

<<不抱怨的职场>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的职场>>

13位ISBN编号：9787305084089

10位ISBN编号：7305084085

出版时间：2011-6

出版时间：南京大学出版社

作者：孙汗清

页数：193

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>

<<不抱怨的职场>>

前言

永不抱怨的秘密 2010年5月，上海思搏体验训练学校的侯晓光校长邀请世界畅销书《不抱怨的世界》的作者威尔·鲍温先生来华演讲，由此，“不抱怨”的精神像一股浪潮席卷了整个中国。

在和广大的学员们一起分享“不抱怨”精神的同时，我们也产生了这样的反思：当“不抱怨”上升为一种国际思维的同时，身在职场中的我们应该怎样呢？

我们都知道，西方的人文科学比较系统化，有很多数据、规则和调研，也有很多论证的结果，而我们东方更注重形态、观念和思想。

具体地说，东方人更习惯于将实践建立在意识形态的基础上，这就是我写《不抱怨的职场》的出发点。

因此，在阅读本书之前，我们应该做好两件事：第一，把我们已有的知识与经验放下来，安静下来，体会本书中的思维方式；第二，在阅读本书的时候，要结合自身工作与生活中的体验，不断反省。

不论是职场不抱怨还是生活不抱怨，都是以人为本的。

我们要不断反省、不断总结，先改变思维，再改变行为，如此循环，才能臻至上境。

本书在体例结构安排上立足于“思维的渐进”。

具体地说，我们首先要了解自己，知道我们为什么会抱怨和我们究竟在抱怨什么。

其次，找到不抱怨的方法，才能找到不抱怨的自己。

最后，探求永不抱怨的秘密。

在阅读本书的过程中，相信读者能很快获得一个真谛。

这个真谛就是“自醒”。

具体地说，就是要在认知的基础上，突然之间醒悟了。

“悟”是一种深度的体验。

比如，过去你一直认为是正确的事情，现在突然觉得值得商榷；原来一直不明白的事情，现在看起来非常清晰。

“自醒”是阅读最深刻的体验，从知道、做到到悟到是将知识转化为智慧最佳途径。

《不抱怨的职场》就是这样一本能启迪人“自醒”的书。

前面的章节，从人们生活中的一些具体事例入手，提出问题、分析问题，并给出了解决问题的答案。

后面的章节，从人们的意识形态出发，让读者从思想上达到“自醒”，并且各取所需地不断醒悟。

阅读不仅仅是知识的积累，更是启迪智慧、为己所用的前提。

所以，在阅读本书的过程中一旦想到某一点一定要及时记录下来，或者晚上睡觉之前用心想一想：哪些是需要我们去改变的，如何快速改变？

只有不断成长与改变，才是我们阅读的真正价值。

我家在解放前是当地的大户，妈妈家里也是当地周姓望族，家里开有油坊。

由于一些历史的原因，我们家境况一下子从天堂到地狱。

大伯被镇压，我们家称为“反革命家庭”，父母带我们6个兄弟姐妹，过着颠沛流离的生活。

可是从我记事起，从来没有看到妈妈流过泪，她每天都是那么开开心心，每天晚上都非常虔诚地祷告。

妈妈今年已经86岁了，还是那么开心豁达，很多看到我妈妈的人都说我妈妈最起码过100岁。

妈妈的乐观生活，一直感染着我，这就是我不抱怨的秘密！

我感谢妈妈，是她给了我从来不抱怨的习惯，使我不论遇到什么事情，都能乐观面对。

也要感谢思搏校长侯晓光先生，是他使我有缘结识《不抱怨的世界》的作者威尔·鲍温先生，通过与鲍温先生的接触，有了写作本书的冲动！

<<不抱怨的职场>>

感谢南京大学出版社对我的大力支持，感谢余世维博士对我的关爱，感谢南方电网云南恒阳实业总经理彭卫先生对本书支持，感谢海尔总裁张瑞敏先生特别赞助的电脑，感谢全体学生对我的支持，感谢莫申鹏先生对本书的贡献，也感谢百度网、新浪网、环球时报上的很多老师的贡献！
孙汗青写于上海美兰湖畔 2011年2月1日

<<不抱怨的职场>>

内容概要

《不抱怨的职场》由孙汗青编著。

我们还要无止境地抱怨多久？

活多钱少离家远？

上最多的班、拿最少的钱、放最少的假？

我们都知抱怨解决不了任何问题，可这就像一场传染病，不仅自己脱不了身，还把别人感染上了坏情绪。

从《不抱怨的职场》这本书开始无抱怨的生活，把我们体内的一根根抱怨的神经彻底拔掉，不抱怨的生活才是一种环保、健康式的生活。

<<不抱怨的职场>>

作者简介

孙汗青，实战型企业经营专家，现任盈光企业管理咨询公司执行总裁、思搏体验训练学校副校长。孙汗青先生以丰富的实践经验见长，尤其在营销战略、领导力、电话营销、商务礼仪、个人职业素质开发等模块的培训中，以其实战的经验与鲜活的案例，深受参训企业和学员的好评。

<<不抱怨的职场>>

书籍目录

- 序 永不抱怨的秘密
- 第一章 你为什么抱怨
 - 抱怨是一场瘟疫
 - 破罐子，所以破摔
 - 关系，决定命运
 - 仅仅是你主动选择抱怨
 - 付出小于回报1毫米
 - 飞不起来的大黄蜂
 - 感恩的心
- 第二章 你在抱怨什么
 - 工作是糟糠之妻，抱怨是小情人
 - 深爱你的“结发妻子”
 - 老板只是一个传说
 - 如果山不过来，那么你就过去
 - 为什么我的同事都是猪八戒
 - 你的头抬高了；撞坏了“命运”的门
 - 客户真的是上帝吗
 - 像鱼一样思考
- 第三章 不抱怨的智慧
 - 遇上最强悍的对头
 - 学习力等于竞争力
 - 他们挣的都比我多
 - 让自己成为必不可少的人
 - 你无法改变的世界
 - 没有任何借口
 - 目标、目标、目标
 - 方法决定成败
- 第四章 找回不抱怨的自己
 - 掌握自己的命运
 - 巨人高于2米3，伟人只有1米52
 - 你想要什么样的人生，就会有怎样的人生
 - 像鹰一样蜕变
 - 要会思考，更要会行动
 - 留个缺口给别人
- 第五章 永不抱怨的秘密
 - 听得老人言，胜读十年书
 - 清醒地活，糊涂地死
 - 假设你还有三个月的生命
 - 找到真实的自我
 - 白色石块上的名字
 - 给自己的忠告
 - 永不抱怨的秘密
- 后记

<<不抱怨的职场>>

章节摘录

深爱你的“结发妻子”； “为什么总觉得自己没有一个好的机遇！那么机遇到底在哪里？

其实机遇就在你做的每一件事情中。

只要你做好手头上的每一件事情，机遇就会主动敲开你的门。

“工作是你的糟糠之妻、结发之妻，而抱怨就像你的小情人，你明明知道情人只会毁灭你的心智、精力，最终证明徒劳无获，可是你依然无法停止。

如果你深爱你的结发妻子，也许结果不会这样。

怎样才能对自己的“结发妻子”不变心，怎样才能爱上自己的工作？

这是很多职场人都在问的一个问题。

其实大家都知道这个道理：只有爱，才能产生真正的兴趣，才能激发自己的动力，才能获得长久的发展。

其实方法也不难，就像你吃妻子做的菜一样，一开始也许你觉得她做得并不好吃，可是因为你爱她，你得装出菜很好吃的样子。

时间一长，你渐渐习惯了菜的口味，就会潜移默化地爱上了妻子做的菜。

是的，你需要试着爱上自己的工作，从而改变自己的心态。

一、用一种快乐的心态面对你的工作抱怨族大多认为，工作是公司指派给自己的任务，自己不得不去按部就班地完成它们，这时你会自然产生一种心理暗示：“我多么值得同情，我每天都在完成被布置的任务，仿佛我一生出来就是为了完成别人的任务。

更严重的是，类似的这种情绪会像病毒一样蔓延、扩大，直到你开始抱怨。

问题的关键还是在于你没有找到工作中的乐趣，只要善于发掘其中的乐趣，你还会悲观吗？

二、心理暗示：这份工作对我太重要了心理暗示是一种重复的动作，你需要无数次告诫自己，这份工作对你来说太重要了，就像你的妻子，深爱她。

你反复的对自己进行心理暗示，告诫自己：你一点都没有觉得有多累，因为你对这份工作很感兴趣。

这看起来有点自欺欺人，其实并非如此。

相反，你是在给自己一个正面的、积极的回应。

在古希腊，哲学家称它为“上帝的呼唤”。

跟着“上帝的呼唤”走，去寻找那个你真实的你。

当你找到后，你就成功地超越了自己。

三、自我安慰抱怨族在遇到挫折的第一时间会说：“我怎么这么倒霉呢？

“为什么别人总是那么一帆风顺，而我却屡次受挫！

实际上，只要你做好两件事情，你就不会再这么认为了：第一，安慰自己，你要告诉自己，你不算什么；第二，寻找解决方法，如果你一屁股坐在地上叹气，问题也一屁股坐在你头顶上，让你抬不起头来。

只要你努力去解决，没有什么问题是无法解决的。

四、保持激情的斗志如果你对自己的工作一直保持着激情，你还会垂头丧气吗？

就像很多听了我课的学生对我的评价一样：孙老师，您太有激情了！

管理学家戴维曾经说过这样一段经历：在给世界500强中的一个名列前茅的企业做咨询顾问的时候，发现有一位员工总是无精打采的。

原来，他的工作是整个公司里最辛苦又最没有前景的，他是个库房管理员。

然而，跟他同一个岗位的一个小伙子却恰恰表现得很快乐，他充满活力，甚至吹着口哨工作。

戴维问小伙子：“你怎么这么快乐？”

小伙子说：“因为我爱这份工作。”

说完，他又吹起了口哨。

短短的几个月之后，这个小伙子就被提升为库房主管。

<<不抱怨的职场>>

身为员工的你都应该学会爱自己的工作，即便这份工作对你来说，目前还不算太满意，你也要努力地去改变不满意的地方，并且学会热爱它。

最重要的是，不要磨灭了内心的激情和斗志，因为这是产生创造力的原动力。

如果你热爱工作，你会从中获得巨大的快乐，由此才能获得更多的发展机会，才能获得一份成功的职业生涯。

其实，我们认真地观察一下身边的人，我们会听见一些不同的声音：他们抱怨自己的命苦，一辈子都在给别人打工，因为他们没有自己的事业，永远被人踩在脚底下……对这些人来说，老板毕竟是老板，老板有自己的企业，老板有自己的员工。

可是，这个问题的本质在于自己的角色定位。

当你将自己定位在一个“打工者”上，你就是一个不折不扣的打工者，你自然就不会对现在的工作尽心尽力。

与此同时，你也不会获得长久的发展。

相反，如果你换一个角色，将自己定位成老板的“合伙人”，老板的企业也就是你自己的企业，老板的工作也就是你的工作，结果还会这样吗？

那么，怎样才能改变自己的角色呢？

一、发现工作的价值一个人最大的成就感莫过于对自己的认可，对自己工作和生活的满意度，体会到自己的价值所在。

而一旦你体会到自己的价值所在，你就会将自己所有的精力都放在上面，你的角色就从“打工者”更换到“创业者”上。

你是在发展自己的事业，而不是在“打工”。

二、培养“合伙人”的气魄许多公司都提倡员工的归属感，将企业打造成员工的第二个家。

但是，绝大部分企业最终并没有做到这一点，而是流于一种形式，无果而终。

问题出在员工并没有意识到一点：员工心里想成为什么样的人，他就将会成为什么样的人。这是员工自身的问题，而不是企业文化宣扬不得力所致。

所以，你应该主动地培养“合伙人”魄力，因为这才是你真正的价值体现。

就像我在慧泉国际与余世维博士合作时那样，我就是抱着合伙人的心态工作，这样我的能力就得到很大的提升，我的学习与成长机会也就更多。

三、你才是真正的受益者这个时候，很多人会认为自己以“合伙人”的角色去工作，真正的受益者还是老板，因为创造的利润是企业的。

老板肯定是受益者之一，但更重要的，你才是真正的受益者，也是最大的受益者。

你对企业的付出与你获得的收益其实是对等的。

当你把企业当作自己的，你就会获得“合伙人”应该得到的回报。

当你把自己当作“打工者”，你只能获得“打工者”应该有的回报。

我们都知道穷和尚与富和尚去南海的故事。

穷和尚凭一个水壶和破饭碗就能抵达南海，而富和尚精心准备了几十年，最终却没有去成。

富和尚为什么没有去成？

因为他把时间都花在准备上了！

而穷和尚呢，他想去南海，他就直接去了，因为那是他的目标，他想到了，就去做了，最终他成为一名高僧。

职业是事业的起点，事业不可能是一两天就可以拥有的，不要轻易地将职业与事业分开。

无论是在职业过程中还是在事业过程中，都需要你认真、踏实地去做好每一件事情。

很多人都在抱怨：为什么自己没有一个好的机遇！

那么机遇到底在哪里？

其实机遇就在你做的每一件事情中，只要你做好手头上的每一件事情，机遇就会主动敲开你的门。

……

<<不抱怨的职场>>

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>