

<<抱怨与改变>>

图书基本信息

书名：<<抱怨与改变>>

13位ISBN编号：9787504741783

10位ISBN编号：7504741787

出版时间：2012-7

出版时间：中国财富出版社

作者：喻包庆

页数：324

字数：312000

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>

<<抱怨与改变>>

前言

在漫长的人生中，每个人的大部分时间都是在工作中度过的，可以说，工作是我们生命的舞台。这个舞台提供我们展示自我才华的机会，给予我们锻炼能力、提升潜能的平台。

然而，每个人又都面临着残酷的职场竞争压力，这是每个职场人都必然经历的人生体验。

但是，在职场中，经常会听到有些人抱怨，抱怨公司、抱怨工作、抱怨老板、抱怨同事、抱怨怀才不遇、抱怨工资少、抱怨待遇低、抱怨不能升职……美国华尔街引发的金融海啸以万钧之势席卷全球之后，很多企业都陷入了经营的低谷，个人也陷入了艰难的处境。

随后，失业、裁员、下岗、减薪、破产、倒闭、停工……这些现象无疑让人更加沮丧，让人更加悲观，也让人更加止不住地抱怨连连。

找不到工作，感到生活无望；满心欢喜开始工作了，上班却变得无趣……公司不好，管理太苛刻，政策太死板……工资太低，环境差，压力大……经常加班，没有奖金，福利又太少……老板对自己重视不够，发展空间不大……这些通常是上班族挂在嘴上的怨言。

它们似乎会为抱怨的人赚得不少同情心，但是，这些抱怨也成为他们偷懒、耍滑、一山望着一山高

的借口。其实到最后损失最大的却是抱怨的人，因为抱怨，他们错失了大好的光阴年华和发展机会，于公于私都得不偿失。

抱怨成了蔓延在社会中的一种情绪传染病，成了氤氲在职场里的毒气。

“怨天尤人”不仅是一种负面的思考，而且是具有杀伤力的表达方式。

戴尔·卡耐基先生的30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评、不责备、不抱怨。

抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，从不在自己身上查找不足与问题，更谈不上“要改变自己”了。

为什么人会抱怨？

殊不知，抱怨本是一种致命的病毒，偶尔的抱怨是情绪的一种发泄。

每个人都有可能会陷入职业发展的低谷，遇到难以突破的瓶颈时期，这时，需要发发牢骚来排解生活的压力。

但是一旦抱怨成为习惯，后果非常严重。

养成抱怨的习惯，内心会形成抱怨的思维，让抱怨成为生活的常态，遇到问题不是积极寻求解决问题的办法，而是抱怨。

抱怨会使员工逐渐丧失责任感和使命感，忽略自身的成长和工作的完成，使自己的职业发展道路越走越窄，从最初的“有用之人”变成“无用之人”，最终会被公司所抛弃。

由此可见，抱怨是最消耗能量的无益举动。

是该改变的时候了！

我们应该要有一个没有抱怨的清新职场，没有抱怨的相互传染，不再需要总是诉苦的办公场所，而是要一个健康向上的工作氛围，让乐观积极的情绪在我们的办公室传播，为了自己，也为了公司，更为了自己的事业。

不管有多少抱怨的理由，但抱怨改变不了一个人的命运，真正想要取得成功，正确的做法是：停止抱怨，努力工作。

危机不会这么快结束，经济形势仍持续不明朗，我们更应该珍惜现有的工作机会，把抱怨变成正面的行动，那么成功离我们就会越来越近！

不抱怨的人一定是快乐的，不抱怨地工作也是一种快乐！

请翻开这本书吧！

让我们共同努力，学习优秀人士的宝贵经验，不再抱怨现状，开动我们的智慧，用阳光健康的心态去开创更加灿烂美好的明天！

编者 2012.1

<<抱怨与改变>>

内容概要

戴尔·卡耐基先生的30条沟通人际关系原则中，第一条就是“不批评、不责备、不抱怨”。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人。不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

<<抱怨与改变>>

书籍目录

第一章 无处不在的抱怨——谁来为抱怨埋单

1. 怀才不遇多因己
2. 好高骛远，最终只会眼高手低
3. 缺乏职业素养，难以成功
4. 自身能力不足，应反省自我
5. 不能适应环境，抱怨无济于事
6. 不能与时俱进，有“才”也会贬值
7. 坐等伯乐发掘，不敢自我推销
8. 抱怨的人无法认清工作的意义

第二章 抱怨是事业成功的绊脚石——与其抱怨，不如改变

1. 抱怨固有客观原因，根源却在自己
2. 改变自己，才能突破事业瓶颈
3. 将工作中的抱怨变成抱负
4. 要做此“奋青”而非彼“愤青”
5. 改变环境不如先改变心情
6. 将精力放在解决问题上
7. 抱怨，不如立即行动
8. 今天工作不努力，明天努力找工作

第三章 职场生涯有起有落——莫为“抱怨”遮望眼，枉害了自己

1. 抱怨的最大受害者是你自己
2. 抱怨的习惯让职业之路越走越窄
3. 抱怨太多只会错失机会
4. 金融风暴也不是抱怨的理由
5. 抱怨是浮躁的“温床”
6. 抱怨让你丧失了热情和胆识
7. 职场不欢迎牢骚者
8. 抱怨没有出路，出路在于思路

第四章 自己才是自己的神——世上没有救世主，万事不如靠自己

1. 世上没有救世主，万事靠自己
2. 没有卑微的工作，只有卑微的心态
3. 专注让抱怨销声匿迹
4. 机会是靠行动争取到的
5. 挑战自己，潜能无极限
6. 公平要靠自身能力去创造
7. 让自己能干还要踏实肯干
8. 不浪费生命，抱怨者只会消极等待

第五章 职场压力下频现“祥林嫂”——抱怨无用处，增强承受力才是硬道理

第六章 在逆境中奋发——怨天尤人，不如战胜困难和挫折

第七章 升职、加薪不是空想——抱怨工作不如意，不如提升自身实力

第八章 保持乐观主义——与其抱怨环境差，不如学会适应

第九章 态度决定成败——不要自暴自弃，钻石就在你家后院

第十章 左右逢源——抱怨人际复杂不如做人人喜欢的小小鸟

参考文献

<<抱怨与改变>>

章节摘录

版权页：每一份工作都会给你带来一些宝贵的经验，它们都是你人生成长过程中最重要的资源。

有些人负责一些比较重要且引人注目的工作，另外也有一些人负责的是常被人们忽视的琐事。

假如你正好是担负这些不受到重视的琐事，你或许很容易就感到沮丧，进而抱怨环境，甚至厌烦了当前的工作。

又或许在你的周围，有些工作是绝大多数人包括你在内都不想做的“讨厌的工作”，人们对待这样的工作，都是一副避之唯恐不及的态度。

但是，工作总要有人来做，这是毋庸置疑的。

当你无法忍受你目前的环境时，最容易萌生另起炉灶，转换门庭的念头，这时，不妨冷静下来，先转换一下自己的心情，以新的角度审视自己的公司、自己的工作和自己的老板，或许离职的想法会就此打消。

职场生涯换几份工作是正常的，但是，每一次转换是否为你带来正面的效应，是否对你的人生价值有所提升（并不仅仅是薪酬的提高），这是辞职前必须深思熟虑的问题。

许多人盲目地跟着潮流走，只看到新工作、新公司、新老板表面的优点，却没有反思自己的工作态度和心情，轻易地放弃原本熟悉的工作，结果陷入更为恶劣的工作环境中。

一般人在事业不如意时，常常不知追根究底，找出自己真正问题所在，总是期待环境或者他人能根据自己的意愿而改变。

一旦过高的期望值落空，失望与无助便涌上心头，自己的情绪就会变得十分低落，进而产生转换门庭的想法。

<<抱怨与改变>>

媒体关注与评论

当你抱怨不公平时，是否反省过：我够努力了吗？

——世界首富 比尔·盖茨

当世界抛弃了你，而你又无法改变时，你才有权利抱怨。

——美国作家 房龙

<<抱怨与改变>>

编辑推荐

《抱怨与改变:职场心理解读》是提升自己的职场宝典，改变职场命运的行动指南，是对职场心理解读。
浴火重生的人生铁律。
世界不因抱怨而动容，只因努力而改变。
改变自己，才能突破事业瓶颈，开创新局面。
有怨气不如有志气，化抱怨为抱负。

<<抱怨与改变>>

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>