

<<生气不如争气>>

图书基本信息

书名：<<生气不如争气>>

13位ISBN编号：9787802139756

10位ISBN编号：7802139759

出版时间：2011-5

出版时间：海潮出版社

作者：李津

页数：302

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>

<<生气不如争气>>

内容概要

生活有美丽的花，也有难解的结；有沁人心脾的甜，也有钻心彻骨的痛；有阳光明媚，也有凄风苦雨；有平坦畅通，也有泥泞坎坷；有平静如画，也有悲喜交加……任谁都不能置身其外。所以，当你遇到烦恼、苦痛时，不要垂头丧气，而要平心静气；当你遇到他人的嘲讽、愚弄时，不要斗气赌气，而要大气和气；当你遇到强大的阻挠、牵绊时，不要畏惧怯气，而要自强争气！
愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得去争气！

<<生气不如争气>>

书籍目录

第一章 控制怒气。

驾驭情绪

1. 不公平，是你还不够努?
2. 换位思考，将心比心
3. 怀才不遇，是金子终会发光
4. 别让情绪化断送了前程
5. 别人说就让他们说去吧
6. 不要嫉妒别人的好运
7. 收敛起自我优越感

第二章 要大气，换个角度“品”不顺

1. 应该感谢挑剔你的人
2. 哀莫大于心死，乐观看逆境
3. 平心静气地接受不可改变的事情
4. 别跟现实对着干，做适者才能做强者
5. 以积极的作为推动“否极泰来”
6. 没有卑微的工作，只有卑微的态度
7. 别趴在那个让你摔倒的坎上
8. 学会忍耐，好日子总会来临

第三章 不赌气，别成为“生气”的牺牲品

1. 不要成为笼中困兽
2. 咄咄逼人必受挫
3. 没人欣赏你生气的面孔

.....

第四章 抬头做人，低头做事

第五章 提升自我，增强底气

第六章 要争气，找到方法秀出职场中的你

第七章 要有志气，斗智更要斗志

第八章 要静气，好心态造就好人生

<<生气不如争气>>

章节摘录

不公平，是你还不够努力。其实每个人一生都会遇到很多不公平的对待，原因就是有些时候，我们把握不住公平还是不公平。

所以一旦你在生活中经历了不平的事，应该把它当成资源，奋起，从现在又是一个新的开始。

你相信世界上有绝对的完美吗？

没有。

那么，也别去苛求纯粹的公平吧。

它同完美一样不现实。

关键是要用平和淡定的心态去看待它，坐看职场风云，我独悠然处之。

许多初涉职场的人往往对纯粹的公平深信不已，他们认为：要在公平公正的原则下做事。

而成熟的人却不会苛求上司一碗水端平。

一味追求公平是一种不知天高地厚的莽撞之举，“追求真理”的“正义使者”也容易讨人嫌。

有时候，你所知道的表象，不一定能成为申诉的证据或理由，对此你不必愤愤不平，等你深入了解了公司的运作文化，慢慢熟悉了上司的行事风格，也就能够见惯不怪了。

小余刚进公司做计划部主管时，除了工资，就没享受过另类待遇。

一个偶然的机，她得知行政主管小刘的手机费竟实报实销，这让她感觉甚是不平，凭什么呢？

想想那小刘，天天坐在公司里，从没听她用手机联系过工作，可却享受如此待遇，小余心中甚是不服气。

不行，她也要向上司争取！

于是，小余借汇报工作之机，向上司提出申请，上司听了很惊讶。

说：“行政人员不是都没有通讯费吗？”

“可是小刘就有呀！”

她的费用实报实销，据说还不低呢。

“上司听了沉吟道：“是吗？”

我了解一下再说。

“这一了解就是两个月。

按说上司不回复也就算了，而且小余每月才100多块钱的话费，争来争去也没啥意思。

可是，偏偏她就和小刘较上劲了。

见上司没动静，她又生气又愤恨，终于忍不住和同事抱怨。

不料，却被一位老练的同事一语道破天机：“你知道小刘的手机费是怎么回事？”

那是老板秘书的电话，只不过借了一下小刘的名字，免得当半个家的老板娘误会查问。

就你傻，竟然想用这事和老板论高低，你以为你是谁呀？

你不是自找倒霉吗？”

小余吓出了一身冷汗，暗暗自责不懂高低深浅！

怪不得老板见了自己总皱眉头！

从此，她再也不敢提手机费的事，看小刘的时候也不眼红了。

很多职场新人容易产生一种不平的感觉：自己总是干活多，得到的好处少。

这种想法其实是比较幼稚的，上司心中要比你更有数，在用人和待遇方面，只有你考虑不到的，没有上司考虑不到的。

淑丽原以为大公司的人个个精明强干，谁知，自己在公司里工作了一段时间，才发现不过如此：前台秘书整天忙着搞时装秀；销售部的小苹天天晚来早走，几个月了也没见她拿回一个单子；还有统计员小芳，更是无所事事，整天只不过统计一组简单的数字。

淑丽惊叹：没想到进入了电子时代，竟还有如此的闲云野鹤！

那天，她去后勤部找刘姐领文具，小苹陪着小芳也来领。

恰巧就剩了最后一个文件夹，淑丽笑着抢过说：“先来先得。

”小芳可不高兴了，说：“你刚来，哪有那么多的文件要放？”

<<生气不如争气>>

”淑丽不服气：“你有？
每天不就做几张报表吗？
你又有什么文件？”

”一听这话，小芳立即拉长了脸，刘姐连忙打圆场从淑丽怀里抢过文件夹，递给了小芳。
淑丽气哼哼地回到座位上，小苹端着一杯茶悠闲地走进来：“怎么了，有什么不服气的？
我要是告诉你小芳她叔叔每年给咱们公司300万的生意，你要怎么办？”

”然后，打着呵欠走了。

下午，刘姐给淑丽送来一个新的文件夹，一个劲儿向淑丽道歉，她说她得罪不起小芳，她是老总眼里的红人；也不敢得罪小苹，因为她有广泛的社会关系，不少部门都得请她帮忙呢，况且人家每年都能拿回一两个订货大单。

老板不是傻瓜，绝不会平白无故地让人白领工资，那些看似游手好闲的平庸同事，说不定担当着“救火队员”的光荣任务，关键时刻，老板还需要他们往前冲呢。

所以，和他们过不去就是自讨没趣。

绝对的公平是没有的，凡事莫认真，努力做好自己的工作才是当务之急。

当你羡慕别人坐拥巨富享受高品质生活时，当你妒忌别人拿着高薪坐着高位时，当你看到机会总是让别人遇到时，你也许会抱怨世界真不公平。

但是，你是否反省过：“我够努力了吗？”

”不胜任的人，经常抱怨世界的不公平，因为机会被别人抓住了。

胜任的人，也知道世界是不公平的，但他们不去抱怨，而是通过付出超人的努力，让自己把握住了稍纵即逝的机会。

当我们以为自己很努力、很辛苦，付出了很多时，我们真的足够努力了吗？

我们真的达到自己的目标了吗？

即使我们完成了预定的目标—但我们真的做得足够快、足够完美了吗？

如果你要不断地胜任工作和职位，你就必须不断努力，不断改进。

要知道勤劳本身就是财富，如果你是一个肯干、刻苦的员工，就能像蜜蜂一样，采的花越多，酿的蜜就越多，因此你享受到的甜蜜也越多。

美国心理学家亚当斯提出一个“公平理论”。

认为一个人的工作(包括学习)动机，不仅受自己所得即实际收入的影响，而且还受相对报酬即与他人相比较的相对收入的影响。

人们都会自觉不自觉地把自己付出的劳动与所得报酬，同他人付出的劳动与报酬相比较。

通过这种比较，如果他觉得报酬不合理，就会产生不公平感与心理不平衡的现象。

不公平感的消极作用是十分明显的，它不仅压抑了一个人健康向上的良好心境，而且影响了他的聪明才智与创造才能的发挥。

虽然有的人工作十分努力，却不如那些能力比他差，但会和上司搞好关系的人受重用，因此总觉得自己没有得到公正的待遇而烦恼不堪。

其实，这一烦恼我想大多数人都会经历过，有烦恼不可怕，关键是要想办法消除它，以平衡自己的心态。

从心理学角度看，不妨从以下几个方面对待自己的遭遇。

第一，不必事事苛求公平。

人常常受到伤害的原因之一，就是要求每件事都应当公平。

其实，把公平作为一种理想而为之奋斗是正确的，但把公平当成现实的必然则是错误的。

因为世界上根本不存在绝对的公平。

所以我们不能事事都拿着一把公平的尺子去衡量，否则就是自己和自己过不去。

只要把一些不公平的事看得淡些，对其产生的结果坦然些，一切就会自然了。

第二，设法通过自己的奋发努力来求得公平。

比如，有些人认为只要工作踏实肯干、成绩好就应该得到上司的表扬与青睐，而把和上司主动搞好关系的举动错误地当成溜须拍马。

<<生气不如争气>>

其实，上司也是人，而人都需要得到别人的尊重与肯定。

其实有些看似不公平的事，正是自己许多不成熟、不明智的观念与言行所造成的。

第三，改变对“不公平”事件的主观感觉。

不公平是一种进行社会比较后的主观感觉，只要我们改变比较的对象和标准，也能够心理上消除不公平感。

比如，自己这次没评上先进工作者，觉得很不公平。

如果换一个角度，想想这次评选先进工作者的名额有限，许多和自己条件一样甚至强于自己的人也没评上，也许这样想过后你就会心理平衡了。

P3-6

<<生气不如争气>>

编辑推荐

如果你遭遇了不公平的待遇，如果你在起点落后于他人，别抱怨，用自己的实力去为自己争一口气吧！

没有什么天生使然，没有什么命中注定，只有不甘于命运的安排，才能活出别样的人生！

由李津编著的《生气不如争气(职场版)》告诉我们的就是这样一个道理。
它是上班族的私房读本。

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>