附读书笔记空表

礼河实验学校教师读书笔记

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 书籍或文章名称 | 《不抱怨的世界》 | | |
| 作      者 | 威尔·鲍温 | 阅 读 时 间 | 2018．12 |
| 教 师 姓 名 | 庄玲 | 年 段、学 科 | 九数 |
| 精彩摘录：    抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你要的东西。  如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度。不要抱怨。  给自己一点时间，别害怕重新开始。  抱怨就好比口臭，当它从别人的嘴里吐露时，我们就会注意到；但从自己的口中发出时，我们却能充耳不闻。改变自己说的话，不要再抱怨。改变你的言语，改变你的思维，你就能改变自己的人生。  健康的沟通是：直接找那个和你发生问题的人谈；而且只跟那个人谈。和另一个人谈就是抱怨；这会形成三角问题，也会继续制造问题，而不能解决问题。    我们的焦点必须要放存在我们希望发生的结果上，而不是我们不要的事情   奋斗不一定能带来成功，但是一定能带来成长。    不要试图教猪唱歌，那只是浪费时间，还会惹猪生气。   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。 | | | |
| 读书感悟：  在工作中，我们经常遇到各种各样的的难题和挑战。在困难面前，我们发出抱怨和不满的声音能够解决问题吗 不能!那甚至会使问题越来越糟糕!互相抱怨会对身边的人产生消极影响，形成恶性循环。试想，将抱怨的精力用来思考如何解决问题，不是更好吗。 | | | |