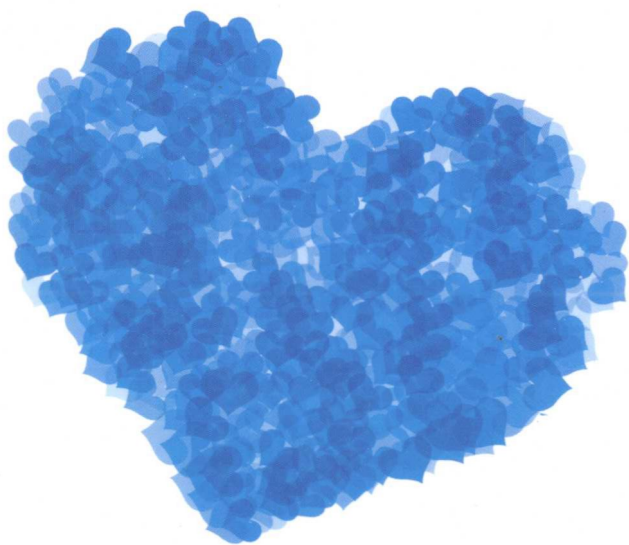


员工最佳心态调节读本

A Complaint Free Mind

不抱怨 的心态

西武 著



在不公平的条件下也要坚持战斗，做一个真正的赢家！

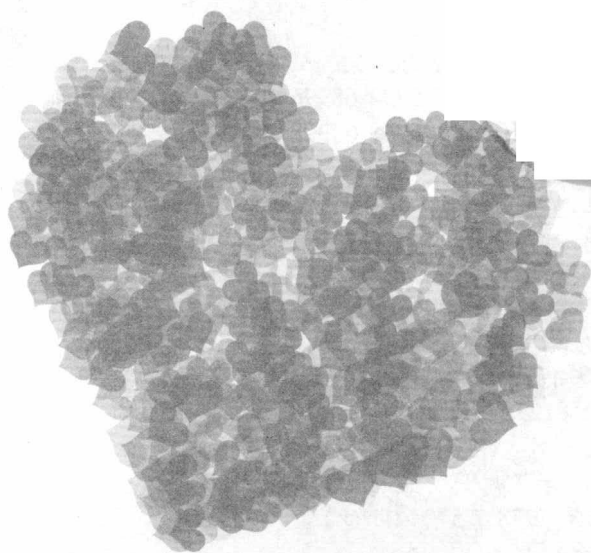


新世界出版社
NEW WORLD PRESS

A Complaint Free Mind

不抱怨 的心态

西武 著



图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的心态/西武著. —北京:新世界出版社,2009.7
ISBN 978-7-5104-0419-1

I. 不... II. 西... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 102994 号

不抱怨的心态

作 者:西武
责任编辑:余守斌 邓东文
责任印制:李一鸣 黄厚清
出版发行:新世界出版社
社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)
总编室电话: +86(10)68995424 68996304(传真)
发行部电话: +86(10)68995968 68998705(传真)
本社中文网址:www.nwp.cn
本社英文网址:www.newworld-press.com
本社电子邮箱:nwpcn@public.bta.net.cn
版权部电子邮箱:frank@nwp.com.cn
版权部电话: +86(10)68996306
印 刷:北京华戈印务有限公司印刷
经 销:新华书店
开 本:880 × 1230 1/32
字 数:120 千字 印 张:6.25
版 次:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5104-0419-1
定 价:22.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

序>>>

Preface

言

少抱怨一点,多努力一点

人从懂事的那一刻起就总是在抱怨,抱怨自己生不逢时,抱怨自己没有出生于名门望族,抱怨社会的不公,抱怨没有伯乐的赏识。

曾经的我也是如此,因为身边的种种不公正待遇,对社会、对学校、对工作、对上司总是抱着一种心怀不满的感情。因为抱怨,所以懈怠,因为抱怨,所以对别人的进步觉得不以为然。我的学习、工作、生活,也与口中的抱怨一样,一切都不如我意。

于是,我陷入了恶性循环,心里越抱怨,工作越觉得没意思,努力的程度大打折扣。努力越少,获得的机会和回报也越少,而机会与回报越少,我的心中也更加的不满,心中的怨气也越结越深。

后来我跳槽了,从一个行业跳到另一个行业,从一个城市变换到另一个城市。一切从头开始,我努力的工作,努力的学习。渐渐地,在工作中我获得了同事的认可,得到了老板的赏识,职位和薪

酬不断提升,抱怨的情绪也无影无踪了。这时候,我知道自己进入了不抱怨的正循环。

很难说是这一次跳槽改变了我,因为如果没有后来生活的阅历,没有对这个世界的观察,我的思想就不会有这么大的转变。

刚走出校门的我,心中尽是梦想的乌托邦,所以总觉得社会是公平的,老板是公正的。后来的经历告诉我,“绝对的公平与公正”是不可能的,每个人的天赋、努力、资源都不一样,凭什么要求别人完全和你一样。

当然,如果换一种思维,你会发现上帝对每个人又都是公平的,它没给你优越的生活条件,却给了你挑战生活的勇气。它没给霍金强健的身体,却给了他对科学的专注。如果我们有了积极进取的可贵心态,能把不幸当作上帝的馈赠来享用,我们就能从缺陷中寻觅到成功。

1972年新加坡旅游局呈交给新加坡前总理李光耀一份报告,内容大致是:新加坡没有埃及的金字塔,没有中国的长城,没有日本的富士山,也没有夏威夷十几米高的海浪,新加坡除了一年四季直射的阳光,什么名胜古迹都没有,要发展旅游业,实在是巧妇难为无米之炊。

然而,李光耀却在报告上批了八个字:拥有阳光就足够了!后来,新加坡人利用当地一年四季直射的阳光,种花种草,很快将新加坡发展成了世界上著名的“花园城市”,成为了众多游客的旅游目的

地,旅游收入也连续数年排名亚洲第三。

不要抱怨你的专业不好,不要抱怨你的学校不好,不要抱怨你住在破宿舍里,不要抱怨你的男人穷、你的女人丑,不要抱怨你没有一个好爸爸,不要抱怨你的工作差、工资少,不要抱怨你空怀一身绝技没人赏识你……现实有太多的不如意,只要我们拥有一颗阳光的心灵,就算生活给予你的是垃圾,你同样能把垃圾踩在脚底下,登上世界之巅。

不要抱怨。有那时间,你可以为你的人生蓝图去打拼!这个社会要求你在不公平的条件下也要坚持战斗,做一个真正的赢家!



目录

Contents

- 第一章 生活是不公平的,你要去适应它**
- 2 生活是不公平的,你要去适应它
- 5 想法决定命运
- 8 我奋斗了18年,不是为了和你一起喝咖啡
- 20 去适应社会,而不是让社会适应你
- 23 生气不如争气
- 26 命运负责洗牌,但玩牌的是我们自己
- 第二章 怀才就像怀孕,时间久了才能让人看出来**
- 30 找不到工作的“全才”
- 33 为什么被重用的是他,不是我?
- 37 怀才就像怀孕
- 41 人最容易高看自己、低看别人
- 43 成功是你的人格资本
- 47 摒弃“怀才不遇”的想法
- 第三章 不怕被利用,就怕你没用**
- 52 你在为谁而工作?
- 55 天下老板一般黑?
- 59 分外的事我不做
- 62 谁抱怨,谁离开
- 65 不怕被利用,就怕你没用

69 | 以“播种”的心情来经营事业

72 | 员工的身份,老板的心态

第四章 每一次努力都隐含着成功的因素

78 | 一份发小广告的工作

82 | 光看到贼吃肉,没看过贼挨打

85 | 你的努力绝对有人看得见

87 | 如果抱怨不公平,你的努力还不够

91 | 泥泞的路才能留下脚印

94 | 压力焕发出斗志

第五章 责任大于兴趣

98 | 工作像鸡肋,而我像枯井

102 | 责任大于兴趣

106 | 职业化、专业化

110 | 平凡事重复做好,就是不平凡

113 | 从细节、小事做起

118 | 把应该做的变成你喜欢做的

第六章 做个有人缘的人

124 | 搬家的年轻人

127 | 这一切都是别人的错?

130 | 好公司也要处理“关系”

133 | 对手不如握手

- 135 | 把握抱怨的分寸
- 138 | 不要忘记说“谢谢”

第七章 停止抱怨,提出建议

- 142 | 别让抱怨误一生
- 146 | 抱怨:一种传染性很强的情绪病毒
- 151 | 抱怨是无能的表现
- 155 | 没有任何抱怨,没有任何借口
- 158 | 抱怨不如改变
- 161 | 光发牢骚不行,请提出建议

第八章 从感恩出发,从谦卑做起

- 166 | 永不抱怨
- 169 | 从感恩出发,从谦卑做起
- 172 | 常怀一颗感恩的心
- 175 | 感谢帮过你的人
- 178 | 感谢羞辱你的人
- 181 | 在顺境中感恩,在逆境中依旧心存喜乐
- 184 | 用感恩的心态去工作
- 186 | 感激你的老板



第一章

生活是不公平的，
你要去适应它

上帝从不埋怨人们的愚昧，
人们却埋怨上帝的不公平。



生活是不公平的，你要去适应它

我一直都抱怨自己买不起鞋，直到我遇到了一个没有脚的人。

比尔·盖茨说过：“生活是不公平的，你要去适应它。”几乎是从我们出生的那一刻起，这种不公平就显现了出来：有些孩子降生在护士、医生一大把的宾馆一样的高档病房里，而有些孩子则降生在只有一个七十多岁接生婆的自家黑糊糊的炕头上。

到了上学的年龄，“宾馆孩子”穿着新衣，背着新书包一蹦一跳地踏进了美丽的幼儿园，而“炕头孩子”却只能穿着补丁摞补丁的旧衣服眼巴巴看着别人背书包进学堂。该参加工作了，“宾馆孩子”凭学历、凭关系轻而易举地进入了著名的企业，而“炕头孩子”无学历、无关系，只能靠出卖体力维持最基本的生活……

当然，口含“金钥匙”出生的毕竟是少数，一生下来就没有学可上的孩子也不多，大多数人都如你我一样处于中间水平。但即便是这样，我们还是能处处感觉到生活的不公：为什么自己的父母是贫困地区的普通农民而不是富裕城市里的知识分子？为什么自己大学毕业正好赶上国家不再分配工作？为什么自己努力工作而老板却把晋升的机会给了自家一个亲戚？

世界上哪有什么绝对的平等，就是以一個傻子的眼光来看，这个世界也不是完美无缺的。普希金有一首我们都非常熟悉的短诗《假如生活欺骗了你》：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，不要

愤慨;不顺心时暂且忍耐。相信吧,快乐的日子将会到来。”

生活是不公平的,如果我们无法适应,怨天尤人,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,整天活在忧郁之中,那么我们等于被生活击垮。既然这样,我们不如去思考,如何更好地去适应生活的不公。唯有适应当下的环境,才会有机会去改变自己的处境。

不要奢望自己成为上天的宠儿,假如生活欺骗了你,给了你诸多不公平的待遇,那么请你接受比尔·盖茨的忠告:去适应它。

邻家有个女孩,成年了,也知道爱美了,总是抱怨自己的小腿长得不好看,身型不够完美;懂事了,知道了这个世界上存在着很多道德以外的规则,就开始忿忿不平,轻易地指责生活不公。但当她看到一个躺在病床上三年无法翻身、截了肢却满怀感恩要报答社会的女孩,她流泪了。可以说,她的眼泪不仅仅是因为感动,更是因为羞愧。

CCTV2《健康之路》栏目曾报道过这个叫江盼的女孩,由于左腿软骨肉瘤长到了比她纤弱的腰还粗,家境较差无钱治病,躺在病榻上三年,生活无法自理,骨瘦如柴,甚至当经验丰富的医生看到她都不由地夸她生命力顽强。一个花季少女,面对严重畸形到令人寒心甚至恐惧的身体,以及无时无刻不在的疼痛,她整整熬了三年多!她没有怨恨社会,没有怨恨父母,也没有指责自己的命运,只是顽强地求生。

当第四军医大的范清宇教授给她做完手术时,她满怀感恩,

生活是不公平的,你要去适应它



当摄像机对着她乐观善良的笑靥时,谁都想象不到,因为错过了最佳治疗期,她的左腿已经截了肢。她说周围的人给了她太多的爱,为了报答,她将来要到西部去当志愿者,要尽自己所能为社会做贡献。一个经历了病痛并可能终生残疾的女孩说:她要报答!她那无邪的眼神,她面对生命的坚强与乐观,让邻家女孩无地自容。

是的,我们中的大多数,都有一个健康、至少是健全的身体,可是,当我们抱怨自己没有一双好鞋穿并引申至社会的不公的时候,我们有没有想过那些没有脚的人呢?他们又是怎样的生存态度呢?

生活中的不公平之事真是说也说不完。不平像空气一样,只要你想,它随处可见,也随时都可以牵着你的鼻子,直到把你引入心灵的死角。

一个以抱怨面对生活的人,就像一个灵魂的自虐者。他们不懂得还有一种态度叫作“积极”,一种情操叫“宽容”,一种命运叫作“天助自助者”。要想改变不公,得到自己理想中的公平,唯一的方法就是比尔·盖茨所说的“去适应它”,在适应的基础上用能力去改造环境,创造公平。

想法决定命运

生活不可能尽善尽美,阳光下也会有阴影,就看你用什么样的心态去看待生活。

人生不过如此,要不你驾驭自己的一生,要不被生活牵着鼻子走,该怎么走还取决于你自己。有两个台湾观光团到日本伊豆半岛旅游,路况很坏,到处都是坑洞。一位导游连声说路面简直像麻子一样。而另一个导游却诗意盎然地对游客说:“我们现在走的正是赫赫有名的伊豆迷人酒窝大道。”

虽是同样的情况,然而不同的意念,就会产生不同的态度。思想是何等奇妙的事,如何去想,决定权在你。

有的人很感谢生活赋予他的一切,在他眼里生活所给予的都是对他的厚爱;而有的人却厌恶生活对他的不公平,在他眼里生活给予他的都是苦不堪言,而赋予别人的却是美妙之极的生活。

一个漂亮女孩曾经抱怨过为什么别人那么漂亮,学习那么好,会得到老师的赞扬,会有那么好的家境,会有那么让人羡慕的工作……而自己却什么都没有,为此她真的很烦恼。

渐渐地她在无言的沉默中过着每一天,中专毕业之后在韩资企业做了文书,每天工作之余学习韩语,然后通过成人高考上了大专。日复一日,年复一年,就这样平静地不再有怨言地过了

生活是不公平的,你要去适应它



两年。两年后她辞掉了每月 500 元工资的工作。那时她一直在想,“如果能找到一份每月 800 元工资的工作,我一定会很满足,并由衷地感谢生活对我的厚爱。”

后来她找到了一个好工作,也拿到了比曾经期望的更高的工资。这时,她才渐渐明白一个道理,生活对每一个人都是公平的,你要用平静的心去看待生活,要让自己得到最大限度的发展,不要抱怨生活的不公平。要让自己学着满足,在满足的同时给自己一点压力,才会觉得生活是如此的美妙!

对于整个世界的不公,我们也许无能为力,但是却可以控制自己对它的态度。我们采取什么样的态度,就决定我们会成为什么样的人。“人的一切都可以被剥夺,”集中营幸存者维克托·弗兰克尔写道,“除了最后的一点自由——不管在什么情况下,你都可以选择自己的态度和方式。”

斯蒂芬·霍金也不是生下来就坐轮椅的。霍金是牛津大学公认的最有前途的明星学生,但在他大三那年,却发现自己身上出现了奇怪的症状——手脚逐渐变得不利索,甚至有时候会无缘无故地跌倒。在他刚满 21 岁的时候,人们介绍了一位专家为他诊治,专家做了各种各样的医学测试,希望能够找出病因。但是,除了判断出这是一种罕见的多发性硬化症,而且会继续恶化外,专家也无能为力。

1985 年,霍金再次遭受了不幸的打击。他感染了肺炎,医生不得不为他进行气管切开手术,也就是在脖子及气管上直接切

口形成通气孔，斯蒂芬·霍金，他已经经历了那么多痛苦，失去了那么多，如今又将永远失去说话的能力，他将要带着自己虚弱无力的身体，在轮椅上度过余生。

如今，霍金可以说是世界上最著名的物理学家，他有三个孩子，一个孙子，十二个荣誉学位，是英国皇家协会的特别会员，还获得了很多奖项和勋章。

“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”谁能想到这段豁达而美妙的文字，竟出自一位在轮椅上生活了几十年的高位瘫痪的残疾人——世界科学巨匠霍金之手。

命运之神对霍金，在常人看来是苛刻得不能再苛刻了：他口不能说，腿不能站，身不能动。可他仍感到自己很富有：还有能活动的手指，还有能思维的大脑……这些都让他感到满足并对生活充满了感恩之心。因而，他的人生是充实而快乐的。

霍金并没有抱怨生活的不公，与他的遭遇相比，你那些问题又算得了什么呢！

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天，遇事不钻牛角，人也舒坦，心也舒坦。不要抱怨生活，生活是面镜子，你对它哭，它也对你哭，你对它笑，它也对你笑，同样你抱怨生活，生活也在抱怨着你。生活不可能尽善尽美，阳光下也会有阴影，就看你用什么样的心态去看待生活。



我奋斗了18年,不是为了和你一起喝咖啡

抱怨生活,只能使自己过得更疲惫。抱怨指责别人,对自己的伤害往往是最大的。

2004年,麦子一篇题为《我奋斗了18年才和你坐在一起喝咖啡》的文章引起了社会各界的广泛共鸣。麦子这位来自小城市的年轻人,用第一人称描绘了最典型的中小城市和农村子弟的奋斗历程:

我的白领朋友们,如果我是一个初中没毕业就来沪打工的民工,你会和我坐在“星巴克”一起喝咖啡吗?不会,肯定不会。比较我们的成长历程,你会发现,为了一些在你看来唾手可得的東西,我却需要付出巨大的努力。

从我出生的一刻起,我的身份就与你有了天壤之别,因为我只能报农村户口,而你是城市户口。如果我长大以后一直保持农村户口,那么我就无法在城市中找到一份正式工作,无法享受养老保险、医疗保险。

你可能会问我:“为什么非要到城市来?农村不很好吗?空气清新,又不像城市这么拥挤。”可是农村没有好的医疗条件,去年SARS好像让大家一夜之间发现农村的医疗保健体系竟然如此落后,物质供应也不丰富,因为农民挣的钱少,贵一点儿的东西