

现代企业员工培训特别推荐读本

NO COMPLAIN

职 场 拒 绝 抱 怨

不要抱怨

职场中人务必恪守的心态平台和行为准则

张克什◎编著



职场拒绝抱怨。抱怨无济于事，不利于解决问题，而且还会使问题变得更复杂和更消极。经常抱怨，很可能会招致他人的反感和厌恶，并极易使自己沦为负面情绪的奴隶，进而遮住人生灿烂的阳光，阻断事业辉煌的道路。

中国商业出版社

职 场 拒 绝 报 怨

**NO
COMPLAIN**

没有人喜欢抱怨者

不要抱怨

张克什◎编著

(张克什是国内著名的培训师)

中国商业出版社

ZHONGGUOSHANGYECHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

不要抱怨/张克什编著. - 北京:中国商业出版社,2005.4

ISBN 7-5044-5361-7

I. 不… II. 张… 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(2005)第 028418 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京金华印刷有限公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开 6.5 印张 130 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

定价:18.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

没有人喜欢抱怨者，正如没有人喜欢自大狂。

第二次世界大战时的盟军将领麦克阿瑟，23岁时以优异的成绩毕业于西点军校。他先是被安排到一个偏远的矿井做管理工作，但他却认为这项工作索然无味……因而情绪低落，牢骚满腹，总是抱怨离家太远。由此他便获得上司的如下鉴定：“麦克阿瑟中尉在执行任务时，没有表现出推荐之中所列出的优点，他除了相貌英俊、仪表堂堂以外，所履行的职责均无法令人满意。”闻听此事后，麦克阿瑟很是不满，并当即加以反驳。

那么，后来麦克阿瑟又是如何成为叱咤风云的英雄人物的呢？噢——，原来是他以后彻底认识并改变了爱抱怨的缺点。假设他一直我行我素，继续没完没了地抱怨，肯定不会有什么显赫的功绩、辉煌的事业，我们恐怕连麦克阿瑟是谁也不会知晓了。

是的，经常能听到一些职场中人抱怨上司、抱怨同事、抱怨工作、抱怨环境，有的甚至发展到了牢骚满腹、喋喋不休的程度，好像这个世界上谁都

对不住他。于是，这些人便老是觉得自己怀才不遇，别人庸俗低劣，生活丑恶不堪。

事实上真是如此吗？我们不是盲目的乐观主义者，认为世界是上天安排好了的，专供我们享乐的美妙天堂，一切都尽善尽美，毫无瑕疵；这当然是一厢情愿、自欺欺人的想法。但我们似乎也完全没有必要，非把世界看成漆黑一团不可。世界是现实的，那么，我们看待世界的眼光也应该是现实的。

首先是承认我们的工作和生活并不十全十美，而且有着诸多的缺陷和不如意。这样，我们从北京出发去意大利，就不会企望中途见到罗马；我们对待生活的不公和工作的烦恼，就不会动辄气冲两肋、义愤填膺。

其次是认识到光凭愤世嫉俗的情绪并不会改变世界，否则人类就不用胼手胝足、汗流浹背地辛勤劳作了。怨气冲天不仅无济于事，还极易招致别人的反感和厌恶，而且使自己沦为情绪的奴隶，遮住使人生灿烂的阳光，阻断事业前进的道路。

最后是树立起化抱怨为抱负的雄心壮志。因为机会往往乔装成“问题”的模样出现，既需要我们有一双睿智的慧眼，也需要我们有一副矫健的身手，更需要我们有一颗热忱的心灵。时刻牢记，我们所做的一切都是为了我们自己，如此，我们就会以更高的标准来要求自己，以更宽的胸怀来对待别

人，以更热的激情来对待工作。

没有任何抱怨，不仅是一种平和的心态，更是一种非凡的气度，一种超俗的境界。种下牡丹不会收获蒺藜，播下龙种不会长出跳蚤。收成不是梦想出来的，而无疑是取决于我们的播种、侍弄和耕耘。

你是一个抱怨者吗？你愿意做一个抱怨者吗？

作 者

2005 年 4 月于北京

目 录

CONTENTS

目 录

一、“你抱怨又有何用!”▶

——没有人喜欢抱怨者 (1)

1. 什么人在抱怨 (3)

2. 心里不是堆“垃圾”的地方 (7)

3. 别让偏见堵住心门 (10)

4. 你是一个抱怨者吗 (13)

5. 莫钻牛角尖 (18)

6. 让理智掌控自己 (22)

7. 蔑视工作就是蔑视自己 (25)

8. 勿以情绪待批评 (29)

9. 树立荣誉感 (35)

二、“别让嘴巴毁了你的前程!”▶

——职场拒绝抱怨 (39)

1. 经常抱怨会使自己不合群 (41)

2. 播种羡慕不会收获牡丹 (45)

3. 你做的一切都是为你自己 (49)

4. 不要吹毛求疵 (53)

5. 抱怨不如感恩 (56)

6. 一切责任在我 (59)

7.变怨尤为快乐	(62)
8.做自己的主人	(66)

三、“你究竟看谁不顺眼!”▶

——不要到处鸣不平	(71)
1.生活总有缺陷	(73)
2.别跟自己过不去	(76)
3.找准自己的位置	(79)
4.适合站在哪里就站在哪里	(82)
5.薪水不光是老板给的	(85)
6.感谢生活	(89)
7.这是你的工作	(93)
8.工作之中有快乐	(96)

四、“不要总以为你最聪明!”▶

——职场上也需要点糊涂哲学	(101)
1.水至清则无鱼	(103)
2.办公室是工作的地方	(107)
3.与团队为伍	(110)
4.团队的一切与你有关	(113)
5.与其负气,不如静心	(117)
6.必要的克制功夫	(121)
7.与抱怨者保持距离	(124)
8.心态孕育命运	(126)
9.没有任何抱怨	(130)

五、“其实，没有人跟你过不去！”▶

——抱怨黑暗，不如点燃蜡烛 (133)

1. 不要为抱怨找理由 (135)
2. 并没有人奴役你 (139)
3. 失意尤忌忘形 (142)
4. 不要轻易种下分歧的种子 (145)
5. 机会往往乔装成“问题”的模样 (148)
6. 不要太计较报酬 (154)
7. 老板就是老板 (158)
8. 向老板看齐 (162)

六、“怨气冲天，不如志气冲天！”▶

——化抱怨为抱负 (165)

1. 与其抱怨，不如实干 (167)
2. 变消极为积极 (171)
3. 变怨气为志气 (174)
4. 用理智而非情绪工作 (177)
5. 工作就是事业 (180)
6. 快乐地承担责任 (184)
7. 热忱是工作的灵魂 (187)
8. 给自己制定更高的标准 (190)

一、“你抱怨又有何用！”

——没有人喜欢抱怨者

BUYAO BAOYUAN

人只要有淡水喝，有东西吃，就没有
什么好抱怨的。

—— 艾迪瑞肯·贝克在太平
洋上绝望地漂泊 21 天后，认
为这是学到的最重要的东西。

1. 什么人在抱怨

我们听说过各式各样的成功者，但你见过靠抱怨而成功的人吗？

在日常工作和生活中，我们经常听到一些人发出如下的抱怨：

“哎！工作太累了，天天都有干不完的活儿，简直连喘口气的机会都没有！”

“我们那个老板一点人情味儿都没有，好像给他打工就是给他当奴隶！”

“看看我们公司那伙人儿，那素质低的，你都没法说！”

“我那个单位的环境实在糟透了，根本不是人呆的地方！”

“人要是倒霉，喝口凉水都塞牙！我咋就没碰到一个好人呢？”

“咱一不会溜须，二不会拍马，谁看得起咱哪！这辈子将就混吧。”

.....

那么，究竟是哪些人在抱怨呢？

如果不带任何偏见去看这些抱怨者，我们就会发现，有的人似乎确实具备某些抱怨的理由，因为他们所抱怨的问题果真有据可查；而有的人则不过是出于自己过于狭窄的心胸，他自己才应成为别人的抱怨对象。

他们中的一些人可能是悲观主义者，遇事当前，总喜欢挑些毛病出来。他们对生活、对工作、对人物甚至对整个世界吹毛求疵，似乎到处是漆黑一团，毫无希望可言。他们也可能是自以为是，凡有不如意的人或事，都会起而否之贬之，并以此显示自己的高明和智慧。他们中还有些人可能是心直口快的性情中人，胸中容不下芥蒂之物，凡有怨气，必发之于口以为快。此种人已将抱怨变为一种本能，甚至变成了一种病症，总能发现抱怨的理由，用来启动、润滑自己喋喋不休的唇舌。还有一些抱怨者，他们可能是暂时失意的一些人，抱怨可能变成了他们排解无奈和发泄不满的方式或习惯。实际上问题很简单：可能是别人做错了，影响了团队和他本人的利益；还可能是被别人误解，因而用抱怨来批评别人，并为自己辩解。

不论是哪一种抱怨者，一般总以他人为抱怨对象，不管这个“他人”是某些不确定的人，还是具体的老板、上司、同事。既以他人为抱怨对象，

其实质就是对别人提出不满、批评、指责，甚至是诅咒和谩骂。西方有句名谚：“一个人话说得太多了，就不免说出蠢话来。”等到说出蠢话时，对于职场中人来说，就不仅仅是有碍面子的小问题，而是影响个人前程的大问题了。

中国也有句著名的俗语：“病从口入，祸从口出”。如果因为说话不谨慎，甚至只因为一些于事无补的抱怨，就给自己带来祸端，实在是得不偿失的。当初不过是快乐快乐嘴皮子的事儿，现如今竟然弄到灾难临身的境地，除了得出咎由自取的结论外，还能怪罪谁呢？

人们常常对“得意忘形”的人嗤之以鼻，而对“失意忘形”给人们带来的弊端却常常不以为意。其实，如果说得意容易忘形，倒不如说失意更容易忘形。因为人一旦失意，往往容易产生“破罐子破摔”的想法，一是认为别人容易原谅他，二是自己也更容易放纵自己。失意者不再有所忌讳，反正世界都对不住他了，他就不再需要冷静地用理智来约束自己，干脆逞一时之口快，什么有劲说什么，什么话刺激说什么，什么话伤人说什么，任什么样的后果也顾不得去计较了。

我们不论是置身于职场，还是置身于社会，抑或就是置身于家庭中吧，凡是有人的地方，自然就免不了矛盾、摩擦和隔阂，总有别人对我们不住的

时候，总之，我们很容易就能找到抱怨的前提，为我们的愤世嫉俗、牢骚满腹和怨气冲天提供理由。

然而我们是否非得选择抱怨来平衡我们的情绪不可呢？抱怨又能在多大程度上解决问题呢？抱怨者的结局已经很充分地回答了这些问题。那就是，平衡情绪完全可以采取别的办法，抱怨不大可能解决问题。相反，越是抱怨越是难以平衡情绪，越是抱怨越会引起他人的厌烦。抱怨者不仅是在自己破坏自己的形象，当然也是在败坏自己的人际关系，更严重的则是在自毁前程。

因此，我们还能将抱怨当成无关痛痒的小节问题吗？不管是有些理由的抱怨，还是没有理由的抱怨，都不能从其本身方面进行简单评价，而是要放到对人生命运影响的大框架内来看待，将其定性为一种错误行为来认知，才能真正从实质上解决问题。错误，只要是错误，就可能给人带来灭顶之灾啊！

2. 心里不是堆“垃圾”的地方

总是抱怨的人不仅容易失去朋友，失去人心，也容易失去自己。如果抱怨能够解决问题，那么世界上也就不再需要实干家了。

“这破车怎么又坏了”；“这鬼天气，又刮风了”；“真倒霉，这个星期天又加班”；“我比谁少干啥了，怎么就不给我加薪”；“他这个人，真让人看不惯”……

现实生活中，有些人好像从来就没有过顺心的事或顺利的时候，什么时候你与他在一起，都会听到他在不停地抱怨。高兴的事他抛在了脑后，不顺心的事他总挂在嘴上。他把自己搞得很烦躁，把别人也搞得很不安。

有个叫詹姆斯的人，他每天都阴沉着脸，总是一副愁苦不堪的样子，熟悉他的人好像就没有从他嘴中听说过“今天真高兴”、“今天天气不错”等等这样让人心情轻松舒畅的话语。每天每时，他都会有许多不开心的事，他总在不停地抱怨。

其实，他所抱怨的也并不是什么大不了的事，不过是日常生活中经常发生的一些小事情，大家天天都会遇到。但明智的人总会一笑置之，因为有些事是不可避免的，有些事是无力改变的，有些事是无法预测的。能补救的则应尽力补救，无法改变的应当坦然面对，调整好自己的心绪去做应该做的事情。

但有的人却像詹姆斯一样，每一件不顺心如意的小事都会长久地堆积在心里、挂在嘴上，搞得自己的心态和情绪很糟。在这样一种精神状态下，不难想像，他犯错误的几率自然要比别人高，许多新的不顺又在后边等着他，那么他又开始新一轮抱怨——沮丧——出错——倒霉……他自己还不明白——我运气为什么总是这么差？那些能力不如我的人为什么干得总是比我好？他们的运气为什么总是比我好？

“万事如意”不过是人们相互祝福的颂词，但人常说“人生不如意之事常有八九”。真正现实的生活中，人们所面对的总是一些不尽完美的事情。我们虽不可能保证事事顺遂，但应该做到坦然面对，该放则放，不要把一些“垃圾”总堆在心里，把乌云总布在脸上，把牢骚总挂在嘴上，否则你就会变成倒霉蛋，周围的朋友也觉着你烦人。

抱怨生活吗？那又是为了什么呢？即便不久前