

<<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

## &lt;&lt;生气不如争气&gt;&gt;

## 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，上司心中要比特有数，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？”

## &lt;&lt;生气不如争气&gt;&gt;

”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。

<<生气不如争气>>

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>