

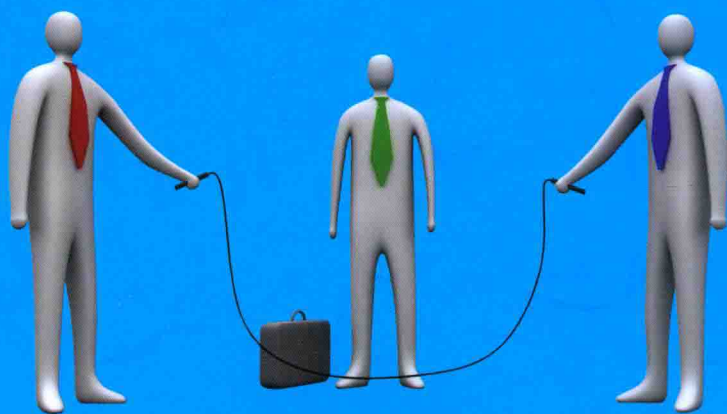
人 需 要 沉 住 气 · 做 事 需 要 沉 下 心

一分淡泊 · 一分宁静
不择细流 · 不拒细壤

沉住气做员工， 沉下心做工作

耐不住寂寞就别谈工作，耐不住性子就别谈梦想。
这不是你工作的指导用书，却能帮助你在职场中提升自己的价值。

张笑恒◎编著



北京工业大学出版社

沉住气做员工，

CHENZHUQI ZUOYUANGONG

沉下心做工作

CHENXIAXIN ZUOGONGZUO

张笑恒◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉住气做员工, 沉下心做工作 / 张笑恒编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5639-5572-5

I. ①沉… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 156763 号

沉住气做员工, 沉下心做工作

编 著: 张笑恒

责任编辑: 符彩娟 李 冉

封面设计: 点滴空间

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市冠宏印刷装订有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 213 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5572-5

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

根据一项最新的社会调查显示，目前有近八成的职场人士在工作中会习惯性地表现出哀伤、抱怨、痛苦。65.7%的职场人表示自己一天抱怨次数在1~5次之间。

如今是一个经济迅速发展、市场更新日趋猛进的时代。身处竞争激烈的职场，我们身边难免会充斥各种各样的抱怨：抱怨薪水不高、抱怨工作任务繁重、抱怨领导不识才、抱怨公司制度不规范、抱怨同事之间相处不好……这些无以复加的抱怨就像一块巨石，压在那些为了生活日夜奔波而匍匐前进的人们身上。

可是，人的一生有一大半的时间都在与工作打交道，工作也是人们在社会上生存所必不可少的一种能力。你再抱怨工作，转过头却依旧得重新埋头到工作中去。况且在现实中，我们每个人难免都会遭受到挫折和不公平的待遇，更何况是要面对冷酷无情的职场。

从心理学角度来讲，很多人之所以会时常产生抱怨，其实是一种正常的自卫行为。但是持续不断地抱怨对一个职场人士来说是非常消极和不利的，抱怨的人只会让自己的不良心态影响自己，不仅侵蚀了热情和才华，还侵蚀了事业与成就，让他们每天都在重复性的工作中离成功越来越远。

毛泽东曾有诗云：“牢骚太盛防肠断。”在你抱怨工作的时候，请先扪心自问一下。在职场中，难道错误都在别人的身上吗？是否很多时候，那些抱怨不过都是我们用来逃避责任的一个个借口呢？在一个公司里面，老板最不愿意见到的就是员工的抱怨，抱怨不仅会让抱怨者丧失斗志，也会让同事失去信心，从而带动整个团队进入一种职场低气压状态。而这种状态将会无形之中给公司造成很大的损失。

试想一下，如果一个企业里的优秀人才都以自我利益为前提，拈轻怕

重，不断算计，那工作中的难关由谁去攻克？脏活儿、累活儿、赶时间的活儿、高强度的活儿，要谁来做？企业如何发展？时代如何进步？而员工个人更是空耗了大好年华，无法创造任何骄人业绩。

就像芭莉·杰格尔博士曾经说过的一样：“人们在当今经济迅速发展的社会职场中，总是会被工作中一些无形的压力击垮，被环境过度刺激而缺乏自信，总是认为自己不能适应真实的世界。”其实在现实生活中，一名优秀的员工从来不会对月空叹，而是靠自己的努力一步步赶走那些心中的不适，靠坚强一步步走向成功。

你在为自己的事业而奋斗，而不是在为工作而工作。相信没有一个企业愿意要一个只会抱怨的员工，莫说刚开始你的心态就不好，就是你运气好进了公司，你也不会努力认真去工作。带着糟糕的心情进办公室，你一天的工作再怎么努力也不会干得顺心。

很多时候，一个好的职场心态是行走职场的必要因素。有很多让我们为之头痛的事，其实都是抱怨产生的负面影响。为什么不试着用一颗感恩的心去看待你的工作呢？也许，你会发现，原来工作也会如此让人喜悦。

所以，千万不要让抱怨影响了你的心情，让你产生倦怠的心理。其实，是你的坏心情让你的工作看起来更加不顺眼，同时也决定你将毫无成就。试着去改变一下你看待工作的态度，换个角度，你就会发现视野原来如此开阔。

是千里马就踏上征程，是金子就闪耀出你的夺目光彩，只有学会珍惜工作，心中没有抱怨，放眼哪里才会都是万里晴空。从现在开始，将抱怨幻化成行动的巨人，努力迈开你实干的腿，创造出一片事业成功的辉煌吧！

第一章 抱怨工作不如改变自己

你是举着受伤手指的小孩吗	2
抱怨者自认为优秀，但优秀者从不抱怨	4
公司不需要只会抱怨的员工	6
抱怨，改变不了“不公平”	8
可以怨裁判，不能怨教练	10
抱怨老板不是伯乐，不如直接亮出你的千里马绝技	12
从有工作的那天起，从没有谁用抱怨获得加薪	14
为什么倒霉的总是你	16
感谢工作中折磨你的人和事	18
把工作中的问题变成机会	20
习惯抱怨的人，永远是打工的命	22
与其抱怨，不如思考、建议、行动	24

第二章 让自己成为公司的资产，而不是负债

你是公司的资产，还是负债	28
“我只是打工的”——平庸者的借口	30
抱怨原单位，可能让你丢掉新饭碗	32
老板得到的多是因为他付出的多	34
没人监督也别偷工减料，工作是自己盖房子	36
站在老板的角度思考	38
别把问题留给老板	40
工作不只是挣薪水，更是挣未来	43
为个人的价值而不是价格工作	45

你加的不是班，而是自己的能力	47
额外付出必有额外收获	49
每天进步一点点，自我升值“核聚变”	50

第三章 别嫌薪水低，想得到先付出

你的工资从哪里来	54
嫌薪水低，先算算你为公司创造了多少价值	56
苦劳不等于功劳，没业绩别抱怨老板不加薪	58
高薪是干出来的而不是抱怨得来的	60
全力以赴和尽力而为	62
完成任务外，想想我还能为公司做什么	64
想比别人优秀，只需比别人多做一点	66
按钮型员工得到的永远不会多	68
工作多做一点，就等于为自己加薪	71
汗水和泪水，你必须选择一样	73
闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿	75

第四章 别喊压力大，积极应对才是硬道理

工作就意味着压力，没有压力的工作不存在	80
压力会毁了一个人，也能造就一个人	82
把老板的苛刻当成进步的阶梯	84
正确看待和同事之间的竞争	86
将客户的抱怨看成工作中的礼物	88
像驴子那样把土踩在脚下，而不是被掩埋	90
积极采取措施，有效减轻压力	93
有张有弛，远离亚健康 and 过劳死	95

第五章 国务大臣也可能洗过马桶，卑微的是态度而不是职业

经受住磨砺，洗马桶也能成功	100
工作有没有前途取决于你的态度，而非行业	101
别忘了，将军曾经也是士兵	103
永远不要轻视自己的工作	106
好高骛远只能一事无成	108

把吃亏当作占便宜	110
把磨炼当作奖赏，钢铁就是这样炼成的	112
每一份工作都值得尽心尽力去做好	114
把小事做好就是不简单	116
成长大于成功	118
用平凡创造非凡	120

第六章 今天工作不努力，明天努力找工作

要么走人，要么闭上抱怨的嘴	124
你需要工作，而不是工作需要你	125
乞丐明天的危机	127
没有人是不可或缺的	129
今天工作不努力，明天努力找工作	132
不要一年经验用于十年重复	133
不想被淘汰，就持续为公司创造价值	136
防备危机，意外和明天不知道哪个先来	138
每天晚走 10 分钟，优势源于比别人多做一点	140

第七章 边工作边抱怨，小心成为职场中的孤家寡人

没人喜欢一个整天牢骚满腹的人	144
抱怨别人之前，先审视自己	145
边工作边抱怨，会让上司看轻你的付出	147
抱怨同事只会显示你的无能	150
别说“没人帮我”	152
实在想抱怨，必须仔细挑选你的听众	154
学会欣赏同事而不是抱怨	156
求同存异，不做“杠头”	158
宽容别人就是善待自己	160
学会积极地抱怨	162

第八章 追求高效，抱怨辛苦不如改变方法

为什么你总是完不成工作	166
一流员工解决问题，末流员工抱怨困难	168

要巧干，而非蛮干	170
第一次就把事情做对	173
办公桌上只需保留必要的文件	175
要事第一，重要的事情先做	177
每天一篇工作日志	180
工作不要时断时续	182
不做“独行侠”，大力士也不能举起自己	184
忙而不盲，才能发挥时间的最大效用	186
养成及时处理的习惯	188

第九章 现在停止抱怨，让工作变成一种快乐

发现工作的可爱	194
工作也有审美疲劳，会经营才能永葆激情	196
把工作当成愉快的带薪学习	198
比尔·盖茨为什么还要工作	200
多想想工作的好处	203
很烦的时候，不妨让你的想法转个弯	205
重复的事情快乐地做	207
有目标才能不断进步	210
从今天开始，和你的工作谈恋爱	213



第一章

抱怨工作不如改变自己



你是举着受伤手指的小孩吗

小孩子因为有依赖心理，所以受点伤就会嗷嗷大哭，向大人表示委屈。但对于一个身处职场的成年人来说，如果遇到一丁点挫折，就烦躁不安，向他人抱怨不断，以求寻得安慰，就只会给他的上司或同事一种非常不成熟的感觉。

职场上，时常有人抱怨自己的工作乏味、时间过长、薪水不高，甚至对办公室里常要面对的基本人情也满腹牢骚。抱怨的次数慢慢多了，就很容易患上“抱怨依赖症”，以后只要稍微碰见一点不顺心的事情，就跟受了伤的孩子一样满腹委屈，希望依赖他人。这样不佳的工作状态持续下去，只会被老板排在被解雇者名单的最前面。

李涛跟一家企业签了两年的合同，谋得了一份工作。两个月过去了，李涛回家向父母抱怨：“我每天的工作就是打水、分报纸、打文件，还有就是帮领导跑腿买东西。唉，新来的员工就是打杂的命……”

一个多月后，老板安排李涛去做销售部经理助理，可是刚过了一个星期，李涛又去找朋友抱怨：“哼，说起来是什么助理，听着好听，实际上什么都要干，下班还要陪经理应酬，常常半夜才能回家，还经常没有休息日。”半年后，他跟同事抱怨：“这里收入太低了。你看你看，我一个朋友某某月薪两万，再看看我，简直没法跟别人比。”

一年以后，老板安排李涛出差，让他负责南方的一个项目。李涛来到南方办事处三天后就跟经理抱怨：“南方气候太潮湿了，我还是适应北方的生活环境……”李涛在南方上班期间总是在不停地抱怨，不是抱怨工作的琐碎，就是抱怨工作的困难，不是抱怨工作的待遇，就是抱怨工作的条件。后来，这边的主管跟老板反映后，老板把李涛调了回来，但是迎接李涛的却是一张辞退函。

其实在工作中，我们谁都难免会遭遇到挫折与不公正待遇，没有一个人干什么事情都能够一帆风顺。但是每当这个时候，有一部分人就会滋生出一些不满的情绪，当这种不满的情绪通过唠叨宣泄出来后，他们便以为可以吸引别人的注意，博取更多人的同情。

当一个人抱怨成习惯，倾诉成习惯，就很容易把工作中一些负面的东西加以放大，如同手握一个放大镜一样，只要身边出现一点诡异的眼神和话语，都会让他浮想联翩。慢慢地，他就会对工作产生非常大的抵触情绪。特别是当一些人找不到宣泄口，得不到别人同情和认可的时候，他们的情绪就会越来越失控，进而在工作上敷衍了事，变得心胸狭窄起来。这样下去，只会让他以后的发展道路越走越窄，最后一事无成。

王刚是一家电器修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨，什么“修理这活太脏了，瞧瞧我身上弄的”，什么“真累啊，我简直讨厌死这份工作”……每天，王刚都是在抱怨和不满的情绪中度过的。他认为自己在受煎熬，在像奴隶一样卖苦力，而一有时间偷得空闲，他就给自己的朋友们打电话，抱怨自己工作中的辛苦与煎熬，而且每次只要一受委屈，就和同事丢下工作喝闷酒。最后，终于因为他擅离职守而丢了工作。

不要一遇到挫折，就在那里呼天抢地，博取他人的同情。你抱怨的同时也会引起他人的反感与厌恶。你已经是一个成年人，已经有了自己应对挫折的能力与勇气。你的抱怨对于职场来说根本就没用，只会为你自己增添烦恼。而且，过分的抱怨和依赖，久而久之就会让人越来越懒惰、脆弱，缺乏自主性和创造性，对待工作就会产生消极与怠慢的情绪，慢慢就会让自己失去工作的主动性。

每个人都有不同的工作轨迹，每个人都可能遇到不同的挫折，但是只要你以成熟、稳重的态度对待眼前的挫折，停止抱怨，丢掉依赖他人的心理，这样你才能获得同事和老板的真正认可。

抱怨者自认为优秀，但优秀者从不抱怨

有人曾对职场新人这样说：“在你发出抱怨前，应该先想想同样条件下优秀者是如何做的。”一个聪明优秀的员工，从来不会抱怨现状如何，而是潜心研究如何解决问题，脚踏实地，一步步向上攀登，从而走向成功。

爱默生曾经说过：“一心朝自己目标前进的人，整个世界都会给他让路。”优秀的人从来不会怨天尤人，而会靠自己的努力获得成功。软弱者则靠抱怨博取同情，最后还是于事无补。

从前，有一只乌鸦打算飞往南方，在经过一处树林的时候，遇到一只鸽子，一起停在树上休息。鸽子问乌鸦：“你这么辛苦，要飞到什么地方去呀？”乌鸦张嘴说道：“我准备去南方，寻找更大的森林。”鸽子说：“正好，我也准备找一片森林，咱们一起走吧。”于是，乌鸦和鸽子结成伴，一起向南方前进。可是，到了中途，天气陡变，开始打雷下雨，鸽子和乌鸦的羽毛都被淋湿了，只能在一棵树上躲雨。鸽子抱怨道：“这该死的天气，把我洁白的羽毛都弄湿了，还耽搁了我的行程。”乌鸦沉闷不语，只是说：“等晴了之后，咱们再继续赶路吧。”后来，一路上又经过了好几场风暴，鸽子的抱怨也越来越频繁。最后在经过一片树林的时候，鸽子说：“我不去了，就在这里了。真讨厌下雨打雷。”乌鸦听后说：“那好吧。”后来，乌鸦一个人穿过了雷电，躲过了风雨袭击，来到了梦想的地方。在那里，乌鸦找到了一片非常大的森林乐园，那里鸟语花香，空气清新，而鸽子依旧在树林里面不停地抱怨着树木矮小的环境。

每个人的工作就是自己的一块田地，有的人无怨无悔地付出，诚心实地灌溉，最后经营出了累累硕果；有的人厌烦每日的劳作，甚至赌气抱怨，最后颗粒无收。

其实，一个人的成败，并非就是上天注定的。抱怨者通常喜欢抱怨不

断，主要是把自己看得过于强大，以至于只要工作中一遇到不合自己心意的东西，便开始长吁短叹。一个优秀者通常会把自己放在一个比较低的位置，他们知道任何事情都不是靠“说”就能得到的，所以他们会把有限的时间都拿来干实事。

张钰和邓光是大学同一宿舍上下铺的哥们，从学校毕业后，俩人分别进了两家规模都不算太大的公司。直到毕业后的第六年，他们才在同学会上又碰到了一起。见了面，两个人自然聊起了分别后的工作经历。

谈起自己的工作，张钰的语气有些失落：“时运不济啊！本来单位就不景气，加上专业又不对口，干活也提不起一点兴趣，实在没有什么意思。干了不到半年，我就换了一家单位，还是没多大意思。我现在的单位已经是第七家了。哦，老同学，你发展得如何呀？”

邓光淡淡地说：“说实话，一开始，我也不太喜欢这份工作。不过，我觉得，既然能找到这份工作，就要好好珍惜，力争把它干好。其实，我发现多半也是自己实力的问题，于是我双休日还报了一个学习班，给自己充充电，补补业务知识，工作起来反而越来越有劲了。半年后，我们公司已经发展成一家大型集团公司了，由于我干得还不错，领导就把我提为我们集团分公司的经理了。”

一位资深职场培训专家说过这样一句话：“抱怨是最普遍的一种情绪，但同时也是寻找借口的人最善于利用的。”一些喜欢抱怨的人，即使才华横溢，也难以有真正的成功。因为在职场中，最没有价值的行动就是抱怨。

把工作当作人生中难得的机遇，我们才能学到很多。其实抱怨根本就解决不了任何问题，与其在那里让自己的情绪更加激动，为什么不拿出时间来做一些有效率的事情呢？要知道改变目前现状的唯一做法就是脚踏实地地工作。

默默无闻地工作，是大多数成功者获得成功的有效途径。他们不管经历多少挫折，都不会用心浮气躁来解决问题，因为他们明白如果把工作当作一件不得已而为之的苦差事，那么只会蒙蔽了自己的心智，让自己失去很多原本可以提升自我的机会。

努力工作才能为自己争取更多的价值。我们应该明白优秀者从不抱怨的道理，聪明人都会紧紧抓住每一分每一秒，而不是把这些宝贵的时间用在无用的抱怨之上。

公司不需要只会抱怨的员工

工作中，你是个爱抱怨的人吗？要知道，习惯性抱怨很可能会毁掉你的前程。在一项职业调查报告中显示，至少有一半以上职业出现问题的来访者都会习惯性地抱怨，由抱怨而直接引发跳槽的占38%。

说句实在话，没有一个公司会希望自己拥有一个只会频繁抱怨的员工，也没有一个老板喜欢和这样的员工打交道。你的抱怨不仅会影响到公司其他的员工，还会对自己的工作造成一定的影响。这样的员工在公司里面就像一颗毒瘤，早晚都会被公司摘除。

有一位学术研究工作者在学术界小有名气，而且被一家公司聘请专门作为职业规划顾问。刚开始，他非常喜欢这份工作，毕竟是和自己的兴趣爱好相关的。但是因为这家公司还在初期发展阶段，管理层上有很多地方都不是特别完善，所以，工作一段时间之后，他开始有点受不了了，特别是自己本来就是一个有条不紊的人，有时候面对一些混乱的局面，他便开始抱怨了，而且抱怨的次数愈加频繁，并且养成了习惯。

一次，他帮一个客户整理资料，但是公司所要用到的原始资料却一团糟。他心烦意乱，便又开抱怨声不断。正在这个时候，一个同事走了过来，一边帮他整理一边劝告他说别着急。可是，他还是抱怨声不断。刚好，公司的老板走了过来，看见他一副不耐烦的样子，便对他说道：“你觉得公司不好，明天就不要来了。”

抱怨常常让我们失去动力、心态消极、应付了事，这样一来工作自然不会做出什么好的成果。另外，抱怨经过一阵传播之后，还会影响团队的

士气。特别是在大型企业，如果问那些管理者，在他工作的团队中最不喜欢听到的是什么，他们肯定会说是抱怨。因为抱怨就是一种消极的情绪，管理者不可能允许这种情绪蔓延开来。

对于一些喜欢抱怨的员工，公司总是会提高十二分的警惕，提拔自然也不可能轮到他们头上。其实不停地抱怨工作，只会让我们越来越排斥自己所从事的行业，不仅什么都得不到，甚至还会失去更多。一个头脑里装满了过去时态的人，是无法继续容纳未来的。

为此，如果你不想让公司的裁员大军中有你的名字出现，就听一听专家的建议：

1. 请闭上你那张惹事的嘴。要明白，抱怨不但解决不了问题，还会把事情弄得更糟。也许你无心影响他人，但是他人却会因为你的不良情绪而受到影响，对于公司来说，倘若一个员工总是牢骚满腹，抱怨不断，久而久之必定会导致机构内部彼此猜疑，为此让公司从内部就开始瓦解。公司绝对不会允许“一颗老鼠屎坏了一锅粥”。

2. 把抱怨当作意见说出来。抱怨的人其实心中早已有了对某些事情的看法或解决方法，只是不被重视或自身不够主动，所以只能抱怨。如果把自己的想法从老板的角度加以考虑，并且以老板能够接受的方式主动提出，老板应该是非常欢迎的。因为你的意见或许正说明你看到了公司发展中的不足，这样一个能够时刻为公司着想的人，老板怎么会不喜欢呢？另外，当你提出自己意见的时候，也要注意在正确的时间和地点去提出。

3. 从自身找原因。抱怨会夺走我们工作的激情，让我们消极涣散。为此，我们要努力地从自己身上找原因。千万不要等到公司下最后评判，那样，你只能卷铺盖走人了。俗话说“金无足赤，人无完人”，有了错误及时改正就好，千万不要为了推卸责任或者害怕承担责任就让自己停滞不前，那样你的工作也许就真的停止了。

总之，牢骚一大堆、积怨满天飞的人，只会让自己缩短自身发展的道路。吹毛求疵的恶习让他们彻底丢失了自己的使命感与责任感，由于本身与公司格格不入，他们变得不再受重用，只好被迫离开。

收敛你的抱怨声，才能从抱怨的束缚中解脱出来。当你努力去正视自己的那份工作时，你才能从容走向胜利。

抱怨，改变不了“不公平”

比尔·盖茨说过：“人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！”也许有的人月薪几万，多了财富却少了自由；有的人月薪三千，多了自由却少了财富。可见，世上本就没有绝对的公平，每个人都必须无条件接受，抱怨也无济于事。

西方有一句俗语这样说：“人们只注意到富翁坐在奔驰车上，却很少有人注意到他因为操劳而变成秃顶。”每个人眼中的公平因起点不同，意义也会有所不同。当你忌妒别人升职加薪的时候，你又想过别人牺牲时间操劳所付出的代价吗？

在四川成都机场，一提到“李姐稀饭大王”，周边的居民几乎都知道，而且对其赞叹不绝。其实，这“李姐稀饭大王”是由一对平凡的下岗夫妇联手办起来的。

在20世纪90年代，一场下岗风潮席卷了四川省许多国有企业，很多工人都因此而下岗。同样，一个叫李春花的女人和她的丈夫也一起成了这场风暴的牺牲品。下岗后，夫妇两人看着10平方米的房子，最初觉得愤愤然很不公平。但是，抱怨毕竟不能当饭吃，最终他们决定，一定要重新开始，靠自己的双手撑起一片天。

1999年，李春花同丈夫来到成都，因为资金有限，他们在机场附近租了一间只有6平方米的门面，卖稀饭和各种日用品。夫妻两人每天起早贪黑，就在这6平方米的房间里开始了创业。也许老天爷真的是不公平的，他们开张仅仅3个月，就亏了3000多元。

可是，李春花没有时间抱怨，也没有资本去抱怨，她知道只能改变现状，否则就只有死路一条。怎么变呢？很多中国人通常习惯在早上喝稀饭，如果改在中午或者晚上喝稀饭是否也可以呢？丈夫也认为这个想法不错，于是他们经过认真考虑后决定：把稀饭做成正餐，推出了各种营养可