

<<优秀员工不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<优秀员工不抱怨>>

13位ISBN编号：9787121143052

10位ISBN编号：7121143054

出版时间：2011-9

出版时间：电子工业出版社

作者：吴会超

页数：226

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>

## <<优秀员工不抱怨>>

### 内容概要

本书从员工的角度，细致分析了抱怨对升职加薪及事业发展的危害，讲述了产生抱怨和影响工作状态的主要因素，从薪酬、工作环境、工作压力、责任感等多个员工切身关注的方面阐述了“与其抱怨工作，不如改变自己”的职场理念，指出改变自己，增强适应性、承受力、竞争力、学习力的重要性，并给出具体可行的操作方案。

## <<优秀员工不抱怨>>

### 书籍目录

#### 第1章 改变才有转机

——与其抱怨，不如改变

抱怨无处不在——你总像个受害者

抱怨的根源——没有认清工作的意义

抱怨的危害——害了别人，更害了自己

别让抱怨成为阻碍事业的毒瘤

除了抱怨，还有更好的解决办法

改变自己，才能实现事业的突破

#### 第2章 让自己永不“贬值”

——与其抱怨薪水低，不如增强自我竞争力

工作不单是为了挣钱

让自己具有强大的竞争力

敢于表现，让老板看到你的潜能

激发潜能，相信自己是“超人”

提高自己的业务能力

有了高业绩，才能有高薪

#### 第3章 变压力为动力

——与其抱怨压力大，不如增强自我承受力

有压力是正常的，比尔盖茨也有压力

莫做职场“草莓族”

积极的态度产生积极的结果

修炼强大的“伤口自愈力”

找到轻松工作的捷径

时刻心怀危机感

制定并不断完善发展计划

#### 第4章 理解万岁

——与其抱怨老板不好，不如试着去理解

“天下老板一般黑”，老板真的没有人情味？

不要总是埋怨老板的种种过错

学会站到老板的角度考虑问题

“投其所好”，让老板喜欢你

当众指责或顶撞老板不可取

多与老板沟通，多向老板学习

掌握与老板沟通的技巧

#### 第5章 勇于承担

——与其抱怨过错，不如承担责任

认真负责永不过时，把工作当成“良心活”

即使有一千个理由也不要推卸责任

老板讨厌抱怨的员工

学会为老板分忧

追求完美，做足一百分是你的本分

提高执行力，不再找借口

担责，但不要替代老板的位置

#### 第6章 把工作当成事业

## <<优秀员工不抱怨>>

——与其抱怨工作无聊，不如学会丰富自我  
如果不能发现乐趣，做国王也无聊  
像鱼一样活力四射，没问题！

每天敬业一点，让灵魂得到净化  
每天勤奋一点，让内心感到充实  
每天专注一点，让心情感到愉悦

### 第7章 懂得苦中作乐

——与其抱怨环境差，不如学会适应它  
工作环境无法决定工作成果  
没有条件，学会自己创造条件  
改变陋习，学会知足  
增强自我适应能力  
有点“阿Q”精神没什么不好  
学会自我调节，让坏心情“不过夜”

### 第8章 心态决定成败

——与其抱怨常加班，不如改变心态去接受  
微软的员工也要加班  
工作是为了自己，不是为了别人  
学会感恩，保持平和心态  
学会逆向思维，凡事往好处想  
进步往往产生在8小时之外

### 第9章 逆境出英才

——与其抱怨困难多，不如寻找方法去解决  
没有绝境，只有绝望  
与其坐着等死，不如站着求生  
难题要自己解决，不要留给老板  
困难是磨炼人的试金石  
胆小鬼与英雄的结局是不同的

### 第10章 做金牌员工

——停止抱怨，走向卓越  
价值观决定工作的态度与质量  
换工作，不如换心态  
永远不要满足现状  
少一点抱怨，多一点激情  
行动起来，让抱怨远离

### 参考文献

## &lt;&lt;优秀员工不抱怨&gt;&gt;

## 章节摘录

生活中，经常会有一些失落、痛苦、无奈、愤怒等坏情绪伴随着我们。

其实很多时候，烦恼都是自找的。

只要你愿意，可以让你的坏情绪转移甚至消失。

例如，在一辆拥挤的公交车上，因为急刹车，站在你身旁的人不小心踩了你的脚，而且在你漂亮的鞋子上留下了难看的痕迹。

更为可恶的是，这个人连最基本的“对不起”都没有说。

这个时候，你一定很生气，不过你不能动怒，而要这么想：“那个人只是不小心踩了我的脚一下，他不是故意的！”

“或者笑着对那个人说：“对不起，我的鞋把你的脚硌疼了吧？”

“这样不仅会让踩到你的那个人因为你的礼貌而羞愧，而且你的心里也会因为不计较而好受很多。

相反，如果你在那个时候破口大骂，不仅没有人理会你，还会严重影响你的个人形象。

当心情不好时，要先坦然地承认并且接纳自己的坏心情，不论它是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意。

生活中，每个人产生坏心情是很正常的，它提醒你对现状要有所警觉，是改变现状的先决条件。

如果一个人不为自己的成绩差而沮丧，就不会想努力学习；如果一个人不为和别人的矛盾而苦恼，就不知道自己的人际交往方式需要调节。

所以，不要怕坏心情，也不要否认或逃避。

要首先接纳它，然后再想办法解决引起坏心情的问题。

学会随时对自己说：“太阳每天都是新的，即使是阴天也是别样的美好。

……积极的生活态度比生活本身更重要。

“哦，我做得真不错，明天继续努力哦！”

在这样的言语自我暗示下，就会由急躁、泄气、灰心变为情绪稳定、有条不紊、信心十足，自信有能力控制各种应激。

学会了对坏心情的自我调节，以后无论在顺境还是在逆境中，都能始终保持乐观向上的心态，不断在苦难中寻找新的乐趣，成为一个热爱生活、善待生命、对生活充满激情的人。

霍桑工厂位于美国芝加哥郊外，是一家专门制造电话交换机的工厂。

这个工厂拥有较为完善的娱乐设施、医疗制度和养老金制度。

只是日久天长，工人们在这种工作产生了解怠情绪，对工厂的各种规章制度、福利待遇、工作环境等方面心生不满，而且还把这种不满情绪带到了工作中，严重影响了工作效率。

为了探寻原因，能够及早解决这些问题，美国国家研究委员会专门组织了一个调查小组，对霍桑工厂进行了一系列的试验研究。

在研究过程中，这些专家分别找工人们进行推心置腹的谈话，耐心倾听他们对待遇、环境等方面的意见和不满，并将他们的言论记录在案。

令人惊讶的是，通过“谈话试验”，霍桑工厂的工人们坏情绪得到了合理的宣泄，从而感到心情舒畅，干劲倍增。

很少再抱怨工作，干活时更加卖力，工厂的产量自然大幅度提高了。

于是，社会心理学家将这种奇妙的现象称为“霍桑效应”。

“霍桑效应”带给我们的启示是：人在一生中会产生数不清的意愿和情绪，但最终能实现、能满足的却为数不多。

对那些未能实现的意愿和未能满足的情绪，千万不能硬生生地压制下去，而是要千方百计地尽早让它宣泄出来，这样既有利于身心健康，又有助于提高工作效率。

……

## <<优秀员工不抱怨>>

### 编辑推荐

《优秀员工不抱怨》在职场中，抱怨无处不在。

有的人抱怨薪水太低，有的人抱怨工作条件太差，有的人抱怨工作太累，有的人抱怨上班时间太长，有的人抱怨压力太大，有的人抱怨工作枯燥乏味……但与其抱怨，不如改变。

《优秀员工不抱怨》详述了“与其抱怨工作，不如改变自己”的职场理念，指出改变自己，增强适应性、承受力、竞争力、学习力的重要性，并给出了摒弃抱怨、走向卓越的行动路线图。

突破职业瓶颈，获得职场重生，与其抱怨工作，不如改变自己。

让自己永不“贬值”——与其抱怨薪水低，不如增强自我竞争力：变压力为动力——与其抱怨压力大，不如增强自我承受力：理解万岁——与其抱怨老板不好，不如试着去理解；勇于承担——与其抱怨过错，不如承担责任：

把工作当成事业——与其抱怨工作无聊，不如学会丰富自我：懂得苦中作乐——与其抱怨环境差，不如学会适应它；态度决定高度——与其抱怨常加班，不如改变心态去接受：逆境出英才——与其抱怨困难多，不如寻找方法去解决；做金牌员工——摒弃抱怨，走向卓越。

<<优秀员工不抱怨>>

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>