

★全球卓越组织最为尊崇的阳光职业心态与至高行为准则★

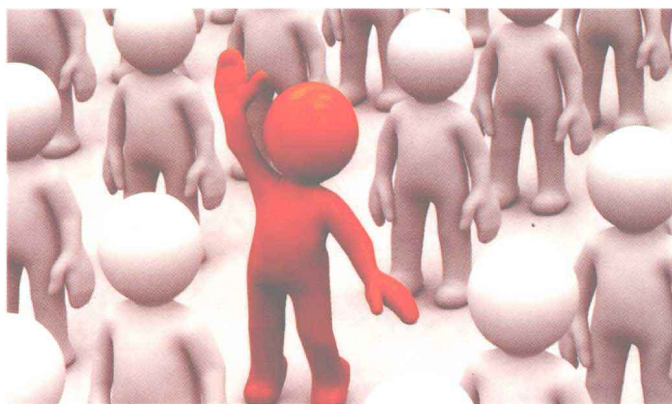
最需要中国员工引以为戒的三种“职业病”

TASHIGONGZUO
BU BAOLI AN BI ZHETENG BU DAIMAN

踏实工作

不抱怨不折腾不怠慢

何山 编著



员工培训励志经典

越抱怨越没有机会，越折腾越没有成绩，越怠慢越难以成功

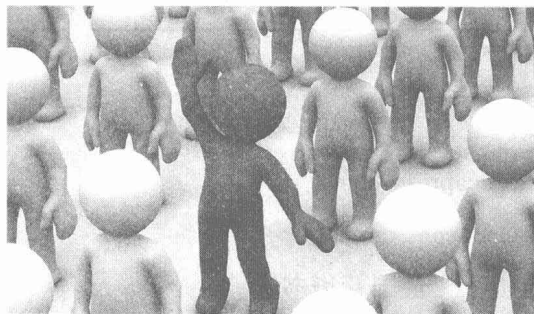
立足实干的“三大”王牌纪律
激发活力的“三不”职场法则

全球卓越组织最为尊崇的阳光职业心态与至高行为准则
最需要中国员工引以为戒的三种“职业病”

踏实工作

不抱怨不折腾不怠慢

★★★★★ 何山 编著 ★★★★★



越抱怨越没有机会，越折腾越没有成绩，越怠慢越难以成功

员工培训励志经典

立足实干的“三大”王牌纪律
激发活力的“三不”职场法则



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

踏实工作：不抱怨不折腾不怠慢/何山编著. —北京：中国长安出版社，
2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0188 - 7

I. 踏... II. 何... III. 企业—职工—修养 IV. F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 100335 号

踏实工作：不抱怨不折腾不怠慢 何山 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：北京普瑞德印刷厂

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：13

字数：200 千字

版本：2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5107 - 0188 - 7

定价：24.80 元

为谁工作？为什么工作？这是两个简单却让很多人迷惑的问题。
在很多人眼里，工作被看做一种简单的人力雇用与工薪交换关系：

“我只是在为老板打工呀！”

“有什么问题，让老板解决就是了。”

“我只领这点工资，用不着干那么多活！”

“老板人不在，快干慢干都一样，差不多就行了。”

“公司给我薪水，我给公司打工，等价交换，那么认真干什么？”

看得出来，言语之间尽是一些得过且过的消极心态与懒惰思想。也许，他们一辈子都不会懂得工作的正确含义与真正价值，更难以在工作中实现自身的最大价值。其实，工作对于每个人来说，都是一件极具价值、意义非凡的事情。工作不仅仅是为了老板，工作更有益于员工自身的生存、发展与成功。

到底什么样的员工才是优秀的员工？专家给出的答案是：能站在公司发展的角度看待自己的工作，理解上司的意图，履行自己的职责，并且善于团队合作的员工，才是最受欢迎的优秀员工。他们在工作中踏踏实实，不抱怨、不折腾、不怠慢，以公司发展为己任，全心全意做好本职工作，创新进取，真抓实干，在为公司创造利润的同时，也成就了自



踏实工作：不抱怨不折腾不急慢

己事业的辉煌。

许多企业在醒目位置警示着：今天工作不努力，明天努力找工作。但是在工作中，我们仍然可以看到、听到有人抱怨不断、整天折腾、推诿怠慢。有些年轻人在单位中表现得很不安分：说空话、说大话、不办实事、不脚踏实地。很显然，在竞争日趋激烈的今天，工作机会来之不易。不珍惜工作机会，不努力工作而只知抱怨的人，总是排在被解雇者名单的最前面。

其实，大多数人的禀赋相差无几，却为何在优秀和拙劣之间有着巨大的差距呢？是态度！态度决定一切！优秀的员工每天都会怀着积极认真的态度对待自己的工作，不为自己的过失寻找任何的借口，即使面对着最低层的工作也忠诚地付出最多的心力。而他们收获的，必将是经验、赏识与更多的成功机会。

在工作中，我们也经常听到“这份工作离不开我”“这份工作非我不可，换了谁也做不好”。其实，这种观点是相当有害并且十分荒谬的，它脱离了当今劳动力供过于求的实际。要知道，找一份工作并不容易，找一份自己称心如意的工作更是非常困难。更何况，有能力有才华的人到处都是，又何止你一人呢？

我们应该感谢工作带给自己的好处：工作不仅能让我们赚到养家糊口的薪水，同时工作中的任务还能磨炼我们的意志，拓展我们的才能。没有工作，我们寒窗苦读来的知识，就无法得到展示；没有工作，我们长期培养的能力就无法得到提升；没有工作，我们就难以品味工作中的乐趣、享受工作带来的荣誉；没有工作，我们又怎能赢得他人的认可与社会的尊重！一旦失去工作这个舞台，我们的生活将变得黯然失色，没有什么快乐和意义可言。

为了你自己，请珍惜这份工作。莫要等到加入失业大军行列的时候，才要去改变自己的做人心态和做事方式。只有踏实工作的人才能真正体会到：工作就是每个人真正精彩的人生舞台，珍惜工作、踏实工



作，命运才能牢牢掌握在自己手中。

抱怨、折腾和怠慢都是职场中极为有害的“职业病”，并称职场的三大顽疾，它们形象地概括出了工作中消极心态的典型特征。那些爱抱怨、好折腾、常怠慢的员工，常常令管理者头疼，令团队的事业停滞。每一个企业要想发展壮大，根治抱怨、折腾与怠慢这三大顽疾都应该成为当务之急。让“不抱怨、不折腾、不怠慢”成为每一个单位的三大铁律，如此，企业的生存才能更有保证，个人的发展才会更有动力。

本书从职场的三大顽症入手，指出并剖析了员工对工作爱抱怨、好折腾、常怠慢的典型表现与思想根源。本书所传达的理念，使我们在这个思想浮躁、物质竞争激烈的社会中，找回了一片属于自己的心灵净土，从而在内心真正接受、热爱自己的本职工作。因为每一份工作都是一座宝贵的钻石矿，它是我们人生的舞台，是我们成就梦想和赖以生存的基石。希望每一位职场中人资以借鉴，也希望每一位职场中人把握现在，不抱怨、不折腾、不怠慢，创造事业的辉煌，让自己的人生更精彩！



杰出员工闪亮工作誓言

我是单位里光荣的一员，
领导给我一个角色，我正在承担重要的责任；
领导给我一方舞台，我需要展示进取的能力；
领导给我一份信任，我必须恪守正直的人品；
领导给我一份未来，我一定回馈最佳的业绩。

我要做一个正直良善的人：不被喧嚣和浮躁所扰，不让纯洁的心灵蒙尘，像晴空那样明朗，像大海那样开阔。我深知：成功必须靠自己的勤奋，而不是消极怠惰，投机取巧。

我要做一个恪守诚信的人：我要把诚信的美德高高举起，使她温暖的光芒将更多人吸引。诚信就像路标，它将我的人品与修养引至纯洁的圣地，把美丽和芳香洒满热情的人间。

我要做一个有责任心的人：对待工作就要精益求精，我会将自己的责任铭记于心，借口再不会是我遇事胆怯的理由。哪怕别人不知道，我也不能让自己的人品有丝毫受损。

我要做一个快乐平和的人：工作中，我能体味到更多简单纯真

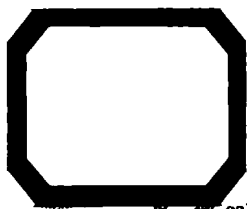
在工作中，每个人都应该发挥出自己最大的潜能，努力工作而不是浪费时间寻找借口。要知道，公司安排你这个职位，是为了解决问题，而不是听你关于困难的长篇累牍的分析。

薪水并不是工作的全部意义。薪水的多少，毕竟只是一朝一夕的事情。如果只是为了薪水而工作，你的生活将会陷入平庸之中，你将永远找不到人生中真正的成就感。工作的目的虽然是为了获得报酬，但工作带给你的回报却远比工资要多得多。

有些员工只知道盼高薪、想高位，平时却以消极、轻视的态度面对自己的工作，为短期内无法加薪升职而郁郁寡欢。他们甚至以为领导不重视，自己就可以得过且过，还为自己的懒惰寻找了各种美妙的理由与借口。殊不知，糊弄懈怠、优游度日，浪费的只能首先是自己的时间和机会。到头来，工作能力得不到提升，薪水和待遇也就只能维持在原来的水平。

现实中，有些人以玩世不恭的姿态对待职责，对公司动辄报以嘲讽，慢慢地，他们就会堕落成老板稍加疏忽就偷懒懈怠的人。他们满腹抱怨，故步自封、得过且过、吊儿郎当，有这样的员工对单位来说简直就是灾难！可以断定，这种人，无论跳槽到哪家公司，他们的结果都会是一事无成！

仅仅有理想是不够的，没有行动你将永远停留在人生的起点。尽管有时候行动并不一定会带来理想的结果，但不行动则一定不会带来任何积极的结果。工作中，请暂且忘记那些虚幻的美景，全力以赴、尽职尽责地把眼前的工作做到极致，你的行动才能真正帮助你创造出属于自己的美好前程。



生活中，一草一木都会是我最美的拥有。我要用笑容面对世界，微笑面对日出东海，感恩相向日落西山。

每一天，我都要尽职尽责，让平凡的工作增添我个人的荣耀。我要让每一天都成为我人生的代表作。我深知：勇担责任，才有可能被赋予更大的使命，才有资格获得更多的荣誉。我要让工作成为我生命的丰碑、价值的源泉。

每一天，我都要全力以赴，对于工作就要一丝不苟。工作面前的偷懒是多么可耻，尽管得到了同样的薪水，却会让自己失去学习的机会；工作上的拖延又是多么地可悲，尽管得到了一时的安逸，却会让自己养成懒惰的恶习。

每一天，我都要完善自我，我也许不会成为世人眼中最成功的人，但我会努力使自己成为最受尊重的人。不拿自己的人格与卑俗做交易，也不拿自己的尊严与放弃原则做交易，更不拿自己的声誉与不负责任的劣质产品做交易。

每一天，我都要心态积极，我深知只有敬业才能通向真正的成功境地。工作就是一门艺术，只要认真努力、脚踏实地，任何工作我都能做到足够出色。工作品质饱含对自我的尊重，我要专注、专注、再专注，用心、用心、再用心。

今天是我人生新的起点，我将会尽职尽责、不辱使命。让诚信见证我品格闪光的誓言，让勤奋激发我人生进取的动力，让珍惜书写我感恩感谢的证明，让敬业鼓足我成功幸福的风帆。

我的签名：_____

宣誓日期：_____

Contents 目录

第一篇 热心工作不抱怨

第一章 为什么不要抱怨伯乐不常有 2

要知道，在这个世界上永远都没有绝对的公平与不公平。假如你不能够摘下个人情感的有色眼镜，保持端正的心态，用潇洒豁达的人生态度去看待自己的生活 and 工作中遇到的事，那么你将永远都得不到公平，并且也只能生活在抱怨的天空下。

你是一匹真正的千里马吗 2

该锋芒毕露时就不要深藏不露 5

永远不要做被动的陀螺 8

机会是自己给自己创造的 11

你应该拒做“抱怨症”患者 14

第二章 为什么不要抱怨付出没回报 17

我们今天所走的每一步，都是在为明天埋下伏笔。换句话



说，我们的明天，是由今天的所作所为决定的。你今天是选择为那点“金子”与老板斤斤计较呢，还是选择主动提升自己的能力，让自己学会“点石成金”的本领，等着老板们主动为自己加薪呢？答案是不言而喻的。

要明白你为什么而工作	17
失败者找借口，成功者寻方法	20
你的薪酬决定于你的付出	23
要将提升自己摆在首位	26
拿出优秀业绩来说话	29
第三章 为什么不要抱怨工作难成功.....	32

殊不知，抱怨对自己没有任何好处，反而会让你成为抱怨的最大受害者。他们带着怨愤的情绪，懈怠上级交给自己的任务，厌烦自己的工作，对自己目前的一切都感到不满。久而久之，这样的人只会被列入裁员和被炒鱿鱼的名单之内。

不要拿时不我遇作借口	32
干一行就要爱一行	35
要有不达目的不罢休的干劲	38
摆正心态，乐观地去工作	41
莫让抱怨成为你前途的障碍	44
第四章 不抱怨的世界	47

在你想要开口抱怨自己的职位一直得不到提升、薪水一直没有增加之前，先好好想想自己是否已经掌握了不可替代的专业技术。如果随时都可能有人将你取而代之的话，那么，赶紧放弃你抱怨的想法吧，因为你根本不具备抱怨的资本。



避免抱怨：不要总做“刺头”人物	47
提升自我：精业能让自己不可替代	50
把握时机：不为失败找借口，要为成功找方法	53
自我加薪：拿出你的工作业绩来说话	56

第二篇 专心工作不折腾



第一章 折腾工作就是在折腾生活	60
-----------------------	----

人分三六九等，在公司里也一样。有些人的业绩总是排在最前面，也总是受到老板的青睐和器重，而有些人则总是业绩平平，甚至还越来越糟，这样的人通常都不思进取。要知道，如果你怠慢工作，工作也会怠慢你。总有一天，你会发现，你是在用流逝的时间葬送自己可以用来改变命运的大好时光。

想做老板前先做个好员工	60
别在工作中玩心眼	63
竭尽全力就没有做不到的事	66
一心一意做好自己的事	69
工作中不可或缺的“野心”	72
每天多做一点，结果大不一样	75

第二章 折腾老板就是在折腾自己	78
-----------------------	----

如果你总是能够将自己的工作做到最完美的程度，那么你的老板自然会愿意将那些重要的任务放心地交给你去处理。而如果你每次都对自己的工作三心二意、敷衍了事，在出现漏洞时不止一次地折腾你的老板，要他亲自出马，那么，你必将成



为老板的眼中钉、肉中刺，迟早是要被拔掉的。

像老板那样一丝不苟地工作	78
把老板看成自己的朋友	81
用“解决问题”代替“提出问题”	84
多替你的老板想一想	87
超越现状，要做就做最好	90
背着老板也要拼命干	93
第三章 折腾现在就是在折腾将来	96

不要在工作中耍小聪明。你今天糊弄老板、折腾工作，就等于是在拿自己的明天、自己的未来作赌注，功成名就的事业是踏踏实实地干出来的，而不是胡乱折腾出来的。不要被眼前的那点微不足道的利益所蒙蔽，认真做好工作上的长远计划，稳健走好自己的事业之路才是最重要的。

忙就要忙在刀刃上	96
别在工作中耍小聪明	99
脚踏实地做好自己的工作	102
别把简单问题复杂化	105
学会巧干，不要跟风胡折腾	108
别总把自己看成一个“人物”	111
第四章 不折腾的职场	114

你的老板之所以雇用你，是要你为他解决问题的。如果你总是把问题留给老板，那么你也就不存在被雇用的价值了。但凡那些优秀的员工，都是能够自动自发地发现问题并解决问题的人。这样的员工，老板可以显而易见地看到他存在的价值。



踏实工作：不要总是这山望着那山高	114
自动自发：别把问题留给老板	118
忠诚为本：忠诚让你赢得更多尊重	121
注重结果：用工作业绩证明自己	124

第三篇 潜心工作不怠慢



第一章 工作怠慢到底害了谁	128
---------------------	-----

成功并非一步登天，它需要你从一点一滴的小事开始做起。正如滴水穿石一样，你要踏踏实实地工作，对待任何一个工作上的细节都要严肃认真、一丝不苟。机会成就未来，细节决定成败，而机会往往就隐藏在这些不起眼的细节之中。

今日事一定要今日毕	128
“有什么大不了”到底有什么	131
别怠慢工作中犯下的错误	134
要时刻牢记自己的责任	137
是全力以赴，还是尽力而为	140
机会成就未来，细节决定成败	142

第二章 工作努力到底为了谁	145
---------------------	-----

拖延怠慢自己的工作就等于是在自掘坟墓。因为老板雇用你是要你帮他排忧解难，而不是给他制造麻烦的，只有善于帮老板解决问题，才能体现出你在公司里存在的价值。

敢于接受工作中的挑战	145
立即行动，决不拖延	148



立刻、现在、马上去做	151
敬业的员工更在意工作，而不是薪水	154
不行动就别指望成功	157
用业绩证明你和别人不一样	160

第三章 工作出色到底怎么做

163

从你进入公司的第一天起，你的肩上就应该担负起与公司共荣辱、共命运的使命，只有把对公司的这份责任牢记心中，你才会不遗余力地为自己所在的公司作出自己的贡献。而你在自己的肩上施加的责任越多，你所得到的回报也就会越多。

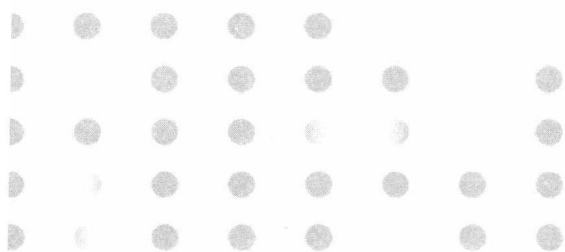
你到底在为谁工作	163
对工作负责就是对自己负责	166
把自己当成公司的老板	169
认真做好工作中的每一件事	172
做老板身边的“小诸葛”	175
执著地将目标变为现实	177

第四章 不怠慢的人生

179

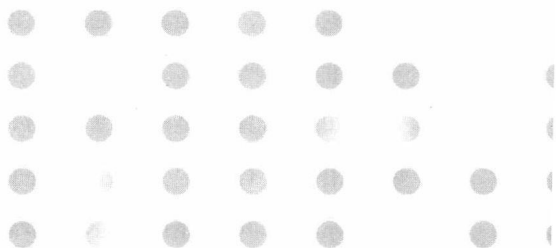
你怎样对待自己的工作，工作就会带给你怎样的回报。如果你满怀热忱与激情地去工作，那么你除了可以得到工作所带给你的丰厚薪水之外，还可以从工作中获得快乐，而如果你怠慢自己的工作并时常感到厌烦，你的日子就将愁云密布。

点燃激情：大声说出“我是最棒的”	179
积极进取：靠学习铸就自己的“金饭碗”	182
毫不懈怠：永远保持工作的热忱	185
永不言弃：努力工作，将奋斗坚持到底	188



第一篇

热心工作不抱怨





第一章

为什么不要抱怨伯乐不常有

你是一匹真正的千里马吗

你一生中卖的唯一产品就是你自己！

——世界上最伟大的推销员 乔·吉拉德

“世有伯乐，然后有千里马。千里马常有，而伯乐不常有。”在现代职场中，很多人都在抱怨自己的上司不能够慧眼识珠，看不出自己是一匹与众不同而又非常难得的千里马，甚至为自己没能够得到重用而耿耿于怀。

有相当一部分人一直都在抱怨，抱怨这个世界上没有伯乐，叹息自己时运不济，但是真正意义上的千里马又有多少呢？你确定自己真的是一匹千里马吗？

如果你真的是一匹千里马，就不妨赶紧让你的上司看到你出众的才华，相信没有一个上司会嫌弃自己的属下“太有能力、太有才智”的。如果你长时间不显山露水，那只能说明你其实并不具备一匹真正的千里