

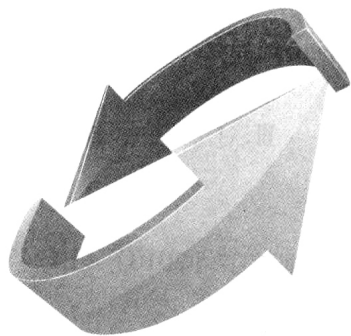
抱怨徒劳无益，而改变自己却简单有效
不抱怨的员工，才是最优秀的员工 没有抱怨的世界，才是最美好的世界



与其抱怨 不如改变

人不可能事事如意，难免会有这样或那样的抱怨
抱怨非但解决不了任何问题，反而会让你的表现越来越糟
抱怨是一种消极情绪，与其抱怨不如改变

教你如何做个不抱怨的员工



与其抱怨 不如改变

To Char

Complain

刘德荣◎主编

河南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与其抱怨 不如改变 / 刘德荣主编. — 郑州: 河南
人民出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 215 - 07367 - 8

I. ①与… II. ①刘… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 194717 号

河南人民出版社发行

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002 电话: 65788036)

新华书店经销 北京佳明伟业印务有限公司

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 16.5

字数 321 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定价: 27.80 元



前言

PREFACE

在职场中，抱怨是一种较普遍的现象。抱怨就像细菌一样无处不在。它带给人们的是一个不健康不纯洁的职场环境。职场上，由于心理压力大，岗位竞争激烈，很多人习惯于一边埋头工作，一边对工作表示不满；一边完成任务，一边愁眉苦脸。于是，抱怨似乎就成了最自然、最方便的宣泄方式，伤心、失落、愤懑、烦躁、难过、郁闷便也随之成为现代职场人的口头禅和常态。

不仅个人发牢骚，抱怨这，抱怨那，几个同事凑在一起也是牢骚满腹：抱怨公司苛刻的规章制度，抱怨领导的魔鬼管理，抱怨干不完的工作，抱怨受不完的委屈，抱怨薪水太低，抱怨受到不公平的待遇……

可是，这样没完没了的抱怨有意义吗？要知道，抱怨是一种相当消极的负面情绪，它改变不了根本性的问题，反而会让你陷入更深的情绪泥潭当中。因为，抱怨就像一片乌云，蒙蔽你眼前所有的美好；抱怨更像一剂毒药，让健康的心态被扭曲。最可怕的是，抱怨宛如抽丝剥茧一样将人们的意志不断地消磨殆尽，最终精神之堤溃决于微不足道的困难之中。

更要命的是，当抱怨成了习惯，你的情绪就会变得非常糟糕，看什么都不顺眼，同事认为你很难相处，上司认为你爱发牢骚，是个“刺儿头”。如此下去，升职、加薪的机会永远不会光顾你。

抱怨不能解决任何问题，也不能让你成为受欢迎的员工，反而还会阻碍





你前进的脚步。只有不抱怨，你才能够快乐地工作，才能够创造出更好的业绩，才能够让自己更受益！

命运不会因为抱怨而改变。要想改变自己的命运，首先就要停止抱怨，改变自己！改变自己的心境和心态！

在面临无法改变客观环境和他人的时候，首先要学会改变自己。自己改变了，环境也会随着改变。所以，在失意的时候，不要急着抱怨这个世界不公平，世界从来不会因为某个人的抱怨而改变。职场是现实的，聪明人应该懂得如何改变自己，适应职场。

《与其抱怨，不如改变》这本书围绕职场人士抱怨的主要方面，以精练的文字，结合经典案例和哲理故事，指导职业人士改变自己的心境与心态，做一名永不抱怨的员工。

每一份工作都无法尽善尽美，令人称心如意。世界上没有十全十美的工作。因此，不要总是一有不适就埋怨连天，应该学会利用周围的一切条件和资源来提升自己。俗话说：“对工作有利的，就是对自己有利的。”任何人在开始工作时如果能记住这句话，前途一定不可限量。

与其抱怨，不如改变。与其抱怨工作的种种不如意，不如改变自己对待工作的方式和态度，用自己的行动点燃心中的蜡烛，照亮通往成功的旅途。因此，不要轻易抱怨。如果你经常抱怨，就请改变自己吧！用行动、用实干来表明自己的态度和价值。

不要抱怨什么，做点儿事情改变它！

编者

2010年8月





目 录

CONTENTS

第一章 无处不在的抱怨

抱怨，普遍的发泄方式 / 3

抱怨的最大受害者往往是自己 / 8

别做职场的“抱怨鬼” / 13

与其抱怨环境，不如改变自己的心境 / 16

第二章 与其抱怨工作太累，不如放松心态

态度决定你下“地狱”或上“天堂” / 23

用积极心态战胜抱怨 / 26

多些知足，少些抱怨 / 30

拒绝抱怨，学会感恩 / 33

告别抱怨，享受工作的快乐 / 37

第三章 与其抱怨工作太繁忙，不如提高工作效率

做事有计划有目标 / 43

学会管理时间 / 48

先做重要的事 / 52





立即去做，决不拖延 / 56

充分利用零碎时间 / 60

第四章 与其抱怨薪水太低，不如提升能力

薪水随着能力而水涨船高 / 65

不断提升专业技能 / 69

培养创新能力 / 72

付出多一些，收获多一些 / 76

把抱怨的时间用在学习上 / 80

第五章 与其抱怨不被重视，不如提升职业品质

敬业，让你成为受欢迎的人 / 85

忠诚赢得信任和重用 / 89

勤奋是成功的基石 / 94

服从，决不抱怨 / 99

第六章 与其抱怨怀才不遇，不如推销自己

打造自己的品牌 / 105

发挥你的优势 / 110

勇敢地面对上司 / 114

不要抱怨，亮出你自己 / 118

以细节制胜 / 121

第七章 与其抱怨工作枯燥，不如激发工作热情

消除抱怨心态，热爱你的工作 / 127

改变想法，就能改变结果 / 132

点燃热忱，拒绝抱怨 / 137





第八章 与其抱怨职责不分，不如勇于负责

工作就意味着责任 / 143

抱怨，就是逃避责任 / 148

别抱怨分外的工作，同样把它做好 / 152

勇于承担责任，对抱怨说不 / 157

第九章 与其抱怨困难重重，不如寻找解决方法

方法总比问题多 / 165

思路决定出路 / 169

用对方法做对事 / 173

打破思维定式和常规 / 177

遇到困难，想方设法去克服 / 183

学会把复杂问题简单化 / 188

第十章 与其抱怨人际关系紧张，不如与人和谐相处

编织职场人际关系网 / 195

控制好你的情绪 / 200

让自己先去喜欢别人 / 204

多些赞美，少些抱怨 / 208

学会忍耐，用宽容代替抱怨 / 213

第十一章 与其抱怨前途渺茫，不如珍惜现在

不要抱怨，做好眼前的事 / 219

把小事当成大事做 / 223

主动去做应做的事 / 227

有些事不必老板交代 / 231





与其抱怨，不如改变

YU QI BAO YUAN, BU RU GAI BIAN



第十二章 与其抱怨竞争太激烈，不如超越自我

与时俱进，更新你自己 / 239

追求卓越，加快进步 / 242

超越平庸，追求完美 / 248

每天都进步 1% / 252





第一章

无处不在的抱怨

在职场上，抱怨就像细菌一样无处不在。比如，有人抱怨被老板盘剥，自己是别人的赚钱工具；有人感叹自己才高八斗，却总是得不到老板的赏识；有人抱怨工作乏味、抱怨老板苛刻……

殊不知，他们在抱怨中得到了暂时的心理安慰，却关上了提升自己的大门。



抱怨，普遍的发泄方式

“你我皆凡人，生在人世间；终日奔波苦，一刻不得闲。”人生不如意十之八九，职场上的不如愿也许很多。在当今崇尚言论自由的社会里，大多数人面对不如意，选择的不是淡然处之、不是坚强面对、不是积极改变，而是永不止息的抱怨。

在职场上，抱怨就像空气一样无处不在。现时社会，由于职场压力大、竞争激烈，很多人习惯一边埋头工作，一边对工作表示不满；一边完成任务，一边愁眉苦脸。抱怨，便成了最方便的出气方式。

杨丽，大学毕业后应聘到一家跨国零售企业担任采购工作。起初，她为能够进入全球性的大公司感到无比兴奋，每天憧憬着那些出入高级宾馆和餐厅的白领生活。但一年下来，面对繁复的数据整理和谈判工作，杨丽有了厌倦情绪，工作业绩不温不火。而一起应聘来的王英却沉浸在工作的快乐之中，似乎不为繁杂、琐碎的采购细节所困扰，并且业绩斐然，深受上级青睐。杨丽看在眼里，心中很是不舒服，抱怨之声渐渐传了出来：

“王英有什么了不起，学历没有我高，不就是个大专生吗？业绩也就那么回事！”

“不就是王英负责的那块业务好做吗？”

“我真是命苦啊，做了半天，领导也看不见！”

过了一段时间后，杨丽的抱怨声不仅没有停息，反而越演越烈，在工作中本来还有的热情逐渐消失，各种差错接连不断地出现。最后，她被淘汰了。这时，她还在不停地抱怨：

“太不公平了，为什么淘汰的是我？一定有小人在捣鬼！”





“现在这世道，真是小人得志啊！”

“天下老板都一样黑！”

像杨丽这样抱怨的人大有人在。就职场而言，抱怨是一种比 SARS（非典）更为使人致命的传染病。

职场中，有的人为才华无用武之地而苦恼，有的人为工作不称心而焦急，有的人为无法得到上司的赏识而郁闷，有的人为同事的不配合而头疼，有的人为工资太低而耿耿于怀，有的人为职业发展没有方向而迷茫……不幸的是，很多人不是调整心态，而是采用了抱怨的方式来表达自己的烦恼：

（1）“公司的管理人落后了！”每个组织都有每个组织的问题，没有问题的组织是不存在的。也许企业最高管理者的技术能力不如研发人员、销售能力不如市场人员；但是，他们同样有自己的职责——对公司的内部运作和外部环境做到了如指掌，并在此基础上制定公司发展的目标方针以及部署战略计划。

然而，几乎每个企业中都有一些“聪明人”，他们总是能“发现问题”，并以犀利的言辞、甚至是以尖刻嘲讽的口吻提出问题。开始时，别人会佩服他们敏锐的洞察力和新奇的思想观念；但时间一长，大家就会发现，他们的观察和评论只是片面的，而非从全局出发考虑的。他们的“发现”不但于事无补，反而影响整个团队的工作热情，仅仅是一些有害而无益的牢骚和抱怨而已。

（2）“这老板太差劲了！”对于所有职场中人，“老板”是一个永恒的主角，而“骂老板”更是一个永恒的话题。从本质上来说，虽然老板和员工之间更多的是一种合作关系，老板希望通过员工来获得更大的收益，员工也希望通过老板提供的平台来实现自己的愿景，但双方的矛盾也是经常存在的。比如在薪酬待遇上，老板永远主张先有业绩、后有回报，而员工则会有给多少钱、干多少活的心态。老板期望员工先做出业绩、表现出能力，才有资格提要求；而员工会觉得没有好的支持、没有好的平台、没有相应的权力，就没法做事情。老板更关注结果，因为市场不会关注过程、对手不会关注过程；员工则认为结果由过程而来，付出了努力就应该得到肯定。老板会认为节约一元钱的成本比创造一元钱的收益更重要；而员工则认为多投入一元钱，获得的收益可能就不止一元钱……





于是，老板和员工之间的问题就出现了。有人抱怨老板脾气火爆、难以沟通；更有人抱怨老板难以捉摸、深不可测；也有人说老板自负、孤傲，听不得反对意见。

在员工与老板之间的博弈游戏中，以非暴力不合作为代表的消极、阴暗的态度只会让人越来越偏离企业与个人共同发展的奋斗目标，从而陷入与老板之间相互怨恨、抵制的不均衡对抗之中。因为你的老板同时也是这场游戏的裁判，所以对于你来说这是一场始终处于劣势、没有胜利的战斗。

(3) “又要加班了！”在职场中，我们会碰到这样的人，如果是5点30分下班，那么，他绝不会待到5点31分；如果是6点钟下班，那么当时针指向6点时，他就会以百米赛跑般的速度冲出办公室。一旦有紧急的任务，领导要求大家加班时，有些员工的抱怨声便会四起：

“老板真没良心，又在剥夺我们的业余时间！”

“都已经下班了，凭什么还让我多干活儿？”

“加班就加班吧，却一点儿加班费都不给，只管一份盒饭，太不够意思了！”

“8小时以外，是我的自由！”

加班不是一种工作要求，而是一种成长要求。当一个人能够为自己的快速成长而主动加班时，他离成功就不远了——加班将为他创造更多的附加值。

如果你对加班不是抱怨、躲避和排斥，反而是主动要求、主动去每天多做一点点，那么，你的老板和上司会很快关注你、逐渐信赖你，从而给你更多的提升机会！

(4) “这工作太没前途了！”职场中，有很多人对自己的工作不满意，理由很多：这份工作没发展前途，这份工作根本不适合我，我的兴趣根本不在这，我的专业和工作不对口，这种工作真是不值得做……因为不满意，就会消极对待，当然也绝不会做出对的成绩，所以，他们最终是不会成功的。

然而，“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，一个人日常所做的事情，往往与理想的距离较远。在这种情形下，应该将行动中所汲取的经验、知识累积起来，作为迈向下一个阶段的基石。万丈高楼平地起，只有做好基础工作、本职工作，才能谈发展、谈前途。





因此，对于所有的员工来说，职场上根本不存在什么不值得做的事情；而是你接受的任何一件事情同样重要，都需要你脚踏实地地做好——即便它们很琐碎、很微不足道！

要做好你的工作，首先就要承认工作的意义，然后正视困难，想办法解决。再“无聊”的工作都会有它积极的意义。找到工作的意义，看到其中的价值，前途就在里面！

(5) “同事太可惜了！”在同事这种充满利益冲突的关系中，由于利益分配不公、受到排挤或者个人好恶等因素，可能会导致很多的摩擦和不愉快。这个时候，最直接、最容易出现的反应就是抱怨。

办公室里，有把你当小孩训斥的“大姐大”，有时常讨好老板的“两面派”，还有喜欢磨蹭时间的“后进分子”……总之，每个人的行为都“可圈可点”。在竞争激烈的大环境下，工作越难做，火气就越大，同事间的相互抱怨当然在所难免。

美国心理学家杰森·道格拉斯指出，办公室里 80% 的敌对情绪都可以被克服。可情绪一旦产生，你就会不由自主地把对方的缺点扩大，并在潜意识里扮演“无辜者”的角色；而对方会很快意识到你的情绪变化，以其人之道还治其人之身。于是，你的抱怨就更多，认为同事越来越可憎。

(6) “薪水太低了！”古人云：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”当今社会，钱确实很重要，尤其对年轻人来说，谈恋爱、结婚、购房、买车、抚养孩子、赡养老人……这一切都需要钱。这些被钱逼近角落的年轻人干脆直白地将人生追求化为一句口号：一切向“钱”看！

因此，一些人总对自己抱有很高的期望值，认为自己应该得到重用、应该得到丰厚的报酬。相比发展空间、工作意义、企业氛围、个人能力的锻炼等等，这样的员工更注重收入的高低，似乎收入成了他们衡量一切的标准。

在这种人生追求上，一些员工选择工作的标准只有一个——薪水。找工作时，薪水高的工作就做，薪水低的工作就不做。干工作时，老板说“干多少我就给多少”，简而言之多劳多得；而员工则说“给多少我就干多少”，言外之意绝不多干一点儿。老板说，你不干我如何知道可以给你多少？员工说，你不给我，干了岂不是白干？于是矛盾就这样产生了。





据权威统计部门通过对各种类型企业的调查发现：70%以上的员工对自己的薪水不满，他们表示目前的薪水比自己期望的心理价位低很多。在薪酬管理的具体工作中，调查者还发现：一些经济效益较好、薪酬水平远高于同行业平均水平的企业，员工对薪酬的意见甚至比一般企业员工的意见更大；有些重要岗位员工的薪酬收入与其他普通岗位相比已经比较高了，可他们仍然觉得受到不公平待遇。尽管企业管理部门在薪酬总额的确定上付出了很大的努力，可员工的薪酬满意度仍然不高。





抱怨的最大受害者往往是自己

有位哲人说：“这个世界上最多的‘东西’不外乎两种：穷人和抱怨，而且两者之间存在着鸡和蛋的关系——贫穷（抱怨）孕育了抱怨（贫穷），抱怨（贫穷）又孵化了贫穷（抱怨）。人们越穷越抱怨，人们越抱怨越穷。”

这句话虽然有失偏颇，但也有一定的道理：人们之所以抱怨，就在于人们普遍认为抱怨能为自己带来某些好处，比如同情、认可和优越感。但就像哲人说的那样，事实上人们不仅“越抱怨越穷”，还会由于抱怨招致一连串的麻烦。到头来，反倒成了抱怨的最大受害者。

大家都知道祥林嫂的故事，那个可怜的女人一生坎坷，两任丈夫都因病去世，儿子也惨死狼口。为了排解心中的痛苦，她逢人便讲儿子的死和自己的悲惨遭遇，逐渐被乡里人所厌恶，甚至远远地见到她便躲开。再后来，连东家鲁四老爷也厌恶她，先是不让她插手祭祀，后来一怒之下将她赶出鲁家。流落街头的祥林嫂，很快便结束了她贫穷、艰难的一生。

祥林嫂开始确实获得了一些精神上的同情和一点物质上的帮助，但那不是因为她的抱怨，而是基于事实的基础上，人们认为她确实需要这些帮助才提供的，后来，她却因为过度的抱怨而让人厌烦，进而失去她的一切，最后连死去都无人悲伤。当然，祥林嫂是旧时代的故事，她的死，不能仅仅归于抱怨，还有旧时代不公平、不公正的社会制度。

但我们这里只讲个人心理心态问题，不涉及社会制度。可见，抱怨不但不会带来好处，还会让人失去很多重要的东西。生活中如此，职场上也如此。

（1）抱怨是职场道路上的最大障碍。一个人一旦被抱怨所束缚，就不会尽心尽力工作，在任何单位里都是自毁前程。

在现实工作中，有太多人虽然受过很好的教育，并且才华横溢，但在公

