

中国500强企业正在团购学习的励志读本

黄明涛◎著

不要抱怨 请努力工作

优秀的人，绝不抱怨！



不抱怨的人才是最快乐的人！
不抱怨的团队才是最优秀的团队！

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！

BUYAO BAORYUAN
QINGNULIGONGZUO

中国致公出版社

中国500强企业正在团购学习的励志读本

黄明涛◎著

不要抱怨 请努力工作

优秀的人，

江苏工业学院图书馆

藏书章

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！

BUYAO BAOYUAN
QINGNULIGONGZUO

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

不要抱怨,请努力工作/黄明涛著. —北京:中国致公出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80179-809-1

I. 不… II. 黄… 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 063223 号

不要抱怨, 请努力工作

著 者: 黄明涛

责任编辑: 杜永明

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 787 × 1092 毫米 16 开

印 张: 11

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-809-1

定 价: 24.80 元

版权所有 翻印必究

序言

停止抱怨，努力工作吧！

“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。

金融危机导致许多人失业，但我们又应该认识到金融危机给了我们这么一个



不要抱怨，请努力工作

去伪存真、去粗取精的机会，那些漂浮在最表面的“人才泡沫”如果不想办法沉淀下来，始终是不可能经得起检验的。

其实所谓的公平不公平谁也说不清，每个人每天都有不同的不满足，那些不抱怨的人，因为他们往往在心里憋着一股劲，他们知道，抱怨也没有用，要想改变现状、扭转局势，只有针对具体的困难作出具体的对策，不遗余力地去努力工作，才能创造一个全新的局面。

当你喋喋不休地抱怨生活待你太薄的时候，你对生活的热情也在随之流失，这种情绪会影响到你的信心、信念，使你看不到前途的光明而陷于黑暗的人生当中。

不久前，我从北京到上海的飞行途中，和一位集团企业的老总相邻而坐。随着我们交谈的深入，我得知，他现在正在投资一家规模很小的科技公司，已经投入了不少的资金进去，但收益甚少。他告诉我，他被那家科技公司的负责人气得要吐血了。在整个飞行过程中，他没完没了地抱怨着。我问他，那个科技公司的家伙令他心烦意乱有多长时间了？

“已经半年了！”他愤愤地回答道。

事实上，坐在我身边的这个男人，是一位身家数亿的富翁，在上海有一栋富丽堂皇的高档别墅，有一位贤淑而美丽的妻子，有两个可爱的孩子。但这些足以羡慕世人的福分，却被一个小公司的小老板轻而易举地就给抹掉了，现在，留在他脑中的全是挥之不去的烦恼与抱怨。

其实，我们绝大多数人都有过类似的经历。一件事情、一个人就能令我们长时间的烦恼，使我们沉浸于懊恼和悲伤中不能自拔。特别是当那个令我们烦恼的人还是一个不会体谅别人、不懂得领情、不会自省的人的时候，情况就会更加糟糕。

别再抱怨上天的不公，它对待我们每一个人都是一样的，难道你会觉得它是在故意捉弄你吗？别再抱怨人生的道路太曲折，如果不是因为这些曲折，你怎会有现在的坚强意志呢？别再抱怨自己的命运太苦，你知道命运是由谁主宰吗？命运其实就掌握在自己的手中；别再抱怨生活太无奈，如果不是生活，你怎知道酸



甜苦辣，你怎知道自己生活中那多彩的一幕幕。别再抱怨那些不如意的事，只要你放开心扉，从另一个角度去思索，会发现上天是公平的、人生的道路是通畅的、自己的命运也不是最苦的、生活也是精彩的！

张凯是我大学时候的同学，早在一年前，他在一次同学聚会上对我说：“我要离开现在的公司了，老板目光短浅，缺乏长远的发展计划，同事之间互相勾心斗角，互相指责，没有团队精神，这样的公司怎么才能做大呢？所以，我不想在这里浪费时间！”

我听完他的抱怨，我对他说道：“我举双手赞成你的决定，这样一个破公司一定要给它点颜色看看。不过你现在离开，还不是最好的时机。”

张凯疑惑地问我：“为什么？如果你在这样的环境下，你还能待下去吗？”

我说：“不错，这样的工作环境确实很让人郁闷，但是如果你现在走，公司的损失并不大。你应该趁着在公司的机会，拼命去为自己拉一些客户，成为公司独当一面的人物，然后带着这些客户突然离开公司，公司就会受到重大损失。”

张凯觉得我说得非常在理，于是他忍辱负重，不再抱怨任何事情，而是努力工作，想尽一切办法去完善自己的工作目标，并且虚心地向其他老员工求教，以此来提升自己的业务能力。事遂所愿，半年后，张凯成为公司最好的业务员，拥有一大批忠实的客户。

前一段时间，我和张凯再次见面，发现他春风满面，丝毫没有一年前的颓废与郁闷。

我拉过他到一边，说：“一年前你说过要跳槽的，现在正是大好时机了，在金融危机的浪潮下，很多公司正在大幅度裁员，但也有公司在寻找人才，因为这场金融危机让许多原本能力一般的员工都露出了本来面目，我有个朋友托我替他物色一名销售经理，如果你有意思的话，就赶紧行动，带着你的客户离开你原来的那一家破公司吧。”

张凯淡然笑道：“不好意思，我可能暂时不会离开。因为这一年的时间里，我按照你所说的话去做了，不再抱怨任何人和事，努力地做好自己的工作，业务能力有了很大的提高，业绩也是突飞猛进，因为我们的业绩大幅度提高，老总也



不要抱怨，请努力工作

改变了自己的经营策略，并且提升我为副总经理，让我主要负责销售。虽然现在金融危机对我们的发展造成了一定的影响，但相对来讲，公司的整体效益还是非常不错的，如果按照这样的水平继续下去，公司的规模将会扩大。我现在发现，这一场金融危机对我们来说就是一个很好的机遇，所以，我目前还不打算离开公司。”

听完张凯的话，我笑了，他用自己的努力不仅改变了自身的现状，也改变了整个公司的命运，这样的人才，公司怎么会让他走呢？所以，不要再去抱怨任何事情了，抱怨、牢骚不能解决问题，工作中要想真正得到他人的认可，必须不断提升自己各方面的能力。

努力工作吧，把自己变得重要才是关键所在。

让自己重要，这需要不断提升自己的工作能力，最终能够出色完成任务。在努力成长的过程中，自身的能力在不断提高，对公司的贡献也在提高。如果公司能看到员工的重要性，自然会加以重用；如果公司看不到员工的价值，以你拥有的能力，也足以轻松迅速地找到另一家更好的单位。

因此，从现在开始，停止抱怨，努力工作吧！当我们努力工作了，就会发现，那些看起来不可能完成的任务竟然可以轻轻松松地实现。很多时候，我们没有办法选择自己的生存环境，但用心去改变自己却是可以做到的。改变自己的心态，可以把恶劣的环境变成对自己有利的环境。很多人都在抱怨命运对自己的不公，想让事情变得更好，却不想先让自己变得更好，不知道只有先改变自己，才能彻底改变自己的命运的道理。

因此，从今天开始，停止你的一切抱怨，努力做好自己的工作吧，在工作中逐步成长，为自己的未来积累幸福美好的原料。



目 录

CONTENTS

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
2. 请不要总是充满抱怨! / 5
3. 抱怨的最大受害者是自己 / 9
4. 不要抱怨你的工作 / 13
5. 别让抱怨掌控你的人生 / 16
6. 真正的强者从不抱怨 / 19

第二章 停止抱怨，努力工作

1. 来自《致加西亚的信》的启示 / 22
2. 不要让抱怨腐蚀了工作热情 / 24
3. 积极地完成工作比抱怨更有效 / 26
4. 抱怨公司前多反省自己 / 29
5. 待遇和能力是成正比的 / 32
6. 与其抱怨，不如实干 / 36



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 / 40
2. 停止抱怨，像老板一样热爱公司 / 42
3. 你就是公司的主人 / 45
4. 站在公司的角度思考问题 / 48
5. 消除抱怨心态，热爱你的工作 / 52
6. 不要再抱怨自己是个打工的 / 56
7. 想成功？先爱上你的工作吧！ / 59

第四章 对工作负责就是对自己负责

1. 有责任意识人的从不抱怨 / 64
2. 别为自己的失职找借口 / 67
3. 负起责任来 / 70
4. 不要为自己的错误做任何辩解 / 73
5. 抱怨是对自己最大的不负责任 / 77
6. 责任是你成功的起点 / 79

第五章 解决问题，而不是抱怨他人

1. 没有人喜欢抱怨者 / 84
2. 抱怨不能解决任何问题 / 86
3. 不要用他们，而要用我，我们 / 89



- 4. 你没有任何理由犯错 / 92
- 5. 少抱怨老板和公司 / 94
- 6. 解决问题，而不是责怪他人 / 97

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 / 102
- 2. 理解老板的痛苦 / 106
- 3. 老板也在给员工打工 / 109
- 4. 老板是我们的恩人 / 112
- 5. 用“同理心”看待老板 / 114
- 6. 老板是我们很好的人生导师 / 117

第七章 少些抱怨，多些感恩

- 1. 用感恩的心去对待工作 / 122
- 2. 做一个不抱怨懂感恩的员工 / 126
- 3. 感激领导的知遇之恩 / 129
- 4. 感谢你的职位之恩 / 133
- 5. 对老板充满感激 / 136
- 6. 感恩，是我们成长的催化剂 / 139

第八章 根治抱怨的良方

- 1. 感激上天赐给你工作 / 144





不要**抱怨**，请**努力**工作

2. 感恩是根治抱怨的良药 / 146
3. 抱怨会把感恩越抛越远 / 149
4. 正确对待工作中的委屈 / 152
5. 让浮躁的心在感恩中沉淀 / 156
6. 用感恩的心驱逐抱怨的“恶魔” / 159



第一章

抱怨是工作中最大的毒瘤

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！



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乞丐讨。然而一整天的乞丐讨没带来丝毫收获，小孩快饿晕过去了。爸爸妈妈非常着急，他们用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。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





不要抱怨，请努力工作

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，如果把你放入社会，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、





不要抱怨，请努力工作

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。“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，让耳根清静一些。

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。”

