

<<把抱怨变为积极的行动>>

图书基本信息

书名：<<把抱怨变为积极的行动>>

13位ISBN编号：9787506457569

10位ISBN编号：7506457563

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：吴艳龙

页数：206

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>

## <<把抱怨变为积极的行动>>

### 内容概要

抱怨就像一种慢性腐蚀剂，腐蚀着我们的躯体，侵蚀我们的心灵。经常抱怨的人会变得消极，不思进取，既影响自己的心情，也影响人际关系，更阻碍自己成就事业。一个喜欢抱怨的人常常也是一个喜欢找借口的人，缺乏责任心的人。如果把抱怨变成善意的沟通，如果把抱怨变成积极的建议，如果把抱怨变成正面的行动，你就会发现，成功其实离你很近！

## <<把抱怨变为积极的行动>>

### 书籍目录

自测自评1 工作满意度自我测试自测自评2 职业优劣感自我测试自测自评3 你敬业吗第一章 不要抱怨——抱怨会让你失去更多抱怨能改变你什么抱怨是职场晋升的最大杀手抱怨是最没影响力的语言抱怨，让你更招人怨抱怨的最大受害者是自己别做公司的“抱怨鬼”第二章 扫除抱怨——让积极情绪飞奔告别抱怨，才能享受工作的快乐把情绪捏在手心里学会对自己的情绪负责抱怨是激情的天敌克服工作中的倦怠热情比智慧更重要设立更高的目标不要只看坏的一面善待别人的错误与人为善，不随意批评抱怨时时怀有感恩心不为小事抓狂没有卑微的工作，别抱怨岗位普通别抱怨：把简单的事做好第三章 停止抱怨——从改变自己开始抱怨：阻碍进步的罪魁祸首抱怨薪水少，是对自己能力的否定不要抱怨，做砂粒中的珍珠别抱怨你的工作，职业无责贱别埋怨做额外工作改变想法就能改变结果你可以选择工作态度积极的态度就是竞争力接受工作的全部学会忍耐，用宽容代替抱怨多点微笑，少些抱怨多赞美，少抱怨用积极心态战胜抱怨别给自己画定界线立即去做该做的事永远是对的第四章 拒绝抱怨——方法总比困难多挫折时更要保持乐观遇到困难不抱怨，方法总比问题多屡败不抱怨，屡挫不气馁职场需要“傻精神”别做职场“安全专家”学会自己逼自己和危机感赛跑把用心思考变成你的习惯问题就是机会第五章 远离抱怨——少说多微多行动遇事主动找方法让自己忙起来变“要我做”为“我要做”做能想又能做的人把工作看成自己的事凡事先干起来培养敬业精神远离抱怨，不轻言放弃为使命工作，不为金钱工作别让他人的抱怨左右你多想想“我能为公司做什么”第六章 不找借口——责任面前无怨言抱怨是逃避责任的理由回避问题就是推脱责任责任面前，请抛弃借口把岗位责任刻于心中对抱怨说不肯干就有机会拒绝“遇事必问”培养自己的责任心执行，不找借口别做找借口的专家参考文献

## <<把抱怨变为积极的行动>>

### 章节摘录

第一章 不要抱怨——抱怨会让你失去更多 抱怨能改变你什么 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想象未来的。

如果抱怨能解除自己心中那股怨气，那么适当地抱怨是可以的；但如果怨气出了仍无法解决问题，或无法移除心中那颗石头，那还真是不划算呢！

有一则古老的寓言，或许可以给我们一些启示。

有一个年轻的农夫，划着小船，他要给另一个村子的居民运送自家的农产品。

那天酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。

他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前返回家中。

突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。

眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。

“让开，快点儿让开！”

你这个白痴！

”农夫大声地向对面的船吼叫道，“再不让开你就要撞上我了！”

”但农夫的吼叫完全没有用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。

农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船？”

这么宽的河面，你竟然撞到我的船上！”

”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。

听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

在多数情况下，当你责难、怒吼的时候，你的听众或许只是一只空船。

你的抱怨也是无济于事。

俗话说：“人生不如意事常八九。”

”有人在不如意时只会一味抱怨，整天怨天尤人，于是他们终日郁郁寡欢、牢骚满腹。

而有人在不如意时不烦躁、不抱怨，平静对待，努力改变，心里时常装着希望。

一味抱怨的人常常只能在原地徘徊，自以为是地咒骂眼前的“阴暗”，却不知道那“阴暗”正是自己的影子。

下面这则故事，正好说明了这个道理。

有一个三口之家，家里穷得什么都没有，实在没有吃的了，爸爸妈妈只好带着孩子来到街口乞讨。

可一整天过去了都毫无收获，小男孩饿得快晕倒了。

爸爸妈妈非常着急，用比祈祷更虔诚的心央求上帝救救他们的儿子。

于是，上帝派遣使者来到人间。

使者对三个人说，我可以帮助你们每人实现一个愿望。

这一家人听了将信将疑，先是孩子的妈妈迫不及待地对使者说：“我要你为我们变出一车面包，我要让我们的儿子吃得饱饱的。”

”刚说完，眼前就真的出现了满满一车面包。

孩子的爸爸先是非常惊奇，转而又特别生气。

不断抱怨妻子没头脑，浪费这么好的机会只换来一车廉价的面包。

当使者问他有什么愿望时，他很愤怒地说：“我不要这些廉价的面包，请你将这个笨女人变成一头蠢猪。”

”刚说完，眼前的一车面包神奇地消失了，孩子的妈妈也真的变成了一头猪。

这可把孩子吓坏了，他边看着眼前的“猪”伤心哭泣，边对使者说：“求求您，我不要猪，我要妈妈”。

## <<把抱怨变为积极的行动>>

”孩子的话音刚落，妈妈就真的变了回来。

使者很无奈地说：“我已经给了你们希望，但是，就因为抱怨，你们把机会全都浪费了。

”说完使者不见了。

一家三口还是回到了使者出现前的状态。

抱怨能改变你什么？

从上面的故事里，也许我们可以找到答案。

世界上没有靠抱怨就可以改变的现状，除非你自己改变。

一般人会认为“抱怨”只是一种发泄的方式，我们谁能够发誓自己从来没有抱怨过？

但如果抱怨的内容不断地重复，那就说明是自己有问题，而且不肯面对问题，只是企图用抱怨来代替正视问题的勇气。

如果我们的情绪像一间屋子，那么，抱怨就像蟑螂和蚂蚁一样，如果你清扫的方式不对，它们就会出现在每一个你不想看到的地方。

若你再不加以阻止，它们还会用一种近乎细菌繁殖的速度增生。

终有一天，你会觉得没看到几只蟑螂和蚂蚁，反倒有点怪怪的。

无论如何，抱怨只会带来负面效应。

越抱怨，就会发现值得抱怨的事情越来越多。

越多时间抱怨，越少时间改良。

一肚子怨气的人，总是散发着一种天怒人怨的气质，会让你觉得跟他相处时，老是有一块黑压压的云遮住你心情的大好晴天；离开他，心情才会“艳阳高照”。

抱怨是职场晋升的最大杀手 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想象未来的。

在职场上，我们会发现“抱怨就像空气一样无处不在”。

由于职场压力大，竞争激烈，很多人习惯一边埋头工作，一边对工作表示不满；一边完成任务，一边愁眉苦脸。

抱怨，便成了最方便的出气方式。

“我的工作真是无聊透顶！”

” “天天加班，都快累死了。”

” “每天面对重复的工作，我简直要疯了！”

” “我们的老板就喜欢拍马屁的人。”

” 几个同事凑在一起牢骚满腹，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…… 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。

也许有些人会说，我只不过是抱怨一下，释放一下内心的不良情绪罢了，该工作的时候还是会努力工作，又怎么会影响到我的晋升呢？

也许有些时候，抱怨的确能够赢得一些善良人的宽慰之词，使自己的内心压力暂时得到缓解。

同时，口头的抱怨也不会给公司和个人带来直接经济损失。

但是，持续的抱怨会使人的思想摇摆不定，进而在工作上敷衍了事。

看看我们周围那些只知抱怨而不认真工作的人吧，他们从不懂得珍惜自己的工作机会。

他们更不懂得，即使薪水微薄，也可以充分利用工作的机会提升自己的能力，加重自己被赏识的砝码。

他们只是在日复一日的抱怨中徒增年岁，工作能力没有得到提高，也就没有被赏识的资本。

更可悲的是，他们没有意识到竞争是残酷的，他们只知抱怨而不努力工作，已经被排在了即将被解雇者名单的前面。

请看下面一则职场故事： 露西大学毕业后，凭着自己在学校的优异成绩，到了一家中美合资企业工作，她希望5年内升为公司部门经理。

## <<把抱怨变为积极的行动>>

雄心勃勃的露西进入公司后，准备大干一场。

公司的文化提倡民主，提倡基层员工与管理层平等对话和沟通，她对此非常认同，常常向部门领导提一些意见，而部门领导也的确抱着虚心的态度，非常耐心地倾听。

可是，露西却很少得到及时的反馈，她认为部门领导虽然虚心接受，但坚决不改。

于是，露西不再提意见，而是开始发牢骚。

时间一长，她对自己工作的满意度开始下降，工作也经常出错，多次受到领导批评。

不久，领导解雇了她。

露西自我安慰说，换个工作环境也好，不久她又进入一家外资公司。

可没过多久，她发现这家公司的管理跟以前那家差距很大，日常运作存在更多问题。

一时间她爱抱怨的毛病又犯了，为此还跟顶头上司发生了几次争执。

这次，她自动提出了辞职。

就这样，她工作的5年期间，换了十几次工作。

她每次都会发现新公司的一大堆毛病，抱怨越来越多，当初的职场晋升计划成了一场梦。

是什么谋杀了露西的晋升梦？

是抱怨。

看到公司的问题，第一反应就是抱怨，而不是从自身找原因。

哪个公司不存在问题？

哪个上司身上没有毛病？

爱抱怨的员工随时随地都能找到抱怨的理由，可是从中得到了什么呢？

什么都没有得到，还白白赔上了职场晋升的宝贵机会。

很多时候，当一些人对工作产生不满的时候，就会首先想到跳槽。

其实跳槽并不能解决问题，同样的问题会很快出现在新的公司，比如人际关系的处理，无论身在何处都要修炼此项“技能”。

因此，遇到问题，与其抱怨不休，不如先行自责。

如今，很多才华横溢的人在公司却得不到晋升，就是因为他们有抱怨的毛病，他们自恃有才，认为自己大材小用，不愿意全力以赴，不愿意自我反省，每天都有一肚子的抱怨。

谁会提升一个牢骚满腹的员工呢？

想象一下，船上有一位水手总在不停地抱怨：这艘船怎么这么破，船上环境太差了，食物简直难以下咽，怎么会遇上这么倒霉的天气……如果你是船长，你会赏识这位水手并提升他吗？

答案一定否定的。

……

## <<把抱怨变为积极的行动>>

### 媒体关注与评论

遇到挫折要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功。

——中国第一职业经理人唐骏 永不抱怨的态度才是第一位的。

——阿里巴巴集团董事局主席兼首席执行官马云 人生是不公平的，习惯去接受它吧。

请记住，永远都不要抱怨！

——世界首富比尔·盖茨 天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。

抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。

这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加美好、圆满。

——《遇见未知的自己》作者张德芬 “不抱怨”活动创造的影响力，已经波及到全世界。

所有的个人、团队、企业都应该提倡不抱怨的生活、不抱怨的工作。

——美国《纽约时报》

<<把抱怨变为积极的行动>>

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>