

<<与其抱怨不如改变>>

图书基本信息

书名：<<与其抱怨不如改变>>

13位ISBN编号：9787215073678

10位ISBN编号：721507367X

出版时间：2010-1

出版时间：河南人民出版社

作者：刘德荣

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>

## <<与其抱怨不如改变>>

### 前言

在职场中，抱怨是一种较普遍的现象。抱怨就像细菌一样无处不在。它带给人们的是一个不健康不纯洁的职场环境。职场上，由于心理压力大，岗位竞争激烈，很多人习惯于一边埋头工作，一边对工作表示不满；一边完成任务，一边愁眉苦脸。于是，抱怨似乎就成了最自然、最方便的宣泄方式，伤心、失落、愤懑、烦躁、难过、郁闷便也随之成为现代职场人的口头禅和常态。

不仅个人发牢骚，抱怨这，抱怨那。几个同事凑在一起也是牢骚满腹：抱怨公司苛刻的规章制度，抱怨领导的魔鬼管理，抱怨干不完的工作，抱怨受不完的委屈，抱怨薪水太低，抱怨受到不公平的待遇……可是，这样没完没了的抱怨有意义吗？

要知道，抱怨是一种相当消极的负面情绪，它改变不了根本性的问题，反而会让你陷入更深的情绪泥潭当中。

因为，抱怨就像一片乌云，蒙蔽你眼前所有的美好；抱怨更像一剂毒药，让健康的心态被扭曲。最可怕的是，抱怨宛如抽丝剥茧一样将人们的意志不断地消磨殆尽，最终精神之堤溃决于微不足道的困难之中。

更要命的是，当抱怨成了习惯，你的情绪就会变得非常糟糕，看什么都不顺眼，同事认为你很难相处，上司认为你爱发牢骚，是个“刺儿头”。

如此下去，升职、加薪的机会永远不会光顾你。

抱怨不能解决任何问题，也不能让你成为受欢迎的员工。

反而还会阻碍你前进的脚步。

只有不抱怨，你才能够快乐地工作，才能够创造出更好的业绩，才能够让自己更受益！

命运不会因为抱怨而改变。

要想改变自己的命运，首先就要停止抱怨，改变自己！

改变自己的心境和心态！

在面临无法改变客观环境和他人的时候，首先要学会改变自己。

自己改变了，环境也会随着改变。

所以，在失意的时候，不要急着抱怨这个世界不公平，世界从来不会因为某个人的抱怨而改变。

职场是现实的，聪明人应该懂得如何改变自己，适应职场。

《与其抱怨，不如改变》这本书围绕职场人士抱怨的主要方面，以精练的文字，结合经典案例和哲理故事，指导职业人士改变自己的心境与心态，做一名永不抱怨的员工。

每一份工作都无法尽善尽美，令人称心如意。

世界上没有十全十美的工作。

因此，不要总是一有不适就埋怨连天，应该学会利用周围的一切条件和资源来提升自己。

俗话说：“对工作有利的，就是对自己有利的。

”任何人在开始工作时如果能记住这句话，前途一定不可限量。

与其抱怨。

不如改变。

与其抱怨工作的种种不如意，不如改变自己对待工作的方式和态度，用自己的行动点燃心中的蜡烛，照亮通往成功的旅途。

因此，不要轻易抱怨。

如果你经常抱怨，就请改变自己吧！

用行动、用实干来表明自己的态度和价值。

不要抱怨什么。

做点儿事情改变它！

<<与其抱怨不如改变>>

编者 2010年8月

## <<与其抱怨不如改变>>

### 内容概要

《与其抱怨，不如改变》这本书围绕职场人士抱怨的主要方面，以精练的文字，结合经典案例和哲理故事，指导职业人士改变自己的心境与心态，做一名永不抱怨的员工。

每一份工作都无法尽善尽美，令人称心如意。

世界上没有十全十美的工作。

因此，不要总是一有不适就埋怨连天，应该学会利用周围的一切条件和资源来提升自己。

俗话说：“对工作有利的，就是对自己有利的。

”任何人在开始工作时如果能记住这句话，前途一定不可限量。

与其抱怨。

不如改变。

与其抱怨工作的种种不如意，不如改变自己对待工作的方式和态度，用自己的行动点燃心中的蜡烛，照亮通往成功的旅途。

因此，不要轻易抱怨。

如果你经常抱怨，就请改变自己吧！

用行动、用实干来表明自己的态度和价值。

不要抱怨什么。

做点儿事情改变它！

## <<与其抱怨不如改变>>

### 书籍目录

第一章 无处不在的抱怨 抱怨，普遍的发泄方式 抱怨的最大受害者往往是自己 别做职场的“抱怨鬼” 与其抱怨环境，不如改变自己的心境

第二章 与其抱怨工作太累，不如放松心态 态度决定你下“地狱”或上“天堂” 用积极心态战胜抱怨 多些知足，少些抱怨 拒绝抱怨，学会感恩 告别抱怨，享受工作的快乐

第三章 与其抱怨工作太繁忙，不如提高工作效率 做事有计划有目标 学会管理时间 先做重要的事 立即去做，决不拖延 充分利用零碎时间

第四章 与其抱怨薪水太低，不如提升能力 薪水随着能力而水涨船高 不断提升专业技能 培养创新能力 付出多一些，收获多一些 把抱怨的时间用在学习上

第五章 与其抱怨不被重视，不如提升职业品质 敬业，让你成为受欢迎的人 忠诚赢得信任和重用 勤奋是成功的基石 服从，决不抱怨

第六章 与其抱怨怀才不遇，不如推销自己 打造自己的品牌 发挥你的优势 勇敢地面对上司 不要抱怨，亮出你自己 以细节制胜

第七章 与其抱怨工作枯燥，不如激发工作热情 消除抱怨心态，热爱你的工作 改变想法，就能改变结果 点燃热忱，拒绝抱怨

第八章 与其抱怨职责不分，不如勇于负责 工作就意味着责任 抱怨，就是逃避责任 别抱怨分外的工作，同样把它做好 勇于承担责任，对抱怨说不

第九章 与其抱怨困难重重，不如寻找解决方法 方法总比问题多 思路决定出路 用对方法做对事 打破思维定式和常规 遇到困难，想方设法去克服 学会把复杂问题简单化

第十章 与其抱怨人际关系紧张，不如与人和谐相处 编织职场人际关系网 控制好你的情绪 让自己先去喜欢别人 多些赞美，少些抱怨 学会忍耐，用宽容代替抱怨

第十一章 与其抱怨前途渺茫，不如珍惜现在 不要抱怨，做好眼前的事 把小事当成大事做 主动去做应做的事 有些事不必老板交代

第十二章 与其抱怨竞争太激烈，不如超越自我 与时俱进，更新你自己 追求卓越，加快进步 超越平庸，追求完美 每天都进步1%

## &lt;&lt;与其抱怨不如改变&gt;&gt;

## 章节摘录

有位哲人说：“这个世界上最多的‘东西’不外乎两种：穷人和抱怨，而且两者之间存在着鸡和蛋的关系——贫穷（抱怨）孕育了抱怨（贫穷），抱怨（贫穷）又孵化了贫穷（抱怨）。

人们越穷越抱怨，人们越抱怨越穷。

”这句话虽然有失偏颇，但也有一定的道理：人们之所以抱怨，就在于人们普遍认为抱怨能为自己带来某些好处，比如同情、认可和优越感。

但就像哲人说的那样，事实上人们不仅“越抱怨越穷”，还会由于抱怨招致一连串的麻烦。

到头来，反倒成了抱怨的最大受害者。

大家都知道祥林嫂的故事，那个可怜的女人一生坎坷，两任丈夫都因病去世，儿子也惨死狼口。为了排解心中的痛苦，她逢人便讲儿子的死和自己的悲惨遭遇，逐渐被乡里人所厌恶，甚至远远地见到她便躲开。

再后来，连东家鲁四老爷也厌恶她，先是不让她插手祭祀，后来一怒之下将她赶出鲁家。

流落街头的祥林嫂，很快便结束了她贫穷、艰难的一生。

祥林嫂开始确实获得了一些精神上的同情和一点物质上的帮助，但那不是因为她的抱怨，而是基于事实的基础上，人们认为她确实需要这些帮助才提供的，后来，她却因为过度的抱怨而让人厌烦，进而失去她的一切，最后连死去都无人悲伤。

当然，祥林嫂是旧时代的故事，她的死，不能仅仅归于抱怨，还有旧时代不公平、不公正的社会制度。

但我们这里只讲个人心理心态问题，不涉及社会制度。

可见，抱怨不但不会带来好处，还会让人失去很多重要的东西。

生活中如此，职场上也如此。

（1）抱怨是职场道路上的最大障碍。

一个人一旦被抱怨所束缚，就不会尽心尽力工作，在任何单位里都是自毁前程。

在现实工作中，有太多人虽然受过很好的教育，并且才华横溢，但在公司里却长期得不到提升，主要是因为他们不愿意自我反省，总是怀疑环境，对工作抱怨不休。

当抱怨成了习惯，他们的情绪就会变得非常糟糕，看什么都不顺眼，同事认为他们难相处，上司认为他们爱发牢骚，是个“刺儿头”。

如此下去，升职、加薪的机会永远不会光顾他们。

有位企业领导者一针见血地指出：“抱怨是失败的借口，是逃避责任的理由。”

”抱怨使人思想偏激，心胸狭窄。

一个头脑里充满了抱怨的人是无法面向未来的。

抱怨使他们与公司的理念格格不入，使个人的发展道路越走越窄，直至一事无成，被迫离开。

因此，过多的抱怨，对职场生涯总是有害而无益。

某网站曾进行过名为“一网打尽职场通病”的调查，结果显示，爱抱怨是影响职业生涯的通病之一。

过半数的受调查者认为，爱抱怨是受到老板冷眼的重要原因之一。

一般来说，私下跟别人抱怨等于出卖自己，一旦老板对你有了爱抱怨的印象，你的职业前景就堪忧了。

实际上，任何老板都不喜欢爱抱怨的下属，因为抱怨会让老板觉得你自私、消极、自以为是。

甚至有的老板直言：职场“怨夫（妇）”是削减职员时首先考虑的对象。

事实证明，在任何一个管理健全的机构里，没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升。

如果你对公司、对工作有满腹的牢骚无法宣泄，那就做个选择吧！

要么选择离开，到公司之外去宣泄；要么选择留下。

既然选择留下，就请你停止抱怨，调整心态，适应环境，做到在其位、谋其政，全身心地投入到工作中。

抱怨，不仅于事无补，还会断送你的职场前程。

## <<与其抱怨不如改变>>

要知道，企业需要的是符合其利益的员工，而不是一个只会发牢骚的员工。

(2) 抱怨，让你的人际关系恶化。

人们都期待自己能遇到充满力量、积极向上的朋友与同事，他们可以引领自己走上更光明的坦途，而不是被一个爱抱怨的人领到处处不愉快的境地。

抱怨会影响与同事的关系。

过多的抱怨可能会让人望而生畏，退避三舍。

向别人抱怨自己遭受的不公，刚开始可能会有人对你表示同情，但往往爱莫能助，而越来越多的抱怨最终只会疏远与他人的关系。

我们都有过这样的经历，在自己心情很愉快的时候碰到一个家伙，他上来就说自己今天多么倒霉，天气有多么糟糕，他的事业多么不顺利，他的生活多么黯然无光……这个时候我们自己的大脑会随着他的语言而开始想象，结果出现在我们脑中的画面是一幅幅不愉快的景象，我们本来很愉悦的心情也会因此大打折扣。

于是，在下次，我们就会尽量避开与这个家伙交流。

没有人喜欢与老是抱怨不停的人为伴，没有人愿意自己成为别人的枪口。

于是，被疏远、失道寡助便是抱怨者最后的下场。

不停地抱怨的人，终有一天会用自己播下的蒺藜伤到自己。

戈洛尔是公司的业务精英。

在年终业绩评比时，他的业绩名列整个集团公司的第五名。

按照惯例，业绩在公司前六名的员工可获得2万元年终奖金。

对此，戈洛尔兴奋极了，甚至他已经许诺为妻子买一条白金项链。

可万万没想到的是，公司公布的获奖名单上竟然没有他的名字！

第七名都入围了，唯独裁掉了他，凭什么？

戈洛尔怒气冲冲地去找上司讨说法。

上司看到他一点也不意外，说这次绩效考核，不仅看业绩，而且还要看平时的表现，尤其是个人的心态。

很多同事都反映戈洛尔的牢骚与抱怨太多了，影响了团队的士气，甚至让同事之间彼此产生很多误会，导致一些客户的流失。

所以，公司决定取消戈洛尔的奖金资格。

上司的一番话，像一记重锤撞击着戈洛尔的心。

他先是诧异，继而愤怒，接着是羞愧。

他低下了头，脸上阵阵发烧。

上司安慰地拍拍他的肩膀，语重心长地说：“我能理解你现在的心情，回去好好反思反思，相信明年见到的你会是一个全新的人。

”其实戈洛尔是个非常有才华的人，本来毕业后他要进的是另一家企业，但后来出现变故，才来到现在就职的公司。

刚来时，他就有些不情愿，一进公司就怨天尤人，让上司和同事都觉得不愉快，再加上他觉得没受到重用，不免牢骚满腹。

他常常抱怨命运不公，抱怨上司事情处理得不好，抱怨同事爱挑他的毛病，抱怨手下人能力不济……

总之，从上司到同事，他从来都是不合作、不屑与不满的态度，走到哪里都在发牢骚，都在抱怨。

在公司里跟同事说，在外面跟客户说，牢骚与他形影不离。

虽然他的业绩很好，但同事把他的一些行为反映到上司那里，于是，他便有了现在的结果。

因此，经常抱怨的人，最后可能被周围的人们抛弃。



## <<与其抱怨不如改变>>

### 编辑推荐

命运不会因为抱怨而改变。

要想改变自己的命运，首先就要停止抱怨，改变自己！

改变自己的心境和心态！

在面临无法改变客观环境和他人的时候，首先要学会改变自己。

自己改变了，环境也会随着改变。

所以，在失意的时候，不要急着抱怨这个世界不公平，世界从来不会因为某个人的抱怨而改变。

职场是现实的，聪明人应该懂得如何改变自己，适应职场。

《与其抱怨，不如改变》这本书围绕职场人士抱怨的主要方面，以精练的文字，结合经典案例和哲理故事，指导职业人士改变自己的心境与心态，做一名永不抱怨的员工。



<<与其抱怨不如改变>>

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>