

抱怨不如改变

BAOYUAN BURU

端正心态、创新工作环境的行动手册

GAIBIAN

李尚隆 马炯喜◎著

实践家管理咨询公司培训师

龍門書局

抱怨 BAOYUAN BURU 不如改 变

端正心态、创新工作环境的行动手册

GAIBIAN

李尚隆 马炯喜◎著

实践家管理咨询公司培训师

龍門書局

【版权所有 侵权必究】

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303

邮购电话:010-64034160

图书在版编目(CIP)数据

抱怨不如改变/李尚隆,马炯喜著. —北京:龙门书局,
2009

ISBN 978-7-5088-1976-1

I. 抱… II. ①李… ②马… 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 031671 号

责任编辑:田旭 王艺超 / 封面设计:李尘工作室

龍門書局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.longmenbooks.com>

三河市文阁印刷厂 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2009 年 3 月第 一 版 开本:640×960

2009 年 3 月第一次印刷 印张:14

定价:25.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

目录

CONTENTS

第 1 章

抱怨只会失去更多 / 1

抱怨是最没影响力的语言 / 3

抱怨不利职场发展 / 5

抱怨是点燃的香烟头 / 7

抱怨是情感的宣泄 / 9

别让抱怨拖你的后腿 / 12

命运垂爱乐观的人 / 14

不是只有你遭遇困境 / 16

克制愤怒的冲动 / 19

人生的意义在哪里? / 21

第 2 章

抱怨不如改变 / 23

停止抱怨是快乐的开始 / 25

改变是每个人的事 / 27

用另一只眼睛看世界 / 30

你有快乐的资本 / 32

改变心态就改变了结局 / 35

不要抱怨自己的起点低 / 37

好情绪是身心的滋补剂 / 39

培养积极的心态 / 41

懂得付出才有收获 / 44

放弃也是一种选择 / 47

保持心态平衡 / 49

第3章

改变自己是最容易的事 / 53

改变自己 / 55

每一次磨难都是人生的一次挑战 / 57

没有绝境只有绝望 / 59

别忘了审视自己 / 61

你有自己的目标吗? / 65

现在开始还不迟 / 68

时间比金钱更重要 / 71

不断完善自己 / 73
 失望的时候给自己希望 / 75
 成功来自于坚强的意志 / 77
 唯独不能缺少激情 / 80
 告诉自己：我可以坚持！ / 82
 学会奖励自己 / 84
 成功其实并不难 / 86

第 4 章

挫折是最好的礼物 / 89
 正视失败的结果 / 91
 坦然面对眼前的挫折 / 93
 面对困难要头脑冷静 / 95
 有积极的人生态度 / 97
 不要只看到自己的优点 / 99
 再忙也别忘了让自己休息 / 101
 有序安排自己的工作 / 104
 不如暂时没有 / 106
 爱上你的工作 / 108
 考验你的意志力 / 111

抱怨

不如

改变

4

第5章

改变你的人际关系 / 113

把别人当别人 / 115

表里如一是最好的外衣 / 117

换个角度看问题 / 119

不要轻易得出结论 / 121

把第一印象分成两半 / 123

不要损失最重要的东西 / 125

做个信守承诺的人 / 127

帮助别人要讲究方法 / 129

巧妙沟通融洽相处 / 131

你的态度就是别人的态度 / 134

第6章

改变和同事的关系 / 137

真诚关爱身边的同事 / 139

付出总有回报 / 142

宽容别人就是善待自己 / 144

赞美别人比批评他们更有效果 / 146

积极化解与同事间的矛盾 / 148

- 在牢骚中轻松斡旋 / 150
- 不要引起同事的嫉妒 / 152
- 切勿试图压倒别人 / 154
- 给别人留面子就是给自己留面子 / 156
- 微笑是最好的化妆品 / 158

第7章

- 以积极心态去执行 / 161
- 报怨老板是最愚蠢的事 / 163
- 改变老板对你的态度 / 165
- 老板最需要你的帮助 / 167
- 别忘了自己的身份 / 170
- 上司是将军，你是士兵 / 173
- 拒绝额外的晚餐 / 175
- 不要舍弃西瓜去捡芝麻 / 178
- 适时提出合理建议 / 180

第8章

- 创造和谐的职场环境 / 183
- 尊重公司就是尊重自己 / 185

抱怨

不如

→ 改变

6

与其抱怨不如改变 / 188

你的思维决定你的人生方向 / 190

不要得理不让人 / 192

学会与别人合作 / 194

主动与别人沟通 / 198

理性地分析你的处境 / 200

抓住机会提升职位 / 203

机会只给那些有准备的人 / 206

幸运环境由我们自己创造 / 208

跳槽时的注意事项 / 211

章 7 读

章 8 读

第1章

抱怨只会
失去更多

抱怨是最没影响力的语言

人有时会很自然地改变自己的看法，但是如果有人当众说他错了，他会恼火，更加固执己见，甚至会全心全意地去维护自己的看法。不是那种看法本身多么珍贵，而是他的自尊心受到了威胁。

——罗宾森

回想一下，我们在满腹牢骚时，能得到什么呢？对上司满腹牢骚时，上司觉得像你这样的员工很难缠，公司的规定自有他的道理，奖金的分配也自有他的道理，你这样满腹牢骚，是对谁不满意呢？从此后，一个不好的印象就留在他那里，这对你会有什么好处呢？答案是一点都没有，非但没有，还有可能因为你的一两句抱怨，在以后的工作中，失去更多升职和加薪的机会。那么对于同事也是如此，你的牢骚满腹，只能让他们认为你这个人一点都不沉稳，稍微有一点不顺，就会心怀不满。一个人想方设法让别人觉得自己有修养还来不及，为什么要用一两句毫无作用的牢骚来毁掉自己好不容易才建立起来的良好形象呢？

公司要裁员，小文和小肖都被列在了解雇的名单上，按照公司的规定，被解雇的人员第二个月必须离开公司。

小文回家后，痛哭了一场，第二天到了公司，还是愤懑不平，她逢人就抱怨：“我平时在公司干得这么卖劲，这么多人，凭什么要把我裁掉？公司真的是太不公平了。”而且越到最后，话说得越难听，甚至有些话里的意思是，她之所以被裁员，是有人背后告了她的黑状。而且她还把宣泄不完的愤怒都发泄在工作上，该她负责的工作故意拖延，甚至有很重要的数字的文件也不认真处理。

小肖和小文的遭遇是相同的，但态度却完全不一样。小肖虽然心情也很沉重，毕竟这是自己工作了多年的公司，而且待遇不薄，所以她没有向任何人抱怨，她觉得公司这样做也是不得已而为之。于是暗下决心，先做好手头的工作，以后再寻找更好的机会。在公司里，她在工作之余也会和同事们表示遗憾，说一些大家以后不能再在一起工作的话，并且及时地交接工作，以免自己走后给他们带来工作上的不便。

一个月后，公司却只通知小文一个人离开公司，人事主管的解释是：“公司准备多留一个人，小肖在工作上仍然认真负责，且毫无差错，所以留下了她。”

不但在职场中，在家庭生活中也是如此，牢骚满腹，总是抱怨，会让家人没有安全感，也会让他们觉得你对他们来说不再是可以评判正确与否的标准，因为你总是吹毛求疵，对于他们认为没有问题的事情也挑三拣四，你的威信因此也会大打折扣。所以说，抱怨是最没影响力的语言，遇到困难、心情不好的时候，看淡一点，静静地思考一下面临困境的原因在哪里，用什么方法可以解决。不但自己不牢骚，还去安慰那些和你一样遭遇困境的人，却正是建立威望的好时机。

没有人会喜欢牢骚满腹的人，相比于没有信心的人来说，很多人喜欢那些充满信心，遇到困难也毫不气馁更不会怨天尤人的人。

抱怨不利职场发展

我可以拿走人的任何东西，但有一样东西不行，这就是在特定环境下选择自己的生活态度的自由。

——弗兰克

人在职场打拼，总会由于利益分配不均、受到排挤或者不适应工作环境等因素，觉得不如意、不公平。这时，最直接也最容易出现的反应就是抱怨。

在某种程度上，抱怨是一种合情合理的心理宣泄。当心里充满怨气时，不抱怨反而会憋得难受，甚至会憋出疾病，而抱怨之后，怨气也能得到释放。从这个意义上来说，抱怨是心灵的镇痛剂，能缓解心理压力，使失衡的心理暂时处于平衡，对身心健康也有一定好处。

然而，过多的抱怨，对职场生涯却有害而无益。“前程无忧”网站曾进行过有关“一网打尽，职场通病”的调查，结果显示，爱抱怨是影响职业生涯的通病之一。过半数的受调查者认为，爱抱怨是受到老板冷眼的重要原因之一。一般来说，私下跟别人抱怨等于出卖自己，一旦老板对你有了爱抱怨的印象，你的职业前景就堪忧了。实际上，任何老板都不喜欢乱抱怨的下属，因为抱怨会让上司觉得你自私、消极、自以为是。甚至有的老板直言：“怨夫（妇）”是削减职员时首先考虑的对象。

抱怨除了会引起老板的不满外，还会影响与一般同事的关系。过多的抱怨可能会让人望而生畏，退避三舍。向别人抱怨自己遭受的不公，刚开始可能会有人表示同情，但往往爱莫能助，而越来越多的抱怨最终只会拉远与他们的关系。

试想，谁会真正同情一个见人就说“阿毛被狼吃了”的“祥林嫂”呢？

实际上，抱怨常常是因为不适当的比较。“某某比我能力差，业绩没有我的好，拿的薪水却比我多……”人们常常拿社会或者别人的标准来理解自己的成功，这是非常错误的意识。成功不是为了炫耀，常常抱怨别人、喜欢强调不公的人，反而是那些高估自己的水平和付出的人。实际上，可能你确实做得不错，但别人也未必就差到哪里去，如果只片面地看到自己的付出，而看不到别人的努力，心态就会极不平衡，那么公司怎样对待你，别人怎样迁就你，你也总是感到不满足、不公平。

有一位著名拳击手，出道之初的他在一次比赛中被人打得晕头转向，观看比赛的所有人都担心他会中途倒下，可是出人意料，他承受对手暴雨般的重拳袭击，支撑着打完了全场。观众把更多的掌声献给了他，而不是那位获胜者。

事后记者问他：“不可思议，你是怎么从第二回合开始，一直坚持忍耐到最后的？”

拳击手觉得奇怪：“我没有忍耐呀！？想着‘防御’和‘攻击’，当时我的脑海中根本就没有‘忍耐’这个意识闪现。”

明确你的目标，不为无关紧要的事物所累，你才能够战胜一切，才能取得成功。因此，身在职场，一定要正确设定自己的成功标准，减少抱怨。要想取得事业的成功，先要尽力完成份内的工作，如果真有不满意，就问问自己，你所面临的问题，能不能光明正大地去找你的上司，然后提出建设性的意见。

抱怨是点燃的香烟头

抱怨生活没有乐趣，一如痛惜并没有失去而仍在手中的东西一样；又恰如擎着一杯水，却抱怨自己快要渴死一样。

——托马斯·菲兹本

抱怨有什么用呢？不会因为你的抱怨，一个差单位就会变成一个好单位；不会因为你的抱怨，就可以把讨厌的领导换成你喜欢的领导；不会因为你的抱怨，周围的同事就完全变成你喜欢的人，更不会因为你抱怨了，别人从此就会对你好起来。你必须知道，客观条件有时候并不以你的主观意志为转移，为什么老是跟自己过不去呢？为什么不想想自己应当怎样在既定条件下，发挥自己的主观能动性去改变呢？你的不满情绪只能犹如通往目的地的巨大障碍，尽管你一个劲儿地抱怨：“你怎么总是不按照我的想法办事？”“你怎么还不调整我工作的职位？”但是现实绝不会因为你的牢骚满腹而发生改变。

曾经有一对夫妻婚后天天闹矛盾，丈夫抱怨妻子不如婚前贤良淑德，妻子抱怨丈夫不如婚前体贴关怀。两个人整天大吵不断，小吵更是家常便饭。有一天，他们偶然遇到了大名鼎鼎的心理学家米尔顿·埃里克森，向他讲述了他们的苦恼，一边讲述一边还互相埋怨对方对自己造成的伤害。埃里克森听完他们的抱怨之后，只淡淡地说了一句：“你们当初结婚的目的就是为了这无休无止的争吵抱怨吗？”夫妻俩听后顿时哑口无言。返回家里后，两个人仔

细分析了彼此抱怨的原因，发现并不是对方有太多的错误让自己无法忍受，之所以在争吵抱怨中痛苦的挣扎，唯一的原因就是毫无理由的抱怨，甚至有时候只是为了宣泄不满情绪。后来他们不再抱怨对方，慢慢学会向对方说谢谢，称赞对方在某件事情上所表现出来的睿智和干练，这样不到半年，两个人便恩爱如初了。

抱怨的人并不是不善良，但是绝对不会受欢迎。抱怨的人以为自己正在经历世界上最大的困难，他忽视了也许他身边的人也在经历这样的困难，只是心态不同、感受不同。抱怨就像一个正在点燃的香烟头，而心情就像一只漂亮的大气球，当香烟头触碰气球时，后果可想而知。天下最无价值的事，莫过于在沙漠中推销船只，抱怨与此又有何不同呢？从某一种角度来说，抱怨乃是人之常情，所谓“居长安，大不易”，工作中难免会有辛苦的时候，生活中难免会有郁闷的时候，难道不能向别人述说一下心中的烦恼吗？

抱怨之所以不可取的关键在于：你的抱怨，不但对你的工作和生活毫无帮助，反而会像你在行走时，在自己的鞋子里灌满沙粒一样，让你的行走更加艰难。正像法国思想家伏尔泰说的那样：“使你疲惫的不是远方的高山，而是你鞋子里的沙。”你若烦恼，则更烦恼；你若有所求，则更难得到；而你不需要疲惫、厌倦、悔恨、抓狂，却总是扑面而来。与其如此，何必抱怨，清空自己的不满，让你那支点燃的香烟头，远离你美丽的热气球吧，放飞你美丽的热气球，让它在湛蓝的天空中飘扬！