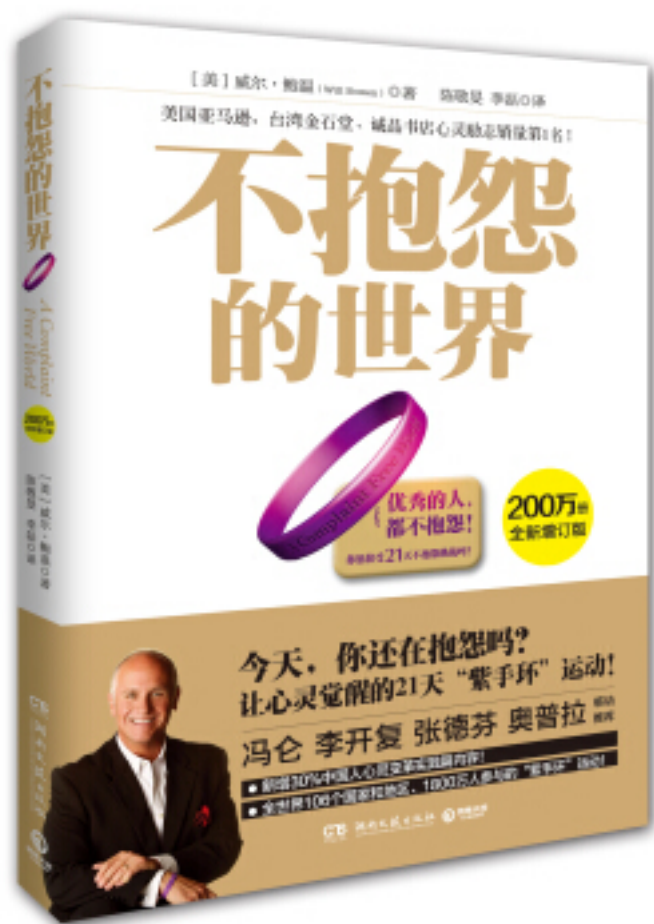


不抱怨的世界（全新增订版）



[不抱怨的世界（全新增订版）_下载链接1](#)

著者:[美] 威尔·鲍温 著，陈敬旻，李磊 译

[不抱怨的世界（全新增订版）_下载链接1](#)

标签

评论

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

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。

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～

不抱怨的世界，不抱怨的人生

好神速晚上订，晚上到！信任京东纸质不错的书

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

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

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

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

大师级著作！值得细细品读！顺便赞一下物流，确实神速！

很喜欢在东东上网购 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。

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！

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。

送货快，包装完好，内容还没看

朋友推荐的，很好，还送了紫手环

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

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。

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。

优秀的人都不抱怨！值得好好一读！ 21天改变习惯

此用户未填写评价内容

挺好的，尝试一下改变

很好，改变自己的一本书。

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！

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。

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

看了一部分很不错，纸张和封面和书店的一样，价格也优惠，值得购买！一直中意京东信赖京东

一次性买了一堆书，活动用。划算。就是发票弄错了。不过京东售后还算可以的，不像~~的。

一本很好的书，纸质也不错无错字，相信是正版。谢谢京东和快递小哥的热心服务。

抱怨没有用，是真没用。还是开卷有益，多读读书，开阔眼界。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

当你的才华还撑不起你的野心时，那你就应该静下心来学习；
当你的能力还驾驭不了你的目标时，那就应该沉下心来历练。
梦想，不是浮躁，而是沉淀和积累！

京东自营物流快，服务好，质量有保证，下次还来京东

当时凑单买的，看了一部分，感觉也就那样吧，基本上属于心灵鸡汤类的。

活动力度不算大，还可以吧，书的质量是不错的。

平时没事的时候看的，希望可以对我有帮助，改变下暴躁的心态

给女朋友买的 她喜欢就好 一切事情听她的

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上。

书内容倒没什么，就是畅销书。但是带手环这个简单的方法真的很好。虽然还没有能够挑战成功，但是抱怨减少了，带上手环这10天一次也没有对孩子吼过，亲子关系改善不少。

抢到了满300-100券，加上满100-50，总共花了200买了600的书，很赞？

还是很心动的，说的让人信服，我喜欢。

内容还可以，还送了个手环，感觉还满意。

书不错，希望能帮助自己更好的自律，成长自己。

听说这本书还挺不错的，希望对自己有帮助，书的质量还是非常好的

不错的一本书，好好读读，书是最宝贵的财富

帮老婆单位上买的，很好的一本书，他们喜欢就行。

物流速度非常快，物美价廉，品质值得信赖

速度快，京东买东西就是快，一个字，非常不错~~~~

世界上为什么有不公平，世界上为什么有黑暗，世界很大也很小，世界很和平也很动荡。

很好，很满意了，很满意的一次购物

京东购买书籍非常便宜，非常快的到了自己手里

感觉还行，就是抱怨这两个字出现太多了，欠新内容

好久没静下心看一本书了，所以买了几本，充实下自己

发货超级丑吃点别的北京城建出口处集合发过的

买来送人的，书是好书，包装不错

不抱怨的世界，不抱怨的自己

得到上的书单，先屯起来慢慢看。

物流很快，包装很好。文字也很清晰，实拍图哦

支持卖家 货到了 非常好的卖家，很热情啊，下次还会来的宝贝很不错！
到货很迅速，质量很好，好店铺，推荐了
顶一个，谁要你这么诚信呢。。呵呵谢谢咯！ 以后还常来

同时买了好几本书，还没有翻阅，看了目录，很期待

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。

这本书可以说是很适合我看了，因为我真的偏抑郁，天天不开心，天天抱怨，很痛苦，现在开始，第一天参与不抱怨活动，我就换了四次手环，不抱怨可能很难，但我会坚持。

冬至很好，灵动便宜，又回很大，次日达很烦噶看，经常又活动，买买买。有手环

书的质量和内容都非常不错，还送了个手环，特别好，希望自己能坚持先去，做到不抱怨，让自己的生活更精彩！

不错的书，推荐大家看看

有趣的书 值得拥有

好书，朋友介绍买的，值得一看

书又便宜啦，大爱京东。。

书刚刚到还没看！看起来非常好！

书不错 ?(?òωó?)??(?òωó?)??(?òωó?)?

红红火火恍恍惚惚哈哈哈哈哈

书质量蛮好的啊，物流也给力，必须点赞！

好好好哈哈哈哈哈红红火火不错

不抱怨，不忧郁，走向没好的那一天

超级好的一本书。值得多看

还没开始读，莫名激动\((≥▽≤)/

买了一堆书，一如既往的快

非常好的一本书！让我感受很多

不错，书质量包装都很好

好好好好2年好好好好好好好好好好好好好好好好

质量有保障，送货也很快，京东的物流系统值得称赞，但是电子发票太繁琐了，还要自行打印，浪费纸浪费墨，建议改进或有所补偿。

内容还可以。毕竟是外国人写的，语句自然不可能像汉语那样优美（即使是翻译成中文）。买了这么久，才看几十页，而且我没真正地行动过，就是三分钟热度嘞，不知道你们有没有开始不抱怨的运动。

收货很快，书是正品，正在品读中，呵呵～～

希望可以不抱怨，生活多一些快乐～

活动给力！！！！！！！！买了一堆慢慢看！

ib正版价格又低太棒了啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

人生总要看过几本好书。

很不错到的非常快

抱怨只会让事情变的更糟，希望生活充满正能量！

希望每个人都能快乐的生活，传递正能量

一次性买了好多书，质量很好，而且很便宜噢，这么厚两本书才三十多块钱，送货速度虽然慢了些，还是可以接受的

其实多看看书还是好的，以前不怎么看书，现在看了这本书，很多时候对自己有提醒作用，不抱怨真的是会开心很多啊

夏季高考佛法讲薄片模块哦好的看跑男了出去

自营正版，质量靠谱！

活动的时候大量囤书是多么明智的啊啊啊啊啊

商品非常好用，物美价廉，京东商品值得信赖，买到手后自己非常喜欢，包装好，物流快，更重要的是产品好，加油

光带着手环了，一个人信息安全技术

每次京东购物评价都会浪费大量的时间精力，但是京东还是一如既往的好，物流给力，商品质量保证。

这些书都是听了广播推荐的，而且刚好都有活动，而且活动很实惠，买书是经常的，很喜欢看书，看书是最轻松的获得，非常的喜欢这些。

这本书是任何人必读的一本书，为什么？
人生就是通过一切事情来让自己变得越来越好，当自己能够把一切事情看得正常，又不抱怨，开始找自己的原因，自己不会痛苦，家庭不会吵架，事业绝对顺利。

等了好久终于来了。没失望。很好

书很好，快递很快，小哥很帅，我更帅，我要学习军事之才，大将之风，一统天下，走向人生巅峰，大家祝我一臂之力，等我功成名就，一定册封你们万户侯。

自己的人生自己选择，自己承受。最近怨气挺大，学习学习……希望效果好

不抱怨的世界。与其抱怨着让自己和别人都不开心，还不如不抱怨，开开心心每一天。

如果你看不惯某种东西，那就改变它。如果你无法改变它，那就改变你自己的态度。不要抱怨。

书是好书，挺好。读书使人进步，为了全中国的进步，图书的价格应该普遍调低。

京东下单超快，昨天下单今天就到了，送给乡村老师的书，不得不推荐，正好是活动价，*还送券，的确非常划算！

书到了，还没看，希望自己被书中的知识影响。

非常好的书，值得一看。

书的质量很好，京东物流当然更没得挑剔，买了很多还没看完，无法对内容评述

好好好不错?用的放心，安心，性能好，已经推荐给了朋友们，京东值得信赖

看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看看

曾经的我，如此的爱你。可是，我们还是没有继续在一起。再见，再也不见。

正品书，而且书的质量很好，快递特别快，从别的省寄过来的，从下订单到收到书就一天的时间，太厉害了，支持京东~~~

书很不错，京东到底是资本雄厚啊，就是平装书塑封其实没必要，太不环保了

是真的挺好的，方便快捷，平时生活需要，都会上京东购物，真的很方便，省时省力省心，送货也很快。

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！

不错不错不错不错不错不错

京东太棒，物流快，宝贝质量好，无论是自己买书还是给孩子买书都在京东！

感谢北理工站点各位小哥的辛勤劳动，谢谢你们哦~东西很好，满意。

回到家技术监督局手机家电家具的就是就觉得姐说姐姐就地解决大家都快大家觉得

一次买了好几本

京东购物方便快捷，物美价廉，现在家里大部分的日用品都是在京东解决，赞！

一直在京东买书，很快很棒！！！充实了自己！希望能多多打折！

书很好，看了好几遍。分享给朋友了，希望能带来提升，继续加油

这个怎么评呀！买了好多不同的，好多，可惜不是我的啊！全部都是送人的。

非常喜欢的一本书，自己买了一本，看完推荐了很多入，这本买给朋友的，也收到了好的评价

一如既往的好评，没事看看书真的是不错的选择，特别是女人

书质量不错 还有个手环 希望通过阅读能够改变心态 加油

挺好的，好评，不错，值得推荐！挺好的，很好！！！挺好的，好评，不错，值得推荐！挺好的，很好！！！！

别人推荐的书，原来是畅销书。

京东就是品质的保证，物流给力，宝贝给力，总之一句话，京东棒棒哒！

书很不错，物流也很给力，丝毫没有破损，就是赶上过年，等了好几天才到。

宝贝已到，早上买的，下午就到了，给快递小哥@的赞。很期待书面的内容。

书的质量不错，应该是正版，有空看一下补充一下精神食粮

还不错！还不错！还不错！还不错！还不错！还不错！还不错！还不错！

一下子买了好几本书，温故而知新，再看看，再学习，

能做到不抱怨很难，希望从中学点方法。励志的书，包装很好，值得阅读。

书包装的很不错，还没有看，物流很快，第二天就到了

包装不错，物流也很快，客服态度也很好，有关电子发票的问题都解决了。

挺好看的，用起来也不错～哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈～

好读书读好书京东购便宜实惠看得见，辛苦快递小哥了

不错，还没看。不过包装挺不错的。应该是正品。

不错，挺好的，物流很快，配送员服务态度也非常好

好书一本，活动折扣大，不错，值得去购买，很有用，希望下次活动还有

麻木的生活，不公平的世界，看看书平衡下心理。

同事推荐，好书，值得一看，多学习，提升自己！

字迹很清晰，很清楚，质量很好，感觉不错，快递很快，支持一下

好书，很多朋友推荐的图书。????

咋还有这么多呀，不抱怨的世界，最讨厌这个评论

觉得现在的人多看看这种书，挺好的，抱怨真的是一个很难摆脱的东西

非常经典的图书，京东畅读看过，买来给孩子看。

看了再来评价，包装很精致。看了再来评价，包装很精致。看了再来评价，包装很精致。

[illegible]

培训课程里要求阅读的书，还没开始看，应该会受益匪浅

货物已经收到了，很多次在京东购买了，还是很不错的！！！！

拿到手了，就是不知道为什么没有客服。书么是挺好的。用来奖励给员工的。加油！

京东快递不是快，是真快!!! 一百本书一天就送到了，快递员态度还很好，棒!!!

当你停止开始抱怨的时候 世界就开始变得美好

不多说了 快递小哥很好 我填的是上门取件 直接送我们学校来的 赞

为公司买的，还不错，是正版，公司领导比较认可。

商品不错，商品真的很不错，很不错！！！！

同事推荐，好书，值得一看，提升思维层次！

帮朋友买的，据说还不错。发货速度还真的快。

不抱怨的世界，看见了就用心去跟自己交流，做好自我，世界定无抱怨。

不抱怨的世界真的很美好，每天刻意的提醒自己不要抱怨，坚持一段时间之后，你会发现自己的状态会好很多

最近玩手机太多了，要多看书内心好平静些。书不错，很好。

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

正版，京东购物安全放心的，还没看完

书很好，希望自己能做到不抱怨，愿世界和平

送了手环，最近情绪比较差，希望能从经典的书中再次获得力量

好评。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \

不错，物流好快！京东值得信赖！！！！

6.18买了好多书，希望尽快看完

好用。一直在京东购物。从未改变过。?

[不抱怨的世界（全新增订版）_下载链接1](#)

书评

[不抱怨的世界（全新增订版）_下载链接1](#)