

提升自己的职场宝典，改变职场命运的
行动指南，浴火重生的人生铁律。

抱怨与改变

职场心理解读

世界不因抱怨而动容
只因努力而改变

喻包庆◎编著



BAOYUAN YU GAIBIAN

改变自己，才能突破事业瓶颈，开创新局面。
有怨气不如有志气，化抱怨为抱负。
抱怨，不如立即行动；今天工作不努力，明天只有努力找工作。

中国财富出版社

抱怨与改变

职场心理解读



喻包庆◎编著

中国财富出版社
(原中国物资出版社)

图书在版编目 (CIP) 数据

抱怨与改变：职场心理解读 / 喻包庆编著. —北京：中国财富出版社，2012.7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4178 - 3

I . ①抱… II . ①喻… III . ①职业—应用心理学 IV . ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031640 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 张 娟

责任印制 何崇杭 王 洁
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行	中国财富出版社 (原中国物资出版社)		
社 址	北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼	邮政编码	100070
电 话	010 - 52227568 (发行部)	010 - 52227588 转 307 (总编室)	
	010 - 68589540 (读者服务部)	010 - 52227588 转 305 (质检部)	
网 址	http: //www.clph.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京京都六环印刷厂		
书 号	ISBN 978 - 7 - 5047 - 4178 - 3 / C · 0145		
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16	版 次	2012 年 7 月第 1 版
印 张	21	印 次	2012 年 7 月第 1 次印刷
字 数	312 千字	定 价	38.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

在漫长的人生中，每个人的大部分时间都是在工作中度过的，可以说，工作是我们生命的舞台。这个舞台提供我们展示自我才华的机会，给予我们锻炼能力、提升潜能的平台。然而，每个人又都面临着残酷的职场竞争压力，这是每个职场人都必然经历的人生体验。但是，在职场中，经常会听到有些人抱怨，抱怨公司、抱怨工作、抱怨老板、抱怨同事、抱怨怀才不遇、抱怨工资少、抱怨待遇低、抱怨不能升职……

美国华尔街引发的金融海啸以万钧之势席卷全球之后，很多企业都陷入了经营的低谷，个人也陷入了艰难的处境。随后，失业、裁员、下岗、减薪、破产、倒闭、停工……这些现象无疑让人更加沮丧，让人更加悲观，也让人更加止不住地抱怨连连。

找不到工作，感到生活无望；满心欢喜开始工作了，上班却变得无趣……

公司不好，管理太苛刻，政策太死板……

工资太低，环境差，压力大……

经常加班，没有奖金，福利又太少……

老板对自己重视不够，发展空间不大……

……

这些通常是上班族挂在嘴上的怨言。它们似乎会为抱怨的人赚得不少同情心，但是，这些抱怨也成为他们偷懒、耍滑、一山望着一山高的借口。其实到最后损失最大的却是抱怨的人，因为抱怨，他们错失了大好的光阴年华和发展机会，于公于私都得不偿失。

抱怨成了蔓延在社会中的一种情绪传染病，成了氤氲在职场里的毒气。“怨天尤人”不仅是一种负面的思考，而且是具有杀伤力

的表达方式。戴尔·卡耐基先生的30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评、不责备、不抱怨。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，从不在自己身上查找不足与问题，更谈不上“要改变自我”了。

为什么人会抱怨？殊不知，抱怨本是一种致命的病毒，偶尔的抱怨是情绪的一种发泄。

每个人都有可能会陷入职业发展的低谷，遇到难以突破的瓶颈时期，这时，需要发发牢骚来排解生活的压力。但是一旦抱怨成为习惯，后果非常严重。养成抱怨的习惯，内心会形成抱怨的思维，让抱怨成为生活的常态，遇到问题不是积极寻求解决问题的办法，而是抱怨。抱怨会使员工逐渐丧失责任感和使命感，忽略自身的成长和工作的完成，使自己的职业发展道路越走越窄，从最初的“有用之人”变成“无用之人”，最终会被公司所抛弃。

由此可见，抱怨是最消耗能量的无益举动。

是该改变的时候了！我们应该要有一个没有抱怨的清新职场，没有抱怨的相互传染，不再需要总是诉苦的办公场所，而是要一个健康向上的工作氛围，让乐观积极的情绪在我们的办公室传播，为了自己，也为了公司，更为了自己的事业。

不管有多少抱怨的理由，但抱怨改变不了一个人的命运，真正想要取得成功，正确的做法是：停止抱怨，努力工作。危机不会这么快结束，经济形势仍持续不明朗，我们更应该珍惜现有的工作机会，把抱怨变成正面的行动，那么成功离我们就会越来越近！

不抱怨的人一定是快乐的，不抱怨地工作也是一种快乐！请翻开这本书吧！让我们共同努力，学习优秀人士的宝贵经验，不再抱怨现状，开动我们的智慧，用阳光健康的心态去开创更加灿烂美好的明天！

编者
2012.1

目 录

第一章 无处不在的抱怨 ——谁来为抱怨埋单

1. 怀才不遇多因己 /3
2. 好高骛远，最终只会眼高手低 /7
3. 缺乏职业素养，难以成功 /11
4. 自身能力不足，应反省自我 /15
5. 不能适应环境，抱怨无济于事 /18
6. 不能与时俱进，有“才”也会贬值 /22
7. 坐等伯乐发掘，不敢自我推销 /26
8. 抱怨的人无法认清工作的意义 /30

第二章 抱怨是事业成功的绊脚石 ——与其抱怨，不如改变

1. 抱怨固有客观原因，根源却在自己 /35
2. 改变自我，才能突破事业瓶颈 /39
3. 将工作中的抱怨变成抱负 /43
4. 要做此“奋青”而非彼“愤青” /46
5. 改变环境不如先改变心情 /50
6. 将精力放在解决问题上 /54

7. 抱怨，不如立即行动 /57
8. 今天工作不努力，明天努力找工作 /61

第三章 职场生涯有起有落 ——莫为“抱怨”遮望眼，枉害了自己

1. 抱怨的最大受害者是你自己 /67
2. 抱怨的习惯让职业之路越走越窄 /71
3. 抱怨太多只会错失机会 /75
4. 金融风暴也不是抱怨的理由 /79
5. 抱怨是浮躁的“温床” /83
6. 抱怨让你丧失了热情和胆识 /87
7. 职场不欢迎牢骚者 /90
8. 抱怨没有出路，出路在于思路 /94

第四章 自己才是自己的神 ——世上没有救世主，万事不如靠自己

1. 世上没有救世主，万事靠自己 /101
2. 没有卑微的工作，只有卑微的心态 /105
3. 专注让抱怨销声匿迹 /109
4. 机会是靠行动争取到的 /113
5. 挑战自己，潜能无极限 /117
6. 公平要靠自身能力去创造 /121
7. 让自己能干还要踏实肯干 /125
8. 不浪费生命，抱怨者只会消极等待 /128

第五章 职场压力下频现“祥林嫂” ——抱怨无用处，增强承受力才是硬道理

1. 现代人为什么总喊累 /133
2. 管理好自己的情绪 /137
3. 心有不快就及时宣泄 /141
4. 学会用微笑面对工作 /145
5. 别为了工作而失去生活 /148
6. 培养工作中的乐趣 /152
7. 改变不良的工作习惯 /156
8. 有压力才有爆发力 /160

第六章 在逆境中奋发 ——怨天尤人，不如战胜困难和挫折

1. 麻烦、困难就是机会 /165
2. 胆怯者才会逃避挫折 /168
3. 不经历风雨，怎么见彩虹 /172
4. 在困境中更要抓住机遇 /176
5. 越是艰难越要不断进取 /180
6. 逆境中：自信才能战胜困难 /183
7. “积极豁达”地应对挫折和困难 /186
8. 永不言弃，不向逆境认输 /189

第七章 升职、加薪不是空想 ——抱怨工作不如意，不如提升自身实力

1. 薪水不等于“钱途” /195

2. 想升职加薪，不如先让自己“增值” /199
3. 升职路上的起点：把才“露”给老板看 /203
4. 每天更新自己永不落伍 /207
5. 加班加点也可成就自己 /210
6. 不仅能干还要有智慧 /214
7. 机遇青睐有准备的人 /217
8. 坚持终身学习的工作理念 /221

第八章 保持乐观主义 ——与其抱怨环境差，不如学会适应

1. 主动提升自我适应能力 /227
2. 有 Google 的环境你就能干好吗 /231
3. 受冷遇，失宠后，心别冷 /235
4. 好心态，才会有好运 /239
5. 认识自我，找到最适合自己的位置 /243
6. 是“金子”也要大胆展现自己的亮点 /246
7. 没有条件，就自己创造条件 /249
8. 接受不完美，让自己多一点满足 /253

第九章 态度决定成败 ——不要自暴自弃，钻石就在你家后院

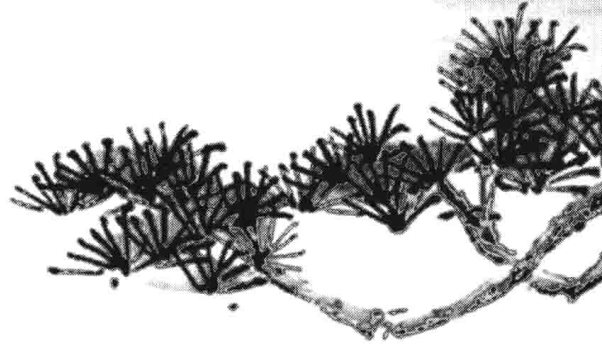
1. 以对待生命的激情去对待工作 /259
2. 做好自己的本职工作 /263
3. 归零思维让自己重新出发 /267
4. 心怀感恩，珍惜工作 /271
5. 尽职尽责才能尽善尽美 /274

- 6. 爱岗敬业让你出类拔萃 /278
- 7. 不要总是等着老板发指令 /282
- 8. 团队合作精神是“双赢”的保障 /286

第十章 左右逢源——抱怨人际复杂， 不如做人人喜欢的小小鸟

- 1. 抱怨老板，不如和老板做朋友 /293
- 2. 抱怨同事，不如宽容他人 /297
- 3. 换位思考，尊重和理解老板 /301
- 4. 有效沟通是人际关系的润滑剂 /305
- 5. 收敛锋芒是为了保护自己 /309
- 6. 织好人际关系网，提升职场人气 /313
- 7. 抱怨不得志，不如找“贵人”相助 /317
- 8. 当心办公室里的绊脚石——“小人” /321

参考文献



第一章 无处不在的抱怨 ——谁来为抱怨埋单



1. 怀才不遇多因己

什么样的人會抱怨？

生活中，总有一些人，他们总对自己抱有很高的期望，认为以自己的学识和才干，应该从事体面的工作，并得到重视。尤其是一些刚刚跨入社会的年轻人，工作经验尚不丰富，不能被委以重任，往往会被委派到基层，让其从最基础开始干起。纵有一身才华和抱负，却不能得到施展，只是做一些他们认为简单而没有挑战性的工作，这个时候，“怀才不遇”之感会油然而生，抱怨也开始了：

“为什么让我做而不是别人？”

“我被雇来不是要做这种活的！”

.....

长此以往，他们卓越的才华和富有创造性的智慧将会被抱怨的恶习吞噬殆尽，不止荒废了时光，更无法胜任工作，不能独立完成任务，从一个具备潜力的人才变成一个无价值的员工。哪怕是才华横溢也会沦为失业者，这是怀才不遇之人最大的悲哀，也是最令人扼腕叹息的。因此，一个人一旦被抱怨束缚，就不能尽心尽力工作，无论在哪里都不会有好前程的。

无论走到哪里，他们通常牢骚满腹，喜欢批评别人，有时也会露出一副郁悒、不得志的样子，总有“虎落平阳被犬欺，龙困浅滩遭虾戏”的痛苦。和这种人交谈，运气不好的时候，还会被他刻薄地批评一顿。这些人对自己目前的工作充满了抱怨、不满和谴责，要么怪环境差，要么怪条件不够好，要么就批评老板有眼无珠、不识才，总之牢骚一大堆。他们因为抱怨的恶习而丢失了责任感和使

命感，感兴趣的只是寻找不利因素，以获得一种心理上的慰藉，却不知这已使自己发展的道路越走越窄了。

有人说，爱抱怨的人是行动的矮子。我们不可否认这类人中确有怀才不遇之士，由于客观环境无法与之适应，陷入龙困浅滩之境。但为了生计，他们又不得不屈就自己，所以他们生活或工作得十分痛苦，慢慢就养成了只愿动口不愿动手的坏习惯。

韩愈在《马说》里写道：“世有伯乐，然后有千里马。千里马常有，而伯乐不常有。”尽管依怀才不遇者目前的情形来看，只是因为还没有遇到伯乐，但是，只要你是货真价实的千里马，总有一天会有伯乐发现你。伯乐是找来的，不是靠等来的，更不是用抱怨就能抱怨来的。

另外一种“怀才不遇”的人根本就是自夸的庸才，他之所以没有受到重用，是因为他的平庸、无能，而不是别人的嫉妒。但他并没有认识到这个事实，反而认为自己怀才不遇，到处发牢骚、吐苦水。

不管有才或无才，凡是有“怀才不遇”的“感觉”的人都是人见人怕，因为你只要一听他谈话，他就会骂人，批评同事、主管、老板，然后吹嘘他多有本事，多有能耐，一副“愤世嫉俗”的样子，遇到这种情况，你也只好点头称是，决不要跟这种人唱反调。

结果呢？“怀才不遇”感觉越强烈的人，越把自己孤立在小圈子里，无法参与到其他人群里面。每个人都怕惹麻烦而不敢跟这种人打交道，人人视之为“怪物”，敬而远之。不好的评价一旦传播开来，除非遇到爱惜人才、明白事理的上司竭尽所能，大力提拔，否则将永远无法出头。

这种人很多，结果要么辞职了，要么外调，要么干的还是小职员，要么还在原单位继续“怀才不遇”下去。

不管你才能如何，都有可能会碰上无法施展的时候，这时候千万要记住：就算有“怀才不遇”的感觉，也不能表现出来，你越沉不住气，别人越把你看得轻。

陈强和李茂是名牌大学艺术系的同班同学。陈强很有美术天赋，在各种大小竞赛中屡屡获奖，在老师和同学们的眼里也一直是才华横溢的人，很多人预言他将来一定会在设计界闯出一片天地。而李茂的专业水平一般，但是家境富裕，为人谦和，身上没有纨绔子弟的坏毛病，同样，也没有人怀疑李茂的前途不会一帆风顺。

毕业后，李茂在父亲的帮助下，进了所在城市的报社从事美术设计工作。而陈强没有李茂那样的家庭可以依靠，只能自己东奔西跑找工作，由于工作经验少，最后他在一家私人的小广告公司谋得广告设计这一职位。但是陈强却没有好好把握住这次机会，而是一味地怨天尤人，感慨自己怀才不遇，在这样的小公司没有发挥自我才能的余地。慢慢地，工作上不积极主动，只会抱怨发牢骚，丧失了锻炼自我的好机会。

而原本远不及陈强的李茂，由于报社的工作环境好，经常接触最新的材料与作品，加上他自己后学的努力，几年后形成了独特的风格，也闯出了不小的名声。

不甚如意的陈强，每次看见李茂在报上刊出的作品，就痛骂报社只认人情，不长眼睛。因为长久地怨天尤人，使他由一时的怀才不遇，变为真正的外强中干，作品的水准，已经远远落于李茂之后了。

曾经一身才气的陈强就这样在怀才不遇的抱怨中荒废了自己，实在令人可惜。然而，怀才不遇者，自古不乏有才者。唐代诗人大都没有被重用，李白、杜甫，还有刘禹锡；宋代文豪苏轼，空有一身才气，却连续被贬三次，越贬越远，最后甚至贬到了海南；南宋词人辛弃疾当年自创飞虎军，威震敌胆，但最后却身老沧州……这样的例子不胜枚举。但是无论这些富有才情的古人如何怀才不遇，他们都无一例外地创造了不朽的文学成就，而并不是因不得重用而抑郁消极，让自己消失在历史的长河之中。

作为当代人，与陈强有同样遭遇的人很多，然而，却不能像陈强般消极而贻害了自己，同时，我们也希望陈强今后能够振作起来，将怀才不遇的不满化为工作的动力，努力工作，磨炼自我，

积累丰富的经验，增强自我学习力和创造力，才会令自己永远立于不败之地。

【职场“悟”语】

无论是谁，不管他有如何的才能，都会遇到才干无法施展的时候。怀才不遇是最正常不过的社会现象，因此，一个人的成功不是取决于他的眼界有多高，而是取决于他将事情做得有多好！认真踏实地做自己应该做的事，哪怕是大材小用，心里也是快乐的。

2. 好高骛远，最终只会眼高手低

有些人经常抱怨说：“我不喜欢现在的工作，所以我才会做不好。”言下之意，让他从事自己喜欢的工作，他肯定能干好。这有可能，但也未必。有些人明知道不可能办到的事情，却坚持要去尝试，会得到以卵击石的恶果。这样的人属于好高骛远之人，办事不踏实，总是这山望着那山高，眼高手低，不懂得量力而行，无异于打肿脸充胖子。

有这样一个故事：

渤海口有一条鱼逆流而上，想从大海一直游到水的源头——高原，然而水从高原流下，流向是由西向东，可想而知它游得多么吃力。它一会儿冲过浅滩，又划过激流，避过了湖泊中的层层渔网，也躲过了无数水鸟的追逐，经历重重险关，不停地游，最后穿过山涧，挤过石隙，游上了高原。然而，它还没来得及发出一声欢呼，等待它的命运却是：瞬间冻成了冰，永远地沉睡在了高原之上。

若干年后，一群登山者在高原的冰层中发现了它，它仍保持着游动的姿势。有人认出这是渤海口的鱼。

望着冰封住的鱼儿，有人感慨道：这是一条多么勇敢的鱼啊！逆行了那么长的时间，那么远的距离。

这时另一个人却为之叹息，说它勇敢，的确不可否认，然而它只有伟大的精神却没有正确的方向，极端地追求逆向而行，带来的结果只能是死亡。