烦恼，少一分抱怨，多一分宽容和理解，希望我们都生活在不抱怨的世界里。

字迹清晰绝对正品，京东质量有保证。阅读能力有限不太能懂这些讲道理的内容，慢慢消化，宝贝还是很不错的，值得拥有。

书是一本好书，希望自己也能够成为一个不抱怨的人。手环已经戴上，从今天开始21天不抱怨的养成

很好，，，。，，。，，

京东最大的优势就是配送快，商品满意，买给自己看的，希望内容吸引人，多读书总归没坏处。

-----  
还没看，警示自己。。。一直在京东购，方便实用。还到家门口。

-----  
少抱怨，不抱怨，通过改变自己的角度和态度，调整处理问题的方式方法

-----  
凑个字数再说，这本书让我重新认识自己，重新规划自己的生活，不得不说是一本不可多得的好书。

-----  
不抱怨的世界给了我动力 让我更加明确了方向 值得学习 相互交流vx: RJC740890

-----  
书很棒，争取早日看完

-----  
很不错的一书，改变性格改变命运

-----  
这是一套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（现累计已达106个国家和地区、1800万人口）。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC电视台发起的“影响你一生重要的一本书”投票中，它仅次于《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。

-----  
很好的一本书，极力推荐给大家

-----  
读好书，善于读书，提升自我

-----

货收到了抽时间看看

-----  
o o o o o o o

-----  
推荐，好书，满意。

-----  
挺好的书，空闲时间读读，有些收获

-----  
它表现的香气是白花，桃子，梨子以及青苹果这类清 新的香气，  
口感纯净，有着轻盈的气泡，爽脆的酸度，  
甜而不腻，会在口中留下苹果梨子的果味。

-----  
手机上的购物APP就是京东，很多东西都是选择在京东采购，买的东西太多，所以我琢磨写一条通用评价，没有单独写评语的，都应该是没有问题的，质量我是认可的，服务我是满意的，发货速度和快递都没什么意见的！

-----  
优秀的人都不抱怨！值得好好一读！21天改变习惯

-----  
帮朋友买的，是正版，物流很快，态度也很好！和书店一样的，如有需要还会再来光顾！

-----  
很不错的书籍，很有心理辅导作用

-----  
挺好的，尝试一下改变

-----  
对我帮助很大，心灵导师。

-----  
很好，改变自己的一本书。

-----  
好书，看完以后让人心气平和，手环挑战也很有意思，推荐。

-----  
物美价廉，很有意义

-----  
好用,买了第二次了,赞一个

-----  
买了很多书，准备一周读一本。

-----  
这本书值得看一次的，真不错。

-----  
很好的一本书，价钱也不贵

-----  
正好京东做活动，买了好几本书，总的来说不错

-----  
好好学习天天向上

-----  
没事多看书，可以陶冶情操，也可以增长知识，好书是自己喜欢的。

-----  
京东的图书还是很棒的，这本书也是很好，给媳妇买的，希望她能成为更好的自己，爱自己，爱我，爱家人！我们要幸福！做一个开心快乐的人，不抱怨，不埋怨，做一个淡定从容的人！一个优雅高尚的人！

-----  
感觉书没得我想象的那么厚，不值那个价，不过内容还行

-----  
快递很快，包裹的很严实，书的质量也蛮好，朋友特别喜欢。

-----  
非常棒，京东自营品质放心，送货速度又快，赞！！！！

-----  
书很好，值得购买，不喜欢看手机就多买些书，，，

-----  
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。顺商祺！

-----  
书的品质一如既往的好，多次购买，参加活动很划算。期待更多活动哈。

-----  
书很好，送的手环，带几天丢了。不抱怨很难做到……

-----  
一如既往的好，还比家附近的超市便宜的多了。还会再来买的。

-----  
内容不多，理论简洁，可重复阅读多次，多多阅读和实践



-----  
很快！值得表扬、希望你们能一直保持优速 品质的服务！

-----  
书的外包装用透明纸包装，纸质不错，希望给喜欢抱怨的我正能量，还没有开始看，不过物流#，第一天买第二天就到货了。

-----  
这本书很值得看，值得学习，值得分享，是一本好书

-----  
好很好快不错质量很不错很快每次必须打字评论很麻烦！

-----  
给儿子买的书，自己习惯性好评^ω^

-----  
每个人都不在抱怨世界，从自身找毛病，改善自我。

-----  
整洁，干净，标准，清晰，价格实惠，物流给力！

-----  
在乎自己都没得救了、这样你说了什么叫爱她她还

-----  
幼儿园老师推荐的图书，买来学习学习

-----  
朗读者推荐，感觉不错，让自己有所改变，提升自己！

-----

还没看，是本好书

为什么在JD买东西，因为速度快，其次就是真货。

好好好好好好好好好好

送朋友的， 很不错！ 送朋友的， 很不错！

公司买了十几本给员工，我觉得挺神经病的

能体会，但是戴个手环，被别人嘲笑，还是不戴

一共买了八十本，这是其中一本，还有满减活动很划算

送给弟弟的礼物，希望他认认真真看吧

还没有看 纸质什么的都不错 活动买的 慢慢看

还没开始看，应该不错吧，一直在京东买

物流tea 给力，京东棒！书特别喜欢！

-----  
物品不错！满意哈哈哈哈哈哈！真不错！

-----  
刚买就降价，还给我补差价，棒棒哒

-----  
买起来送给妈妈的，不过他们不喜欢看书

-----  
很不错的选择，第一次购买…很好的！

-----  
书还可以，物流速度不是太快

-----  
京东自营送货超快，昨晚睡前定的，今早就收到了。非常方便快捷

-----  
非常满意的一次购物，赞赞赞赞

-----  
昨晚看电视介绍这本书就马上来买了，今天一大早收到，可以好好看看了

-----  
很好很好哼哼唧唧度假姐姐的就觉得鸡肉卷

-----  
从抱怨生活到慢慢改变，你只差一本好书！

-----  
书质量好，很喜欢非常满意

-----  
京东自营，快递没得说，书的质量和价格都很划算。

-----  
快递给力，速度很快。包装精美。赞

-----  
发货速度太快了！书的质量也没问题

-----  
学习力才是最可持续的竞争力！

-----  
希望看了这本书的人，会变成开朗快乐的人

-----  
商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

-----  
我喜欢这本书，不过快递员的态度更好！

-----  
带上紫手环 看不抱怨。我要进步了哈哈

-----  
兴趣读物可以看看有点意思推荐阅读

-----  
挺棒的，质量很好，纸质很好，通俗易懂

-----  
很不错的一本书。很好。还没有看完。

-----  
前前后后舒恒霎时之间想念你多久

-----  
京东品质 值得信赖 速度售后都不错

-----  
看着不错，感觉家好文章有点乱

-----  
一如既往的好，这次是帮朋友买的，我也希望人人都能做到不抱怨，快递真不容易，这么冷的天都晚上9点了还在派送。真心好评！

-----  
包装的很精美，有塑封的膜子，里面还附送了一个项圈，书面整洁又美观，京东物流又很快！very good

-----  
充满了满满的正能量，值得分享。

-----  
书很好，内容写得很好。包装也很好。

-----  
不错的。zzzzzzzzzz

-----  
挺励志的一本书，建议大家看看

-----  
书真的是很好的，新新的，还带一个手环，一拿到就马上戴在手上了。

-----  
没有手环，只有一本书，送给朋友了，么么哒

-----  
使用效果不错，价格便宜够用

-----  
[不抱怨的世界（增订版）\\_下载链接1](#)

书评

[不抱怨的世界（增订版）\\_下载链接1](#)