第一图书网, tushu007.com

<<不抱怨的世界全集>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界全集>>

13位ISBN编号：9787502631840

10位ISBN编号：7502631844

出版时间：2009-11

出版时间：中国计量出版社

作者：白山

页数：254

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

前言

工作太辛苦、老板太抠门、同事不配合、薪水太微薄、自己太无能……面对工作中的种种不如意。
我们总是有意无意在抱怨。
或许很多人觉得抱怨并没有什么不好，至少抱怨完了心里会舒服一点，其实不然。
抱怨不仅不能让你感觉轻松。
而且还会让你越来越生气，对你所抱怨的人或者事更加反感、不满。
试想，如果你抱怨某个厨师做的菜不好吃，你会在抱怨完之后欣然下筷吗？
不会！
你只会觉得越来越难吃。
最后只能放弃。
同样的道理，如果你抱怨老板抠门，你会在抱怨完之后理解你的老板、支持你的老板吗？
不会！
你只会越来越觉得他抠门、越来越觉得在他的公司工作没有前途，最后只能跳槽。
抱怨，会给你的坏情绪火上浇油，会挫伤你的锐气，使你不能很好地面对你的职场生活。
我们都知道，要想在现代职场上获得发展，最忌讳的就是浮躁和颓废，浮躁会让你缺乏正确的判断力，颓废会让你丧失工作的斗志。
如果你总是在不停地抱怨，那么你就同时惹上了浮躁和颓废。
我们都知道这样一个现象：如果你拿一根筷子在牛奶里面使劲地搅动，会出来很多泡沫，只要你稍微用力一吹，泡沫很快就会飞走，因为它比牛奶轻。
其实放眼职场，抱怨之人就是其中的“牛奶泡沫”，只要稍微有个风吹草动，最先被淘汰的就是他们。
那么原本是“牛奶”的他们怎么最终变成“牛奶泡沫”了呢，谁在里面搅动了呢？
答案是抱怨。
抱怨就好比是一根搅动的筷子，弄得他们自己人心惶惶.不得不以频频跳槽的方式来获得心灵上的需求。
遗憾的是，很多人并没有意识到问题出在自己身上，而是一味地抱怨别人、环境、金融危机、竞争对手……那么抱怨这些对解决问题有什么用吗？
没有。
要想真正解决问题，只有一条路可以走：停止抱怨，提高自己。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

工作太辛苦、老板太抠门、同事不配合、薪水太微薄、自己太无能……面对工作中的种种不如意，我们总是有意无意在抱怨。
或许很多人觉得抱怨并没有什么不好，至少抱怨完了心里会舒服一点，其实不然。
抱怨会给你的坏情绪火上浇油，会挫伤你的锐气，使你不能很好地面对你的职场生活。
　本书不仅为读者列出了抱怨可能带来的几大不好影响，而且从人们经常抱怨的工作、老板、同事、客户、自己、对手、薪酬、环境、压力、问题、失败、命运等十二个方面深入分析，寻找停止抱怨的解决之道，切实为提高读者的“职场抗怨力”出谋划策。

书籍目录

第一章　看看，报怨给你带来了什么　一、工作越来越不稳定　　二、薪水越来越低　三、能力越来越欠缺　　四、与别人的差距越来越大　五、工作越来越不开心　六、朋友越来越少　七、抱怨越来越多第二章　少抱怨些工作，对工作多一些热情　　一、抱怨，只会让你排斥工作　二、任何人的工作都有缺憾　三、再怎么跳槽也还是有抱怨　四、挑战自己，寻找工作的乐趣　五、改变想法，你从事的是职业更是事业　六、你的打工心态还要持续多久？　七、改变角色你就是老板的合伙人　八、装着热爱工作，你就能真的爱上工作　九、爱上你的工作它将改变你的一生第三章　少抱怨些老板多理解老板的不易　一、老板不应该是员工心目中的神　二、多想想老板的难处　三、老板没有坐享其成他付出的更多　四、你了解老板面临的风险吗？　五、改变角度，站在老板的角度看问题　六、改变立场，站在公司立场去思考　七、如果你是老板你会怎么做？
　八、从现在开始感谢你的老板吧第四章　少抱怨些同事配合能改变一切　二、收起你的个人英雄主义情怀　三、减少同事之间的摩擦，减少内耗　四、成功需要你的团队精神　五、多拜人为师。
少好为人师　六、配合同事对自己也有好处　七、鄙夷同事。
你就死定了　八、目中无人。
终将树敌过多第五章　少抱怨些客户多做一些自我反省　一、客户不会平白无故不买账　二、你比别人差在哪里呢？　三、是产品不好，还是你不行　四、善于了解客户的需求　五、像鱼一样去思考才能钓到鱼　六、选择正确的方法促成交易第六章　少抱怨些白己提高能力才能改变自己　一、自怨自艾只会让人看轻你　二、安于现状就是停滞不前　三、能力提高点。
成功就多点　四、挤出点时间，给自己充电。
巴　五、让自己对专业更加精通一点　六、善于在工作中向前辈学习第七章　少抱怨些对手善于向对手学习　一、抱怨对手并不能战胜对手　二、了解职场上的“共生效应”　三、放低姿态，善于为对手喝彩　四、善于向对手学习　五、贬低对手就是贬低自己　六、不断设置自己的“学习对象”　七、摆正竞争心态切忌聪明反被聪明误第八章　少抱怨些薪酬没有业绩何来高薪　一、你的薪酬来自何方？　二、与其抱怨，不如努力提高业绩　三、要想回报，必须先付出　四、亡羊补牢，找出工作的漏洞　五、让自己变得无可替代第九章　少抱怨些环境多做一些自我改变　一、改变不了环境就改变自己　二、控制情绪做自己的主人　三、改善心态。
多一些享受，少一些折腾　四、将不满情绪变成工作的动力一　五、改变为自己找借口的坏习惯　六、摒弃“独行侠”思想。
把自己融入集体第十章　少抱怨些压力，让工作效率更高一点　一、工作有压力，关键是效率太低　二、抱怨只会让压力越来越大　三、提高效率。
从收拾办公桌开始　四、合理安排自己的工作　五、培养良好的工作习惯　六、选择正确的方法做正确的事第十一章　少抱怨些问题，解决才是关键　一、抱怨并不能解决问题　二、把抱怨的时间省下来解决问题　三、解决问题不要推卸责任　四、不要奢望问题能完美解决　五、有些问题根本就不能出现　六、记住，我们是一个团队第十二章　少抱怨些失败对工作多负一些责任　一、失败多半是不负责任的后果　二、自我负责从停止抱怨开始　三、改变“为老板工作”的想法　四、轻视工作终将被工作抛弃　五、得过且过只会带你走向失败第十三章　少抱怨些命运立即行动去完成工作　一、自己的命运不是掌握在别人手中　二、成功的秘诀就是立即行动　三、行动就是一点点提高自己　四、只想不做永远不会成功　五、命运常在坚持不懈中改善

章节摘录

第一章　看看，报怨给你带来了什么　　一、工作越来越不稳定　　为什么同样的工作条件、同样的起点，有的人能获得巨大发展，而有的人却在“风雨飘摇”的职场生活中艰难度日？
或许你没有考虑过这个问题，或许你曾考虑过，但没有找到答案。
现在，让我们一同来寻找答案！
前者为工作一心一意地付出，而后者则是“一心一意”地在抱怨自己的工作：工作环境不好、薪水不高、工作时间安排不合理、老板抠门……然后就是不停地寻找自己心目中完美的工作，就像只职场跳蚤。
这就是抱怨给你的工作带来的第一份“礼物”：工作越来越不稳定。
一种现象　　名牌大学毕业的江天经过一番努力之后，应聘到一家大型企业里面工作，不仅工资比一般企业高两三倍，而且福利、假期、三险一金等方面都安排得非常合理到位。
在旁人看来他应该知足了，可是江天却没有。
上班的第一天，老板安排他和一个老员工学蛩企业的相关知识，熟悉一下相关流程。
这本身并没有什么问题，而江天却开始埋怨老板“看低自己”，因为他想这些流程即便不看他也都知道，而实际上江天对此一无所知。
抱怨完了老板之后，就开始抱怨那个教他流程的老员工，说对方老古董、脾气坏、不懂得沟通、对新潮事物一无所知……一天的时间，他的眼睛没有闲着，抱怨的嘴巴也没有闲着。
就这样抱怨了几天之后，江天放弃了这份工作，开始寻找第二份工作。
几个月的时间过去了，其他的同学都陆陆续续进入了工作岗位，并且取得了一定的成绩，唯有江天，还在一直找工作。
当然，他也还在一直抱怨：抱怨工作不好找、抱怨命运对自己不公、抱怨自己当初为什么不坚持一下。
听到他的抱怨，同学们都纷纷借口走开，不去理会。
因为大家都知道，昔日灵气毕现的江天已经成了一个无可救药的“职场抱怨族”了。
一点认识　　虽然大家都在说“工作越来越难找”、“职场压力越来越大”，但是还是有很多人在玩命地跳槽，这是为什么呢？
因为这些人没有正视现实，没有安下心来好好地工作，他们唯一做的，就只是抱怨而已。
某调查机构曾经做过这样一个统计：职场跳蚤十之八九是“职场抱怨族”。
确实，现代社会工作不稳定，有金融危机方面的影响。
但是我们也应该反省一下：金融危机并不仅仅影响你一个人，为什么别人能“逆境行舟”，而你却只能“船毁人亡”呢？
这其中是不是也和你抱怨的心态有关呢？
换句话说，你是不是就是现实版的“抱怨江天”呢？
如果是，你就需要做一些改变了，让自己停止抱怨，否则你迟早都得丢了工作。
那么到底该如何才能让自己停止抱怨、保住自己的工作呢？
（1）别让抱怨的心态点燃跳槽的“导火索”。
一旦你以抱怨的心态来面对你的工作，那么就会产生一种“逃离工作”的想法，并且只要找到一个契机，你就会真的这么去做。
比如老板没有按照往常一样给你发奖金、同事没有像往常一样和你打招呼……甚至一些很小的事情都可能是你跳槽的“导火索”。
因此，我们要阻止这一切的发生，调整一下心态，真正开始接受你的工作。
不仅仅是为了接受而接受，而且是为了生存而接受。
（2）不要以为你总能找到更好的。
职场之上，很多人都会说这样一句话：此处不留爷，自有留爷处。
言外之意，这里并不是最佳选择，我可以找到更好的。
这种想法从理论上来说是正确的，但是一旦你真的这么去做了，并不一定能达到自己想象中的效果，

即你并不一定能找到更好的。
你以为的并不一定是你能做到的，说不定找了一圈之后你会发现原来还是第一份工作比较好。
就如案例中的江天一样，开始抱怨自己当初为什么不坚持一下。
（3）优秀企业不会收留抱怨的人。
抱怨之人工作不稳定有两种情况：第一种是自动辞职，自愿做一个职场跳蚤；第二种是被企业辞退，不得已重新找工作。
相比较而言，第二种情况比较普遍。
无论是哪种情况，损失的都是抱怨者自己。
因为你可能失去一个优秀的工作岗位，而这个企业失去的仅仅是一个不断抱怨的无用之人。
就像案例中的江天一样，他失去的是一个大有发展前途的企业和机会，而这家大型企业失去的仅仅是一文不值的“垃圾”。
当然，如果你不想成为企业的“垃圾”，就应该闭上抱怨的嘴。
（4）老板也不喜欢听你抱怨。
企业是员工的，更是老板的，如果你抱怨你的企业，就相当于你在抱怨你的老板。
虽然你的矛头没有直接指向老板，但是他绝对不会喜欢你这样的人。
除非你是他企业里面无可替代的，否则，他一定会选择另外一个人来替代你，好让他的耳根清静一点。
（5）抱怨会传染，也会叠加。
如果办公室里有一个人开始抱怨，那么其他的人也会开始抱怨，继而整个公司的人都会开始抱怨，这就是抱怨的“传染性”。
这种“传染性”是相互的，你可以传染给别人，别人也能传染给你。
抱怨，除了有“相互性”之外，还有“叠加性”：如果你今天抱怨薪酬问题、明天抱怨环境问题、后天抱怨时间问题，那么到大后天你可能会抱怨所有的一切，包括你以前觉得还不错的东西，这就是抱怨的“叠加性”。
如果你的心态被抱怨不断地传染和叠加，脑子中就会充满对工作的不满，从而促使你“讨厌”现在的工作，离开现在的公司，逼迫自己过一种“风雨飘摇”的生活。
由此可见，抱怨并不是一个好习惯，它会让你变得更加烦躁，也会让你变得更加困顿。
特别是在工作还是谋生手段的今天，千万不要因为一张抱怨的嘴而自砸饭碗，切记！
切记！
一点感悟　　对于工作来说，抱怨就是瘟疫，一旦被它缠上，如果不想办法停止，后果将不堪设想。
任何一份工作，都有它的突出之处和遗憾之处，我们要善于看到突出之处，而尽力去弥补“遗憾”之处，只有这样，我们才能真正喜欢上自己的工作，用积极的行动来代替抱怨，保住自己的工作，保住自己的饭碗。
二、薪水越来越低　　薪酬是绝大多数人工作的最终目的，说到底，工作就是为了获得薪酬。
虽然这种想法并不对，但是在现实的情况下，我们唯有不断努力工作，提高自己的薪酬才能真正改善自己的生活。
遗憾的是，很多人虽然工作得很努力、表现得也算出色，但是薪水不仅没涨，而且还越来越低，这又是什么原因呢？
在回答这个问题之前，我们不妨换个角度来思考一下：　　如果你是老板，有两个员工帮你做事，两个人同样工作勤恳。
其中一个喜欢抱怨，抱怨他所见到的一切；而另一个则有些“默默无闻”，你交代什么他就做什么。
如果这两个人同时向你提出加工资，而你只能满足其中一个人，那么你的工资会加给谁？
再往坏一点想，如果你需要辞退一个员工，你会留下谁？
毫无疑问，你会给“默默无闻”的人加工资，也会给默默无闻的人继续工作的机会。
而那个喜欢抱怨的人不仅没有加到工资，甚至还丢了工作。
因此，这些人不得不一次又一次地重新寻找工作，活在“试用期”的边缘，自然而然，薪水也就越来

越低。
这就是抱怨带给职场人士的第二份“礼物”：薪水越来越低。
一点现象　　陶韬大学毕业之后就到了学校附近的一家文化公司上班，因为在大学期间，陶韬一直坚持写作，所以文笔不错，刚进入这家公司的时候，试用期工资就达到了2000元，这在当时可是不错的工资水平。
自然，陶韬也非常满意这份工作，三个月试用期过后，陶韬开始转正，工资涨到了2800元，并且老板还答应陶韬，只要他好好做，年终还有奖金。
刚从学校毕业就得到了老板的赏识，陶韬觉得自己幸运到了极点，并且暗暗下定决心：一定要好好做，决不辜负老板的赏识。
在最初的几个月时间里，陶韬是这么想的，也是这么做的。
可是，随着业务的深入，陶韬发现自G对这份工作已经丧失了原先的激情，随之而来的是无穷无尽的抱怨：抱怨老板给的压力太大，办公室同事不配合，外联作者难伺候，出版社效率低，甚至还抱怨自己学了中文专业……原先工作勤恳、努力、大有前途的陶韬此刻已经变成了一个人见人厌的“抱怨佬”，不仅老板对他进行了多次的批评教育，而且同事也旁敲侧击了很多次，依然无效。
最终，陶韬在一次绩效考核中，业绩为零，按照公司的相关规定，陶韬被扫地出门。

编辑推荐

《不抱怨的世界全集》是塑造成功心态的行动手册，拓展生存空间的励志读本。
不抱怨是一种工作态度，不抱怨是一种境界，而抱怨会让我们陷入一种负面的生活和工作状态中。
停止抱怨，用行动去解决问题！
停止对工作的抱怨，用优秀的业绩来证明自己！
优秀的员工从不抱怨，因为抱怨不如改变！
在职场中爱抱怨的员工到处都是　　在办公室里，我们总能听到一些人喋喋不休的抱怨。
最爱抱怨的员工总是把失败的原因归到公司和老板身上，他们往往抱怨自己的机会少，怀才不遇，甚至是命运不公，却从不在自己的身上找原因。
千万别做办公室里牢骚满腹的员工，这只会让成功离自己越来越远。
真正的成功者，不会去抱怨，只会用行动来表明自己的态度和价值。

第一图书网, tushu007.com

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