第一图书网, tushu007.com

<<抱怨不如感恩>>

图书基本信息

书名：<<抱怨不如感恩>>

13位ISBN编号：9787510409349

10位ISBN编号：7510409349

出版时间：2010-6

出版时间：张天泽 新世界出版社 (2010-06出版)

作者：张天泽

页数：200

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

第一图书网, tushu007.com

前言

我们一直生活在抱怨的世界中，各种各样的抱怨声不绝于耳。
仔细想想，我们每天都在抱怨：抱怨发展机会太少，抱怨薪水太低，抱怨工作压力太大，抱怨命运不公……抱怨已经成为日常生活中的一部分。
然而，抱怨使我们的境况发生改变了吗？
没有。
相反，一味地怨天尤人、牢骚满腹，只会让自己陷入不断退步的旋涡。
当抱怨成为习惯，整天被怨恨的情绪所吞噬，你只会痛苦不堪。
当你学会用感恩的心来看待周围的一切，就会有另外一番收获。
杯子里只有半杯水了.一个人看见会说：“ 唉，怎么只有半杯水了。
”另一个人则说：“ 太好了，还有半杯水呢！
”这就是对事物的不同心态，前者是抱怨而悲观的，而后者是感恩而乐观的。
世界上没有十全十美的事物，许多事物往往都是双刃剑，若只看到刀刃的一面，受伤的永远是自己。
对生活心存感恩，你就不会有太多的抱怨。
我们需要做的是，调整心态，学会感恩。
正如英国作家萨克雷所说：“ 生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。
”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有。
感恩是一种生活态度，是一种善于发现美并欣赏美的智慧。

<<抱怨不如感恩>>

内容概要

《抱怨不如感恩》用大量生动翔实的故事和案例，阐述了现代职场为什么需要感恩而摒弃抱怨，以及如何践行感恩，共创不抱怨的世界。
他山之石，可以攻玉，借鉴《抱怨不如感恩》的经验，成就你的人生，这是《抱怨不如感恩》的初衷。
希望读者朋友们能够通过阅读《抱怨不如感恩》，掌握职场生存的精髓，在工作中少点抱怨、多点感恩，成为一名受企业欢迎的懂得感恩的优秀员工，进而成就属于自己的一番事业。
让我们摒弃抱怨，学会感恩吧，离成功和幸福最近的人，是那些懂得感恩的人！

作者简介

张天泽，实战派企业管理专家，国际注册咨询培训师，中国注册心理咨询师，国内心态调整第一人，赫洋企业内训管理顾问有限公司总裁，聚成企业管理顾问有限公司特聘讲师，著名销售实战训练师，多家企业的管理顾问。
著作：《成功从优秀做起：优秀员工知道更要做到的100件事》。
品牌课程：《士为知己者“留”》、《如何做一个受欢迎的人》等。
内训课程：《成功从优秀做起》、《蜕变：从优秀员工到部门主管》等。
作者精于研发，潜修管理，是实战派资深培训师、管理咨询专家。
其讲课风格独特，幽默风趣，互动式教学。
实战场景细节训练，引人入胜。
培训企业近千家，改变了几十万人的前途和命运。
课程深受企业和学员好评。

<<抱怨不如感恩>>

书籍目录

1 抱怨不如感恩：共创不抱怨的职场工作如同一朵带刺的玫瑰——接受工作中的不完美／2没有完美的世界，只有完美的心态／5心存感恩，知足惜福：珍爱自己的工作／9感恩是一种哲学，是成功人生的必修课／15关闭抱怨“工厂”，开启感恩“花园”／162 你为什么总是在抱怨——直击抱怨的幕后“元凶”薪水为什么如此微薄——付出多，得到少／22升职为什么如此艰难——功劳高，职位低／25压力为什么如此巨大——任务重，时间急／28舞台为什么如此狭窄——抱负大，平台小／52机遇为什么如此难遇——平淡多，幸运少／553 与其抱怨环境，不如改变自我抱怨是一种恶习，越抱怨越退步／40永不抱怨是人生的第一态度／43你对了，整个世界都对了——你就是问题的根源／47抱怨不如改变，工作中多点改变的精神／51抱怨不能解决问题，改善从我开始／554 抱怨不是真功夫，能力才是真本领用能力说话，抱怨只会让优秀越来越远／60有怨气不如有志气，化抱怨为抱负／62勤学苦练，提升自我是关键／66感恩是获得能力的途径／70感恩激发你的无限工作潜能／755 在不抱怨中升华感恩，超越“雇佣关系”从“×理论”到“Y理论”，实现从抱怨到感恩的跨越／78勇于承担责任，感恩的人不会忘了自己的使命／81没有卑微的工作，只有不懂感恩的心灵／84老板与员工握握手，共创双赢的局面／87拥抱感恩，当好企业的主人翁／906 感恩在职每一天：体会工作中的成长快乐钻石就在你家后院：每份工作都是一座钻石矿／96不只为薪水而工作：成长比成功更重要／99感恩从踏实工作开始／102任务是成长的机遇／106工作的快乐源于一颗感恩的心／1107 制订不抱怨计划，收获阳光业绩变消极为积极：对自己的工作负责／114不找借口找方法，抱怨不如拿业绩说话／117牢骚满腹不如干劲冲天：用功劳代替苦劳／121“工作日不抱怨”计划——缔造和谐的不抱怨世界／124以感恩为动力，干出完美业绩／1278 感恩连线——工作中神奇的磁场效应相斥原理——没有人喜欢抱怨者／132踢猫理论一不要把怨气传染给别人／155曼狄诺定律——让你的微笑成为对别人的祝福／139雁阵效应——做个出色的“分享者”／142吸引力法则——用感恩引领生活／1459 升级心灵软件，做个阳光员工抱怨黑暗，不如在心中点亮蜡烛——告别忧虑的万能公式／150请叫我“阳光先生”——多给自己积极的心理暗示／155心灵不是“垃圾堆”——及时清空坏情绪／156跳着踢踏舞去上班——保持快乐的工作心态／160自我检查，警惕抱怨“病毒”——正确对待工作中的委屈／163得到的要感恩，失去的不抱怨——坦然面对得失／16610 同逆境干杯，用挫折垫高自己在挫折中汲取营养／170在逆境中抱怨，等于放弃成功／175在逆境中为自己鼓掌／176感恩失败，做一个越打越转的陀螺／179对挫折微笑，在坚毅与坚强中成长／182附录 感恩——不抱怨行动手册“工作日不抱怨”行动检视表／186感恩美文品读／190

章节摘录

你的心态就是你真正的主人。
明人陆绍珩说，一个人生活在世上，要敢于“放开眼”，而不向人间“浪皱眉”。
“放开眼”和“浪皱眉”就是对人生正反两面的选择。
你选择正面，就能乐观自信地舒展眉头，面对一切；你选择背面，就只能是眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。
对于职场人士来说，不要把工作看成是一种痛苦的经历，而应该把工作当成一种快乐的积累，这样你才能为工作全身心投入，享受工作带来的快乐。
方明大学毕业后，到一家广告公司做业务员，他的主要工作是通过电话联系指定客户，然后再去拜访那些有广告意向的客户。
在办公室里电话联系客户是很轻松的，可每当要出去和客户面谈的时候，他就有些不愿意了，因为有些公司的地址在郊区，十分不方便，不仅要转几趟车，有时还要步行。
一天夜里，他睡不着，躺在床上想：为什么自己会有不情愿的想法呢？
想了好久，他终于知道，原来自己还没有真正融入工作，还在片面地看待工作，这样永远不会快乐。
既然选择了跑业务，就应该以积极的心态接受工作的所有内容，和客户面谈也是工作的重要部分，又怎么能不去呢？
如今，方明已经成为一家跨国公司的销售总监了。
回顾那段在广告公司做业务员的经历时，他说：“拜访客户让我学到了很多，比如如何面对客户，如何与人沟通和交流。
”“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。
你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑手。
”在人生的旅途中，有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月，持一种什么样的心态，将最终决定你的人生轨迹。
工作出现问题的症结在哪里？
认真思索之后我们会发现，其实是我们的工作态度发生了问题，从而导致工作不尽如人意。
世界并不完美，但是心态可以完美。
以感恩和积极的心态面对工作，我们会豁然发现工作也有了转机。
汤姆森是一个小药店的老板，一直想找一个能干一番大事业的机遇。
每天早晨他一起来，就希望自己今天能够得到一个好机遇。
然而，很长时间过去了，他认为的机遇并没有出现。
对此，他抱怨不已，他认为自己有干大事业的本事，却没有干大事业的机遇。
生活中的大部分时间他并不是研究市场，而是经常在花园里散心，他所经营的小药店也因此门庭冷落。
有一天，他突然下定决心摆脱以前那种怨天尤人的心态，从自己的药店做起，他把这一事业当做一种极为有兴趣的游戏，以此来促进生意的发展。
他用那种发自内心的热情告诉别人，他是如何尽量提高服务质量使顾客满意，以及他对药店这一行业有多么大的兴趣。

媒体关注与评论

编辑推荐

《抱怨不如感恩》由新世界出版社出版。

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