

<<不抱怨的职场>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的职场>>

13位ISBN编号：9787563521272

10位ISBN编号：7563521275

出版时间：2010-1

出版时间：北京邮电大学出版社

作者：永谊

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不抱怨的职场>>

### 前言

停止抱怨！

让生涯之路越走越宽在河边走，哪有不湿脚。

”所有在职场中“摸爬滚打”的人，都免不了会有或多或少的种种“不如意”：……有的人为找不到工作而苦恼，有的人为工作不称心而失落，有的人为工资太低而耿耿于怀，有的人嫌工作太累而满面愁云。

……有的人自恃才高却得不到公司的认可，有的人有好想法却得不到同事的配合，有的人因为工作环境不佳而“去意已决”，还有人为找不到“今后的方向”而犹豫茫然……然而，更为糟糕的是，很多人面对这些问题，都采用了一种最快捷但也最有害的“化解”方式：抱怨。

比如，他们会抱怨工作没有意思，抱怨公司管理简直一团糟，抱怨市场太难做，抱怨自己受排挤……

抱怨运气不够好，抱怨老板没眼力。

总之，“不得不抱怨”的事情简直太多了。

其实，偶尔抱怨一两句也无可厚非。

但一味地怨天尤人，正是我们工作上很多问题滋生的根源，也终究会让我们与成功擦肩而过，渐行渐远。

换句话说，抱怨与失败互为因果，一个人会因种种不顺心而抱怨。

## <<不抱怨的职场>>

### 内容概要

抱怨是职场通病，抱怨是成功大敌。

在职场上，抱怨是一种可怕的传染病。

经常抱怨的人会变得消极，不思进取。

抱怨，还会让人陷入可悲的恶性循环：越是觉得自己“不幸”，越是觉得环境“不公平”，就真的会对一切都无能为力，让更多的“糟糕”和“麻烦”找上门来。

抱怨，其实是给自己的思想“套上枷锁”，让自己的行为被负面的思维所左右。

而更可怕的是，很多人还不知道，正是爱抱怨的习惯毁掉了自己的前程，甚至导致了人生的悲剧。

而本书，正是通过大量细致的分析与富有启发性的案例，帮助你找出爱抱怨的原因，告诉你很多抱怨其实不仅没必要，而且很愚蠢，甚至越抱怨越糟糕。

书中既告诉你抱怨是与成功渐行渐远的孪生兄弟，也告诉你如何化解抱怨、改变“抱怨性格”、在工作中重新找回自信和快乐的方法。

## <<不抱怨的职场>>

### 书籍目录

第一章 是谁，偷走了你成功的机会？

为什么倒霉的总是你 一种威力十足的“负面强化” 抱怨，让工作“不喜欢”你 最坏的职场习惯是什么？

莫斯科不相信眼泪 记住！

你是自己人生的导演第二章 抱怨越多，结果越糟糕 抱怨，其实是拒绝行动 抱怨，逃避现实的工具 抱怨，改变不了“不公平” 抱怨的人，永远是打工的命 优秀的人，都不抱怨 哪次“加薪”是抱怨出来的？

想错失良机，你就抱怨吧！

第三章 抱怨，办公室的听觉污染 抱怨者是个“垃圾箱” 猫的错？我的错？

抱怨同事，早晚众叛亲离 为什么你身边全是“怨妇”？

别抱怨了，净化你的“工作语言”吧 除了改变自己，还是改变自己第四章 检视自我：别患上“抱怨依赖症” 你是举着受伤手指的小孩吗？

别总觉得“我最苦” 夸大不幸，才是真的不幸 不管你碰到什么“牌”…… 能穿鞋，你就不能抱怨！

第五章 用努力工作“淡化”抱怨 抱怨，还是继续努力？ 停止抱怨，唤醒你心底的勇士 “想象”，也能让你很强大 做鸭子，还是做雄鹰？

发现你工作的可爱 你还在对着“空船”大喊吗？

第六章 肯负责，这比抱怨更“实惠” “我只是打工的”，最忌讳这样抱怨！

抱怨公司，还是反省自己？

命运奖赏有责任心的人 可以怨裁判，不能怨教练 公司的事就是我的事 “做好手边的工作，其他事一概不想”第七章 战胜抱怨第一招：想办法解决问题 别说“没人帮我” 闭上抱怨的嘴，开动思考的大脑 长满荒草的路也是路 有想法的就是天才 “好办法”说难也不难 做个好学的人第八章 战胜抱怨第二招：化挫折为机遇 人生不必“事事顺心” 有远见的人，不抱怨现状

有本事的人不生气 不心急，摘“够得着的苹果” 让世界给自己让路第九章 战胜抱怨第三招：心怀感恩的修炼 感恩，从根本上“驱逐”抱怨 想一想，多少人值得感谢 伤害你的人，正是你的恩人 感谢工作，像种子感谢土壤 用良心，“替换”所有抱怨！

第十章 不抱怨，职场中的大智慧 不抱怨，绝不是压抑你 不抱怨带来健康和快乐 忘掉抱怨，你将“释放”自己 不抱怨，就是少些“攀比” 改变，先“痛”后快乐 做个“心灵”手术第十一章 行动！

让心灵焕然一新 一句也不能抱怨吗？

再看看你工作中的“委屈” 扔掉“倒霉”心态 远离抱怨，你将充满活力 现在，从改变自己开始！

## &lt;&lt;不抱怨的职场&gt;&gt;

## 章节摘录

可能很多人还是难以相信：难道真的是抱怨害了他们，真的是抱怨阻碍他们取得成功？

要知道，很多人都在抱怨啊！

抱怨，不过是说两句“情绪话”而已，说说心里痛快嘛！

抱怨两句，也并没有影响工作啊！

没有必要大惊小怪吧。

这种爱抱怨、有抱怨习惯的人，也许连他们自己都想不到，抱怨有多么强大的“威力”！

他们甚至不知道自己抱怨的频率有多么高，更不知道，自己的抱怨已经给同事、朋友、家人尤其是给自己的前途带来了多么不利的影响！

两个建筑工人，托尼和杰克，他们在一个工地上干活。

托尼整日怨天尤人，看什么都不顺眼。

而杰克好像天生不懂得发愁似的，他总是很快乐，每件事情他都觉得很有趣。

比如这天，两个人坐在一起吃午餐，托尼打开饭盒，又唠唠叨叨地抱怨道：“唉！

又是火腿三明治……我最讨厌吃的就是火腿三明治。

”第二天，两人又在一起吃午餐，托尼仍然是一边打开饭盒一边抱怨：“今天天气真遭！

……上帝啊！

怎么又是火腿三明治？

为什么我总是要吃这种讨厌的东西呢？

”第三天，杰克特意多准备了一些色拉，午餐时请托尼品尝。

“多谢你！

”托尼说，“你看，你的午餐总是变着花样。

可我太不幸了！

日复一日都是火腿三明治！

我真的受够这种日子了！

”杰克实在忍不住了：“嘿，老兄，你为什么不叫你太太给你做点其他好吃的？

”托尼好像没听懂杰克的话，愣了半天，满脸疑惑，这才说道：“你在讲什么啊？

我的午餐都是我自己准备的。

”“啊？

！

”杰克十分惊诧地说：“那你为什么不准备点别的呢？

”“唉，我觉得那样多麻烦呀。

”托尼显得似乎无可奈何。

杰克只好摇摇头，不知道说什么好。

在这之后，两个人还是按部就班地干自己的活。

托尼总是牢骚不断，一边干活一边抱怨。

而杰克总是对工作中的技术问题充满兴趣，甚至对那些其他环节的工作，也一有空就在旁边观摩学习。

。

有一天，老板的朋友——一位教授来工地考察，教授在工地上与工人攀谈了起来，他问托尼与杰克：

“你们怎么看待自己的工作？

”托尼好像终于有机会好好地抱怨一下了，他没完没了地说道：“要不是为了谋生，混口饭吃，谁干这种活啊？

！

整天码砖砌砖，累得一身臭汗，也挣不了几个钱！

”杰克却说：“教授，您别看我们的工地现在看起来只是一堆钢筋水泥和砖块，等它建好以后，它会是全市最高、最漂亮、最有特点的建筑了。

想到这里，我就很兴奋！

## &lt;&lt;不抱怨的职场&gt;&gt;

不信你就等着瞧！

等它建好以后，教授你可别忘了，这么漂亮的建筑也包含着我的工作呢！

”教授不由笑了，他再次见到这家公司的老板，就对他说：“你千万不要忽视那个叫杰克的小伙子，他一定很有前途！

他适合做一些更有价值的工作。

”自然，后来的故事没有什么悬念——杰克的老板果然注意到杰克，提升了他，还送他去参加专业培训。

几年之后，杰克已经成为这家公司的副总了，可托尼仍然干着砌砖的活，也仍然每天不停地抱怨着……当抱怨的恶习已经成瘾并深入骨髓时，这样的人，往往就像案例中的托尼一样，连他们自己都不知道自己究竟在抱怨些什么——是天气？

是午餐？

是某个刻薄的上司？

还是日复一日已经重复干了很长时间的例行工作？

其实，他们只是习惯性地抱怨，不管抱怨什么，只要能抱怨就行。

他们不知道停止抱怨是什么滋味，当然从来也不去想办法改变一下现状，比如甚至想不到去做点别的午餐，别再做自己喜欢吃的火腿三明治。

抱怨，就是这样一种威力十分强大的“负面强化”。

爱抱怨的人，由于太注意负面的事物、负面的感受，从而把自己打入了“牢笼”！

如果一个人总是在诉说不幸，那他就会越来越倒霉。

就会接二连三地抱怨，接二连三地碰上倒霉事，于是再变本加厉地抱怨……最后，他甚至连一点点改变现状的能力都没有了，完全被自己的抱怨束缚了手脚，乃至全部身心！

抱怨甚至有一种特殊的“功能”：把负面的事情统统吸引到你的身边。

几乎所有的励志大师都一致认为：人的心灵有强大的能量。

如果你总是谈论、或者想象美好的事物，你就会不自觉地用健康、快乐、平安等等情绪来暗示自己，从而强化自我的“正面能量”，使你会生活得越来越快乐顺畅。

而如果你的思绪总是围绕着痛楚、悲惨、孤单、贫穷和倒霉来展开，那么，强大的“负面能量”就会把你的命运引向凄惨和不好的结果。

因为人的心灵有这么强大的威力，所以，人的抱怨也会有这么强大的威力。

“爱抱怨的人总是和倒霉同行”，这已经成为生活中一个常见的现象、一个尽人皆知的事实。

那么，一个人究竟该怎么运用自己的心理能量？

是用快乐的心态引导自己走向坚强，还是用抱怨摧毁自己？改变现状、突破人生的能力？

这其中的答案，相信是不言自明的。

玛丽?简是一个受人爱戴的上司，因为她真诚地喜欢、关心她的下属。

她总能认真倾听下属的想法，了解他们关心的事情。

遇到同事的孩子生病或有重要约会，她都能主动分担他们的工作。

她还擅长领导她的部门出色地完成每一项任务，她能采用一种轻松的方法来领导同事，几乎不会让人产生过度的紧张感和压迫感。

于是，她也得到了下属的喜爱和尊敬，她的小组赢得了好评，成为全公司公认的可以委以重任的明星团队。

一个上司之所以受到下属的喜爱，是因为他喜爱自己的下属。

一个下属之所以受上司重视，也是因为他尊重自己的上司。

当我们想从别人那里获得某种东西，比如关爱、欣赏、帮助等，那么我们首先应该把自己的关爱、欣赏、帮助奉献给他们。

正如那条著名的人际交往黄金定律所言：你希望别人怎么对待你，那你就先怎么对待别人。

有一位总是用自己的智慧去启发人们的智者，他有很多的学生。

有一天，他听到一位学生当着他的面在抱怨：“敬爱的老师，我们都觉得您对本杰明太偏爱了！

您不得不承认，他是我们所有人当中您最喜欢的一个。

## &lt;&lt;不抱怨的职场&gt;&gt;

” “哦！

事情并不完全是这样！

”这位智者笑着说，“实际上，在你们所有人当中，本杰明是一个最喜欢我的学生。

”生活中的事情总是这样：如果我们想让一个“总和我过不去”的人放下敌意，我们就试着从他的角度思考问题，去理解他的道理、他的苦衷；如果我们总是觉得上司没有发现、欣赏我们的才华，那我们最好也扪心自问：我们是否欣赏自己的上司呢？

假如我们一向埋怨甚至看不起我们的老板，不知我们有没有想过：一个能做到今天这份事业的人，他身上必然有些值得我们学习的东西，我们是否该用心去发现老板的长处和优点呢？

当我们用谦虚和虔诚的心态“向老板学习”的那一天，也正是老板更加关心和重视我们的开始。

同样的道理，如果我们不喜欢自己的工作，总是抱怨自己的工作，那么显而易见，工作也会“不喜欢”我们！

我们可以在这里做个假设，把工作想像成一个“拟人化”的、有思想有感情的东西。

我们就会发现，过去，我们对待它的态度和方法也许真是有点太草率太残酷了！

我们常常把工作当成一个皮球，需要它时就拿来用，不需要它了就一脚踢开。

我们总是想从它身上榨取更多，我们希望它带给我们一切：高薪、提升、荣耀还有舒适，却从来不愿意为它付出太多。

如果它是一个人，也许它早被我们伤透了心！

如果它是一片土地，它从来没得到我们播下的种子，可我们，还在怨恨它长不出庄稼！

在很多成功的“工作狂”那里，工作是有灵魂的。

比如著名的投资家索罗斯，就把工作看成自己的情人。

他说，他和工作已经融为一体，“它因我而生，我和它生活在一起，睡在一起，它是我的情人。

”当然，也有一些人批评索罗斯的这种“变态”。

的确，人生不能仅仅追求事业和钱财，人生需要丰富的层面、更多样的生活，来保证自己的身心健康，来从不同侧面实现自己的社会价值。

但无论如何，至少有一点是可以确信的：如果一个人对工作马马虎虎、敷衍了事，他肯定不是一个对家人、朋友负责，对自己人生负责的人。

想让工作对我们好一点，那么我们首先对工作也好一点吧！

如果我们还在不停地抱怨工作，工作肯定也不会把成功回报给我们的。

这种道理，没有什么深奥，应该是路人皆知吧。

那么，为什么我们还在犯这种低级错误呢？

抱怨，宛如一条毒蛇，那么它究竟是如何“困住”了那些爱抱怨的人？

如何让他们囿于自己“倒霉”的现状，而无法通过自我意识做出改变，甚至步入“越抱怨越失败，越失败越抱怨”的恶性循环之中？

也许，我们很想知道，抱怨，它到底是怎么发挥作用的呢？

其实，抱怨“害人”的方式之一，就是让人们把“发泄一下”当成理所当然的事，久而久之，就成了一种恶习。

的确，职场中存在种种危机、压力，会给人们带来不良情绪，这些都在所难免。

当有不满情绪时，过于压抑不行，适当地宣泄可以化解压力，也有利于人的身心健康和工作热情。

但发泄过度、没完没了地抱怨，也同样是有害的，这种做法解决不了任何实际问题，也不能达到宣泄情感、令人心情愉快的目的，只会让人不知不觉地陷入负面情绪之中，逐渐形成一种可怕的强迫症。

要知道，“减压”的方式也是分为健康和不健康的。

健康的减压方式有很多种，比如向亲朋好友求助、参与体育锻炼或是试着通过“移情设想”，从旁人的角度来看待自己面临的难题。

某家公司的人力资源经理阿明，他化解压力的办法就是每隔几个月“请假一天”。

公司里没人知道这一天他干什么去了，仅有几个好友知道他的“秘密”——其实，每次请假，他都是坐上几个小时的火车，来到邻省的一个不知名的小镇上，吃一顿他最喜欢的民间小吃，然后，他会悠闲地坐在田埂上，看天上的白云飘来飘去。

## &lt;&lt;不抱怨的职场&gt;&gt;

“那一刻，我会忘掉工作中所有的烦恼，甚至忘了自己是个职场中人，还以为自己是一个田间的农夫呢。

”阿明总是这样对朋友说。

阿明会在当天傍晚登上回程的火车，到家已经十点多了。

他什么都不想，倒头在床上睡一大觉。

第二天，他会觉得自己像被“格式化”了一样，全身充满力量，头脑里充满创意，困扰自己多日的工作问题往往也可以迎刃而解。

阿明确实是找到了一种缓解压力的好办法，可很多人，动不动就发泄自己的不满情绪，抱怨这个，责骂那个，这显然不是一种健康的减压方式。

说实话，抱怨根本起不了减压的作用，它只会让人觉得压力越来越沉重。

不仅如此，没完没了地发泄，如果不加以克制，时间长了，人还会养成一种动辄责怪别人的习惯，总觉得别人都对不起自己。

比如，在他们眼里，老板总是克扣自己应得的工资，上司总是压制自己的才能，同事总是抢自己的功劳，客户总是故意给自己出难题……李建本来是个很有才华的人，他中年“下海”，来到一家民营广告公司。

老板很欣赏他的创意和文采，给他一个高管的职务。

当时，朋友们都为他高兴，觉得他可以大展宏图了。

可几个月之后，不论谁见到他，都听见他在说“情绪话”，比如老板素质太低，同事心眼太小之类。

其实，这几个月来，已经有好几项由他创意设计的广告作品在媒体上火暴刊登。

按理说，他的事业是很成功的，可他总是受不了一些小小的不顺心，整天牢骚满腹。

后来，他又跳槽去了另一家公司，薪水也猛涨了一大块，可没多久他又愤愤不平起来，说公司有几个老板的亲戚不但“吃闲饭”，还总坏别人的事。

时间不长，他又辞职了。

后来，他几年内换了好几个工作，每次都有不同的抱怨：不是老板太抠，就是环境太差；不是同事不配合，就是客户太老土……就这样久而久之，他的名声和人缘都江河日下。

到后来，这个行业里稍微好点的公司都再也不愿意雇用他，他曾想自己创业，但一来缺少资金，二来也没人帮他，最后迫不得已，只好忍气吞声在一个三流的小公司里拿着一份微薄的薪水，混一口饭吃。

当然，他仍然没有改掉爱抱怨的行为，他总觉得命运对自己太不公平。

可他不知道，正是那种动不动就发泄情绪的习惯，让他不懂得珍惜自己的工作，从而失去了很多机会……其实，喜欢发泄情绪的人，多半有“吹毛求疵”的心态，他们最擅长“宽于待己，严于律人”，

总觉得老板对不起自己，命运对不起自己，甚至国家、社会也对不起他们。

但他们从来不肯相信这些“连小孩子都懂”的道理：没有付出怎么能有收获？

没有坚持不懈地努力，哪能有最后的曙光？

他们幻想生活会给自己安排好一切，让他们舒舒服服地走向成功。

如果一个人总是做这种“不劳而获”的白日梦，而生活又远远偏离了他那不可能实际的幻想，于是，他只能唠唠叨叨、骂骂咧咧，把随时向亲友、同事发泄情绪当作惟一的办法。

可是，这样做的后果，却是把自己的能力“封顶”了。

于是，他们成了自己潜力的最大敌人，成了自己成功路上最大的羁绊。

爱发牢骚的人，其实多半是有才华的聪明人，可他们却聪明反被聪明误，鲜有做出大成就的。

究其原因，就是在于他们用抱怨和牢骚彻底地限制了自己。

因此，在某种程度上，职场上最坏的习惯之一，也许就是爱发牢骚和不停地抱怨。



## <<不抱怨的职场>>

### 媒体关注与评论

我们必须活出想要让其他人效法的样子。

——圣雄甘地 第一条人际关系原则就是：不批评、不责备、不抱怨。

——戴尔·卡内基

## <<不抱怨的职场>>

### 编辑推荐

《不抱怨的职场》：2010，打造中国不抱怨的清新职场！

怨天尤人，求全责备，处处抱怨，会让我们陷入一种可怕的负面生活状态和糟糕的工作环境。

从现在开始，停止抱怨！

用行动和成功证明自己！

成功者从不抱怨，抱怨者永不成功！

优秀的人绝不抱怨！

不抱怨是职场成功的第一法则！

你是爱抱怨的员工吗？

你是否每天都要抱怨工作？

你喜欢把失败的责任推给别人吗？

你也是“办公室诉苦会”的一员吗？

你思考过抱怨的后果吗？

你究竟在抱怨什么？

抱怨能给你带来什么？

继续抱怨下去，又会怎样呢？

怎样做一个优秀的员工？

世界上没有十全十美的工作，与其抱怨，不如改变心态。

抱怨改变不了命运，能改变命运的是：停止抱怨，努力工作！

用行动证明自己！

你的路会越来越宽！

改革个人和公司命运的积极能量畅销书《工作是解决问题》作者最新力作·助你获得职场成功关注人与组织的成长与成功停止抱怨，努力工作，就能改变你的职场命运

<<不抱怨的职场>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>