

塑造成功心态的行动手册 拓展生存空间的励志读本

A COMPLAINT FREE WORLD

不抱怨 的世界

全集

白山 / 编著

不抱怨是一种工作态度，不抱怨是一种境界，而抱怨会让我们陷入一种负面的生活和工作状态中。停止抱怨，用行动去解决问题！停止对工作的抱怨，用优秀的业绩来证明自己！优秀的员工从不抱怨，因为抱怨不如改变！



中国计量出版社

A COMPLAINT
FREE WORLD

不抱怨
的世界 全集

白 山 / 编著



中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界全集 / 白山著. —北京: 中国计量出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5026-3184-0

I. 不… II. 白… 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 178165 号

中国计量出版社

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360 65934271

<http://www.zgjl.com.cn>

三河市鑫利来印装有限公司

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

787mm×1092mm 16 开本 印张 16.5 字数 240 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

*

印数 1-8000 定价: 30.00 元

前言

工作太辛苦、老板太抠门、同事不配合、薪水太微薄、自己太无能……面对工作中的种种不如意，我们总是有意无意在抱怨。或许很多人觉得抱怨并没有什么不好，至少抱怨完了心里会舒服一点，其实不然。抱怨不仅不能让你感觉轻松，而且还会让你越来越生气，对你所抱怨的人或者事更加反感、不满。

试想，如果你抱怨某个厨师做的菜不好吃，你会在抱怨完之后欣然下筷吗？不会！你只会觉得越来越难吃，最后只能放弃。

同样的道理，如果你抱怨老板抠门，你会在抱怨完之后理解你的老板、支持你的老板吗？不会！你只会越来越觉得他抠门、越来越觉得在他的公司工作没有前途，最后只能跳槽。

抱怨，会给你的坏情绪火上浇油，会挫伤你的锐气，使你不能很好地面对你的职场生活。我们都知道，要想在现代职场上获得发展，最忌讳的就是浮躁和颓废，浮躁会让你缺乏正确的判断力，颓废会让你丧失工作的斗志。如果你总是在不停地抱怨，那么你就同时惹上了浮躁和颓废。

我们都知道这样一个现象：如果你拿一根筷子在牛奶里面使劲地搅动，会出来很多泡沫，只要你稍微用力一吹，泡沫很快就会飞走，因为它比牛奶轻。其实放眼职场，抱怨之人就是其中的“牛奶泡沫”，只要稍微有个风吹草动，最先被淘汰的就是他们。那么原本是“牛奶”的他们怎么最终变成“牛奶泡沫”了呢，谁在里面搅动了呢？答案是抱怨。抱怨就好比是一根搅动的筷子，弄得他们自己人心惶惶，不得不以频频跳槽的方式来获得心灵上的需求。

遗憾的是，很多人并没有意识到问题出在自己身上，而是一味地抱怨别人、环境、金融危机、竞争对手……那么抱怨这些对解决问题有什么用吗？没有。要想真正解决问题，只有一条路可以走：停止抱怨，提高自己。我们只有静下心来，更新自己的观念，做一个对公司有贡献、有价值的人，才能

达到优秀员工的最基本标准。

本书不仅为读者列出了抱怨可能带来的不利影响，而且从人们经常抱怨的工作、老板、同事、客户、自己、对手、薪酬、环境、压力、问题、失败、命运等十二个方面深入分析，寻找停止抱怨的解决之道，切实为提高自己的“职场抗怨力”而出谋划策。

最后，希望大家能从今天开始、从现在开始，停止一切抱怨，好好做自己的工作，在工作中逐步成长，成为公司的顶梁柱！



目 录

第一章 看看，抱怨给你带来了什么

在日常工作中，我们经常能听到有人在抱怨：工作不理想、薪资水平太低、老板对自己不看重、竞争压力越来越大……在这些人的心目中，工作就是一种地狱般的生活。自然而然，这些人的抱怨给他们带来了负面的效应：工作越来越不稳定、薪水越来越低、工作越来越不开心……扪心自问一下，你是不是就是这样一个爱抱怨的人？如果是，不妨停止抱怨，拒绝抱怨带给我们这些不好的“礼物”。

一、工作越来越不稳定	3
二、薪水越来越低	5
三、能力越来越欠缺	9
四、与别人的差距越来越大	12
五、工作越来越不开心	15
六、朋友越来越少	18
七、抱怨越来越多	21

第二章 少抱怨些工作，对工作多一些热情

任何一份工作都不可能是完美的，它在带给我们好处的同时，也带给我们坏处。我们所要做的就是寻找出好处并施以热情，而不是盯着其中的坏处而无尽地抱怨。只有我们用热情来“融化”抱怨，我们才能享受到工作的乐趣，才能爱上自己的工作。

一、抱怨，只会让你排斥工作	27
二、任何人的工作都有缺憾	30
三、再怎么跳槽也还是有抱怨	32
四、挑战自己，寻找工作的乐趣	34
五、改变想法，你从事的是职业更是事业	37
六、你的打工心态还要持续多久？	39
七、改变角色，你就是老板的合伙人	42
八、装着热爱工作，你就能真的爱上工作	44
九、爱上你的工作，它将改变你的一生	48

第三章 少抱怨些老板，多理解老板的不易

老板的确有一些别人所没有的能力，但老板并不是万能的，在公司的发展过程中，也有老板解决不了的问题，公司还是会遇到困难。在出现这种情况的时候，我们千万不要去抱怨老板，毕竟老板也有自己的难处，我们所能做的就是多给老板一些理解。

一、老板不应该是员工心目中的神	53
二、多想想老板的难处	55
三、老板没有坐享其成，他付出的更多	59
四、你了解老板面临的风险吗？	61
五、改变角度，站在老板的角度看问题	64
六、改变立场，站在公司的立场去思考	67
七、如果你是老板，你会怎么做？	71
八、从现在开始，感谢你的老板吧	74

第四章 少抱怨些同事，配合能改变一切

同事不仅仅是你的伙伴，而且也是你的战友，是你团队中的一员。如果你想让你的团队有所作为，就应该停止你的抱怨，多多给予同事一些配合。要知道，只有配合才能做到团结，抱怨只会让同事疏远你。

一、记住，这是一个团队年代	79
---------------------	----

二、收起你的个人英雄主义情怀	82
三、减少同事之间的摩擦，减少内耗	85
四、成功需要你的团队精神	87
五、多拜人为师，少好为人师	90
六、配合同事对自己也有好处	92
七、鄙夷同事，你就死定了	95
八、目中无人，终将树敌过多	97

第五章 少抱怨些客户，多做一些自我反省

客户是你的上帝，他们的选择肯定有自己的道理，你所要做的不是抱怨客户不选择你，而是做一些自我反省，看看自己哪里做得不够好，哪些还需要改进。只有自己做到最好，客户才会毫不犹豫地选择你，而不是选择你的竞争对手。

一、客户不会平白无故不买账	103
二、你比别人差在哪里呢？	106
三、是产品不好，还是你不行	108
四、善于了解客户的需求	111
五、像鱼一样去思考才能钓到鱼	114
六、选择正确的方法促成交易	116

第六章 少抱怨些自己，提高能力才能改变自己

在失败面前，抱怨自己没有用，唯有改变自己才能真正提高自己，才能更加适应社会的需要、工作的需要。记住，不要抱怨自己，看不起自己，更不能自怨自艾。

一、自怨自艾只会让人看轻你	123
二、安于现状就是停滞不前	125
三、能力提高点，成功就多点	127
四、挤出点时间，给自己充电吧	130
五、让自己对专业更加精通一点	133

六、善于在工作中向前辈学习	135
---------------------	-----

第七章 少抱怨些对手，善于向对手学习

有句话说得好：对手是上帝派来督促你进步的，正是因为有了对手的存在，我们才能获得发展，才会不断地提高自己的能力。从这个角度来说，我们应该感谢对手，而不是去抱怨对手。

一、抱怨对手并不能战胜对手	141
二、了解职场上的“共生效应”	143
三、放低姿态，善于为对手喝彩	145
四、善于向对手学习	148
五、贬低对手就是贬低自己	150
六、不断设置自己的“学习对象”	152
七、摆正竞争心态，切忌聪明反被聪明误	155

第八章 少抱怨些薪酬，没有业绩何来高薪

薪酬是你工作成果的一种外在表现形式，你做得多、做得好，那么你的薪水就高，相反薪水就低。因此，不要总抱怨你的薪酬比别人低，要看看你是不是做得比别人多。

一、你的薪酬来自何方？	161
二、与其抱怨，不如努力提高业绩	163
三、要想回报，必须先付出	166
四、亡羊补牢，找出工作的漏洞	169
五、让自己变得无可替代	172

第九章 少抱怨些环境，多做一些自我改变

环境是死的，人是活的，我们不可能要求环境来适应自己，只能改变自己去适应环境。面对飘摇不定的环境，我们无法去抱怨，也不能去抱怨，只能去想想，如何改变自己才能更好地适应环境。

一、改变不了环境就改变自己	177
二、控制情绪，做自己的主人	179
三、改善心态，多一些享受，少一些折腾	182
四、将不满情绪变成工作的动力	184
五、改变为自己找借口的坏习惯	186
六、摒弃“独行侠”思想，把自己融入集体	189

第十章 少抱怨些压力，让工作效率更高一点

职场中的很多人只知道抱怨工作压力太大，难以在规定的时间内完成任务，其实他们不知道引起压力大的原因竟然是自己的工作效率不高，别人一天能做好的事情，他却需要三天，这样如何会不感到压力重重？不过这也告诉了我们一个道理：要想减轻压力，停止抱怨，必须从提高工作效率开始。

一、工作有压力，关键是效率太低	195
二、抱怨只会让压力越来越大	197
三、提高效率，从收拾办公桌开始	199
四、合理安排自己的工作	201
五、培养良好的工作习惯	204
六、选择正确的方法做正确的事	206

第十一章 少抱怨些问题，解决才是关键

无论你怎么去抱怨，问题依然存在。要想让问题消失，解决才是关键。抱怨不仅不能解决问题，还会使得问题越来越复杂。与其把时间浪费在抱怨上，不如把时间省下来，多想几个解决方案来得实在。

一、抱怨并不能解决问题	213
二、把抱怨的时间省下来解决问题	214
三、解决问题不要推卸责任	216
四、不要奢望问题能完美解决	219
五、有些问题根本就不能出现	220
六、记住，我们是一个团队	223

第十二章 少抱怨些失败，对工作多负一些责任

既然失败已成事实，我们就不要再花时间去抱怨了，我们要做的就是挽回失败带给我们的经济损失，承担因为失败而引起的责任，这才是重中之重。抱怨除了让你一再受到失败的打击之外，没有任何用处。

- 一、失败多半是不负责任的后果 229
- 二、自我负责从停止抱怨开始 231
- 三、改变“为老板工作”的想法 233
- 四、轻视工作终将被工作抛弃 236
- 五、得过且过只会带你走向失败 238

第十三章 少抱怨些命运，立即行动去完成工作

命运是自己掌控的，不是掌握在别人手中的，要想改变你的命运，不能靠抱怨，而应该靠你自己的行动，并且是立即行动。只有你去行动了，才会有成果。就像只有你播种了，才有收获一样，如果你一味地抱怨，收获的只能是更多的抱怨。

- 一、自己的命运不是掌握在别人手中 243
- 二、成功的秘诀就是立即行动 245
- 三、行动就是一点点提高自己 247
- 四、只想不做永远不会成功 250
- 五、命运常在坚持不懈中改善 252



第一章

看看，抱怨给你带来了什么



在日常工作中，我们经常能听到有人在抱怨：工作不理想、薪资水平太低、老板对自己不看重、竞争压力越来越大……在这些人的心目中，工作就是一种地狱般的生活。自然而然，这些人的抱怨给他们带来了负面的效应：工作越来越不稳定、薪水越来越低、能力越来越欠缺、与别人的差距越来越大、工作越来越不开心、朋友越来越少、抱怨越来越多。扪心自问一下，你是不是就是这样一个爱抱怨的人？如果是，不妨停止抱怨，拒绝抱怨带给我们这些不好的“礼物”。

一、工作越来越不稳定

为什么同样的工作条件、同样的起点，有的人能获得巨大发展，而有的人却在“风雨飘摇”的职场生活中艰难度日？或许你没有考虑过这个问题，或许你曾考虑过，但没有找到答案。

现在，让我们一同来寻找答案！

前者为工作一心一意地付出，而后者则是“一心一意”地在抱怨自己的工作：工作环境不好、薪水不高、工作时间安排不合理、老板抠门……然后就是不停地寻找自己心目中完美的工作，就像只职场跳蚤。这就是抱怨给你的工作带来的第一份“礼物”：工作越来越不稳定。

一种现象

名牌大学毕业的江天经过一番努力之后，应聘到一家大型企业里面工作，不仅工资比一般企业高两三倍，而且福利、假期、三险一金等方面都安排得非常合理到位。在旁人看来他应该知足了，可是江天却没有。

上班的第一天，老板安排他和一个老员工学习企业的相关知识，熟悉一下相关流程。这本身并没有什么问题，而江天却开始埋怨老板“看低自己”，因为他想这些流程即便不看他也都知道，而实际上江天对此一无所知。抱怨完了老板之后，就开始抱怨那个教他流程的老员工，说对方老古董、脾气坏、不懂得沟通、对新潮事物一无所知……一天的时间，他的眼睛没有闲着，抱怨的嘴巴也没有闲着。就这样抱怨了几天之后，江天放弃了这份工作，开始寻找第二份工作。

几个月的时间过去了，其他的同学都陆陆续续进入了工作岗位，并且取得了一定的成绩，唯有江天，还在一直找工作。当然，他也还在一直抱怨：抱怨工作不好找、抱怨命运对自己不公、抱怨自己当初为什么不坚持一下。

听到他的抱怨，同学们都纷纷借口走开，不去理会。因为大家都知道，昔日灵气毕现的江天已经成了一个无可救药的“职场抱怨族”了。

一点认识

虽然大家都在说“工作越来越难找”、“职场压力越来越大”，但是还是有很多人在玩命地跳槽，这是为什么呢？因为这些人没有正视现实，没有安下心来好好地工作，他们唯一做的，就只是抱怨而已。

某调查机构曾经做过这样一个统计：职场跳蚤十之八九是“职场抱怨族”。确实，现代社会工作不稳定，有金融危机方面的影响。但是我们也应该反省一下：金融危机并不仅仅影响你一个人，为什么别人能“逆境行舟”，而你却只能是“船毁人亡”呢？这其中是不是也和你抱怨的心态有关呢？换句话说，你是不是就是现实版的“抱怨江天”呢？

如果是，你就需要做一些改变了，让自己停止抱怨，否则你迟早都得丢了工作。那么到底该如何才能让自己停止抱怨、保住自己的工作呢？

(1) 别让抱怨的心态点燃跳槽的“导火索”。

一旦你以抱怨的心态来面对你的工作，那么就会产生一种“逃离工作”的想法，并且只要找到一个契机，你就会真的这么去做。比如老板没有按照往常一样给你发奖金、同事没有像往常一样和你打招呼……甚至一些很小的事情都可能是你跳槽的“导火索”。因此，我们要阻止这一切的发生，调整一下心态，真正开始接受你的工作。不仅仅是为了接受而接受，而且是为了生存而接受。

(2) 不要以为你总能找到更好的。

职场之上，很多人都会说这样一句话：此处不留爷，自有留爷处。言外之意，这里并不是最佳选择，我可以找到更好的。这种想法从理论上来说是正确的，但是一旦你真的这么去做了，并不一定能达到自己想象中的效果，即你并不一定能找到更好的。你以为的并不一定是你能做到的，说不定找了一圈之后你会发现原来还是第一份工作比较好。就如案例中的江天一样，开始抱怨自己当初为什么不坚持一下。

(3) 优秀企业不会收留抱怨的人。

抱怨之人工作不稳定有两种情况：第一种是自动辞职，自愿做一个职场跳蚤；第二种是被企业辞退，不得已重新找工作。相比较而言，第二种情况比较普遍。无论是哪种情况，损失的都是抱怨者自己。因为你可能失去一个优秀的工作岗位，而这个企业失去的仅仅是一个不断抱怨的无用之人。就像案例中的江天一样，他失去的是一个大有发展前途的企业和机会，而这家大型企业失去的仅仅是一文不值的“垃圾”。当然，如果你不想成为企业的“垃圾”，就应该

闭上抱怨的嘴。

(4) 老板也不喜欢听你抱怨。

企业是员工的，更是老板的，如果你抱怨你的企业，就相当于你在抱怨你的老板。虽然你的矛头没有直接指向老板，但是他绝对不会喜欢你这样的人。除非你是他企业里面无可替代的人，否则，他一定会选择另外一个人来替代你，好让他的耳根清静一点。

(5) 抱怨会传染，也会叠加。

如果办公室里有一人开始抱怨，那么其他的人也会开始抱怨，继而整个公司的人都会开始抱怨，这就是抱怨的“传染性”。这种“传染性”是相互的，你可以传染给别人，别人也能传染给你。

抱怨，除了有“相互性”之外，还有“叠加性”：如果你今天抱怨薪酬问题、明天抱怨环境问题、后天抱怨时间问题，那么到大后天你可能会抱怨所有的一切，包括你以前觉得还不错的东西，这就是抱怨的“叠加性”。

如果你的心态被抱怨不断地传染和叠加，脑子中就会充满对工作的不满，从而促使你“讨厌”现在的工作，离开现在的公司，逼迫自己过一种“风雨飘摇”的生活。

由此可见，抱怨并不是一个好习惯，它会让你变得更加烦躁，也会让你变得更加困顿。特别是在工作还是谋生手段的今天，千万不要因为一张抱怨的嘴而自砸饭碗，切记！切记！



一点感悟

对于工作来说，抱怨就是瘟疫，一旦被它缠上，如果不想办法停止，后果将不堪设想。任何一份工作，都有它的突出之处和遗憾之处，我们要善于看到突出之处，而尽力去弥补“遗憾”之处，只有这样，我们才能真正喜欢上自己的工作，用积极的行动来代替抱怨，保住自己的工作，保住自己的饭碗。

二、薪水越来越低

薪酬是绝大多数人工作的最终目的，说到底，工作就是为了获得薪酬。虽然这种想法并不对，但是在现实的情况下，我们唯有不断努力工作，提高自己

的薪酬才能真正改善自己的生活。遗憾的是，很多人虽然工作得很努力、表现得也算出色，但是薪水不仅没涨，而且还越来越低，这又是什么原因呢？

在回答这个问题之前，我们不妨换个角度来思考一下：

如果你是老板，有两个员工帮你做事，两个人同样工作勤恳。其中一个喜欢抱怨，抱怨他所见到的一切；而另一个则有些“默默无闻”，你交代什么他就做什么。如果这两个人同时向你提出加工资，而你只能满足其中一个人，那么你的工资会加给谁？再往坏一点想，如果你需要辞退一个员工，你会留下谁？

毫无疑问，你会给“默默无闻”的人加工资，也会给默默无闻的人继续工作的机会。而那个喜欢抱怨的人不仅没有加到工资，甚至还丢了工作。因此，这些人不得不一次又一次地重新寻找工作，活在“试用期”的边缘，自然而然，薪水也就越来越低。

这就是抱怨带给职场人士的第二份“礼物”：薪水越来越低。

一点现象

陶韬大学毕业之后就到了学校附近的一家文化公司上班，因为在大学期间，陶韬一直坚持写作，所以文笔不错，刚进入这家公司的时候，试用期工资就达到了2000元，这在当时可是不错的工资水平。自然，陶韬也非常满意这份工作，三个月试用期过后，陶韬开始转正，工资涨到了2800元，并且老板还答应陶韬，只要他好好做，年终还有奖金。

刚从学校毕业就得到了老板的赏识，陶韬觉得自己幸运到了极点，并且暗暗下定决心：一定要好好做，决不辜负老板的赏识。在最初的几个月时间里，陶韬是这么想的，也是这么做的。可是，随着业务的深入，陶韬发现自己对这份工作已经丧失了原先的激情，随之而来的是无穷无尽的抱怨：抱怨老板给的压力太大，办公室同事不配合，外联作者难伺候，出版社效率低，甚至还抱怨自己学了中文专业……原先工作勤恳、努力、大有前途的陶韬此刻已经变成了一个人见人厌的“抱怨佬”，不仅老板对他进行了多次的批评教育，而且同事也旁敲侧击了很多次，依然无效。

最终，陶韬在一次绩效考核中，业绩为零，按照公司的相关规定，陶韬被扫地出门。

被辞退的陶韬不仅没有吸取教训，反而抱怨得愈来愈多，在招聘会上，他甚至还在抱怨原来的老板“卸磨杀驴”。招聘主管听了他的抱怨之后，笑了笑说，如果你要到我们公司来，我们一个月只能付给你2000元的薪水，年底没有