

<<抱怨工作.不如改变自己>>

图书基本信息

书名：<<抱怨工作.不如改变自己>>

13位ISBN编号：9787504742513

10位ISBN编号：7504742511

出版时间：2012-6

出版时间：中国财富出版社

作者：夏祯

页数：233

字数：203000

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>

## <<抱怨工作.不如改变自己>>

### 前言

春节期间，回老家。

火车上，遇到两个年轻女生。

看样子，我判断她们是在北京打拼生计的“北漂”，后来，通过和她们断断续续的交谈，证实了我的判断是正确的。

我和这两个女生坐在同一排的座位上，一上火车，她们便开始闲聊起来。

闲聊的话题无非就是工作、薪资、车子、房子等问题。

红衣女孩：“嗨！

过年后，你打算跳槽吗？

” 黑衣女孩：“我还不知道呢，我们公司有很多人都打算跳了。

” 红衣女孩：“我也想跳了！

我们现在的这个老板抠得很，过年才给500元钱的过节费！

” 黑衣女孩：“照你这样一说，我倒是更应该跳了，因为我们一分钱过节费都没有！

” 红衣女孩：“你们老板怎么这样啊！

比我们老板还抠！

” 黑衣女孩：“天下的老板都是一样的！

都是一些吃肉不吐骨头的黑心老板！

” 听了黑衣女孩的话，红衣女孩呵呵一笑：“是啊！

如果我当了老板，我一定会给员工最高的工资……” 黑衣女孩：“如果真有那么一天，我就去给你打工！

其实，我也不想在公司待了。

我们公司虽然人少，但还搞小团体，真是难受死了！

” 红衣女孩：“我们公司也是这样，不过我是墙头草，轻易不会得罪人。

” 黑衣女孩：“在我们这个公司里，就是小人得志，主管们都是一些会拍马屁的家伙！

我在公司已经一年了，仍然干些杂七杂八的小事，真是倒霉啊！

” 红衣女孩：“我们公司，整天都是没完没了的加班，既没有奖金，也没有福利……我要不是倒霉，怎么会来到这么一家公司！

” 职场中的抱怨，我们一点也不陌生。

可是，这样的抱怨有用吗？

值得吗？

能改变自己的命运吗？

有很多人，但凡遇到一点挫折困难，甚至一次加班，都会抱怨连连。

他们觉得，自己在工作中不顺心，完全是因为运气不好。

似乎没有想到，并不是失败使人抱怨，而是爱抱怨的行为方式让你在职场中难以获得发展。

抱怨是一种可怕的传染病，是给自己的思想套上的枷锁。

与其抱怨，不如改变。

改变自己的坏情绪，让自己乐观起来；改变自己的惰性，给工作加点激情……如果能够积极改变自己，职场之路会走得更顺畅。

在这本书中，我们选取了大量典型的案例，通过细致的分析与讲解，介绍了很多代替抱怨的方法，给职场人指点迷津。

成功其实很简单，相信这本书一定能够给职场中的人有所裨益和帮助！

作者 2012年3月

## <<抱怨工作.不如改变自己>>

### 内容概要

在这本书中，作者选取了大量典型的案例，通过细致的分析与讲解，介绍了很多代替抱怨的方法，给职场人指点迷津。  
成功其实很简单，相信这本书一定能够给职场中的人有所裨益和帮助！

## <<抱怨工作.不如改变自己>>

### 作者简介

夏祯  
夏老师是从20世纪90年代就开始从事企业管理培训和咨询服务的资深实务型咨询、培训顾问。目前兼任清华大学职业经理训练中心教授会成员，并为深圳清华研究院、清华长三角研究院、浙江大学等院校的总裁班、高管班进行管理类课程的讲授。

夏老师曾经给韩国三星集团大中华区多家公司、好孩子集团、LDK太阳能集团、南瑞集团、宝钢发展有限公司、中国银行、浦发银行、南京银行等企业的中高层管理者提供了系列管理培训课程。

夏老师近年致力于其首创的、融中西管理思想的“ETS任务管理系统”的实践研究与推广，以科学先进的管理思想、操作简单的管理方法和便于落地的管理工具相结合的三位一体模式，带领团队立志改变企业过多依赖管理者个人能力的状况，以快速提高企业运营的内部管控水平，提升企业国际化竞争力。

## <<抱怨工作.不如改变自己>>

### 书籍目录

#### 目录

- 第一章工作是自己的，抱怨不如改变
  - 下一份工作，不一定会更好
  - 与其抱怨，不如将自己的嘴巴闭上
  - 存在，就有其合理性
  - 抱怨，会让自己走进死胡同
  - 改变比抱怨更有建设性
- 第二章与其抱怨工作，不如改变心情
  - 放慢节奏，不做职场的“工作狂”
  - 平平淡淡才是真
  - 学会平衡自己的心态
  - 卷起袖子，练就行动力
  - 低调工作，不张扬
- 第三章坏情绪不可怕，积极管理是上策
  - 不要让自卑的情绪主宰了自己
  - 焦虑是万恶之源，要摒弃
  - 适当宣泄，想哭就要哭出来
  - 内心不要太敏感
  - 心中有城府，不给自己徒增烦恼
  - 不要把生活中的坏情绪带进工作
- 第四章学会放下，彰显智慧
  - 身在职场，难得糊涂
  - 放下越早，烦恼越少
  - 巧妙应对职场“冷暴力”
  - 放下成见，给别人面子
- 第五章给自己加点激情，积极工作
  - 工作中，多些主动
  - 工作不能没有热情
  - 多想几步，发散自己的思维
  - 我们都是在为自己工作
  - 运用自我提醒，暗示自己“我能行”
- 第六章做一个有目标的人
  - 想一想，对自己来说，最重要的是什么
  - 让自己的目标看得见、够得着
  - 古来圣贤皆寂寞
  - 做事情，分清轻重缓急
  - 活在当下，珍惜现在的工作
- 第七章和谐共事，做一个受欢迎的人
  - 功劳被抢，巧妙应对
  - 勇敢地说出“这是我的错”
  - 不要掉入职场摩擦和纷争
  - 闭上广播嘴，不做多嘴的“八婆”
  - 不要卷入办公室政治斗争
- 第八章懂得感恩，活出全新的自己
  - 工作是上天赐给你的最好礼物

## <<抱怨工作.不如改变自己>>

感恩同事，是他们给了你力量

感恩老板，是他们让你进步

感恩对手，是他们让你不断提高自己

感恩伤害、折磨你的人，是他们让你得到历练

第九章善于表现，有才就要亮出来

天生我材必有用，先做自己的伯乐

有才华就要表现出来，让老板看得到

用最适合自己的方式推销自我

不能遇到伯乐，何不“毛遂自荐”

借助职场贵人，让你借梯登天

第十章修炼自我，让自己不可代替

心动不如行动，立刻行动起来

不做职场“木乃伊”，激发自己的创新能力

具有团队合作能力是非常重要的

掌握沟通技巧，学会说服他人

学习力决定职场力

职场“灰溜溜”，道路“顺溜溜”

## <<抱怨工作.不如改变自己>>

### 章节摘录

版权页：其实，在职场中，周晓霞这样的人有很多。

可是，要知道，这样的工作方式最容易让我们的工作和生活出现不平衡。

不仅会给自己制造紧张气氛，还会让自己的视野受到限制，失去很多信息和知识的来源。

周晓霞如果能够抽出一点空闲的时间，走出工作的小圈子，适当放松一下，对她来说才是最好的。

因为，除了工作，在生活中毕竟还有很多值得去关注的东西。

研究发现，当从事一种工作达到一定时间之后，会产生一段相对的疲惫期。

这时候，工作量虽然可以维持在一定水平，可是，要想真正有所突破，是很难的。

因此，保持工作状态最好的方法就是劳逸结合。

可喜的是，有些人已经意识到了这一点。

萧桐在一家医疗器械公司做销售，虽然这份工作不是自己喜欢的，可是他还是坚持做了下来。

为了争取更多的销售额，同事们都是加班加点地约见客户、拜访客户。

可是，萧桐不一样，用同事的话来说，他简直就是一个“休假达人”。

不管是“五一”、“十一”、元旦、春节……只要一有空闲，萧桐都会呼朋唤友地出去游玩。

一位老同事劝他说：“利用这些时间，好好联络一下客户的感情。

”可是，萧桐却不这样认为。

因为，他觉得，工作是工作，休息是休息；工作之外的时间是自己的，不能将工作的事情带进休息中。

## <<抱怨工作,不如改变自己>>

### 编辑推荐

《抱怨工作,不如改变自己》由中国财富出版社和华夏智库培训中心共同打造的本土原创经管的书系,《抱怨工作,不如改变自己》致力于中国本土企业经营战略、运作管理、人力资源优化及营销模式等方面的研究,涵盖战略、管理、人力资源、营销、个人成长5大板块。

<<抱怨工作.不如改变自己>>

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>