



快乐工作、积极生活的88个建议

不抱怨的世界 不抱怨 的人生

Do Not Complain

胡海波 蔡万芳◎著 in Your Life



这个世界要抱怨的事情太多了，天灾、疾病、裁员、精神焦虑、感情挫折、经济拮据……

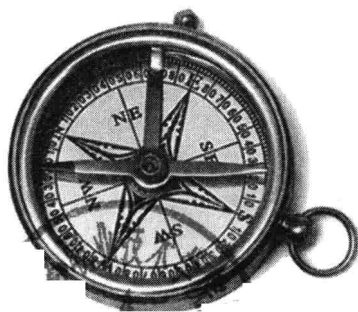
◎努力工作，不要抱怨，因为工作会带给你一切。
——比尔·盖茨

新华出版社

不抱怨 的人生

Do Not Complain in Your Life

胡海波 蔡万芳◎著



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的人生：快乐工作、积极生活的 88 个建议/胡海波，
蔡万芳著. —北京：新华出版社，2009.7
ISBN 978 - 7 - 5011 - 8850 - 5

I. 不… II. ①胡…②蔡… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113376 号

不抱怨的人生：快乐工作、积极生活的 88 个建议

选题策划：卢瑞华 博士德

责任编辑：卢瑞华 郑海霞 董雁南

装帧设计：大象设计工作室

出版发行：新华出版社

网 址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

地 址：北京市石景山区京原路 8 号

邮 编：100040

经 销：新华书店

照 排：北京京鲁创业科贸有限公司

印 刷：三河市华晨印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：16.25

字 数：165 千字

版 次：2009 年 7 月第一版

印 次：2009 年 7 月第一次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5011 - 8850 - 5

定 价：24.80 元

本社购书热线：(010) 63077122 中国新闻书店电话：(010) 63072012

图书如有印装问题，请与印刷厂联系调换 电话：(010) 68457661

前言 | qian yan



日常生活中，并不是所有人都能做到积极工作、快乐生活，但其实在不同的生活和工作中总会有不同的乐趣，所以每个人都应该积极努力地工作，快快乐乐地生活，去面对自己的人生。

没有一个人的人生是完美的。有的人是因为在社会上没地位而沮丧，有的人是因为穷困而烦恼，还有的则是因为自己的长相而难过抱怨，还有的则是因为少了亲情而对社会以及亲人不满。人生总是会有很多不如人意的地方。

人生中的不如意就像是大海里的波浪。如果人生一路平平安安地走下去，没有任何坎坷，那又有什么意思呢？所以应该把那些不如意看作人生最好的历练机会，让自己的人生得到充实。

如果没有阴雨，又怎能反衬出晴日的美好；如果没有伤心，又怎能反衬出快乐的难得；如果没有失去，又怎能反衬出得到的珍贵；如果没有诸多的不如意，又怎能反衬出梦想的瑰丽呢？其实梦想是每个人都会有的，想实现就需要自己去努力，去争取，去奋斗。

从古至今，人生的事十有八九都是不如意的。而如意与否，在乎一心。红尘滚滚，不能贪心；世事无常，不能痴心；做人做事，但求无愧于心。一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。

不可否认，想要在工作 and 生活中保持快乐是一件比较困难的事，因为生活和工作中会存在起起落落，只有一直保有一颗平常心，用积极的生活态度才能真正地去面对，真正地做到积极工作、快乐生活。

一个人想要真正做到工作、生活互不影响，就要把上班和下班彻底分

开。上班的时候就积极地工作，忘掉生活中的琐事和不快，也不要沉浸在快乐中得意忘形地只顾开心忘了自己的工作。下班走出办公室那就意味着结束了一天的工作，不论今天的工作业绩和收获如何都不要再多地去想，至少不要让自己的情绪和生活受到不顺工作的影响。忙碌一天之后，适当放松一下，这样的话你的心情会愉快很多。很多人会在心情愉快的一刹那间，想出了那些白天绞尽脑汁都没有想出来的问题。

其实快乐地生活、积极地工作也不是很难做到，只要在工作时认真工作，心无旁骛，在生活时也不想工作的事情，尽情让自己放松，这样就可以了。

人们常说的“积极工作、快乐生活”不仅仅是个人的事情，也需要一个团队的大氛围。在这个氛围下，团队不断地发展，个人也充分地实现了自己的价值。这种氛围需要团队成员共同去创造与维护，这就要求每一个团队成员，要准确把握团队和个人之间的关系，并处理好他们之间的平衡，当然必须要充分认识两者的关系。

积极工作和快乐生活应该是互为前提的，一个人只要积极工作就能快乐生活；另一方面，工作的积极性也是被快乐生活反过来激发促进的。

但往往人在现实生活中，不自觉地就开始只注重快乐了。这其中，尤其是年轻人更甚。殊不知，当一个人只想着快乐生活，而把工作放到一边的话，快乐生活也就到了尽头。这就和只谈精神财富不谈物质财富是一样的。

假设一个人没有用积极的、认真的、负责任的心态去面对自己的工作，那么就会失业，甚至要面临生存的危机。在这种状态下去谈快乐生活，显然是不现实的。

总之，一个人只要面对自己的工作的时候用积极的态度，就会在工作上取得一定的成绩，在此基础上不断地挑战自我，让自己的能力有所提高，那么属于自己的快乐生活也就随之而来了。

编者

目 录 | contents

第一章 不要抱怨工作，而是努力工作	1
没有工作的人生是不完整的人生	2
是为工作而工作，还是为自己而工作	4
你如何看待工作等于如何看待生命	7
想得到回报就要努力工作	10
出色完成手头的事	13
给自己制定较高的工作目标	15
停止抱怨，比尔·盖茨也在工作	18
第二章 点燃工作激情，攀登事业高峰	21
激情是成功的灵魂	22
点燃对工作的激情	24
温习初次感觉，找回工作激情	27
额外付出，额外收获	30
不要让汲取经验的脚步稍有停歇	33
协作，你会变得无比强大	35
热忱工作的人总是能得到奖赏	38
一流员工找方法，末流员工找借口	41

第三章 不为小事抓狂，做到井井有条	45
要事第一，不为小事抓狂	46
不要把时间浪费在做无用功上	49
整理时间，发挥一加一大于二的效应	51
果断工作，拖延是成功的最大绊脚石	54
有规律的工作，才是有效率的工作	56
完成今日工作是赢得明日机遇的前提	58
奖励自己，让前进更有动力	61
 第四章 重视工作细节，完美所受任务	 65
小事不是小人物的事	66
任务没有大小之分	68
别以为把小事做好很简单	71
真正做好了，才叫做了	74
没有卑微的工作，只有卑微的工作态度	76
不要让细节成为魔鬼	79
认真是高质量的执行	81
变细节为竞争的动力	84
 第五章 发挥敬业精神，创造非凡业绩	 87
忠诚是一种职业生存方式	88
责任感是优秀员工的基本守则	91
积极工作，别把任务推给别人	94
打消侥幸心理，让责任感常存	96
把握工作主动权，被动是消极的导火索	98
今天工作不努力，明天努力找工作	101

做好足够准备，才能与机会擦出火花	103
第六章 掌握授权技巧，赢得最佳拍档	107
凡事都自己来就错了	108
赞美是积极的催化剂	110
请求比命令更容易被执行	113
打开识人慧眼，发现身边人才	116
让合适的人坐到合适的位子上	118
信用是合作关系的黏合剂	121
欣赏是赢得合作的关键	123
带领团队走向成功	126
第七章 平衡你的价值，出色成就卓越	129
找准自身位置，做不可或缺的人物	130
虽不是天才，但能像天才一样闪光	132
做好本职工作，再做点“分外事”	135
扮靓自己，老板并不需要庸才	137
努力去挑战“不可能”的工作	139
多一点创新精神，多一些成功机会	142
优秀是卓越的敌人	144
参与竞争，会让人更出色	146
第八章 珍惜现在的生活，活出轻松人生	149
活出真实的自我	150
大胆尝试，生活其实并不复杂	153
对生活的不平看淡一些	155
用小目标激励自己前进	158

换个心情看世界，景色会不同	160
享受现在，不要追求完美	163
不要抱怨生活，每一天都值得尊敬	165
珍惜现在，就是生活的意义	168

第九章 玩转你的情绪，绽放灿烂笑容 171

不做情绪主人，就会沦为情绪奴隶	172
没有热情的生活将永远归于平淡	174
别为受到批评而生气，爱你的人才会批评你	177
及时减压，工作再忙也要透透气	179
高标准规范自己，低标准要求别人	181
要接受一个人，先要接受他的缺点	184
斤斤计较无异于自寻烦恼	186
不要因为一个错误就否定一个人	188

第十章 保持善良本性，塑造平和心态 191

行善是对快乐的最好积累	192
心地善良，你就少了敌人和烦恼	194
有时你需要像孩子一样思考	197
留住童心也就留住了青春	199
会选择、懂放弃才能拥有大智慧	201
活在当下，保持一颗平常心	204
学会让步，越占上风越孤独	207

第十一章 选择灵魂归处，释放心理重压 209

忘掉过去，生活需要继续	210
别抱怨，平凡并不等于平庸	213

保持空杯心态，坚持笑到最后	216
宠辱不惊，才能快乐持久	219
寻找心灵港湾，筑建温馨巢穴	222
第十二章 学会弹性处事，赢得知心朋友	225
做人不狡猾，处事不较真	226
失当的责备是矛盾的根源	229
对人敞开心扉，才能结交终生挚友	232
没有付出的友谊并非真正的友谊	235
争吵之余，别忘了反省自己	237
宽容一寸，关系拉近三分	240

第一章

不要抱怨工作，而是努力工作

失败最明显的一个特征就是抱怨。有的人常用抱怨来逃避责任，这样的人没有胸怀，是不能担当重任的。任何一个管理健全的机构，经过仔细观察都会发现，没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升。就如同船上的水手如果总不停地抱怨：这艘船怎么这么破，船上的环境太差了，食物简直难以下咽，船长多么的愚蠢……这样，这名水手会有很大的责任心吗？会尽职尽责地完成自己的工作吗？一个船长会让他做重要的工作吗？

没有工作的人生是不完整的人生

如果一个人问：“人为什么要工作？”肯定会有人说是为了赚钱，他们认为工作为人们提供了在社会赖以生存的物质基础。在马斯洛“需要层次”理论中有一个说法：人的需求是可以分成若干个层面的，而为了生存就是最低的层面，个人价值的体现就是最高的层面。其实工作不仅是生存的手段，同时也会让你的生活更充实。

有一个女孩，已经三天没上班了，她感觉这样的日子是无聊又空虚的，周围的东西都让她觉得不顺眼，男朋友当然也就成了她眼中的第一根刺。因为不用上班，空闲的时间自然就多了，也正是因为有了太多的空闲时间，所以整个人就总会东想西想的，而且经常会想到一些很极端的问题，每次一想到这些极端的问题，男朋友就会被她无理取闹地找来吵架。她感觉自己都颓废了，再这样下去会毁了自己，所以她决定走出家门感受人潮，让自己轻松起来，接下来去找工作，让自己的人生充实起来。后来她努力地去找工作，又全身心地投入到工作中去，让自己忙起来，没有多余的时间去胡思乱想，每天都感觉很幸福。

从女孩的故事不难看出：人需要工作，没有工作的人生是不充实的。工作是无好坏、无贵贱的，自己从事的是适合自己的工作，是自己心目中的理想工作就可以了。如何更好地在各自的岗位上发挥自己的才能？只有抱着这样的心态来对待工作，才能发挥出自己应有的才干，尽心尽力在自己的岗位上，才会让自己的工作日益进步。

长期不工作不但会影响进步，连人的心理也会受到影响。每个人在社会中的朋友网络，大多都是因为业务关系构成的。一旦工作失去了，那就意味着在很大程度上割断了与朋友们的联系，自我封闭往往就是这样产生的，严重时有可能会使人精神上陷入崩溃状态。

阿怡是一位人人羡慕的“官太太”，原来在一家国有企业做办公室职员，可是后来企业要减员增效，所以她就成了下岗职工。下岗之后的三年多来，她一直呆在家里，家庭成了她所有的世界。在一次丈夫单位的聚餐会上，阿怡自始至终没有说过一句话，也许她已经习惯了“沉默是金”，一个人呆在家里的日子长了，便患上了不爱说话的毛病，据称这是失业综合症之一；又或者由于长期与社会脱节，她已经无法找到共同语言与他人沟通了。这个噩梦完全是由于没有工作造成的，这样的人生能完整吗？

如果一个人长期呆在家里不去工作，也会使自己的气质发生改变。

有一位大学刚毕业的女生，她在珠海找到了一个机关的工作。可是后来嫁给了当地一个农民的儿子，连工作都辞了，当起了专职太太和妈妈。平时，她坚决拒绝朋友上她家探访，是因为她婆婆不愿意别人去走动，她便逆来顺受了。在这种生活环境中，她的性格发生了很大的变化。有一年大学同学聚会，在她身上已经完全见不到书卷气。菜一上桌，她就迫不及待地第一个下筷；见到虾来了，干脆就抓上两三只，往自己碗里送，还热情地往旁人碗里送，一副不吃白不吃的狼狈相。这样的人是没有人愿意接触的，会离社会这个大家庭越来越远，形成一个恶性循环，最后会毁掉自己的人生。

由此可见，人本身的一种基本需求就是工作。在工作中可以满足人的许多内在欲望，诸如团队归属需求、人际交往需求、成就获取需求、角色扮演需求等。**既然一些特征是存在于工作本身的，那么人们在关注收入的同时，当然也需要挖掘工作中的这些价值。**而除此之外，一些人完成自己人生目标的手段就是工作，他们在工作过程中体验人生，获得灵感和启示，对于他们来说，生活的一部分早就包括了工作。那些成功的人往往都是那些将自己的人生目标和工作完美结合的人，所以请好好珍惜自己的工作，让自己的人生完整而幸福。

是为工作而工作，还是为自己而工作

现在有这样的一种人，每天生活在一个固定的模式里，每天在茫然中上班、下班，到日子领薪水，高兴一番或者抱怨一番之后，仍然茫然地上班、下班，等待下个月的薪水……这样周而复始，可是从没想过：什么是工作？在为谁而工作？可以想象，这样的人，只是被动地应付工作，为了工作而工作，不可能在工作中投入自己全部的热情和智慧。他们完成任务都是机械性的，从没考虑过为自己的前途，为自己的人生发展去工作。

一个工作了十几年的老木匠，他深得老板的信任，因为他总是很敬业、很勤奋。天长日久，老木匠渐渐厌烦了自己的工作，想要自己单干。他对老板说，自己想辞职做一些其他的生意，老板十分舍不得他，再三挽留，但是他去意已决，不为所动。最后没有办法，老板只好答应他了，但是想让他再建最后一座房子。老木匠想了想，没有推辞。

这时候老木匠已经不能把全部心思放在工作上了。做工不再精细，用料不再严格，自己的水准也丧失了，只想赶时间把房子建完。老板看在眼里，却什么也没说。等到房子盖好后，老板将钥匙交给了老木匠，并对他说：“这是你的房子，作为我临别送你的礼物。”老木匠愣住了，他为别人盖了那么多质量上乘的房子，最后却为自己建了一座粗制滥造的房屋，他忘记了自己的工作是为了自己而做的。

每个人的工作从表面看都是为了公司的利益，实际上，每个人都是在公司这个系统里起到重要作用，拿到公司给的固定金钱报酬的同时，在工

作中也给予了自己报酬，即：珍贵的经验、良好的训练、才能的表现和品格的历练。这些东西与金钱相比，其价值要高出千万倍。工作是你提升自己、成就自己的舞台，你的表演越出色，鲜花和掌声就会越多。所以，必须要放弃为薪水而工作的念头，否则对自己的成功是一个很大的阻碍。要深信，工作不是为了别人，而是为了自己。

工作中学习经验、锻炼能力、获得成长的机会比薪资更重要。眼睛只盯着钱，斤斤计较，生怕吃一点儿亏，这样的人看起来目标明确，显得很精明，事实上却是“捡了芝麻，丢了西瓜”。把金钱当成工作的动力，得到的利益也就是眼前的，未来的道路就没有办法看清，这样就算日后努力振作、奋起直追，也没有办法成功了。如果一个人抱着工作是为获得薪水这样的想法不放，那么他终其一生也无法体会到工作的乐趣及成功的喜悦。如果一个人把工作当成一个获取经验的机会，那么每一份工作中都会有很多让人成长的机会。

如果一个人为自己的工作树立目标，那么无论这个人是员工还是老板，都会有为自己工作的感觉。一个人想要全心投入工作，并产生成就感，就要先确信自己的工作是为了自己的工作目标就可以了。

世界上大多数人都是为了别人而工作的，自己的生命就在琐碎的事情中消磨掉了，从来没有想过自己还有更重要的事情要做。洛克菲勒说过：**“我们努力工作的最高报酬，不在于我们所获得的，而在于我们会因此成为什么。”**也就是说，努力工作表面上看起来是有益于公司，但最终的受益者却是自己。如果一个人真的做到为自己而工作，就可以超越芸芸众生，离成功也会更近。

能力是不会被遗忘，也不会被偷窃的，所以比金钱重要得多。许多成功人士的一生跌宕起伏，有攀上顶峰的风光，也有坠落谷底的失意，但最终得以重返事业的巅峰，俯瞰人生，原因何在？是因为有一种东西永远伴随着他们，那就是能力。他们所拥有的各种能力都是在长期工作中积累和学习得到的，绝对不会是一开始就拥有的，也不是一蹴而就的。

上司可以控制员工的薪资，但是员工的眼睛、耳朵、思考能力、学习

能力是不可能被控制的。换句话说，上司无法阻止员工为将来所做的努力，也无法剥夺员工因此而得到的回报。因为人们的工作不是只为了现在薪资，更是为了自己的将来。

公司就像是一艘承载着自己人生的船，它行驶的方向、它运行的状况，都与自己息息相关，所以每个人都没有理由不好好工作。即使在工作中受到挫折，即使目前的工资很低，也不要气馁，因为像技能、经验、决心、信心这样的无形资产是谁都没有办法抢走的。只要坚持，就一定要有回报。

人们常说“水滴石穿，绳锯木断。”只有点滴的积累才能造就成功，**“今天工作不努力，明天努力找工作”**，正是对目前就业情况的一个很好的诠释。所以，工作的责任感应该强化，工作的紧迫感应该增强。工作不是为了别人，而是为了自己。

你如何看待工作等于如何看待生命

人们常问这样的问题：“工作是为了什么，对工作到底应持什么样的态度？”这种看似简单，实际上难以把握的问题，越来越深刻地影响着人们的思想和行为。有的人在工作顺利时就意气风发，浑身有使不完的劲，一旦碰了“钉子”，工作热情就一落千丈；有的人干工作只为眼前名利，工作未受到领导肯定、得不到“实惠”时，就立马撂挑子，甚至牢骚满腹，消极懈怠等。可想而知，这种工作态度无论对个人还是公司都是没有好处的。

1943年，伊万斯只是伦敦的一位普通的码头工人，但是被训练成了防空民防人员。他对自己的工作非常负责。一天晚上，德国飞机又进行了一轮疯狂的轰炸，市中心的街心花园就是伊万斯的工作区域，在第二天早晨发现了一枚体积巨大、尚未爆炸的定时炸弹。伊万斯马上报告上级，按照上级命令立即疏散了附近居民，并把炸弹用绳子围起来，接下来疏导街上行人。许多市民不相信炸弹会爆炸，围上来看热闹。伊万斯心急如焚，发疯似地呵斥人们离开。到最后人们都离开了，只有伊万斯仍然坚守在他的工作岗位上，所有的人都劝他离开，但是这个瘦弱的人毅然拒绝了：“我的任务是留在这里，现在我的工作还没有结束，我不会离开，不能给别人树立坏榜样！”一小时后，炸弹爆炸了，伊万斯粉身碎骨。这次事故连一只小猫都没有伤到，只有伊万斯牺牲了。

生命是需要维系的，除了健康的体格，还需要有捍卫自己的能力。这