

<<不抱怨的世界>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的世界>>

13位ISBN编号：9787560147116

10位ISBN编号：7560147119

出版时间：1970-1

出版时间：吉林大学出版社

作者：朱岩 编

页数：178

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>

## <<不抱怨的世界>>

### 前言

“老板太不公正！”

” “我这么有才华，为什么没人欣赏我的能力？”

” “老板只会利用我！”

” “我不喜欢我的工作！”

” “努力获不到肯定的回报，我为什么要努力？”

” “工作太繁琐枯燥，完全不符合我的兴趣” “为什么要我与难处的同事相处，与平庸的同事共事”

……现实生活里，有太多值得抱怨的人和事，所以我们周围抱怨声不绝于耳。

可是，抱怨能解决问题吗？

抱怨能使你摆脱现状吗？

抱怨能使你的一切不满意、不如意消失吗？

先不要急着辩驳，让我们一起来看看老驴是怎样做的？

一次，老驴掉进了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上去。

主人也懒得去救没多大用处的老驴，就任其自生自灭了。

老驴一开始也放弃了求生的念头。

它掉进陷阱后，每天还不断地有人往这里面倒垃圾。

按理说老驴应该很生气，应该成天抱怨——自己倒霉掉进了陷阱，主人也不要它，就算死也不让它死舒服点儿，每天还有那么多垃圾从头上扔下来。

可是有一天，老驴开始积极思维，并决定改变它的态度，它每天都从垃圾中找到能维持自己生命的残菜剩饭，把“无用”的垃圾踩在自己脚下，而不是被垃圾所淹没。

终于有一天，老驴重新回到了地面。

因此，不要抱怨自己的这不好，那不好。

向老驴学习吧！

就算生活给你的是“垃圾”，你也可以改变自己的生活态度，积极思维，把“垃圾”转化为“智慧”，打造成功的阶梯，登上世界之巅。

你要知道：生活是不公平的，你要去适应它；才能时间久了才能让人看出来；不要怕被利用，最怕是你没用；成功不可能一步到位，每一次努力都是成功的基石；有时人不得不做一些令人厌烦的工作；不管干什么，总是会有对立的人和你在一起的。

抱怨工作，不如改变工作(当然不是换工作)，因为没有人逼你工作，说句不客气的话，如果让工作职位、待遇，工作环境等都如你的愿，抱怨的你能胜任，能做出成绩吗？

如果我是公司的老总，一个抱怨连天，总想做最少的事拿最多的钱，从来不会换位思考的人，我会毫不犹豫地解雇掉的。

从这一刻起，开始阅读《不抱怨的世界(员工版)》吧！

它既是一本心理自救的完整读本，同时也是一部改变心态的行动指南。

它帮助你以简明扼要的方式解读抱怨心理、抱怨害处以及如何不抱怨，引领你认识到抱怨的毒害作用，并且扫除抱怨，让自己更多的聪明才智效力于事业发展！

摒弃抱怨，使自己的职场道路更加平坦！

它也为你指明了创造没有抱怨的世界的具体方法，而不是空泛的说教。

使你不再抱怨，让你的思维和行动积极起来，让你的心态变得平和宽容，能够忍耐暂时的不满，积极地蓄积能量，等待机会，最终改变你的人生命运！

阅读完本书你会惊喜地发现以下重大改变：少了一些抱怨，多了一些自省；少了一些抱怨，多了一些倾听；少了一些抱怨，多了一些思考；少了一些抱怨，多了一些行动；少了一些抱怨，多了一些勤奋；……

## <<不抱怨的世界>>

### 内容概要

现实生活里，有太多值得抱怨的人和事，所以我们周围抱怨声不绝于耳。

可是，抱怨能解决问题吗？

抱怨能使你摆脱现状吗？

抱怨能使你的一切不满意、不如意消失吗？

先不要急着辩驳，让我们一起来看看老驴是怎样做的？

一次，老驴掉进了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上去。

主人也懒得去救没多大用处的老驴，就任其自生自灭了。

老驴一开始也放弃了求生的念头。

它掉进陷阱后，每天还不断地有人往这里面倒垃圾。

按理说老驴应该很生气，应该成天抱怨——自己倒霉掉进了陷阱，主人也不要它，就算死也不让它死舒服点儿，每天还有那么多垃圾从头上扔下来。

可是有一天，老驴开始积极思维，并决定改变它的态度，它每天都从垃圾中找到能维持自己生命的残菜剩饭，把“无用”的垃圾踩在自己脚下，而不是被垃圾所淹没。

终于有一天，老驴重新回到了地面。

## <<不抱怨的世界>>

### 作者简介

朱岩，企业培训师，畅销书作家，曾在北京一点阳光管理咨询公司担任首席培训师，对企业管理和职业素质教育方面有着深入的研究和独特的见解。在国内先后出版畅销书《做人做事就这么简单》、《说话办事就这么简单》、《胡雪岩商道精华》等，他的大部分著作都成为企业培训的最佳教材。

## <<不抱怨的世界>>

### 书籍目录

第一章 与其毫无意义地抱怨，不如积极地寻求改变1.抱怨是这个世界上最徒劳的事情2.喜欢抱怨的人容易被周围的事物影响并失去方向3.寻求改变的人永远知道自己要往哪里去4.不抱怨是一种人生境界5.抱怨是一种传染病6.一起创造不抱怨的世界第二章 当你打算抱怨别人时，先想一下自己是否有过错1.抱怨别人不如反思自己2.不一定是对方的错3.真正的强者从来不抱怨4.先想办法解决问题而不是先抱怨他人5.别为无法挽回的事情哭泣第三章 抱怨老板之前，先站在老板的角度想想1.别总是抱怨老板，他也在为员工打工2.抱怨老板之前，想想他的知遇之恩3.老板是我们的领路人，不要总是鸡蛋里挑骨头4.站在老板的角度看问题5.像老板一样为公司着想6.珍惜自己的工作岗位第四章 不要抱怨自己怀才不遇，而要想办法让别人发现自己1.是金子总会发光2.把脸露出来，把屁股藏起来3.做事要高调，做人要低调4.寻找让自己发光的机会5.静下心来好好做事情，你的价值总有一天会被人发现第五章 不要抱怨总是被别人利用。最怕你无人所用1.不要抱怨被人利用，被人利用是好事2.能被人利用，说明自己还有利用的价值3.完善情绪性格，用积极的心态面对工作4.在被利用中成就自己5.别人的资源你也可以想办法利用第六章 不要抱怨没有获得应有的回报，那是因为你付出的还不够1.有付出，才会有回报2.能否获得高回报，将由你的工作态度来决定3.在你抱怨时，也看一下付出的多少4.少一些抱怨，多一分努力5.薪水低，是你自己的错6.工资的高低取决于你能力的大小第七章 不要抱怨同事总是和你对立，而要思考为什么和你对立1.爱抱怨的人没有朋友2.同事之间没有转不过的弯、过不去的坎3.接受同事的缺陷，不抱怨同事的不足4.不抱怨同事间的不平衡，而要记得不断努力5.站在同事的对立面，不如站在同事之间第八章 不要抱怨工作不适合你，而应该试着去适应工作1.抱怨工作，不如改变自己2.调整态度，做好自己的工作3.不认真工作，怎知工作是否适合自己4.爱抱怨的人，看不到工作中的机会5.从工作中，找到价值，寻到乐趣第九章 别让抱怨的坏习惯毁了你1.不要患上抱怨综合症2.抱怨是一种心理疾病3.抱怨会导致恶性循环4.今天的现实是你昨天抱怨的结果5.寻求改变是解决抱怨的最佳途径

## &lt;&lt;不抱怨的世界&gt;&gt;

## 章节摘录

第一天还蛮好玩的，快放学时，海伦的袋子里已经有了九个马铃薯。

原因是珍今天穿了一件和自己一模一样的裙子，这让海伦很不舒服；吉米平时成绩并不好，可是这次的成绩超过了她……每件事都让海伦欣然地丢个马铃薯到袋子里，她认为这些事情让她的心情糟透了，并且不想原谅对方。

下课时，老师说：“在这一整周里，不论你们到哪儿都得带着这个袋子。

”于是同学们扛着袋子到学校，回家，甚至和朋友外出也不例外，一周后，那袋马铃薯就变成了相当沉重的负荷，海伦已经装了差不多三十个马铃薯在里面，真的把她压垮了，她盼望着这项作业快点结束。

第二天老师问：“你们发现自己的袋子越来越重了吗？

这是因为你们有了太多的抱怨。

抱怨也是有重量的，而且能够压在人们的心里。

如果你不能少些抱怨，你的负担就会越来越重，重到自己无法承受，使自己无暇关注更重要的事情。

那么，面对这个重担我们要怎么办呢？

”老师停了几分钟让同学们先想一想，然后她自己回答：“放下来就行了！

其实，很多事情没有那么的糟糕。

人应该学会用积极的心态去面对自己和他人，没什么好抱怨的。

”这个故事告诉我们不要太多的抱怨。

抱怨不仅没有毫无意义，还会破坏与同事之间的关系。

在职场中，你抱怨别人，别人也会对你产生不满。

如果同事之间只剩下了不满，还怎么样合作呢？

有这样一个笑话：在飞机场，一位衣冠楚楚的商人大声呵斥，责骂搬运员处理行李不当。

但搬运员显得若无其事。

商人走后，有一位旅客称赞搬运工有涵养。

“哦，没关系。

”搬运工微笑着说，“你知道吗，那个人是到佛罗里达去的，可是他的行李嘛，将会运到米歇尔根去。

”喜欢抱怨的人终究会被抱怨所伤。

在工作中难免会与同事产生误会、摩擦。

如果人们不能够调整自己的情绪，就会让自己成为抱怨的囚徒。

如果这些不愉快的事情是因你而起，你就更没有资格去抱怨别人了。

人们需要心灵的解放，不要让自己背上的袋子越来越重。

抱怨是人心里的愤怒。

当人们能够控制它时，也许并没有什么大危害。

但如果抱怨得不到疏解，就会越攒越多，一旦超过了正常的比例，就会影响人们对工作和同事的看法。

每一名员工都应该严格要求自己。

宽容地对待身边的人。

自己的心灵得到了释放，就会把这份快乐传递给身边人。

丢掉抱怨的包袱，给自己一个明朗的心情，为整个团队贡献一份自己的力量。

让自己的内心从无休止的抱怨中解脱出来，既是对自己好，也是为公司好。

毕竟一个团队的士气和团结是最重要的。

人们开始抱怨的时候，其实就是以自我为中心的开始。

人们习惯于以自己的立场来看待问题，容易觉得他人对自己不够公平。

遇事不抱怨是个人良好修养的体现。

因此，人们要努力做到不抱怨，需要有坚定信念，一个平常的心态，还要能够端正自己的位置。

## <<不抱怨的世界>>

自己不抱怨了，就会引导身边人不抱怨。

就像抱怨会传染一样，不抱怨的品质也可以传递。

如果一个团队内出现抱怨的普遍现象，必须马上解决，不能任由事态发展。

而且每一个人都有必要参与解决。

大家一起冷静分析团队抱怨的原因，积极做成员的心理疏导，并给予关爱，化解彼此之间的矛盾，重新鼓舞成员的士气。

要想创造一个不抱怨世界，需要人们的心有一定的容量。

当人们的自省、宽容越来越多时，抱怨就会被挤出去。

这时人们不需要一味地、刻意地去消除抱怨，只要不断用积极良好的心态来充满内心，用关怀来滋润胸襟，抱怨自然没有容身之处。

这样的人能够用自省的态度看待一切，能够宽容自己的每一位同事。

即使工作中会遇到一些不愉快的事情，也不会对他造成影响。

如果团队中每一个人都能够用积极的态度去对待工作，可以抵消自己的弱点，让整个团队趋于完善。

## <<不抱怨的世界>>

### 媒体关注与评论

没有一个伟人抱怨自己缺乏机会。

——爱默生如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。

——戴尔·卡耐基“抱怨”真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。

——《不抱怨的世界》作者威尔鲍温只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证

。

——罗曼·罗兰

## <<不抱怨的世界>>

### 编辑推荐

《不抱怨的世界(员工版)》：企业、政府机关员工精神读本造就一流员工的职场培训读本。抱怨不如改变，任何人和团队要想成功就永远不抱怨，因为抱怨不如改变。

《不抱怨的世界(员工版)》最适合5种人阅读1、敬业但一直找不对方法提升工作效率的人2、爱业却无法保持持久工作激情和热情的人3、乐业却仍想追求更多机会、更大空间的人4、想迅速在工作中脱颖而出的人5、想迅速从优秀员工成为卓越人才的人增强企业领导力，完善员工执行力，提高团队凝聚力!建立高效团队文化的指导手册，员工职业素养培训的最佳读本。

<<不抱怨的世界>>

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>