

优秀的人不抱怨，无能的人找借口，与其抱怨，不如改变。



最佳励志读本

YOUXIU DE REN
BUBAOYUAN

优秀的人 不抱怨

宋豫书 编著

★★ 年度最值得推荐的员工励志读物 ★★



化学工业出版社

Youxiu de Ren Bubaoyuan

优秀的人 不抱怨



宋豫书 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

在生活中，抱怨无处不在。人们通过抱怨把挑剔、不满、埋怨、懊悔、烦恼、愤怒等消极信息传递给别人，结果引来更多的抱怨。在团队中，抱怨是最严重的内耗，不仅让抱怨者丧失斗志，也会让同事失去信心。一个组织中，优秀的人从不抱怨，因为他们明白，不抱怨是一种大智慧。当抱怨消失的时候，不管是个人，还是团队，精神面貌将为之一变，变得富有生气和活力。本书阐述了优秀的人不抱怨的智慧，帮助你改变心态和习惯，把抱怨变成积极的行动。

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀的人不抱怨 / 宋豫书编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.12

ISBN 978-7-122-06834-7

I. 优… II. 宋… 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185828号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 春天书装工作室

责任校对: 宋玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张7 $\frac{1}{2}$ 字数120千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 22.80元

版权所有 违者必究

对我们每个人来说，一生的过程应该是不断发展自己的过程。在这个过程中，有家庭，有工作，有自己希望实现的美好愿望和理想。这些，都需要我们通过奋斗才可能得以实现。然而，在现实生活中，我们每个人都难免要遭遇很多挫折和失败或不尽如人意的事情。每当这时，有些人便会产生不满，引发很多牢骚和抱怨，不是怨天、怨地，就是怨命运、怨同事、怨领导。可以说，抱怨在我们的工作和生活中，几乎无处不在，没有什么能不是我们的抱怨对象。我们喜欢躲在喋喋不休的抱怨后面，从中获得一种自我膨胀的优越感。我们难以且不愿意识到，所厌恶的种种问题，譬如身边人无休止的抱怨，同样存在于自己身上。

抱怨，最大受害者是自己。对此，很多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，有时候随着心理的惯性，也不知道如何改变。

不抱怨其实是一种智慧。有了这种智慧，我们会明白真相，就能够真正做到利己利人，而不再执著于自己狭隘的见解，把他人及外境与自己对立起来。放下抱怨，不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会不公正的言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同情心，也不容任何机构以任何名义窃取盗用。

古往今来，各个行业的优秀人物可能会因为一时的挫折和失败而心生埋怨，但当他们真正明白要想取得成功而抱怨于事无补时，就会彻底摒弃这种有害的情绪，重新建立一种积极的心态去重新奋斗。

其实，抱怨与不抱怨，就是心态上的一种差异。本来，人与人之间，只有很小的差异，但却因为心态的不同，人生的结果却发生了巨大的差异。

在我们的日常生活中，积极的心态能使人看到希望，有助于人们克服困难，保持旺盛的斗志，从而在人生的道路上，取得意想不到的成功；而消极的心态则会让人悲观地看待问题，带来沮丧、失望的情绪，对生活和工作充满了抱怨，进而限制和扼杀了自己的潜能。若是这样，即使你有良好的机遇、卓越的天赋、优良的条件，成功也不会光顾你。

因此，积极的心态能够创造人生，而消极的心态则消耗人生。

在团队中，优秀的人都知道，想要拥有健康快乐的生活态度，就必须具备积极的心态，以乐观、理性的态度去对待所遇到的每一件事、每一个问题，而不是去怨天尤人，以外在的借口来推卸自己应该承担的责任。

不抱怨是优秀者战胜困难的法宝和智慧。越是恶劣的环境，越是不利的条件，优秀的人越能显现出来自己的魅力！在面对挫折、失败、不幸时，不抱怨的人总是能够从客观条件出发，充分分析，权衡优劣，找出最佳的解决方案。同时，他会从内心培养坚强的意志，不断分析自己的长处，不断强化自己的信念，然后去努力和奋斗！

放弃抱怨吧！不抱怨的智慧将在这本书中向你展开，它能够帮助你消除各种负面、消极的情绪，掌握精神的巨大力量，去勇敢地面对和解决你所遇到的各种问题，从而为你带来精神面貌的神奇转变，完成自我超越，创造人生的辉煌！

1 Part

一切都不是我的错——抱怨者的心理

1. 抱怨无处不在 /02
2. 都是他们的错 /09
3. 抱怨是在夸大自我 /14
4. 放弃进取才会选择抱怨 /20

2 Part

不愿承认自己无能——抱怨的本质

1. 抱怨的本质是无能 /26
2. 是你无法改变，还是没去改变 /33
3. 抱怨是对自己不负责任 /39
4. 绝对的满意与公平并不存在 /46
5. 优秀的人不抱怨，无能的人找借口 /52

3 Part

抱怨越多失去越多——抱怨的结果

1. 最苍白的语言就是抱怨 /59
2. 抱怨会阻碍你的进步 /65
3. 真如你所抱怨的那样吗 /70
4. 浇灭热情的正是抱怨 /76
5. 抱怨无友，宽容无敌 /82
6. 有抱怨就会有霉运上门 /88

4 Part

与其抱怨不如改变——远离抱怨的方法

1. 胸怀是委屈撑大的 /96
2. 几种不能抱怨的地方 /102
3. 陈述事实，而不是抱怨 /108
4. 先反思自己再抱怨 /114
5. 行动比抱怨更有效 /121
6. 抱怨的同时，请给出解决方法 /127
7. 要么选择离开，要么努力工作 /133

5 Part

行动起来杜绝抱怨——养成不抱怨的习惯

1. 肩负起属于自己的责任 /141
2. 寻找问题根源而不是抱怨 /148
3. 不轻易发怒 /154
4. 换一个角度思考 /160
5. 宽容别人的抱怨 /166
6. 凡事不必苛求完美 /172
7. 学会调节心理欲望 /178
8. 把自己放在正确的位置上 /184
9. 为自己制定“到此止步”的原则 /190

6 Part

珍惜生活选择感恩——不抱怨的生活状态

1. 做一个不抱怨的幸福达人 /197
2. 时刻充满激情与自信 /203
3. 平凡的工作不平凡的员工 /209
4. 成为领导最重用的人 /215
5. 做一名高效能员工 /222
6. 享受你的黄金人脉 /229

1 Part

一切都不是我的错——抱怨者的心理

人人都会犯错误，但很多人总是苛求别人完美，而疏于律己，如此抱怨就产生了。这些人一遇到什么问题和麻烦就把责任推到别人身上，仿佛别人是一切不幸的罪魁祸首。殊不知，当抱怨成为你生活中的常客时，你就会成为“抱怨”的牺牲品，你的人生就会在抱怨中腐败变质，而自己却久闻不觉其臭。

1. 抱怨无处不在

小故事

珍妮在一家公司做小职员。一天早上，醒来的珍妮发现自己起晚了，她只有二十分钟了。她慌乱地收拾好上班用的东西，一步冲出了家门，“都怪那只闹钟，为什么没有叫醒我，我要找钟表店的老板好好理论理论。”十万火急中的珍妮抱怨着。眼看就要走到车站，早晨的最后一趟的班车在她到达车站前挥尘而去。“不，可恶的车，快给我停下！”

愤怒的她拦下一辆出租车，没想到路上堵车，她坐在副驾驶上向司机大吐苦水：“你知道吗？我们每周都要工作六天，只休周日一天，早上迟到要扣三天的工资，我快受够了……”出租车司机转头对她说：“小姐，今天是周日，你是自愿去加班的吗？”

在生活中，习惯抱怨的人总是没有缘由地跳进烦躁的怪圈。在他们眼中，不如意比比皆是；在他们口中，不顺心接连不断；在他们的生活里，抱怨成了生活的主旋律；在他们的世界里，抱怨占据了大部分领地。他们认为是身边一切的不如意阻碍了自己，殊不知真正阻碍他们的正是他们的抱怨心理。对工作抱怨、对汽车抱怨，甚至小到对一只闹钟、一块石头抱怨，无处不在的抱怨打乱了他们的计划，影响了他们的判断

力。抱怨心理隔绝了他们与现实的一切交会点，使他们被抱怨所左右，被生活搞得焦头烂额。

同样，在工作中，带有抱怨心理的人也会将一切纳入有色眼镜的视野，只对那些负面的东西深感兴趣，把工作中的不利因素看得非常透彻。他们抱怨被老板剥削，自己成了别人的赚钱工具，又时常为自己的明珠暗投牢骚不断，哀怨满腹。他们的工作始终与抱怨为伍，与忧愁为伴。这些人的抱怨主要表现在：

(1) 抱怨公司

“公司的管理机制太混乱了，上一级不负好责任，我们下面的员工跟着遭殃，总受窝囊气。”

“公司的位置太差了，不仅附近没有像样的购物场所，而且坐车都非常不方便。”

“公司的氛围一点也不和谐，每天死气沉沉的，没有一点生气。”

“公司的运行机制阻碍了我的发展，我无法发挥我的才能。”

习惯抱怨的人时常这样抱怨自己的公司，即便公司一再改观，他们的挑剔依然乐此不疲，就算他们从所谓待遇条件差的

公司跳槽到条件好的公司，抱怨声依旧不断。

“公司怎么都没有厨师？很多公司都已经有了，中午吃饭还要自己想办法解决。”

“公司连年假都没有，我的朋友们都有年假了，真羡慕他们。”

“公司年会活动资金那么少，怎么可能做出好的活动？”

他们对公司的抱怨已经成为一种习惯，公司情况的转变对他们早已没有触动，只有一直存在的抱怨心理带着他们不断寻找公司的“疏漏”和“不合格之处”。

(2) 抱怨工资

在日益注重经济利益的现代社会，工资在一定程度上成了衡量一个人事业成败与否的标准。于是，越来越多的人开始注重自己的工资，而一部分人对工资的重视则是从抱怨开始的。他们始终抱怨自己的工资不如别人，公司的工资标准比其他公司的低，但是他们却很少知道如何才能摆脱低工资的现实，更不知道自己的工资为什么低。

通用电气公司前CEO韦尔奇曾经说：“员工希望拥有高薪，这是很正常的一种心理，但是起码你要告诉我支付你高薪的理由。”工资的高低是与能力密切相关的，如果没有拿到高

工资，那就是能力还没有达到那个标准，只要能力达到标准，薪水早晚是要上去的。拿出“千里马”的劲头，让路去说话，让时间去诠释。

(3) 抱怨同事

办公室是业绩的发源地，有时也是利益冲突的搏斗台，利益分配的不公正、人际关系的不平等，工作不再仅是为了完成任务而忙得不可开交，为了客户投诉而着急上火，很多时候，办公室的人际关系成了一些人最为头疼的问题。

“我就不明白某某的工资为什么比我高出两倍，我觉得我的能力并不比他差！”

“难道就是因为我是新来的，就要听那些老员工呼来唤去？”

“我们组的某某做事太磨蹭了，影响了我们全组的成绩。”

美国心理学家杰森·道格拉斯曾指出：80%的办公室情绪都是可以克服的。但是一旦敌对情绪产生，人们总是会不由自主地寻找敌对情绪更大的缺口，扩大对方的缺点，然后使对方以更强烈的情绪反击，结果人际关系越来越不妙，抱怨剧增，形成恶性循环。

这些经常抱怨的人在业绩上也往往难以突出，因为他们总是将一部分心思花费在抱怨同事的问题上，抱怨的越多，对同

事的敌对情绪越强烈，对自己的工作影响就越大。特别是工作中遇到难以解决的问题时，怀有抱怨心理的人总是习惯列举一大堆问题和困难，接着将问题推到同事身上，其实这恰恰是无能的一种表现，越不想承认自己无能，表露得越是明显。

（4）抱怨老板

对老板的种种评说是员工永恒不变的话题。提到老板，抱怨心理强烈的人更是怨声载道，满腹委屈。脾气火暴、管理方法强硬、难以琢磨、深不可测、一意孤行、我行我素……在习惯抱怨的人那里，老板的印象从来都是这样令人难以接受，这样处事不公、不顾及属下的感受。抱怨老板的种种决策与决断，几乎成了这类人生活工作中不可缺少的一部分。

在工作中，很多员工认为老板是在折腾自己，是在和自己对着干，自己刚在一个岗位上做熟练，就被调到一个完全生疏的岗位；自己本来对一项任务充满信心，却被老板一棒子打回；自己本来做得已经不错了，但是老板还是鸡蛋里挑骨头，一副十分不满的样子……

其实，没有哪个老板愿意这么折腾，老板这样“折腾”，也是在适应企业的变化，掌控企业的发展方向，而不是针对个人而言的。从员工角度说，“被折腾”也并不是没有益处。骨



干就是折腾出来的，经得起折腾，才成得了大器。对老板一再抱怨，对于员工只能使精力的分散，除了痛快嘴皮儿之外，工作热情降低，责任感减弱，工作做不好自然也是正常的了。

(5) 抱怨加班

“为什么下班了还要让我们多干活？”

“老板真是太过分了，加班费就那么少，还分配下来那么多工作，做不完多叫几个人来做不就是了！”

加班所带来的烦恼，是不少员工产生抱怨的原因。在一些员工看来，加班就是一个负担，它拖累了轻松的业余生活，影响了谈情说爱，霸占了个人的时间和心灵空间，以致提到“加班”二字，人们联想起来的多是劳累、深夜、厚厚的文件、点灯伏案，很多员工似乎认为抱怨加班是理所应当的，如果听到谁对加班不抱怨，甚至没有加班费也愿意去，那才是例外，才是匪夷所思的。

其实，对员工来说，加班是一种无形的财富，仅仅撇开加班费不说，加班所带来的能力提升和业务知识的不断熟练，着实是一种宝贵的经验，这是再多的有形资产所无法换取的。因为部分员工只是注重加班给自己带来的负面影响，而从来没有注意过加班对自我能力提升的意义，因此产生抱怨也就不足为奇了。

• • 少抱怨，多行动 • •

◆ 将公司看作一只圆盘，将自己看作圆盘的一部分，做好自己的本职工作，不断提升自己的集体责任感，要知道抱怨不仅会影响公司的运转，也会影响你自己。

◆ 如果你目前的工资不能满足你的要求，或是你认为和你的能力不相符，你可以思考一下，是不是自己有哪些地方做得还不够好，或者是公司是否遇到了一些困难，如果你没有决定离开，那么你需要做的只是专心、细心地完成公司下达的每一项任务，无论如何，你从工作中所获得的经验和体会是千金难买的，你要相信领导心中自有尺度，他们不会对你视而不见。

◆ 集体力量大，抱怨同事只能让你变得孤立无援，更会分散你的精力使你无法专心工作，将每一个同事当成与自己并肩作战的兄弟，你才有可能做出惊人的成绩。

◆ 老板注重利益，但更注重人才，不要总是抱怨你的努力老板看不见，那是因为你的表现还不够，是金子总会发光的，当你发出无法遮挡的光，任何人都会看到。

◆ 不要再为了加班而抱怨不已，加班的过程你始终在蓄积能量、夯实业务，用正向的眼光去看待它，加班对你来说其实是一块“无价之宝”。

2 都是他们的错

小故事

一位管理专家正在给他的学员们讲课，专家问台下的学员：“如果你买了几条鱼放在家里，你外出回来发现鱼全部被猫偷吃了，你们觉得这应该怪谁呢？”台下的学员纷纷回答道：“当然是怪猫了，是猫把鱼吃了啊。”

专家听后笑笑说：“鱼没有了，当然猫有责任，但是你们要知道猫的本性就是爱吃鱼，鱼被猫吃了，是你疏于防范的结果，如果能在出门前把鱼放进冰箱，消除隐患，鱼怎么可能被猫吃掉呢？所以除了责备猫，更应该责备的是自己。同样，在企业管理中，没有哪一个员工能够样样精通，每个人都有自己的人性弱点，如果任务失败，首先要检讨自己。”

在工作中，人们遭遇挫折和困难时，总会想办法把自己与其撇清关系，把责任归咎于环境、他人。项目没有按时完成，不是因为自己能力不够，而是因为被同事拖了后腿；工作不顺利，不是因为自己不够努力，而是因为不被老板重视。如果实在找不到归咎的对象，也会大声宣布是上天不长眼，天公不作美，怨天怨地，但绝不怨自己，仿佛一切的障碍都是别人造成的。总之，无论如何都会努力为自己开脱。

在自身遭遇不顺利时，将原因归咎于外部因素，似乎成了一部分员工的第一反应。其实许多情况是可以规避的，任何成功和顺利都是通过最大限度规避负面因素获得的。工作不顺利，任务没完成，往往是由于人们忽视了那些隐患和诱因，给了负面因素生长的机会。单纯的抱怨对此不仅于事无补，而且还会分散精力，激化矛盾，影响决策方向和行动。唯有开阔思维，大处着眼，小处权衡，集中全部心智力量于问题之上，才是真正的解决之道。不少员工正是因为没有明白这一点，从而使自己陷入抱怨中无法自拔。

“都是别人的错！都怪他们！”抱怨声越大，抱怨得越多，人们的消极表现也就越明显，现实也就越受抱怨影响，习惯抱怨的人通常都会有如下表现。

（1）推卸责任

当工作受到影响，计划遭遇搁浅，一切的态度都将矛头指向外部因素，因为天不逢时，地势不利，人员不齐心，能力不够，种种失败的理由，都与自己没有丝毫关系，一切后果和责任，似乎别人承担才是理所当然的。推卸责任是人们产生抱怨的最主要原因。

在工作中，特别是需要团队合作完成的任务，如果没能按