

世界 500 强企业培训核心素材
金牌员工思维理念经典读本

不抱怨

不折腾 不懈怠

你在为自己的未来工作

许鸿琴 编著



每个人都在为自己工作，
我们没有理由去抱怨、折腾、懈怠。
让我们努力工作吧，
为企业、更是为自己，
创造灿烂的未来！

世界 500 强企业培训核心素材
金牌员工思维理念经典读本

不抱怨 不折腾 不懈怠

你在为自己的未来工作

许鸿琴 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨,不折腾,不懈怠:你在为自己的未来工作/许鸿琴编著.

北京:中国经济出版社,2011.8

ISBN 978-7-5136-0907-4

I. ①不… II. ①许… III. ①企业管理—职工培训 IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 148085 号

责任编辑 乔卫兵 于 宇

责任印制 石星岳

封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 11

字 数 150 千字

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5136-0907-4/C·162

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究 举报电话:010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390)

服务热线:010-68344225 88386794

前 言

你在为谁工作？无论是刚踏进职场的毕业生，还是已在职场打拼多年的老员工，都会被这类问题困扰。当你闲下来喝上一杯茶，看着落日的余晖，万籁俱寂时，这些问题也会从心底钻出来，充斥在你脑海的每一个角落。

仔细想想，我们身边每天都有多少人不断地重复着同样的事情：与同事一边抱怨老板，一边漫不经心地做领导布置的任务；忙了一天，却不见任何成效；对手中的工作敷衍塞责，没有任何积极性……这样的人，在抱怨、折腾、懈怠的不良状态下感慨着生活和命运的不公。

实际上，我们之所以选择工作，不得不去工作，是因为工作对于我们而言是自身的需要，而不是一种负担。正如著名诗人纪伯伦在他的名作《先知》里写的：“当你们工作时，你们便实现了大地最悠远的梦想，在梦想成形之初，这部分便已分派给你。”工作是我们的生存需要，也是实现价值、超越自我的平台。

当我们意识到我们是在为自己努力工作的时候，我们就不会沉溺在抱怨、折腾、懈怠的负面情绪中，我们的世界也会因此而改变。那时，我们会发现，改变的并不是生活和工作，而是我们的工作态度。

当我们带着一颗积极向上的心去工作的时候，将不会再抱怨身边的人与事，不会折腾于那些琐碎的小事，不会再漠然地对待手中的事情。因为没有平凡的岗位，只有平庸的态度。

任何一件工作都值得我们去做，只有执著于当下，从最基础的工作做起，全身心地投入，才能为以后的发展积累经验。如果总是把自己看得高高在上，认为是“屈就”于现在的工作，那么就无法以正确的态度对待当前的工作，也就难以从当前的工作中学习到更多的经验和技能，为走向更高的职位奠定根基。

身在职场，每一个员工都要以为自己工作的心态走好每一步，只有这

样,才能拥有一个与众不同的人生。你以对待生命的认真态度来对待工作,工作就会给你同样珍贵的回报。

本书分为三篇,分别从不抱怨、不折腾、不懈怠三个方面对为自己努力工作进行了深入的思考和深刻的剖析。从感恩、合作、执行、智慧、踏实、热情等各种职业品质方面加强员工的职业素养,并提供了极具操作性的行动方案,从而对员工放下思想包袱、提升工作能力有着不可估量的作用和帮助。本书理念引人入胜,方法和建议简单有效。我相信,每一位读者都能从这本书中获得启迪和智慧,同时提升本领。

目 录

前 言 / 1

第一篇 不抱怨——为自己的幸福而工作

第一章 工作是幸福的特殊体验

用乐观的心态对待工作 / 3

发掘并享受工作中的乐趣 / 5

积极的期盼让你收获幸福 / 7

工作中树立“积极心相” / 9

对拥有的工作感恩惜福 / 11

第二章 悦纳工作中的不完美

怨言是最没有积极影响力的语言 / 13

工作如玫瑰,理性地接受它的刺 / 15

用温和的态度面对工作的得失 / 16

高难度的任务是机会在考验你 / 19

第三章 将心比心:领导其实不容易

当家才知柴米贵,老板也有“血泪账” / 22

带着“同理心”,感谢你的领导 / 25

从老板的立场看问题 / 27

同体共生：把公司当成自己的 / 30

第四章 让团队氛围因你而不同

相斥原理——没有人喜欢抱怨者 / 33

踢猫理论——不要把怨气传染给别人 / 35

雁阵效应——做个出色的“分享者” / 37

曼狄诺定律——让微笑融洽团队氛围 / 39

第五章 心怀感恩，快乐工作

感恩是根治抱怨的良药 / 42

化抱怨为感恩，理性拆除“情绪炸弹” / 44

气场中的感恩因子，让你成为“发光体” / 46

第二篇 不折腾——踏实工作是成功最佳路径

第六章 找准目标，不能“瞎折腾”

一心一意，朝着最亮的星星前进 / 51

成功的道路是目标铺成的 / 54

选对目标才能确定出行的方向 / 56

以专注的精神去实现目标 / 59

化整为零，分阶段实现目标 / 61

第七章 落实到位，拒绝“空折腾”

“坐而论道”不如“起而先行” / 65

落实战略，要的是眼低手高 / 67

使命必达，将任务圆满完成 / 69

精益求精，落实到位不打折 / 72

小题大做，才能防患未然 / 75

第八章 管理时间,不再“穷折腾”

提高时间含金量,实现工作价值最大化 / 78

把精力放在最具“生产力”的事情上 / 81

保持简单,高效工作不折腾 / 83

保证效率,学会拒绝是关键 / 86

第九章 业绩为王,不要“白折腾”

用业绩说话,功劳比苦劳更重要 / 89

用最充分的准备换来最好的业绩 / 91

业务素质是提升业绩的硬功夫 / 93

多投入 = 多回报,告别“收入焦虑症” / 95

第十章 赢在方法,避免“乱折腾”

不做“一条道跑到黑”的傻瓜 / 99

赢在方法:巧干胜于蛮干 / 101

想象力为解决问题开辟新思路 / 103

革自己的命:推倒思维里的墙 / 106

第三篇 不懈怠——永远保持积极进取的工作干劲

第十一章 进取心——永不停息的自我推动力

西点军校:永不满足于现状 / 111

进取心激励我们完善自我 / 113

每天进步一点点,自我升值“核聚变” / 115

学如逆水行舟,不进则退 / 117

对今日的工作负责,就是对明日的自己负责 / 120

第十二章 敬业:成事者的最佳姿态

- 敬业就是永远超出别人的期待 / 122
- 工作不仅要“身入”,更要“心入” / 124
- 自动自发,主动做事而非坐等指示 / 127
- 把职责当家务干,把工作当日子过 / 129
- 视工作为使命,变“要我做”为“我要做” / 131

第十三章 朝着“数一数二”进军

- 永争一流,做到最好 / 135
- 挖掘优势,让自己不可替代 / 137
- 相信自己,依靠自信羽化成蝶 / 139
- 不怠慢,变“无所谓”为“有所为” / 142

第十四章 激情四射,粉碎“职业倦怠症”

- 员工有激情,企业才有活力 / 146
- 用信念点燃激情的火焰 / 149
- 重燃激情,不做“企业睡人” / 152
- 自我革命,跨越“职业停滞期” / 155
- 提升情商,合理控制自我情绪 / 156

第十五章 从优秀到卓越

- 居安思危,在不断反省中成长 / 159
- 携手同进,筑就斯巴达方阵 / 161
- 加倍努力:比别人做得更多更彻底 / 163
- 将每件事情做到极致 / 165

后 记 / 168

第一篇

不抱怨——为自己的幸福而工作

有时候我们以为工作就是一种折磨,常常对其抱怨不已。可是,当我们放下心中的包袱,打开自己的心扉,积极地对待手中的事情时,我们才发现,原来工作并非全是苦难,当我们细心品味的时候,就能发现它其实是幸福的一种特殊体验。当我们通过工作,实现了自己的梦想,得到了精神上的喜悦时,我们就会对曾经想抱怨的磨难说声“谢谢”了。

第一章 工作是幸福的特殊体验

Chapter 1

用乐观的心态对待工作

名人陆绍珩说,一个人生活在世上,要敢于“放开眼”,而不向人间“乱皱眉”。“放开眼”和“乱皱眉”就是对人生两面的选择。你选择正面,你就能乐观自信地舒展眉头,面对一切;你选择背面,你就只能是眉头紧锁,郁郁寡欢,最终成为人生的失败者。

在工作中,不同的心境带来不同的效果。如果是带着怨气工作,则会觉得事事不顺心,从而导致对工作失去应有的热情,最终将一事无成。如果是用乐观的心态对待工作,在工作中寻找乐趣,那么你将越来越热爱自己的工作。

北京苏州街云南特色火锅店有位清洁员,她在这家饭店工作了几年了,一直在洗手间做保洁工作。洗手间总是被她打扫得干干净净,客人从洗手间出来,她都会微笑着送上干手巾。

客人们对她的服务交口称赞,有的客人劝她换份工作,她说:“我为什么要换工作呢?我的工作就是最好的,看到客人们对我工作的认可,这就是我最大的幸福了,我又何必换工作呢?”

这位清洁员就是用高尚的态度使自己的工作变得有意义。如果一个人轻视自己的工作,那么他就会将工作做得一团糟;如果一个人认为他的工作

辛苦、烦闷,那么他也绝不会做好工作,在这一工作岗位上也无法发挥自己的特长。其实任何一种工作都有它存在的价值,工作没有高低贵贱之分,重要的是我们能否保持一种“放开眼”的态度。

很多时候,工作中之所以出现了问题,其症结是因为我们的工作态度出了问题。世界并不完美,但是心态可以完美。以积极的心态去面对工作,我们会豁然发现工作也有了转机。

方明大学毕业后,来到一家广告公司做业务员,他的主要工作是通过电话联系指定客户,然后去拜访那些有广告意向的客户。在办公室里,电话联系客户是很轻松的,可要出去和客户面谈,他就不乐意了,因为有些客户在郊区,去拜访他们十分不方便,不仅要转几趟车,有时还要步行。

一天夜里,他睡不着,自己躺在床上想:为什么自己会有这种想法呢?想了好久,他终于知道,原来自己还没有真正融入到自己的工作中去。最后,他告诉自己:这是自己的工作,既然选择了跑业务,就必须以积极的心态去接受工作的所有内容,和客户面谈也是我工作的重要的一部分,怎么能不去呢?如今,方明已经成为一家跨国公司的销售总监。回顾在广告公司做业务员的经历时,他说:“拜访客户让我学到了很多,比如如何面对客户,如何与人沟通和交流等。”

方明调整个人悲观的心态才走上了成功之路。心态是你真正的主人。“要么你去驾驭生命,要么生命驾驭你。你的心态将决定谁是坐骑,谁是骑师。”在人生的旅途中,有数不尽的坎坷泥泞,也有看不完的春花秋月,持一种什么样的心态,将最终决定你的人生轨迹。

态度决定一切。我们要实现人生的宏伟目标,就应当时刻保持积极的心态。《唤起心中的巨人》一书的作者安东尼·罗宾说:“众所周知,除了少数天才,大多数人的禀赋相差无几。那么,是什么在造就我们,改变我们?是‘态度’!”

在工作中,一味抱怨自己的境况是如何恶劣,最终只会让自己的处境更

加恶劣。我们应该转换一种思维,将抱怨化为感恩,你会发现一个截然不同的崭新世界展现在眼前。

发掘并享受工作中的乐趣

励志电影《为人师表》中的演员爱德华·奥尔莫斯应邀参加大学生的毕业典礼时,满怀激情地对大学生说:“在大家离开前,我有一件事要提醒各位,记住千万不要为了钱而工作,不要只是找一份差事。我所说的‘差事’是指为了赚钱而做的事情,在座各位当中许多人在在校期间就已经做过各式各样的差事,但工作是不一样的。你对工作应该有非做不可的使命感,并且要乐在其中,甚至在酬劳仅够温饱的情况下,你也无怨无悔。你投入这项工作,因为它是你的生命。”

“追求热爱的事业,而非一份可以挣钱的工作。”这句简单的名言,可以加深你对工作的理解,认识到工作是实现自我的一个舞台,不是一份用来换薪水的苦差事。

2011年1月17日,苹果公司CEO史蒂夫·乔布斯宣布将因身体问题再次向公司请假。

乔布斯上一次请病假是在2009年。到了2009年7月,请假近六个月以后,乔布斯重返工作岗位。在此期间,乔布斯接受了肝移植。现年56岁的乔布斯的健康问题不止一次让人揪心了。很多人都认为乔布斯该退休了,但是他依然希望自己可以继续工作。

面对很多人的担忧,他说“我非常热爱‘苹果’,我希望尽快回到岗位”。

对“苹果”的爱,让乔布斯一直在与病魔作斗争。或许有的人觉得有钱就是富有,如果仅仅拥有金钱,但失去了对生活、对工作的热爱,在精神上,他同样是一个穷人。

无论从事什么样的工作,无论得到多少薪水,工作带来的乐趣,总是我们最需要的。

小李从技校毕业后就到一家工厂工作,看到和他一起进厂的同事都得到很好的工作岗位,小李很羡慕,因为他进了全厂最脏最累的一个车间。刚进这个车间的时候,大家都是死气沉沉、没精打采的,因为所有人都认为他们是最不被公司重视的一群人。看到这样的工作环境,小李的心里顿时凉了半截,认为自己真是不走运。每天大家见面也都不打招呼,所有人都是一副愁眉苦脸的样子。

工作了一个月后,小李实在感觉这样的日子太压抑了。下班后就找朋友去喝酒聊天,当他把心中的郁闷倾吐给朋友的时候,朋友的一句话点醒了他:“工作是自己的,快乐也是自己的,为什么要和自己过不去呢?工作本身或许不能带给你快乐,但是你能自己找快乐,快乐和痛苦都源于你自己的内心,为什么和自己过不去呢?”

第二天,小李神采奕奕地走进车间,微笑着和同事们打招呼,他看起来是那么充满朝气和活力,工作的时候,他的嘴里还不时哼着歌。

“小李,今天怎么这么高兴?”旁边的同事终于忍不住问他。

“因为我发现我很喜欢这个工作岗位,”小李笑着回答,“工作不能带给咱们乐趣,咱们就要自己找乐趣,整天让自己愁眉苦脸的,多对不起自己啊。再说了,咱们做的零件都是要装在汽车上的,想象一下,在路上跑的车里面有咱们的一份功劳,这多有意义啊!”

听了小李的一番话,大家觉得还真是这样,在这个岗位上工作,这是不能改变的事实,如果每天还让自己闷闷不乐,那真是太对不起自己了。

从那天以后,这个车间多了欢声笑语,大家也都不闷头只干自己的活儿了,而是开展一些竞争,看谁车的零件又快又好,看谁的机器擦得亮……

当你努力工作,发掘并享受工作中的乐趣时,你就会发现自己的工作是多么有意义。尽心尽力、积极进取,始终不放弃努力,始终保持一种尽善尽美的工作态度,满怀希望和热情地朝着自己的目标而努力,从而获得丰富的经验,同时提升个人的能力。

钢铁大王卡内基有一个十分精辟的见解,他认为:“如果一个人对工作缺乏正确的认识,只是为了薪水而工作,很可能既赚不到钱,也找不到人生的乐趣。”不论你所选择的事业能够为你带来多少财富,只要你全身心地投入,发掘并享受工作的乐趣,那么你总有一天能够创造出崭新的局面,工作的时候也会感到充实快乐。

积极的期盼让你收获幸福

幸福的开关,不在于你拥有很多东西,而在于你是否能打开心灯的开关,做出积极的期盼。如果你的心没有期盼,即使你穿了袈裟,也是凡夫俗子,如果你的心有所期盼,即使你是一般的人,你的内在也是很高的境界。

德山禅师在尚未得道之时曾跟着龙潭大师学习,日复一日地诵经苦读让德山有些忍耐不住。

有一天,他跑来问师父:“我就是师父翼下正在孵化的一只小鸡,真希望师父能从外面尽快地啄破蛋壳,让我早一天破壳而出啊!”

龙潭大师笑着说:“被别人剥开蛋壳而出来的小鸡,没有一个能活下来的。母鸡的羽翼只能提供让小鸡成熟和有破壳力量的环境,你突破不了自我,最后只能胎死腹中。不要指望师父能给你什么帮助。”

德山听后,满脸迷惑,还想开口说些什么,龙潭说:“天不早了,你该回去休息了。”

德山往外走,看到外面很黑,就说:“师父,天太黑了。”

龙潭便给他一支点燃的蜡烛,他刚接过来,龙潭就把蜡烛吹灭了,并对德山说:“如果你心头一片黑暗,那么什么样的蜡烛也无法将其照亮。即使我不把蜡烛吹灭,说不定哪阵风也要将其吹灭啊。”

只有点亮心灯一盏,天地自然一片光明。”

在职场上也是如此,想要有光明的前途,就必须用努力点亮心灯,在自己的工作岗位上闪光。

美国商界名人约翰·洛克菲勒曾对工作做过这样的注解:“工作是一个施展自己才能的舞台。我们寒窗苦读来的知识、我们的应变力、我们的决断力、我们的适应力以及我们的协调能力都将在这样的舞台上得到展示……”

积极地期待具有一种能量,它能改变一个人的行为。别人或者企业上级对我们的期待,都是外在的动力——最根本的是我们要提升对自己的期待,这才是促使我们不断发展的最根本动力。

张薇大学毕业后求职受挫,最后终于在一家小公司里谋得一份业务员的工作。尽管这份工作与她名牌大学的学历不符,但她并不计较,因为她懂得:一个人只有让自己心怀期待,才能保持一个积极向上的心,才能在这个社会上立足,才会取得事业的发展。面对刁钻的同事和无理取闹的客户,她时刻提醒自己:我是在为未来学习经验,我要坚持。她咬紧牙关,忍受着各方面的压力,在一次次的挫折中总结经验、积攒力量。两年后,凭借出色的业务能力、坚忍的态度和坚韧的品格,她成为该公司的业务经理。

工作中,这种期待,不计较得失的心态是非常重要的。无论面对成功或失败,都必须保持一种健康的心态,保持一颗积极期盼的心。

内心期待什么就能做成什么,我们对自己的期待决定了我们成长的高度。一个对自己持有较高期待的人才能够脚踏实地做好眼前的工作,能够在工作中不断提升自己,成为带动企业不断向前发展的关键力量。

一个人无论职位多么低微,只要对自己心怀期待,最终就一定可以在企业中成为有价值的员工。美国诗人兼哲学家爱默生说:“每个人都是一个英雄,是派遣给某个人的天使。不管他对这个人说什么,都是很有分量的。”如果你渴望得到成功,就要对自己心怀期待,使自己逐渐成长为一个优秀的员工。