

■ 胡晓星 / 编著

别在 该努力的年纪 选择安逸

BIEZAI
GAINULIDENIANJI
XUANZEANYI

■ 20岁的时候我们不努力；30岁的时候我们必将颓废

生命中遇到的问题，都是为你量身定做的，每一场痛苦背后，都有一个活该。



前言

人生是一场艰难的旅途，旅途的开头是美丽的，旅途的中途是艰苦的，旅途的终点是安详的。

我们正处在旅途的中途，这里有鲜花绿荫、有岔路纵横、更有越有荆棘密布，我们中的有些人会选择鲜花绿荫来乘凉，有些人会选择岔路纵横来穿越，有些人会选择荆棘密布来挑战，但不管是那一条路哪一个风景，都是通向终点的路。

人生路漫漫，起来吧，别被鲜花绿荫笼罩，别被横纵岔路分心，别被荆棘密布吓坏，向着终点前进，才是我们该有的选择。

目录

前言.....	1
第 1 章 换个好心态，机会一直就在你身边.....	6
你该换的不是工作，而是心态.....	6
好心态让你如鱼得水.....	7
保持积极的心态，控制消极的情绪.....	9
好心态决定了你的前途.....	10
能调控心态，就能调控未来.....	12
充满活力状态，成为值得信赖的人.....	14
与其抱怨，不如设法改变.....	15
成为“忍者”，从心境上改变自己.....	17
第 2 章 为自己而活，不要活在别人的世界.....	20
你是独一无二的.....	20
别被别人的评论左右自己.....	21
不要把自己看的太低.....	23
没有健康的体魄，一切都等于零.....	27
善待自己，给压力一个释放.....	29
你怎样对待生活，生活就怎样回馈你.....	31
做人不要有傲气，但要有傲骨.....	33
幽默是健康的源泉与标志.....	35
第 3 章 责任性比纯粹的兴趣更重要.....	38
百分百满意的工作不会存在.....	38
责任比兴趣更重要.....	40
在平凡的岗位上承担起责任.....	42
简单招式练到极致就是绝招.....	44
在不太感兴趣的岗位上也能有成就.....	46
把该做的变成喜欢做的.....	48
把小事都做好，就是一番大事业.....	50

“显微镜”下的小问题	52
既然要做，就要全身心投入	54
做事做到位，不做差不多先生	56
对工作负责就是对自己负责	58
要“傻劲”也不要“聪明劲”	60
第4章 欣赏自己，发挥出隐藏的潜能	63
找对欣赏自己的角度	63
相信自己，别人才会相信你	65
你不可以对不起自己	69
爱好是取之不尽的“快乐存款”	70
守住自己的梦，有梦才会拼	73
失去了勇气，就失去了全部	76
自我激励，不为环境所迫	78
失意不可怕，只要不矢志	79
第5章 聪明人不会别跟自己过不去	82
聪明人不会和自己对着干	82
浮躁之人往往被烦恼所累	83
生命匆匆，不必委曲求全	86
不要攀比，人比人气死人	88
多给自己一些时间和空间	90
没事别给自己找病	92
生气是拿别人的错误惩罚自己	94
选择对自己有利的生活方式	97
走捷径有时就要顺其自然	99
第6章 在失败的河流中勇敢地泅渡	101
残缺的生命如同维纳斯的美	101
心情再坏也要保持微笑	103
学会解脱，才能拨开乌云见青天	106
看淡生活中的不平事	108
跨越生命中的障碍	110

在失败的河流中勇敢地泅渡.....	113
活着是人生最幸福的一件事.....	115
面对挫折，保持一颗豁达的心.....	117
天有不测风云，笑看世事起伏.....	118
第7章 向前看，不要被过去的事情所困扰.....	121
不要为过去的事情悲伤.....	121
时不时，抬头看看天.....	124
纵然危在旦夕，也不要把自己憋死.....	125
淡然面对一切得与失.....	127
不要害怕年华的逝去.....	130
何必执着，装装糊涂又何妨.....	132
不要让悔恨侵蚀了你的心灵.....	135
痛苦起源于怨恨，消除于释怀.....	137
后悔等于自毁.....	140
给别人机会，也要给自己机会.....	141
第8章 卸下生命中的不能承受之重.....	144
搬开压在心里的石头.....	144
大哭一场，释放心中的情绪.....	146
不重视“面子”会活得更好.....	147
适当绕点“弯路”也许更快.....	149
卸下生命中不能承受之重.....	150
灵活把握人生航向.....	153
第9章 定期给心灵洗尘，享受另一番乐趣.....	155
宁静的心灵过滤人性的杂质.....	155
打开心灵之锁，让心灵散散步.....	157
换个角度看世界，路会越走越宽.....	158
虚荣是一副慢性毒药.....	161
平静地看待别人的成功.....	162
懂得取舍，换来更长远的利益.....	164
用心发现，好心情一直在你周围.....	166

保持精神的愉悦.....	167
浮躁葬送美好的人生.....	169
调适自己的情绪.....	172
打开心灵，寻找快乐的天堂.....	173

第 1 章 换个好心态，机会一直就在你身边

当你萌生另起炉灶、转换门庭的念头时，不妨先换一下自己的心态，以新的视觉审视公司、自己和工作，你会发现机会就在身边。

你该换的不是工作，而是心态

很多人因为对工作不满而不断跳槽，从一家公司换到另一家公司，但对他们来说，不同的环境却有相同的状态。他们总是会对这样那样的环境不满意，感觉自己英雄无用武之地，然后继续换工作。

那么问题到底出在哪呢？其实，根本问题在于他们对工作的态度，他们真正应该换的不是工作，而是心态，心态变了，结果就不同了。

美国前总统艾森豪威尔的母亲十分喜欢打牌，闲的时候总是把子女们拉在一起玩上几把。小时候的艾森豪威尔玩牌有个特点，就是拿到好牌的时候兴致特别高，而拿到臭牌的时候就打不起精神，有时甚至弃牌不玩，这个习惯让大家很扫兴，母亲对此很担忧，总想着找机会教育他一番。

有一次玩牌的时候，艾森豪威尔连拿了几把臭牌，便又开始抱怨起来，母亲抓住这个机会对他进行教育：“发牌的是上帝，不管什么牌你都得拿着，抓着坏牌抱怨是没有用的，你只有想方设法把它打好……”这次教育让他铭记终生。

1952 年艾森豪威尔参加总统竞选，一开始就处于劣势，得票率与对手越拉越大，竞选过半的时候，所有人都觉得他没戏，他的竞选班子也有人提出放弃。

艾森豪威尔不为所动，及时调整战略，利用自己“二战英雄”之长，攻击对手“逃避服兵役”之短，由此引来转机。当时美国民众正因朝鲜战场的失败而怨声载道，一旦证实另一个总统候选人是“懦夫”，选民们立马倒戈，艾森豪威尔由此翻盘，当上了美国第 34 任总统。

人生的过程就是牌局，不如意之事十之八九。人的一生经常会抓到“臭牌”，对此，你是学艾森豪威尔小时候的时时抱怨，还是学他竞选总统时的努力把“臭牌”打好呢？

美国加州有一位农民，花了许多钱买下一块土地，但是这块土地贫瘠到种不了任何农作物，于是，他的心情变得沮丧。有一天，他突然发现在矮灌木丛中竟然藏着许多响尾蛇。他

灵机一动，决定在这块恶劣的土地上大量饲养响尾蛇，生产响尾蛇罐头，又将蛇的大量毒液提取出来做为血清销售。他的生意好极了。

后来，他又把自己的农场开发成专供探险和观光的旅游基地，引来了世界各地的游客。农夫所购买的土地，贫瘠的缺陷并没有改变，改变的是农夫自己。

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。

是的，你可能没有显赫的家庭，没有名校的学历，没有出众的外貌.....但是只要你拥有一颗阳光的心灵，就已经足够了！

人活着，始终扮演着一个角色，或男人，或女人；做着所扮演的那个角色在不同阶段应该做的事情。不同的是，有的人选择了出色，有的人选择了平凡。每个人手中握着同样数目的牌，或好牌或欠佳，有的人尽量出好手上的牌，臭牌也成了好牌，而有的人却破罐子破摔；有的人充分利用了一手好牌，锦上添花，而有的人却糟蹋了那手好牌；有的人按章出牌，而有的人反其道而行之。不同的态度，不同的努力，不同的结果，不同的人生。

好心态让你如鱼得水

许多人在学校时成绩很好，但毕业后却碌碌无为。他们经常抱怨与人难以相处，得不到上司的赏识，在生活中处处碰壁，有些人甚至因心理失衡而走上歧途，究其原因是因为受心态影响。

一些在学校时成绩平平，被认为智商一般甚至“低能”的学生，毕业后却如鱼得水，成为独占鳌头的领导者。他们对待工作积极乐观，能适应周围环境，抓住机遇。更重要的是，他们善于把握和调整自己的情绪，善于把握和适应领导的愿望和要求，善于处理自己周围的人事关系，因而他们成功了。

20 世纪 70 年代中期，美国某保险公司雇佣了 5000 名推销员，并对他们进行了职业培训，每名推销员的培训费用高达 3 万美元。谁知雇佣后第一年就有一半人辞职，4 年后这批人只剩下不到 1/5。

原来，在推销保险的过程中，推销员得一次又一次地面对被拒之门外的窘境。许多人在遭受多次拒绝后，便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气。

该公司决定请宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼来调查，希望他能为公司的招聘工作提供帮助。调查的重点是那些善于将每一次拒绝都当做挑战而不是挫折的人，调查的目的是看他们是否更有可能成为成功的推销员。

塞里格曼教授以提出“在人的成功中乐观心态的重要性”的理论而闻名。他认为，当乐观主义者失败时，他们会将失败归结于某些可以改变的事情，而不是某些固定的、无法克服的困难，因此，他们会努力去改变现状，争取成功。

接受该保险公司的邀请之后，塞里格曼对 1.5 万名新员工进行了两次测试，一次是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试，另一次是塞里格曼自己设计的、用于测验被测者乐观程度的测试。之后，塞里格曼对这些新员工进行了跟踪研究。

在这些新员工当中，有一组人没有通过甄别测试，但在乐观测试中，他们却取得“超级乐观主义者”的成绩。

跟踪研究的结果表明，这一组人在所有人中工作任务完成得最好。第一年，他们的推销业绩比“一般悲观主义者”高出 21%，第二年高出 57%。从此，通过塞里格曼的“乐观测试”便成了该公司录用推销员的一道必不可少的程序。

这次测试说明：与社会交往能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些能够敏锐地了解他人情绪、善于控制自己情绪的人，更有希望得到自己所需要的工作，也更有希望取得成功。

塞里格曼的“乐观测试”实际上就是心态测验的一个雏形，它在保险公司取得的成功在一定程度上直接证明：与情绪有关的个人素质在预测人能否成功中起着重要作用。好心态为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论理论。

此后，宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞里格曼根据其多年研究发表了他的“乐观成功理论”。该理论认为，一个具有自信和乐观精神的人往往比缺乏自信或悲观失望的人更容易取得成功，尽管两者在智能上相差无几。一个重要的例子是，美国创造性领导研究中心的坎普尔及其同事，在研究“昙花一现的主管人员”时发现，这些人之所以失败，并不是因为技术上的无能，而是因为心理调控能力差，导致人际关系方面陷入困境而最终失败的。

所以说心态乐观，人生路就宽。乐观的心理能为我们创造良好的人际关系，使我们降低工作压力，提高工作激情和工作效率。

保持积极的心态，控制消极的情绪

无论何时何地人们都要保持积极的心态，控制自己消极的情绪。只有成功地调控自己情绪的人，才能走向成功。你能调动情绪，就能调动一切。

在 20 世纪 60 年代早期的美国，有一位才华横溢、曾经做过大学校长的人竞选美国中西部某州的议会议员。此人资历很高，又精明能干、博学多识，十分有希望赢得选举的胜利。

但是，有一个谣言却在此时散布开来——3 年前，在该州首府举行的一次教育大会期间，他跟一位年轻的女教师有那么一点儿“暧昧”的行为。这其实是一个很小的谣言，但这位候选人却不能控制自己的情绪，他对此感到非常愤怒，并竭力想为自己辩解澄清。由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站起来极力澄清事实，证明自己的清白。

其实，大部分选民根本没有听到或过多地注意到这件事，但是，现在人们却越来越相信有那么一回事儿了。公众们振振有词地反问：“如果你真是无辜的，为什么要为自己百般狡辩呢？”

于是，这位候选人的情绪变得更糟。他声嘶力竭地在各种场合中为自己辩白，以此谴责谣言的传播者。然而，这却更使人们对谣言信以为真。最悲哀的是，连他的太太也开始转而相信谣言了，夫妻之间的亲密关系消失殆尽。

最后他在选举中败北，从此便一蹶不振。

这位候选人虽然智商很高，但他明显缺乏高情商，他不懂得调控情绪、保持积极心态的艺术。

在法庭上，律师拿出一封信问洛克菲勒：“先生，你收到我寄给你的信了吗？你回信了吗？”

“收到了！”洛克菲勒回答他，“没有回信！”

律师又拿出 20 几封信，一一地询问洛克菲勒，而洛克菲勒都以相同的表情，一一给予相同的回答。

律师控制不住自己的情绪，暴跳如雷并不断咒骂。

最后，法庭宣布洛克菲勒胜诉！律师因为情绪失控让自己乱了章法。

无论工作中还是生活中，面对不同的环境、不同的对手，有时候采用何种手段已不太重要，而保持好自己的情绪却至关重要。

想要控制情绪，就需要先了解情绪。唯有在了解自我的情况下，才有可能进一步地管理情绪，达到自我激励、发挥创造力等目的。

词典上说：“情绪是心灵、感觉、情感的激动或骚动，泛指任何激动或兴奋的心理状态。”简单地说，情绪是一个人对所接触到的事件和人的态度以及相应的行为反应，就是快乐、生气、悲伤等心情，它不只会影响我们的想法和决定，更会激起一连串的生理反应。

情绪其实具有两极性。如积极和消极的情绪，激动和平静的情绪等。同时，由于情绪的强弱程度、情绪的表现形式多种多样，各种不同的情绪表现形式，都可用作为度量情绪的尺度，如情绪的紧张程度、情绪的激动程度、情绪的快感程度等。

当你认识到了情绪的这些变化，才有可能控制自己的情绪，控制了自己的情绪，才会拥有一个平静乐观的心态，而良好的心态能更好地发挥自身的能量，最终打造成功。

好心态决定了你的前途

你用什么样的态度对待工作，工作就给你什么样的回报。心态不好，工作当然没有成绩，有时候还会出现负效应。你的态度决定了你的前途。

网上曾有一则新闻说南昌市一名交警在执勤时，在并不通行的路上见车就贴罚单，既不管司机是否在场，又不出示证件，5分钟就开出16张罚单，罚款总额高达2550元。据了解，该交警是由于家庭纠纷、心态不佳而做出如此“情绪化”的举动，于是媒体将上述16张罚单命名为“情绪罚单”。

针对此事件，出现很多声讨的文章，例如《谁该为“情绪罚单”埋单》《“情绪罚单”：群众成了冤大头》《有一种“心情不好”叫大开罚单》《“软”的情绪如何嘲弄了“硬”的制度》……群众表示，交警也是人，有情绪是可以理解的，但不该把情绪带到工作中来，由此影响了执法的公正性。

由此，我想到了收费站的收费员，不是也存在带着情绪上岗的现象吗？不是也疏忽于工

作中的情绪控制吗？不是也因此缘故遭司机投诉吗？当心情不好时，当司机对于收费问题提出质疑时，不是也草草敷衍几句、不耐烦，甚至不予理睬吗？

收费员带着情绪上岗工作，这不是一个小问题。往大处说，这不仅仅损害了个人形象，更损害了整个交通行业的形象。这也是职业道德和职业行为规范所不允许的。应该将带着情绪上班上升到违反职业道德规范的高度来看待。如此，在自己偶尔冒出“心情不好”的念头时，也应以职业道德的规范来控制好自己的情绪，调整好自己的心态。

老师不能因为心情不好就不上课，医生不能因为心情不好就随意推迟手术时间，警察不能因为心情不好就随意抓人，领导不能因为心情不好就随意让几个职工下岗来调节调节心情……收费员也不能因为心情不好，而把怒气撒在司机身上，这不是情绪宣泄的有效方式，更违背了收费礼仪和文明服务的宗旨。

是人就有情绪，每个人都有情绪不好和低落的时候，但是，在工作中，我们应该把个人情绪和公共行为分开，不应该把自己的痛苦转嫁到他人身上，工作归工作，个人情绪归个人情绪。不要让无辜的人为你的情绪“埋单”，不然损害的是他人的利益和公众的利益，社会损失会更大。所以，当我们有了“情绪”时，应该明白个人情绪必须服从工作大局，如此，才能为司机、车主构建一个文明、和谐、舒心的通行环境，也是为构建和谐社会出了一份力。

通过和身边的一些企业家朋友长期交流后了解的情况来看，成功者大多比普通人更懂得自制，他们一致认为在工作中闹情绪是非常有害的。与人和谐相处，是让自己心情舒畅的重要条件。这就要求与人相处时，正面态度和情绪，如尊敬、信任、喜悦等，应多于负面态度和情绪，如仇恨、嫉妒、怀疑等。

在竞争激烈的职场中，我们更应该保持一种平和的心态。工作与心态是两条平行线，但也有相交的时候。当情绪出现波动、心态无法保持良好状态时，我们不宜立刻投入工作中，应设法让自己平静下来，例如做做运动、听听音乐、向自己信任的人倾诉等等。这样，我们才可以冷静地应对变化，才可以让内心的跷跷板归于平衡，工作并快乐着。

“我绝不会混淆自己在工作和生活中的情绪，也不会将私人情绪带进工作中。”自从成为经理人后，霍淑芬一直都很注意控制自己的情绪。因为她不想让下属看着自己的“情绪天气”来工作。“如果下属看到领导是‘阴天’，就会小心翼翼，不敢汇报问题，从而耽搁了团队的工作进程。”

“心态是人对外界的一种正常的心理反映，有消极和积极之分，我会把积极的心态带到公司，让大家分享我的快乐。但是，如果把消极心态带到工作中，就会在工作处理上有误差，也会让同事慢慢疏远你。”对这一点，张海燕感触颇深。有一次，一名技术人员因为头一天

工作至凌晨，第二天迟到，影响了整个工程的进展。那天她正好情绪很糟糕，于是不由分说，狠狠批评了那位员工。结果没多久，这名员工就跳槽了。“这件事给我的触动很大，因为我当时没能控制好自己的情绪，没有和他及时深入地沟通，结果就给公司造成了人员的损失。”

已经习惯早上出门后就开始思考每天工作计划的王金华绝不会把情绪带进办公室。“我的工作节奏很快，只要一想到工作，就很难有时间考虑自己的心情了，这样投入的心态反而更适合工作。”

在很多人眼里，王金华承担的是企业“管家”的角色，因为人力资源部的工作有一部分是执行性的，本身就容易引起员工的抵触，如果带着不良情绪工作，则更容易引起误解和激化矛盾。

“如果经理人能用良好的情绪来对待员工，就会有效平衡和缓解部门内外的关系，化解矛盾。”“不同的情绪会使自己和团队的工作效率不同。”乐天派张奕也坚持只将自己的积极情绪带进办公室。

将情绪带进办公室，就好比给自己的工作带上了有色眼镜。情绪不好的时候看什么都不好，都能挑出毛病；情绪好的时候，工作起来就会很放松，还可以感染其他同事快乐地工作。

能调控心态，就能调控未来

一个人能否做好工作，在很大程度上取决于他是否处于良好的状态，不能觉得乏味，不能过度焦虑，不能觉得压抑。

科学研究表明：当一个人处于愤怒、焦急、与人疏远、沮丧的状态时，他的工作就做不好。当你情绪不好时，你的思路就会不清晰，吸收信息也会不全面，理解问题也不够透彻，也不能做出适当的反应。

发生这种现象的主要原因就是，令人心烦的情绪意味着给大脑发出一个信号：将注意力集中到令你烦恼的事上去，并且采取行动试图改变它。因此，当你全神贯注地处理这件事时，你有效处理信息的能力就减弱了。

一天，我站在一家商店出售手套的柜台前，和受雇于这家商店的一名年轻人聊天。他告诉我，他在这家商店已经服务4年了，但由于这家商店的“短视”，他的服务并未受到店方的赏识，因此，他目前正在寻找其他工作，准备跳槽。在我们谈话时，有一位顾客走到他面前，

要求看看帽子。

这位年轻的店员对这名顾客的请求不理不睬，一直继续和我谈话，虽然这位顾客已经显出不耐烦的神情，但他还是不理。最后，他把话说完了，才转身对那位顾客说：“这儿并不是卖帽子的专柜。”那位顾客又问帽子专柜在什么地方。这位年轻人回答说：“你问那边的管理员好了，他会告诉你怎么找到帽子专柜。”

积极、愉快的情绪使人充满信心，努力工作；消极的情绪如悲伤、郁闷等，则会降低人的行为效率。一个人的情绪管理得好，相对来说他的自制力就会增强，因而做事的效率和效果就会大增，成功的几率也跟着提高。

在工作中，无论考虑什么业务问题，情绪都起着十分重要的作用。情感能力要求能够引导无时无刻不在涌动的情绪暗流，而不是被情绪牵着鼻子走。

高情感智商与认知能力结合，就能产生事半功倍的效果。工作中的佼佼者往往是二者兼而有之。正如美国快递公司财务部的副总裁道格·勒尼克所说的那样：“智力只是成功所需能力的起点，人们还需要情感能力来使其聪明才智的潜力充分发挥。人们未能充分发挥其潜力的原因就在于缺少情感能力。”

新泽西州聪明工程师思想库 AT&T 贝尔实验室的一位负责人，曾经用情感智商的有关理论，对他的职员进行分析，结果发现，那些工作业绩好的员工，的确不都是具有高智商的人，而是那些情绪传递得到回应的人。

有一个涉及 188 个公司的调查，用心理学方法测试了这些公司里每一名员工的智商和情商，并将测试结果和员工在工作上的表现联系起来进行分析。经过研究，在对个人工作业绩的影响方面，情商的影响力是智商的两倍，在同等智商的条件下，情商越高工作心态越好。因此，企业在招聘过程中，更看重应聘者的综合素质。

工作越难，工作态度起的作用越大。

就简单工作而言，如像机器操作或一般的事务性工作，1%的那部分最优秀员工所创造的效益比最差的那 1% 员工高 3 倍。

就中等难度的工作而言，如当售货员或机械师等，最优秀者创造的效益是最差者的 12 倍，即 1 个最优秀者就顶 12 个最差者。

就难度较大的工作而言，如当保险推销员、财会经理、律师、医生等，研究人员作了另一种比较。他们将最优秀者的业绩与平均业绩水平相比较，结果，那 1% 优秀者创造的价值为平均水平的 127 倍。

在较简单的工作中，一个人认知能力的高低与其工作业绩大小有直接关系。一个精明能

干的职员或机器操作工就比一个平庸者干得好。但在较复杂的工作中，如行政管理人员或经理，工程师、科学家等，高智商和技术专长并不预示着他们就能成为工作中的精英。只有真正的高情商者，才能完全胜任自己的工作，因为这样的人善于控制自己的情绪，能够把心态调整到最好。

充满活力状态，成为值得信赖的人

以积极主动的心态对待你的工作、你的公司，你就会尽职尽责地完成工作，并在工作中充满活力与创造性，成为一个值得信赖的人，一个老板乐于雇用的人。

鲍勃在一家快速消费品公司已经工作了两年，一直是不温不火的状态，待遇不高，但能学到东西，比较锻炼人，薪水也马马虎虎过得去。但最近在和一些老朋友的交流过程中，他发现大家都发展得不错，好像都比自己好，这使得他开始对自己目前的状态不满意了，考虑怎么和老板提加薪或者找准机会跳槽。

终于，他找了一次单独和老板喝茶的机会，开门见山地向老板提出了加薪的要求。老板笑了笑，并没有理会。于是，他对工作再也打不起精神来，开始敷衍应付了。一个月后，老板把他的工作移交给其他员工，大概是准备“清理门户”了。他赶紧知趣地递交了辞呈。令他始料未及的是，接下来的几个月里，他并没有找到更好的工作，招聘单位开出的待遇甚至比原来的还差。

由于心态的错位与失衡，鲍勃失去了那份还过得去的工作，而且，他的下一份工作还不如以前。

与鲍勃相比，道尼斯的经历则恰恰相反。

道尼斯先生来到一家进出口公司工作后，晋升速度之快，令周围所有人都惊诧不已。一天，道尼斯先生的一位知心好友怀着强烈的好奇心向他询问了这个问题。

道尼斯先生听后无所谓地耸了耸肩，用非常简短的话答道：“这个嘛，很简单。当我刚开始去杜兰特先生的公司工作时，我就发现，每天下班后所有人都回家了，可是杜兰特先生依然留在办公室工作，而且一直呆到很晚。另外，我还注意到，在这段时间内，杜兰特先生经常寻找一个人帮忙把公文包拿给他，或是替他做些重要的服务。于是，我下了决心，下班后，我也不回家，呆在办公室内。虽然没有人要求我留下来，但我认为自己应该这么做，如

果需要，我可以为杜兰特先生提供他所需要的任何帮助。就这样，时间久了，杜兰特先生养成了有事叫我的习惯。”

两种不同的心态，两个相反的结果。对于两个人的职业道路，心态起到了决定性作用。

具有消极被动心态的人，他们只是指责和抱怨，并一味逃避。他们不思索关于工作的问题：自己的工作是什么？工作是为了什么？怎样才能把工作做得更好？他们只是被动地应付工作，为了工作而工作，不在工作中投入自己全部的热情和智慧，只是机械地完成任务。这样的员工，是不可能在工作中做出好的成绩并最终拥有自己的事业的。

许多管理制度健全的公司，正在创造机会使员工成为公司的股东。因为人们发现，当员工成为企业所有者时，他们表现得更加忠诚，更具创造力，也会更加努力工作。以积极主动的心态对待你的工作、你的公司，你就会尽职尽责地完成工作，并在工作中充满活力与创造性；你就会成为一个值得信赖的人，一个老板乐于雇用的人，一个可能成为老板得力助手的人。更重要的是，你终将会拥有自己的事业。

与其抱怨，不如设法改变

抱怨是一种不良心态，它会大大影响组织的执行力，也会影响个人前途，与其坐在那里抱怨，不如努力改变，只有改变才能带给你理想的结果。

每个人都有他的闪光点，都有自己内在的能力和魅力。如果从某人的嘴里说出来的都是些不停抱怨的话，那他的良好的品质可能就会被别人忽略，而掩盖这种光芒的正是他自己。

孙丽目前在中关村一家计算机公司做高级程序员。她之所以离开以前的公司，主要是因为她和同事跟前抱怨老板的话，传到老板的耳朵里后，老板处处排挤她，逼得她不得不辞职走人。

事情是这样的：一次，老板交给孙丽一个难度很大的任务，并事先问她：“这件事难度大，你敢不敢承担，敢不敢接受挑战？”尽管孙丽明白自己的实力，但她觉得在公司众人中，老板主动找她，说明老板器重自己，所以孙丽一咬牙就接受了。由于老板给的期限较短，孙丽确实没能按时完成任务，结果因为此事孙丽遭到了老板的批评，并受到了经济处罚。

可孙丽感觉非常委屈也很气愤。她认为：既然任务这么艰巨，做不完也是预料中的事。自己当时那么努力，没做完也不该算是工作失误。

“老板真过分，这么短的时间里，让我干那么难的活儿，我都说做不了，可他非让我做，没做完还罚我。”事后，孙丽跟身边的同事这么抱怨。不久，老板又给她新任务，还好，这回孙丽完成得相当顺利。

正当孙丽高兴时，老板又把一个难度更大的任务交给她，并说：“这里我是老板，下属只有服从，不许抱怨。我不养白吃饭的人，适应不了就走人。如果你这次再完不成任务，你就要考虑是否该换一份自己力所能及的工作了。”

“前程无忧”网站曾进行过一个有关“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。受调查者多数都认为，爱抱怨是受到老板冷眼的重要原因之一。如果在职场上有过多的抱怨，将对职场生涯有害无益。

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。”

工作中偶尔的抱怨是不可避免的，但是一个企业抱怨太多了就容易形成抱怨文化。抱怨是一种传染性很强的情绪病毒。当一个人喋喋不休地抱怨时，就会引起周围人的注意，一旦出现有同感的话题，就会瓦解别人的控制力，让别人也情不自禁地加入到抱怨中来。

这样，抱怨就像流行性感冒一样在公司里肆虐，正常的工作氛围就会被搅得乌烟瘴气，大大地影响了组织的执行力。老板必然大力整顿，找到抱怨的根源，毫不留情地清除。所以说，抱怨让你厌倦了企业，同时也让企业厌倦了你。抱怨，让你失去工作动力、心态消极、应付工作，结果业绩不出来，还影响团队的士气。

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。一肚子怨气的人，总是散发着一种天怒人怨的气质，会让你觉得，跟他相处，老是有一块黑压压的云镇住你的大好晴天，离开他，你的天空就会慢慢放晴。过多的抱怨可能会让人望而生畏。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，而抱怨过多最终只会疏远与他们的关系。

试想，谁会真正同情一个见入就说“阿毛被狼吃了”的“祥林嫂”呢？谁都恐惧牢骚满腹的人，怕自己受到传染。失去了勇气和朋友，人生变得很难。抱怨的人不知道，人生有许多简单的方法可以改变这种状况，闭嘴是最有效的。

一个人要学会不抱怨，才能更成熟些。整日把抱怨当成业余爱好实在有伤大雅，把自己都说得浅薄了。整个世界在你的眼中糟糕透了，你在自己心里是最好的。你排斥了整个世界，整个世界也疏远了你。