

<<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

<<优秀员工不抱怨>>

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>