

<<不要抱怨请努力工作>>

图书基本信息

书名：<<不要抱怨请努力工作>>

13位ISBN编号：9787801798091

10位ISBN编号：7801798090

出版时间：2009-6

出版时间：中国致公出版社

作者：黄明涛

页数：162

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>

## <<不要抱怨请努力工作>>

### 前言

“当你陷入困境时，不要抱怨，默默地吸取教训，积累经验，这些是你成功的必经之路。

”比尔·盖茨的这句名言启示我们：在日常生活中，我们要学会以思考替代抱怨，用行动替代牢骚，豁达地面对工作中的各种困难和挫折，勇敢地面对生活的各种挑战，始终保持着蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

对事业来说，这是成功的基础；退一步讲，这也是健康人生的必要条件。

现在，由于全球金融危机的冲击，我们总是听到有许多人在抱怨。

事实上，这个世界任何时候都没有绝对的称心如意，随时保持积极乐观的心态是重要而且必要的。

有志者，事竟成，危机中最忌讳的是浮躁和颓废，浮躁会让你缺乏正确的判断力，而颓废则让你丧失争取的斗志。

相信有很多人小学的时候都见老师做过这样的实验：拿一根筷子在牛奶里面使劲的搅，会出来很多的泡沫，然后用力一吹，泡沫都飞走了。

老师告诉我们的原理：泡沫比牛奶轻，所以经不起风吹。

如果连小学生都明白这样的道理，那你为什么还不明白——如果风一吹就跑的，多半是泡沫。

其实很多人都明白，并非人才过剩，而是我们不能满足企业的需要，不能将知识转化为结果，转化为财富。

在许多企业里，相当多的员工都属于“人才泡沫”，漂浮在最容易被淘汰的表面。

所以借着这次全球化的经济危机，我们必须更新自己的观念，明白能够创造价值的人，才能达到人才最起码的标准，改变以前那种为了考试而学习的思想。

## <<不要抱怨请努力工作>>

### 内容概要

我的工作太辛苦，薪水太微薄！

人们总是抱怨自己的工作，眼睛老盯着别人干着轻松、高薪、体面的工作。

而自己总是像蜜蜂一样辛苦，拿的薪水少得像别人盘中掉下的面包渣。

迟到了，抱怨时钟走得太快；工作太累了，抱怨老板；生活困难了，抱怨没有一个好老爸、没嫁个好老公。一些人总在抱怨，似乎老天爷就是对他不公，似乎他就是这个世界上最倒霉的人。

可是，抱怨能解决问题吗？

抱怨能使你摆脱现状吗？

抱怨能使你的工作、学业、生意越来越好吗？

因此，与其抱怨，不如改变心态，努力工作。

要想改变自己的命运，首先就是要停止抱怨。

只有不抱怨的人，才是最快乐的人，只有不抱怨的世界，才是令人向往的世界。

从阅读本书开始，停止抱怨，努力工作吧！

## <<不要抱怨请努力工作>>

### 作者简介

黄明涛，国家一级企业培训师，当代中国十大实战派培训师之一，畅销书作家。

作者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。

在著书立说的同时，深入企业和各大、中专院校讲授相关课程。

近年来，在海内外出版了大量的著作。

新浪网、搜狐网、腾讯网等各大网站及报刊都对其著作有过深入的报道，清华大学、北方民族大学等全国许多大专院校图书馆都有其藏书。

作者主要著作：

《服务意识》（中国传媒大学出版社）

《从我做起》（中国华侨出版社）

《16节职业素质课》（中国致公出版社）

《身边的哲学》（中国戏剧出版社）

《人生哲理枕边书》（《身边的哲学》改编，台湾德威国际事业文化公司出版）

《生活如此简单》（《身边的哲学》改编，台湾德威国际事业文化公司出版）

《商道中的孙子兵法》（中国民航出版社）

《学会生存》（中国民航出版社）

## <<不要抱怨请努力工作>>

### 书籍目录

- 第一章 抱怨是工作中最大的毒瘤 1. 抱怨解决不了任何问题 2. 请不要总是充满抱怨！  
3. 抱怨的最大受害者是自己 4. 不要抱怨你的工作 5. 别让抱怨掌控你的人生 6. 真正的强者从不抱怨
- 第二章 停止抱怨，努力工作 1. 来自《致加西亚的信》的启示 2. 不要让抱怨腐蚀了工作热情 3. 积极地完成工作比抱怨更有效 4. 抱怨公司前多反省自己 5. 待遇和能力是成正比的 6. 与其抱怨，不如实干
- 第三章 抱怨工作不如热爱工作 1. 抱怨工作的人，通常不会成功 2. 停止抱怨，像老板一样热爱公司 3. 你就是公司的主人 4. 站在公司的角度思考问题 5. 消除抱怨心态，热爱你的工作 6. 不要再抱怨自己是个打工的 7. 想成功？先爱上你的工作吧！
- 第四章 对工作负责就是对自己负责 1. 有责任心的人的从不抱怨 2. 别为自己的失职找借口 3. 负起责任来 4. 不要为自己的错误做任何辩解 5. 抱怨是对自己最大的不负责任 6. 责任是你成功的起点
- 第五章 解决问题，而不是抱怨他人 1. 没有人喜欢抱怨者 2. 抱怨不能解决任何问题 3. 不要用他们，而要用我，我们 4. 你没有任何理由犯错 5. 少抱怨老板和公司 6. 解决问题，而不是责怪他人
- 第六章 少些抱怨公司，多些理解老板 1. 别总抱怨老板，老板也不容易 2. 理解老板的痛苦 3. 老板也在给员工打工 4. 老板是我们的恩人 5. 用“同理心”看待老板 6. 老板是我们很好的人生导师
- 第七章 少些抱怨，多些感恩 1. 用感恩的心去对待工作 2. 做一个不抱怨懂感恩的员工 3. 感激领导的知遇之恩 4. 感谢你的职位之恩 5. 对老板充满感激 6. 感恩，是我们成长的催化剂
- 第八章 根治抱怨的良方 1. 感激上天赐给你工作 2. 感恩是根治抱怨的良药 3. 抱怨会把感恩越抛越远 4. 正确对待工作中的委屈 5. 让浮躁的心在感恩中沉淀 6. 用感恩的心驱逐抱怨的“恶魔”

## <<不要抱怨请努力工作>>

### 章节摘录

第一章 抱怨是工作中最大的毒瘤 1. 抱怨解决不了任何问题 我们在日常工作中，几乎随时都能听到各式各样的抱怨：抱怨薪水太低、付出太多，抱怨考核制度不公平，抱怨领导独断专横，抱怨管理混乱……诸如此类的抱怨，有别人说给自己的，有自己说给别人的。

唯独没有自己抱怨自己的：我为什么总是这么多的抱怨呢？

我的工作太辛苦，薪水太微薄！

人们总是抱怨自己的工作，眼睛老盯着别人干着轻松、高薪、体面的工作，而自己总是像蜜蜂一样辛苦，拿的薪水少得像别人盘中掉下的面包渣。

迟到了，抱怨学校的时钟走得太快；工作太累了，抱怨老板；生活困难了，抱怨没有一个好老爸、没嫁个好老公……一些人总在抱怨，似乎老天爷就是对他不公，似乎他就这个世界上最倒霉的人。

抱怨能解决问题吗？

抱怨能使你摆脱现状吗？

抱怨能使你的工作、学业、生意越来越好吗？

什么都不可能！

抱怨只能让你自己越来越不快乐，不快乐的你能做些什么事呢？

几乎无法完成像样的事。

与其如此，还不如暂时抛弃那些烦心的事，多想想怎么才能更快更好地解决问题，这不是比在那儿抱怨强上千百倍？

然而，那些喜欢抱怨的人陷入了一个思维定式，抱怨成了满足日常宣泄的“必需品”。

但是抱怨者有没有想过，那些唉声叹气的言论随时都可能被你所抱怨的领导或其他人听到，抱怨将给你带来什么样的后果呢？

让我们先来看这个故事：有一个穷得家徒四壁的三口之家，儿子瘦得皮包骨，爸爸妈妈只好带着孩子到街口乞讨。

然而一整天的乞讨没带来丝毫收获，小孩快饿晕过去了。

爸爸妈妈非常着急，他们痢比祈祷更虔诚的心央求上帝拯救他们的儿子。

于是，上帝派遣使者来到他们身边。

使者对这一家三口说，我可以为你们每人实现一个愿望，这家人听了将信将疑。

先是孩子的妈妈迫不及待地对使者说：“我要一整车的面包，让我的儿子吃得饱饱的！”

话音刚落，眼前便真的出现了一车面包。

孩子的爸爸先是非常惊奇，转而又怒火中烧——不断抱怨妻子没头脑，浪费这么好的机会只换来了一车不值钱的面包。

当使者问他有什么愿望时，他愤怒地说：“我不要这些廉价面包，请把这笨女人变成一头蠢猪！”

刚说完，孩子的妈妈果真变成了一头猪，面包也突然消失了。

这可把孩子吓坏了，他看着眼前的“猪”不住地伤心哭泣，小男孩赶紧哭着对使者乞求：“求求您，我不要猪，我要妈妈！”

瞬间，妈妈又真的变回来了。

使者很无奈地说：“我已给了你们希望了，但是，你们因为抱怨把机会全浪费了。”

说完，使者就消失了。

一家三口又回到了之前的状态，没有面包、没有猪，孩子饿得直哭。

其实，在现实生活中，抱怨也是直接导致贫穷的重要原因之一。

我们不妨推测，如果以下故事的女主角用“抱怨”来面对问题，结果会如何。

女孩小丹带着自己精心创作的作品去参加一家知名广告公司面试。

小丹抽的面试号是最后一个，等待的过程紧张而漫长，为缓解疲劳，小丹向广告公司的接待人员要了一杯温水。

而接待人员在给小丹送水时不小心把杯子打翻了，水全洒到了那张为面试专门准备的作品上。

作品被水浸得皱皱巴巴，原本鲜明的线条也模糊成了一团。

## <<不要抱怨请努力工作>>

小丹一下子愣住了。

该怎么办？

这可是面试必备的作品，没有了作品她怎么向考官描述她的创意和构思呢？

小丹知道，现在不论是抱怨接待人员还是埋怨自己的运气不好，都没有丝毫用处。

她稍微冷静了一下，赶紧向接待人员借来了纸笔。

利用别人还在面试的时间空隙，她专心地用一张白纸将自己的作品简单地描画了一遍，又用另一张白纸将原作品被淋湿的情形大致叙述了一下。

接下来发生的故事就是，小丹从众多面试者中脱颖而出，被公司录用了。

主考官后来跟她说：“广告注重创意和变通，你拿给我们的作品虽然简单，却体现了你临阵不乱、随机应变的特质。

”抱怨不但不能缓解所面临的窘境，却使原有的烦恼加倍、长久地出现在抱怨者的脑海里。

如果有谁主观上想抱怨，生活中的一切都可以成为其抱怨的对象，如果不愿抱怨，换一个角度想问题，就会发现，通过努力，就能改变现状，并获得成功和幸福的体验，因为事情总包括两个方面，关键在于你怎么看问题了。

所以，摆脱“抱怨”对思维控制的第一步就是以平和的心态欣赏你周围的人，即便是曾经的敌人。

事实上，通过努力观察使他们成功的言行、了解他们的思维方式，可以让你收获到很多意想不到的东西。

泛滥的抱怨是一种慢性腐蚀剂，腐蚀自己，也消磨了别人的斗志，它就是可以“溃堤”的蚂蚁，可以使一个部门、一个团队、一个企业溃不成军，轰然倒地！

如果把抱怨变成善意的交流，如果把抱怨变成系统的建议，如果把抱怨变成积极的行动，你便会发现，成功正离你越来越近！

扫除抱怨，才能让自己更多的聪明才智效力于事业发展！

摒弃抱怨，才能使自己的人生道路更加平坦！

2. 请不要总是充满抱怨 最近接到朋友电话，还是倾诉那些老话题：抱怨公司、抱怨上级、抱怨工作、抱怨客户、抱怨收入，真正是不知世道艰难。

我告诉她，接下来的经济形势将更严峻，有一份工作已经不容易了，保住自己的工作就是首要任务。无论哪个公司，办公室里总有几个喜欢抱怨的同事，乐于对周围的事情做一些自以为很深刻的评论。

鲁迅曾描写过这样一类人：在冬日农闲时的村头墙角下，坐着一些晒着太阳聊天的农妇，端着刚吃过饭的碗，一呱啦就是一下午，不到天黑该回家做饭不收场。

她们聊什么呢？

无非就是些东家长西家短的鸡毛蒜皮之事。

有些人就是这样，总是用高标准去要求别人，用低标准来要求自己。

如果说这些农妇没有判断是非的能力，没有意识到这种代代流传的陋习的话，那么受过高等教育的人仍有这样的行为又该如何解释呢？

也许这种行为和文化程度没什么关系，总有一些怨妇存在于社会之中。

但既然是读过书的人，无论如何也要有一点自己的判断能力。

因此，我希望本书的每一位读者在将来不要总是抱怨。

当我在办公室听到那些抱怨，心情会很烦躁。

有些刚开始自己第一份工作的年轻人竟然也在抱怨者的行列之中，这为他们的职业生涯埋下了不良心态的坏种子。

我觉得年轻人第一要务，就是做好自己的工作，搞好自己的业务。

没有人逼你非要从事某个行业，也没有人逼你在这个单位工作。

说句不客气的话，如果你放入社会，你还能干什么？

如果我是公司的老总，我绝不会让一个抱怨连天、只会乱评论的人。

听到那些幼稚的评论时都觉得可笑，说事情不能这样做、不能那样做的所谓“评论”，我哑然了。

如果把他们的观点深入地分析一下，就发现其评判标准是：利己的工作永远是最好的。

总想做最少的事拿更多的钱，从来不会换位思考。



## <<不要抱怨请努力工作>>

“站着说话不腰疼”就是这些人的标签。

每当这时，我只能戴上耳机，让耳根清净一些。

要知道，在这个社会没人逼你去干什么，如果你对现在的工作不满意，要么跳槽换一个单位，要么换一种行业，但请不要抱怨！

不要把自己的时间浪费在日复一日的抱怨中。

有这样一个小故事：一头老驴掉进了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上去。

主人也懒得去救这头没多大用处的老驴，就任其自生自灭了。

那头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，老驴决定改变它的人生态度（更确切点说，应该是：驴生态度），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，它重新回到了地面。

因此，不要抱怨自己的专业不好、工作环境差、工资微薄，不要抱怨自己空怀一身绝技而不受人赏识。

现实有太多的不如意，就算生活给你的是垃圾，你也可以改变自己的生活态度，用大脑分析那些垃圾的用处——你同样能把垃圾踩在脚下，登上世界之巅。

2007年，世界首富比尔·盖茨在参加博鳌亚洲论坛年会时，与中国网友网上讨论时，接受了近两万名网友的提问。

其中，大家问得最多的问题就是：“你成功的主要原因是什么？”

盖茨的回答是：“工作勤奋，我对自己要求很苛刻。”

从微软创业初期，比尔·盖茨就异常勤奋。

微软老员工鲍伯·欧瑞尔说出了自己在1977年进入微软时所见证的比尔·盖茨的工作状态：“那时，比尔满世界飞。

他亲自跑到各个公司跟人家谈合作、解决问题，比如施乐公司、德国西门子公司、德州设备、法国公牛机器。

那些公司会有一大帮技术、法律、销售及业余人员围着他，问他各种问题。

比尔经常单枪匹马到世界各地参加展览会、推销产品。比尔整天都在销售产品。

有时，他刚出差回来又连续上班24小时，累了就在办公桌下睡一小会儿。

虽然微软的员工们非常卖力地工作，但都勤奋不过他们的老板比尔·盖茨。

事实上，比尔·盖茨至今仍然如此勤奋努力，哈佛商学院的案例是这样记述的：“盖茨好像就住在办公室，他每天上午9点钟左右来到办公室，一呆就到半夜，吃比萨饼外卖这顿晚饭的几分钟时间就算是休息，吃完后他又继续忙开了。

每个精英都有类似的经历与生活方式。

李嘉诚年轻时，每天工作16小时以上！

他的辛勤耕耘终使其成为了华人首富。

当你羡慕别人坐拥巨富享受高品质生活时，当你妒忌别人坐着高位拿着高薪时，当你看到机会总被别人抢到手时，你也许会抱怨世界真不公平！

但是，当你抱怨不公平时，是否反省过：“我够努吗？”

不胜任的人，常抱怨世界的不公平，因为机会常被别人抓住了。

胜任的人，也知道世界是不公平的，但他们不抱怨，而是通过付出超人的努力，让自己把握稍纵即逝的机会。

当我们自以为很努力、很辛苦，付出了很多时，我们真的足够努力了吗？

我们真的已具备达到自己目标的能力了吗？

即使完成了预定的目标，我们真的做得够快、够完美吗？

如果你要长久地胜任工作和职位，就必须不断努力，不断改进！



<<不要抱怨请努力工作>>

当我们对一件事所抱有的态度是“那就这样吧”，这时，我们更要反复劝告自己：要不断改进。许多事情在自认为只能如此而已时，实际上，它可以再改进，只是我们还没有想到、还没有付诸行动使之实现。

## <<不要抱怨请努力工作>>

### 媒体关注与评论

许多人喜欢抱怨生活中的各种各样的问题。  
我一直持有这样的观点，假如你拿出用于抱怨的十分之一的能量。  
应用到解决问题的过程当中，你会惊奇地发现许多事的解决是多么的容易。  
——2008年全球畅销书《最后的演讲》作者卡耐基梅隆大学教授兰迪·鲍许 人生是不公平的，习惯去接受它吧。  
请记住，永远都不要抱怨！  
——比尔·盖茨 抱怨能够解决问题吗？  
抱怨能够帮助你改变现状吗？抱怨能够使你的工作、学业、生意越来越好吗？  
什么都不可能。  
与其如此，还不如让自己暂时抛弃那些让自己烦心的事情，多想想自己怎么更快更好地解决问题。  
这不是比在那儿抱怨要强上百倍千倍？  
——英特尔公司总裁葛洛夫 不要老是抱怨。  
过多的抱怨只是一个人衰老的象征，真正的强者是从不抱怨的。  
命运把他扔向天空，他就做鹰；把他置身山林，他就做虎；把他放到草原，他就做狼；把他投到大海。  
他就做鲨。  
——著名成功学家奥里森·马尔登

<<不要抱怨请努力工作>>

编辑推荐

中国500强企业正在团购学习的励志读本 优秀的人，绝不抱怨！  
停止抱怨，行动起来吧，只要我们努力工作，就一定可以改变现状。  
危机，不过是考验我们的一场考试而已！  
不要抱怨，请努力工作吧，勤奋的人，一定可以创造美好的未来！

<<不要抱怨请努力工作>>

#### 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>