

全球500强企业鼓舞团队士气的秘密武器

年轻人就业与创业的首荐励志书

天道酬勤 不酬怨

林伟宸 编著



不抱怨，人生就不会输在起跑线！

李嘉诚、王永庆、任正非、柳传志、张瑞敏、王石、马化腾、马云、李彦宏、俞敏洪、冯仑等
商界领袖成功的力量源泉。

比尔·盖茨、巴菲特希望年轻人铭刻在心的成功信念。
当你抱怨不公平时，是否反省过“我够努力了吗？”

中國華僑出版社

全球500强企业鼓舞团队士气的秘密武器
年轻人就业与创业的首荐励志书

天道酬勤 不酬怨

林伟宸 编著



不抱怨，人生就不会输在起跑线！

李嘉诚、王永庆、任正非、柳传志、张瑞敏、王石、马化腾、马云、李彦宏、俞敏洪、冯仑等
商界领袖成功的力量源泉。

比尔·盖茨、巴菲特希望年轻人铭刻在心的成功信念。
当你抱怨不公平时，是否反省过“我够努力了吗？”

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

天道酬勤不酬怨 / 林伟宸编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5113-1051-4

I. ①天… II. ①林… 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(2011)第 040760 号

天道酬勤不酬怨

编 著 / 林伟宸
责任编辑 / 严晓慧
责任校对 / 吕 红
经 销 / 新华书店
开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/260 千字
印 刷 / 北京建泰印刷有限公司
版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-1051-4
定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言

所有在职场中“摸爬滚打”的人，都会遇到各种各样的“不如意”：

有人因为没有找到适合自己的工作而烦恼；有人因为自己的工资太低而发愁；有人自恃才高却得不到老板的赏识；有人创意极佳却得不到同事的配合；有人因为在工作中遭遇了失败而一蹶不振；有人因为找不到今后的事业发展方向而迷茫……

这些问题的出现，的确会给人的心灵蒙上一层灰尘，但更加糟糕的是，多数人选择了用一种最快捷且最无益的办法去化解——抱怨。

人们之所以选择抱怨，是希望通过抱怨得到自己想要的东西，如同情、理解、尊重、升职、加薪等等，但这只能是天方夜谭。不管从哪个方面说，抱怨都只会让你得不偿失。因为你把所有的精力都用在怨天怨地怨别人的身上了，从来没有正确认识自己和自己的处境，想办法去解决问题。到最后，你就成了抱怨的最大受害者。

还有一些人，总将自己的平庸归咎于出身。他们埋怨命运的不公，埋怨自己没有好的机遇，埋怨父母没能给自己提供一个好的平台……抱怨成了他们发泄对生活和工作不满的方式，成了他们没有取得成就、平庸无奇的借口。但他们忘记了一点，出身和家庭是无法改变的，怨天尤人解决不了任何实质性的问题，只会给人徒增烦恼和无奈。



抱怨是职场中最可怕的一种传染病。有人对抱怨做了这样一个比喻：抱怨就像一颗种子，如果不断地给它浇水，它就会疯长，不但长在自己的身上，也会攀援到周围的人。这样，就会由一个人的抱怨变成两个人的抱怨，然后成倍地增加。这就是说，抱怨不仅会毁掉一个人的前途，还可能引发周围的人产生抱怨，毁掉整个团队。所以，职场中的抱怨者，往往都被当成“垃圾箱”，他们的命运注定是被“清除”。一个被职场拒之门外的人，他又怎么可能获得成功呢？

有些人总把目光放在那些成功的人身上，甚至称他们为职场中的“幸运儿”。然而，他们的运气真的就比你不好，他们的生活中就从未有过“不如意”和困惑吗？显然不是。他们与职场中众多的“普通人”没有什么不同，甚至他们经历的艰辛和磨难比“普通人”还要多，因为他们内心有一个执着的理想。但是，他们从不会把时间浪费在抱怨上，因为他们知道，抱怨是这个世界上最没有用的语言。他们向来都是少说多做，脚踏实地、一步一个脚印地走下去；就算工作再辛苦、再不顺利，也保持着不抱怨的态度。

翻开这本《天道酬勤不酬怨》吧！它会告诉你，抱怨无法改变你的命运，真正能够改变你命运的做法就是：停止抱怨，努力工作！试着多做一点事，多担负一些责任，带着感恩的心去面对所有的事情，你会发现老板其实就是你的伙伴，同事就是你的扶梯，那些“折腾”你的事、“折磨”你的人，就是促使你成功的催化剂。

最后，希望所有的读者都能够战胜事业道路上的挫折，与所有成功的人一样坚强睿智，用行动和智慧创造成功，用平和的心态拥抱幸福的人生！



目 录

第一章 抱怨是鞋里的沙子,阻挡了成功的脚步

很多人感叹岁月如梭,青春渐行渐远,而自己却始终与成功无缘。他们试图用抱怨换来同情、理解,用抱怨证明自己的价值,用抱怨得到自己渴望的东西。殊不知,抱怨是这个世界上最没有用的语言,它只会让问题变得更加复杂,让一个人的意志更加消沉。想要工作带来回报,想要抵达成功的彼岸,那就先闭上抱怨的嘴!不抱怨工作,热爱工作,认真工作,工作才会“喜欢”你,“善待”你,给予你想要的结果。

抱怨,最恐怖的职场习惯	/2
抱怨无法让你得到想要的	/5
抱怨是诅咒,让人止步不前	/8
抱怨只会将问题变得更复杂	/10
抱怨将偷走你应有的激情	/13
抱怨无法证明你自己	/16
不抱怨工作,工作才会“喜欢”你	/19
别再抱怨了,它无法改变“不公平”	/21
抱怨让人忽略了身边的幸福	/24



第二章 你就是自己的神,出身无法决定你的命运

失败的人永远都不会承认失败是自己造成的,他们只会通过抱怨推卸责任,认为是命运的捉弄,抱怨人生,抱怨工作,抱怨老板,抱怨同事。这种抱怨的习惯也让他们相信了,是别人让自己变得“倒霉”,自己无力改变现状,只能发两句牢骚抚慰一下自己。事实上,每个人的生活都不会是一帆风顺的,总会出现别人所没有经历过的各种困难,谁也不是生活的宠儿,只不过每个人对待生活的态度不一样罢了。别人手中的牌也并非都是好牌,过于自卑、绝望和抱怨的人最终只会被生活淘汰。记住:你就是自己人生的导演,生活的剧本由自己演绎,你想要的一切也都要依靠自己来创造。

在人生的牌局上,你就是上帝	/28
放弃抱怨,给自己一个“赢”的信念,	/31
把自暴自弃变成赞美	/34
不要一直羡慕别人的生活	/36
抱怨让你永远摆脱不了打工的命	/38
机会都是在抱怨中错失的	/40
用积极的思想引导生活	/42
扮演好自己的角色	/45
平凡的岗位一样可以造就成功	/48

第三章 给生活一个笑脸,生活也会对你微笑

习惯抱怨的人,总是以一副哀怨的神情面对生活。无论是工作还是生活,似乎都“不顺心”,他们很少发出爽朗的笑声,也从不会觉得生活充满希望。在抱怨者的眼中,生活是艰难的,工作是乏味的,甚至令人厌烦的,他们总觉得是生活和工作“亏欠”了自己。事实上,这一切都是态度使然。生活就像一面镜子,你对它微笑,它就会对你微笑;你对它愁眉苦脸,它也不会让你开心。所以,遇到挫折与困难的时候,不要抱怨,试着保持一份乐观的心情,这样就能安然地度过每一个难关。



抱怨的人,注定要受伤	/52
别带着怨气去工作	/54
杜绝盲目攀比,只摘够得着的苹果	/56
你对生活微笑,生活也会对你微笑	/59
如果这条路行不通,那就换一条	/61
别让心态阻碍了成功的脚步	/64
坦然面对缺陷,全世界都是不完美的	/67
蹲下身来才能跳得更高	/70

第四章 少说多做,别让青春在抱怨中蹉跎

人们总埋怨时间过得太快,来不及实现理想,但却很少去反思:是不是自己一直在迟疑、等待之中荒废了时间?等待永远是美好的最大敌人,如果只让理想在梦中开花,而不去把握今天,努力为自己创造机会,那么最终留下的可能就只有蹉跎和悔恨了。别总抱怨岁月不留情,上天给每个人的时间都是公平的,一天24小时,一小时60分钟,不多也不少。我们生活在行动中,而不是生活在岁月里。要改变生活境遇,首先就要止住抱怨,行动起来,这是最快最有效的方法。

岁月经不起一再蹉跎	/74
空想的人,终将一事无成	/77
抱怨的人往往是用错了方法	/80
不怕失败,用坚持迎接成功	/83
改变现状最快的方法就是“动起来”	/86
有行动,更要有计划	/89
为自己选择一个正确的目标	/92
每天多做一点点	/95



第五章 学不会承担,永远都只能做借口的奴役

这个世界上本来就没有完美的事情,工作也不可能都尽如人意。有时候,并不是因为工作不好,是问题出在人的身上。如果你总是一味地抱怨客观环境,而不是发自内心地去重视一份工作,尽职尽责地将它做好,那势必就会感到厌烦,进而心生厌倦。自己努力工作、认真负责是有益于公司和老板,也是在为企业创造价值,但最终的受益者还是自己。所以,无论从事什么样的职业,只要认真地对待每件事,尽力做到最好,最终都会让你得到意外的收获。

没有值得抱怨的工作,只有不负责的人	/ 98
不逃避,勇敢地担起责任	/ 100
责任之中蕴含着机会	/ 102
认真负责让你受益更多	/ 105
勇于负责,才能赢得他人的尊重	/ 108
不承担责任才是最大的风险	/ 111
在其位就一定要谋其职	/ 114
不要因为抱怨疏忽了细节中的责任	/ 117
不必事事都要老板交代才去做	/ 120

第六章 在逆境中抱怨,就等于遗弃幸运

人生是一条荆棘密布的小路,到处都可能隐藏着陷阱,我们不知道何时何地会遭遇怎样的挫折。不过,有挫折并不可怕,关键看你如何面对。如果总是一味地抱怨,非但于事无补,反倒会失去冷静、平和的心态,只能在羡慕他人的成就中虚度自己的一生。人生的旅途上总是欢乐与悲伤并存,顺利与挫折交错,顺心和失意重叠。在前进的道路上,常常是先有“山重水复疑无路”的逆境,几经奋斗,才迎来了“柳暗花明又一村”的坦途。勇于接纳痛苦,一样可以获得幸福;在逆境中抱怨,就等于亲手遗弃了幸福。

别总说自己“怀才不遇”	/ 124
告诉自己,生活中没有“不可能”	/ 127



不要抱怨处境,学会正确化解危机	/ 129
转换思路,劣势也能变优势	/ 132
永远不要给自己找借口	/ 135
不确定的迷茫中蕴含着无限的可能	/ 138
困惑是思考的动力	/ 140
接纳痛苦,一样可以收获幸福	/ 143
面对挫折,不要选择抱怨	/ 146
跌倒了,爬起来再走	/ 149
成功只属于不抱怨的人	/ 152

第七章 不要抱怨老板,公司就是你的船

工作中,不必和老板针锋相对,更无须抱怨老板的种种不是。老板也有很多无奈和苦衷,他们身上的担子更重,只要找到与老板之间应该保持的特定的距离,试着真诚地去理解老板的良苦用心,用一颗感恩的心去对待老板和工作,你会发现老板其实很友好,你的工作也很轻松快乐。也不要抱怨公司给予自己的太少,你的每一次进步都离不开公司的付出,你应该对公司心存感激,因为是公司成就了你。

不要把问题留给老板	/ 156
试着和老板换位思考	/ 159
多体谅一下你的老板	/ 162
老板不会存心刁难你	/ 165
学习老板身上的闪光点	/ 168
体会老板的用心良苦	/ 170
“折腾”是成功路上的财富	/ 173
记住:是公司成就了你	/ 176



第八章 抱怨不如努力,期待别人不如依靠自己

声声“郁闷”换不来升职加薪的机会,也无法改变不理想的现状。成功从来不会选择“抱怨”,只会青睐“努力”。人生是短暂的,不要在终日的抱怨中浪费时间,要学会用积极的心态面对人生,多从自己身上找问题。别让自己的思维停留在自己的“不幸”上面,要努力考虑解决问题的办法。如果有抱怨,也要试着将抱怨化为努力,不要等到如梦初醒的那一天,才后悔当初抱怨太多!一定要记住:你有选择的权利,也有选择的力量。你选择了快乐和幸福,你的潜意识就会接受,并使你成为这样的人。

是真的不公平,还是你不够努力?	/ 180
声声“郁闷”换不来加薪	/ 183
抱怨别人,不如改变自己	/ 186
别说没机会,一切都靠自己创造	/ 189
办法总比问题多,不找借口找方法	/ 192
停止抱怨,唤起内心里的勇士	/ 195
天道酬勤,付出才有回报	/ 198
叫苦不如吃苦,生气不如争气	/ 201

第九章 放下抱怨,融洽你与同事的关系

当工作中遭遇不顺心的事情时,很多人就会努力为自己开脱,埋怨环境的不利,抱怨同事的不是,却始终看不到自己身上的问题。相反,若是同事犯了些小毛病,他们总是忍不住提出批评和建议。世界上没有十全十美的人,每当你忍不住要抱怨指责别人时,先控制住自己的情绪,先想一想自己在这种情况下会怎样做,站在别人的角度上想想,也许就会改变你草率的看法。况且,在职场中,个人的力量更是有限,谁也无法独自承担各种压力,独自克服各种艰难险阻,更难独自获得成功。我们必须学会借助同事的力量,学习他们身上的优点,取长补短,与他人共同进步的同时让自身更快地成长起来。



不要随意批评同事	/ 204
抱怨同事的人只能被孤立	/ 206
不做让同事讨厌的“垃圾箱”	/ 209
别成了抱怨的“导火索”	/ 212
暗算同事并不精明	/ 215
只有相互扶持,才能走得更远	/ 218
用平和的心态看待是非	/ 221

第十章 突破心中的瓶颈,找回工作的意义

当你抱怨工作枯燥乏味的时候,有没有想过问题可能不在于工作,而在于你自身呢?这个世界上没有卑微的工作,只有卑微的态度,只有做得好和做不好。工作给了我们一个体现自我价值的机会,我们不仅仅是为老板打工,我们所付出的努力,最终最大的受益者还是自己。所以,任何人都不该把工作当成苦役,即便处于平凡的岗位上,也该不断地努力,把平凡的工作做到最好。如果能够把那些看起来简单、不起眼,甚至让普通人认为不值得做的事情做好,也就具备了做大事的潜质。

把工作当成事业	/ 224
找到你的工作使命感	/ 227
做好平凡的工作,就是不平凡	/ 230
糊弄工作,受伤的是自己	/ 233
不做薪水的奴仆,为了梦想而努力	/ 236
丢掉你的打工心态	/ 239
试着让你的工作变得有趣	/ 241



第十一章 从谦卑做起,用感恩为抱怨画上句点

学会感恩生活,感恩朋友,感恩工作,甚至感恩那些伤害过我们的人,是他们让我们变得更加坚强;感恩那些欺骗过我们的人,是他们让我们变得更有见识;感恩那些绊倒过我们的人,是他们强化了我们的能力,让我们学会不认输……用感恩的眼睛看待生活和工作,就算有再多的磨难,也能够坚强地面对。懂得感恩,就不会有歧视,才能用平等的眼光去看待每一个生命,重新看待我们身边的每一个人。时刻把感恩记在心里,会让我们的精神在不知不觉中得到升华。某一个不经意的瞬间,我们的生命也会因为我们懂得感恩得到里程碑式的提升。

感恩是一种智慧 /246

用感恩化解生活中的的是是非非 /249

带着一颗感恩的心去工作 /252

用热情埋葬你对工作的抱怨 /254

第一章

抱怨是鞋里的沙子,阻挡了成功的脚步

运用智慧就能不抱怨,一个人的成功,意志力和决心的力量是不容忽视的,它是成败的重要关键。

很多人感叹岁月如梭,青春渐行渐远,而自己却始终与成功无缘。他们试图用抱怨换来同情、理解,用抱怨证明自己的价值,用抱怨得到自己渴望的东西。殊不知,抱怨是这个世界上最没有用的语言,它只会让问题变得更加复杂,让一个人的意志更加消沉。想要工作带来回报,想要抵达成功的彼岸,那就先闭上抱怨的嘴!不抱怨工作,热爱工作,认真工作,工作才会“喜欢”你,“善待”你,给予你想要的结果。



抱怨，最恐怖的职场习惯

抱怨是一种“害人”的处事方式，它让人们把“发泄一下”当成理所当然的事，时间久了，就逐渐成了恶习。

抱怨就像一条毒蛇，缠绕着一些喜欢怨天尤人者，让他们无法从“倒霉”的现状中逃离出来，甚至无法通过自我意识做出改变，继而陷入“越抱怨越失败，越失败越抱怨”的恶性循环之中。许多人都想知道，为什么“抱怨”能够有如此大的威力，它是怎样一步步地将人拉入深渊的。

实际上，抱怨之所以“害人”，就是因为它让人们将“发泄一下”视为理所当然的事。久而久之，就养成了一种恶习，遇到不顺利的事情就没完没了地发泄，而且爱抱怨的人通常喜欢动辄责怪他人，总觉得别人对不起自己。在他们看来：老板克扣了自己的工资就是跟自己过不去，他们从不去想自己在工作中犯了什么错误；上司没有安排好的差事给自己，一定是为了压制下属的才能，但他们从不去考虑公司的全局利益；若是跟自己一同完成任务的同事得到了奖励，他们会认为同事和自己抢功劳，而不去思索团队合作的精神；客户提出点小问题就认为是故意为难自己，而不会站在客户的角度替他们着想……

这些人终日沉浸在抱怨中，发泄自己的不满。实际上，这种恶习不能给他们换来什么有益的东西，也无法改变现状，只是徒增烦恼，让自己沉溺在低迷的情绪中，越来越严重。

徐建是个颇有才华的人，刚刚进入一家广告公司做设计。老板非常欣赏他的创意和才能，也想让他一直留在公司里发展。对于徐建的工作，很多朋友都非常



羡慕,认为他可以大展宏图。然而,几个月之后,不管谁看到他,都会听到他的抱怨:“老板特没素质”、“我们部门的那个同事别提了,心眼比针鼻还小……”。实际上,这几个月来他创意设计的几个广告,反响非常好。照理说,他的事业是很成功的,可他偏偏在一些小事上斤斤计较,整天发牢骚。

为此,徐建跳槽到另外一家公司。跳槽让他的薪水翻了一倍,可好景不长,他心里又开始愤愤不平了。每次谈到工作,他都会抱怨公司有裙带关系,老板的几个亲戚就是“吃闲饭”的,总喜欢对人指手画脚。没过多久,徐建又辞职了。

就这样,反反复复地找工作、辞职,徐建几年内换了近十家公司,每次都有不同的抱怨,不是老板太吝啬,就是同事关系不融洽,或是工作环境差……慢慢地,他的名声和人缘开始江河日下,那些行业内颇为有名的公司都不愿意再用他。他曾经想过自己创业,可一方面手里没资金,另一方面一个人也做不起来,找不到合作者。最后,无奈之下他只得忍气吞声地找了一家小公司继续做设计,拿着微薄的薪水。

经历了这么多,徐建还是没有改掉爱抱怨的毛病。他总觉得是命运在捉弄自己,却不曾反省自己动不动就乱发泄情绪的恶习,总觉得是别人“有眼不识泰山”,却不想想是自己的抱怨给自己贴上了“烦人”、“无能”的标签。

在职场中生存,势必要面对众多的危机和压力,而这些东西也不可避免地会让人产生不良情绪。若是发泄过度,没完没了地抱怨,就会让人在不知不觉中陷入到负面情绪中,逐渐成为一种可怕的强迫症。任何问题都有解决的办法,抱怨不是好的途径。当有不满的情绪时,一定要选择有利于身心健康的方式来宣泄。

一家大型公司的人力资源主管表示,他化解压力的方法很特别,那就是每隔几个月“请假一天”。他会利用这一天,坐上几个小时的火车,到邻省的小镇转一转,吃点自己喜欢的东西,然后悠然自得地待在乡间,感受大自然的美好。他说,那种感觉很美好,会让他忘记工作的烦恼和生活的压力。他总是选择当天傍晚踏上回程的火车,夜里到家,然后美美地睡上一觉。第二天,他会觉得精力充沛,能够解决很多之前想不通的问题。

这种回归自然,享受简单生活的方式,的确是个减压的良方。比起责备这个、



天道酬勤不酬怨

埋怨那个的抱怨而言,更有利于健康。

记住一句话:抱怨,是最恐怖的职场恶习,它无法帮你摆脱烦恼,只会让你的压力越来越大,最终把你压垮,成为永远的失败者!