

<<不要抱怨工作>>

图书基本信息

书名：<<不要抱怨工作>>

13位ISBN编号：9787111274797

10位ISBN编号：7111274792

出版时间：2009-7

出版时间：机械工业

作者：周永亮

页数：157

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>

<<不要抱怨工作>>

内容概要

从阅读本书开始，停止抱怨，努力工作吧！

工作太累，工资太少，很多人都在抱怨自己的工作，总想找一份钱多事少离家近的工作，眼睛总是盯着别人的工作，觉得别人的工作总是轻松、高薪、体面的，工作稍有不如意，就不停的抱怨。

可是，抱怨能解决问题吗？

抱怨能使你摆脱现状吗？

抱怨能使你的工作越来越好吗？

世界上没有十全十美的工作，与其抱怨，不如改变心态，命运不会因为抱怨而改变，要想改变自己的命运，首先就是努力工作，不要抱怨。

只有不抱怨工作的人，才是最快乐的人；只有不抱怨工作的员工，才是最优秀的员工。

<<不要抱怨工作>>

作者简介

周永亮，1995年毕业于北京大学国际关系学院，获法学博士学位。

著名管理咨询专家、著名培训导师、畅销书作家。

现任国富经济研究院执行院长，国富创新管理咨询公司董事长，中国企业联合会管理咨询委员会执行委员，北京大学MBA管理咨询协会高级顾问，担任数家股份公司独立董事

<<不要抱怨工作>>

书籍目录

前言 抱怨，一种致命的职业传染病

第一章 什么样的人在抱怨（分析篇）

第一类抱怨者：眼高手低型 抱怨，成为掩饰眼高手低的借口 抱怨的恶习，毁掉了很多人成为优秀者的机会 才华横溢的失业者

第二类抱怨者：推诿责任型 逃避责任者将抱怨当做挡箭牌 抱怨，令人丧失对责任的敏感 推卸责任的抱怨会形成一种病态

第三类抱怨者：吹毛求疵型 “鸡蛋里挑骨头”的“婆婆心态” 牢骚满腹让人“断肠” 吹毛求疵与追求完美南辕北辙

第四类抱怨者：消极思维型 抱怨源自消极思维 整天盯住阴暗面自然会抱怨 你看到一个什么样的世界，就得到一个什么样的世界

第五类抱怨者：发泄情绪型 发泄情绪型的抱怨“害死”人 现实不总是玫瑰色的 正视现实，抓紧时间生活而不是抱怨

第二章 命运不会因抱怨而改变（心态篇）

人生难得味辛苦 太顺利可能是人生的大敌 品尝过辛苦才能走向成熟 丰厚的赏赐是奖励辛苦的 世上没有十全十美的工作 改善自己，从享受工作开始 享受工作，让痛苦变成快乐 工作着，就是幸福的 合理的是训练，不合理的是磨炼 不平坦的职业经历是人生财富的积累 正是由于存在不合理，才有显示能力的机会 要得到先付出 想要获得，先学会付出 种瓜得瓜，种豆得豆 寻找到付出的意义，这会成为工作的巨大动力 常怀感恩之心 抱怨太多往往是缺乏感恩之心的结果 感恩是一种能力，更是一种品质 你对人生的看法塑造了你的人生 世界上没有“正常的工作环境” 完美的世界源自完美的内心

第三章 与其抱怨。不如努力（方法篇） 不能改变事情就改变对事情的看法 天气很难改变，但我们可以换衣服 思维决定人的命运 自助者天助 做个敢于担当的人，就会拥有更多的机会 爱抱怨的人一般都是不愿承担责任的人 逃避责任，是一种让人变得无用的习惯 承担责任，才有机会 把问题看成机会 问题是打开机会之门的钥匙 把问题变成机会，才能从优秀变为卓越 带着至诚之心工作 专注帮你赢得成功 偷懒的“机灵鬼”，职场损失最大 怀至诚之心，则天下无不可为之事 从脚下的路开始走 学习巴菲特的“滚雪球”之路 从小事做起，才能一步步走向成功 稳扎稳打勿冒进 李嘉诚的告诫：你准备好了吗？

第四章 将命运掌握在自己手中（修炼篇） 无路可走的人总是那些不下工夫找路的人 不向糟糕的命运低头 命运是一个主观词，而不是一个客观词 命运在自己手中 奋斗，就是用一生的努力去争取良好的机会是自己创造的 你需要成长，不能永远是儿童！ 成长，就是学会掌握自己的人生之舵 巴菲特眼中的成长之路 丢掉速成的幻想，辉煌是长期积累的暴发 耐心、执著，造就巴菲特的超级成就 华为的告新员工书：丢掉速成的幻想 永不言弃，绝望就会变成希望 失败只有一种，那就是半途而废 真诚之灵，不欺之力

后记 参考文献

<<不要抱怨工作>>

章节摘录

第一章 什么样的人在抱怨（分析篇） 各位读者，像小王这样的同事，你是不是觉得很熟悉？

是不是有的时候有点同情他，同时又觉得他有些可气？

如果你是一位主管，你会如何看待这样的下属？

如果你是一位新员工，又会如何看待如此表现的老员工呢？

细细分析一下，我们发现，经常发牢骚、喜欢抱怨的人大概可分为以下几类： 第一类抱怨者：眼高手低型 抱怨，成为掩饰眼高手低的借口我的母校北京大学曾经有过这样一桩事情：一位学中文的老兄毕业以后没有如愿就业，后来开始摆摊卖猪肉，不知道怎么让记者给“抓着了”，结果成了全国性的新闻人物。

当地政府机构可能觉得不好意思了，就把卖肉的老兄安排在了当地的一个档案室工作；无独有偶，北大校友中又出了一位卖猪肉的，是经济类专业毕业的。

他把猪肉卖到了一定规模，在广东搞了个很大的肉制品加工公司。

某电视台的记者分别采访了他们两个，同样是卖肉，为什么会有这样大的差别？

摆摊卖肉的老兄说：“我是学中文的，他是学经济的，当然会比我在经济方面干得更好了！”

这位老兄将自己摆摊卖肉没有做到一定规模归咎于自己没有像那位校友一样去学经济。

如果按照这样的逻辑，那些没有读过经济学院的人乃至没有进过大学的人，就不要再想搞什么经济工作了，更不可能搞什么大型企业了！

这种看法代表了一类人的态度，他们把自己不能做好的事情归结为自己没有系统地学过某种知识，其实是一种掩饰自己眼高手低的借口。

这些人眼光太高，却无法做好具体的事情，不是抱怨社会的不公平，就是认为是某种教育害了他。

职场上、社会中，最爱抱怨的往往是眼高手低者，他们自视清高，不愿意去做具体的事情，看不上那些做具体事情的人。

一旦让他们去做具体的事情，他们还常常做不好。

一旦因没做好受到上级批评，他们会觉得很委屈，甚至有点愤愤不平：“我是一个做大事的人，这些小事怎么是我这样的人做的？”

“这是一个小学生都能做的，我一个本科生（研究生）怎么还做这样的小事情？”

然后，他们就开始抱怨社会的不公平和上级的有眼不识泰山，并发出这样的慨叹：这个社会的伯乐死光了！

接着，他的“一般套路”是：开始愤世嫉俗，对社会产生厌烦情绪甚至憎恨情绪！

抱怨的恶习，毁掉了很多人成为优秀者的机会 我认识一位年轻的咨询师，他毕业于北京某知名高校，获得MBA学位，到我们国富公司来应聘的时候，曾经在一家咨询公司工作了一年。

乍一接触，我觉得小伙子长相清秀、着装职业、谈吐机敏，对他的第一印象很好，就录用了他。

我们公司的咨询负责人先安排他参与了一个项目，在随后的工作中项目负责人对他颇有微词，觉得他喜欢指指点点而不太喜欢听别人讲话。

我当时觉得可能是由于小伙子年轻气盛，因此也没有太在意。

但后来发生的事才让我对他有了比较清楚的认识。

项目经理暂时离开项目组期间，他担任了项目的临时负责人。

这时他不仅与同组的另两位咨询师发生了严重的冲突（看不上别人写的报告、不让别人提意见），而且在与客户交流的过程中，因为语言偏激、自己撰写的报告几处出现不应有的“硬伤”，让客户感到不满意。

我去项目现场的时候，他向我大吐“苦水”。

不是说客户太刁蛮，就是埋怨其他咨询师水平太差。

当我指出他报告中的几处“硬伤”时，他辩解说：“这都是报告中的微小问题，关键还要看报告的内容品质。”

他进而埋怨客户是“鸡蛋里挑骨头”，故意为难他。

<<不要抱怨工作>>

后来，他离开了公司，听说之后又跳了好几家，基本上每年都要跳一次。他最近和我说，对咨询业已经失望了，问我能不能回国富公司从事培训师工作，说：“干脆讲讲课算了！”

”我回答他：“那就到我们这里试试吧，如果你过了试讲关就可以！”

”在他眼中，讲课可能是一个很轻松的活计，只要两张嘴皮子上下一碰，钱就到手了！

结果试讲没有通过，估计他又该埋怨了：“老天太不公平了，怎么就没有人欣赏我呢？”

”我的好友孙虹钢在他的《你为什么感到社会不公平》一书中有一个寓言挺适合提供给他们这类人参考。

一只乌鸦打算飞往南方，途中遇到一只鸽子，一起停在树上休息。

鸽子问乌鸦：“你这么辛苦，要飞到什么地方去呀？”

为什么要离开这里呀？”

”乌鸦叹了口气，愤愤不平地说：“其实我不想离开，可是这里的居民都不喜欢我的叫声，他们看到我就撵，有些人还用石头打我，所以我想飞到别的地方去。”

”鸽子好心地说：“别白费力气了，如果你不改变自己的声音，飞到哪里都一样，都不会受欢迎的！”

”眼高手低的人经常感觉自己被老板盘剥、替别人卖命、是别人赚钱的工具，因而在思想上产生了严重的抵触情绪。

聪明才智没有用来思考如何十全十美地做好上级交给的工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和大把精力白白浪费掉了。

才华横溢的失业者 抵触情绪，在一些刚走出校园进入社会的人身上显得尤为突出。

他们总对自己抱有很高的期望，认为以自己的学识和才干，应该从事体面的工作，并得到重视。

但事实上刚刚跨入社会的年轻人，由于缺乏工作经验，无法被委以重任，工作自然也不是他们所想象的那样体面。

当老板要求他去做基础性的工作时，他就开始抱怨起来：“我被雇来不是要做这种活的。”

”“为什么让我做而不是别人？”

”长此以往，抱怨的恶习将他们卓越的才华和富有创造性的智慧悉数吞噬，使之根本无法独立工作，成为没有价值的员工。

因此，一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力工作，在任何单位里都是自毁前程。

不管走到哪里，你都能发现许多才华横溢的失业者。

当你和这些失业者交流时，你会发现，这些人对原有的工作充满了抱怨、不满和谴责，要么怪环境条件不够好，要么怪老板有眼无珠、不识才，总之牢骚一大堆。

抱怨的恶习使他们丢失了责任感和使命感，只对寻找不利因素感兴趣，这使自己发展的道路越走越窄。

以至于到后来，他们与公司格格不入，变得不再有用，只好被迫离开。

如果不相信，你可以去询问你所遇到的任何10个失业者，问他们为什么没能在所从事的行业中继续发展下去。

10个人当中至少有9个人会抱怨以前上级或同事的不是，绝少有人能够认识到自己之所以失业是抱怨和失职的后果。

有人说，爱抱怨的人从来都是行动中的侏儒。

自以为“怀才不遇”的人的普遍症状是：满腹牢骚、不停抱怨，激烈地批评别人，时常表现出一副郁郁不得志的样子。

我们不否认，这类人中确有怀才不遇之士，由于客观环境无法与之适应，于是龙困浅滩。

但为了生计，他们又不得不屈就自己，所以他们生活或工作得十分痛苦——慢慢就养成了只愿动口不愿动手的坏习惯。

尽管存在千里马找不着伯乐、赵本山遇不到“毕姥爷”的情况，但是，如果你真的是千里马，总有一天是会遇到伯乐的！

前提是，伯乐是找来的，而不是等来的，更不是用抱怨声换来的！

心中想着大事，手里做好小事。

<<不要抱怨工作>>

一个人的成功不是取决于他的眼界有多高，而是取决于他将事情做得有多好！

第二类抱怨者：推诿责任型 逃避责任者将抱怨当做挡箭牌 提及抱怨与责任，有一位企业领导者一针见血地指出：“抱怨是失败的一个借口，是逃避责任的挡箭牌。

这样的人没有胸怀，很难担当大任。

仔细观察任何一个管理健全的机构，你会发现，没有人会因为喋。

喋不休的抱怨而获得奖励和提升。

这是再自然不过的喜了。

想象一下，船上水手如果总不停地抱怨：‘这艘船怎么这么破，船上的环境太差了，食物简直难以下咽，船长竟然这么愚蠢。

’这时，你认为这名水手的责任心会强吗？

对工作会尽职尽责吗？

假如你是船长，你是否敢分配给他重要的工作？

” 在这个世界上，人最容易原谅的是自己。

将事情做成不容易，但为做不成事情找理由，是天底下最容易的事情！

在职场中，我们会经常听到这样的抱怨声：“上班晚了，他抱怨“路上太堵了，公共汽车来晚了”、“地铁太挤，没有赶上”、“我乘坐的车抛锚了”。

考试不及格，他抱怨“出题太偏”、“题量太大”、“判卷的人有问题”。

事情没有做好，他抱怨“领导有偏向，交给我的任务比张三困难”、“某某部门不配合”、“市场情况发生了变化，这是人控制不了的”。

诸如此类，我们是不是很熟悉？

.....

<<不要抱怨工作>>

编辑推荐

停止抱怨，努力工作，世界将会更美好。
只有不抱怨工作的人，才是最快乐的人，只有不抱怨工作的员工，才是最优秀的员工。

<<不要抱怨工作>>

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>