

<<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>

## &lt;&lt;不抱怨的职场&gt;&gt;

## 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，深受受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

## &lt;&lt;不抱怨的职场&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;不抱怨的职场&gt;&gt;

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>