

<<不抱怨的人生>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的人生>>

13位ISBN编号：9787501188505

10位ISBN编号：7501188505

出版时间：2009年

出版时间：新华出版社

作者：胡海波,蔡万芳

页数：242

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>

## <<不抱怨的人生>>

### 前言

日常生活中，并不是所有人都能做到积极工作、快乐生活，但其实在不同的生活和工作中总会有不同的乐趣，所以每个人都应该积极努力地工作，快快乐乐地生活，去面对自己的人生。

没有一个人的人生是完美的。

有的人是因为在社会上没地位而沮丧，有的人是因为穷困而烦恼，还有的则是因为自己的长相而难过抱怨，还有的则是因为少了亲情而对社会以及亲人不满。

人生总是会有很多不如人意的地方。

人生中的不如意就像是大海里的波浪。

如果人生一路平平安安地走下去，没有任何坎坷，那又有什么意思呢？

所以应该把那些不如意看作人生最好的历练机会，让自己的人生得到充实。

如果没有阴雨，又怎能反衬出晴日的美好；如果没有伤心，又怎能反衬出快乐的难得；如果没有失去，又怎能反衬出得到的珍贵；如果没有诸多的不如意，又怎能反衬出梦想的瑰丽呢？

其实梦想是每个人都会有的，想实现就需要自己去努力，去争取，去奋斗。

从古至今，人生的事十有八九都是不如意的。

而如意与否，在乎一心。

红尘滚滚，不能贪心；世事无常，不能痴心；做人做事，但求无愧于心。

一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。

不可否认，想要在工作生活中保持快乐是一件比较困难的事，因为生活和工作中会存在起起落落，只有一直保有一颗平常心，用积极的生活态度才能真正地去面对，真正地做到积极工作、快乐生活。

## <<不抱怨的人生>>

### 内容概要

人们常说的“积极工作、快乐生活”不仅仅是个人的事情，也需要一个团队的大氛围。在这个氛围下，团队不断地发展，个人也充分地实现了自己的价值。这种氛围需要团队成员共同去创造与维护，这就要求每一个团队成员，要准确掌握团队和个人之间的关系，并处理好他们之间的平衡，当然必须要充分认识两者的关系。积极工作和快乐生活应该是互为前提的，一个人只要积极工作就能快乐生活；另一方面，工作的积极性也是被快乐生活反过来激发促进的。但往往人在现实生活中，不自觉地就开始只注重快乐了。这其中，尤其是年轻人更甚。殊不知，当一个人只想着快乐生活，而把工作放到一边的话，快乐生活也就到了尽头。这就和只谈精神财富不谈物质财富是一样的。假设一个人没有用积极的、认真的、负责任的心态去面对自己的工作，那么就会失业，甚至要面临生存的危机。在这种状态下去谈快乐生活，显然是不现实的。总之，一个只要面对自己的工作的时候用积极的态度，就会在工作上取得一定的成绩，在此基础上不断地挑战自我，让自己的能力有所提高，那么属于自己的快乐生活也就随之而来了。

## <<不抱怨的人生>>

### 作者简介

胡海波，管理学硕士经济学博士，北京大学精细化管理研究中心高级研究员，中国精细化管理研究会副秘书长。

北京博士德管理顾问有限公司高级管理顾问：培训师曾在多家企业担任项目推广部经理、人力资源部部长、副总经理等管理职务，主要负责企业项目管理、人力资源管理等，积累了丰富的管理经验。

自2006年开始致力于精细化管理的研究和推广工作，尤其在管理创新、职业化、团队管理等领域有着独特的观点理念和实效的方法工具。

先后为多家著名企业提供过《管理创新与企业升级》、《精细化管理》、《员工职业化训练》、《高效团队管理》等课程培训服务，率队完成多家上市公司关于管理流程优化、薪酬与绩效管理、企业文化升级与组织变革、管理执行力提升及学习型组织构建等方面的管理咨询项目。

蔡万芳，北京博士德管理顾问有限公司人力资源总监培训师。

曾在多家企业担任销售团队主管、营销总监、运营总监、人力资源总监等职务，主要负责企业项目管理、人力资源等方面工作，积累了丰富的管理经验。

先后为北京黎明文仪家具有限公司、北京今朝装饰设计有限公司、御香苑控股集团有限公司等企业提供过《让自己快乐工作》、《阳光心态塑造》等课程培训服务。

## &lt;&lt;不抱怨的人生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 不要抱怨工作，而是努力工作没有工作的人生是不完整的人生是为工作而工作，还是为自己而工作你如何看待工作等于如何看待生命想得到回报就要努力工作出色完成手头的事给自己制定较高的工作目标停止抱怨，比尔·盖茨也在工作第二章 点燃工作激情，攀登事业高峰激情是成功的灵魂点燃对工作的激情温习初次感觉，找回工作激情额外付出，额外收获不要让汲取经验的脚步稍有停歇协作，你会变得无比强大热忱工作的人总是能得到奖赏一流员工找方法，末流员工找借口第三章 不为小事抓狂，做到井井有条要事第一，不为小事抓狂不要把时间浪费在做无用功上整理时间，发挥一加一大于二的效应果断工作。

拖延是成功的最大绊脚石有规律的工作，才是有效率的工作完成今日工作是赢得明日机遇的前提奖励自己，让前进更有动力第四章 重视工作细节，完美所受任务小事不是小人物的事任务没有大小之分别以为把小事做好很简单真正做好了，才叫做了没有卑微的工作，只有卑微的工作态度不要让细节成为魔鬼认真是高质量的执行变细节为竞争的动力第五章 发挥敬业精神，创造非凡业绩忠诚是一种职业生存方式责任感是优秀员工的基本守则积极工作，别把任务推给别人打消侥幸心理，让责任感常存把握工作主动权，被动是消极的导火索今天工作不努力。

明天努力找工作做好足够准备，才能与机会擦出火花第六章 掌握授权技巧，赢得最佳拍档凡事都自己来就错了赞美是积极的催化剂请求比命令更容易被执行打开识人慧眼，发现身边人才让合适的人坐到合适的位子上信用是合作关系的黏合剂欣赏是赢得合作的关键带领团队走向成功第七章 平衡你的价值，出色成就卓越找准自身位置，做不可或缺的人物虽不是天才，但能像天才一样闪光做好本职工作，再做点“分外事”扮靓自己，老板并不需要庸才努力去挑战“不可能”的工作多一点创新精神，多一些成功机会优秀是卓越的敌人参与竞争，会让人更出色第八章 珍惜现在的生活，活出轻松人生活出真实的自我大胆尝试\_生活其实并不复杂对生活的不平看淡一些用小目标激励自己前进换个心情看世界，景色会不同享受现在，不要追求完美不要抱怨生活，每一天都值得尊敬珍惜现在，就是生活的意义第九章 玩转你的情绪，绽放灿烂笑容不做情绪主人，就会沦为情绪奴隶没有热情的生活将永远归于平淡别为受到批评而生气，爱你的人才会批评你及时减压，工作再忙也要透透气高标准规范自己，低标准要求别人要接受一个人，先要接受他的缺点斤斤计较无异于自寻烦恼不要因为一个错误就否定一个人第十章 保持善良本性，塑造平和心态行善是对快乐的最好积累心地善良，你就少了敌人和烦恼有时你需要像孩子一样思考留住童心也就留住了青春会选择、懂放弃才能拥有大智慧活在当下，保持一颗平常心学会让步，越占上风越孤独第十一章 选择灵魂出版，释放心理重压忘掉过去，生活需要继续别抱怨，平凡并不等于平庸保持空杯心态，坚持笑到最后宠辱不惊，才能快乐持久寻找心灵港湾，筑建温馨巢穴第十二章 学会弹性处理，赢得知心朋友做人不狡猾，处事不较真失当的责备是矛盾的根源对人敞开心扉。

才能结交终生挚友没有付出的友谊并非真正的友谊争吵之余，别忘了反省自己宽容一寸，关系拉近三分

<<不抱怨的人生>>

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>