

正能量

职业经理人的养成 林正刚◎著

POSITIVE ENERGY

林正刚

前思科中国区总裁

企业教练

首次分享35年经理人养成心得 为有追求的职场人注入正能量

李开复

创新工场董事长
兼首席执行官

王利芬

优米网创始人

蒋锡培

远东控股集团有限公司
党委书记、董事局主席

刘胜义

腾讯集团高级执行副总裁

何志毅

北京大学教授
新华都商学院理事长

宋立新

《英才》杂志社社长

高群耀

新闻集团全球资深副总裁
前微软中国公司总裁

刘克丽

CBS（中国）媒体总编

高亚麟

著名主持人、演员

浙江人民出版社
THE ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



POSITIVE
ENERGY

正能量

职业经理人的养成

林正刚◎著



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量：职业经理人的养成 / 林正刚著. —杭州：浙江人民出版社，2012. 8

ISBN 978-7-213-04928-6

I. ①正… II. ①林… III. ①企业领导学 IV. ①F272.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 130177 号

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师

北京市证信律师事务所 李云翔律师

正能量：职业经理人的养成

作 者：林正刚 著

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪

责任校对：张志疆

印 刷：北京京北印刷有限公司

开 本：880 mm × 1230 mm 1/32 印 张：7.125

字 数：9.5万 插 页：3

版 次：2012 年 8 月第 1 版 印 次：2012 年 8 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-04928-6

定 价：36.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

各方赞誉

正刚兄用多年的行业经验和职场历练沉淀出这本书，相信书中小故事折射出的职场智慧和正能量会帮助你在未来之路上走得更稳健！

李开复
创新工场董事长兼
首席执行官

林正刚先生是我极为尊敬的职业人士，集职场所要求的绝大多数优秀品质和素养于一身，比如让人舒服的交流方式、娴熟的专业技能、坦荡的胸怀、对人的真诚、对事的认真以及浪漫的人文情怀。他写给年轻人的职场书我强烈推荐，愿每一位看到此书的人进步成长！

王利芬
优米网创始人

一年企业靠运气，十年企业靠经营，百年企业靠文化。正刚兄此书，在一个个看似简单的小故事中，蕴涵着丰富的企业经营理念和文化建设酌见，无疑是为职场人注入的一股不可或缺的正能量。

蒋锡培
远东控股集团有限公司
党委书记、董事局主席
中国企业联合会、
中国企业家协会副会长

现今社会和职场充满了浮躁和压力，找到工作和生活的平衡是职业经理人一个很现实的挑战。大道理存在的价值在于主导正面价值观，而经过实际历练考验过的心得，才是成就大道理的基石，这恰恰是这本书的无价之处。林老师的经历分享能够有效地帮助我们更加积极正面地规划我们的职业道路，更好地平衡工作与生活。

刘胜义
腾讯集团高级执行副总裁

林正刚是个正能量很高的人，心态好，善于沟通，知识渊博。他在跨国公司做了大半辈子职业经理人，后来只用两年时间，就成功转型成为一位优秀的教师和教练，深受学员欢迎。正能量高的人了不起，能够传递正能量的人更了不起，这本书就是他传递正能量的有效方式。

何志毅
北京大学教授
新华都商学院理事长

小和尚拜见师父，师父在吃饭，狼吞虎咽。第二次去，师父在睡觉，呼噜连天。第三次他一见面便问：“师父您还在努力修行吗？”

师父答：“当然。”

小和尚又问：“如何努力？”

师父答：“饿了就吃，困了就睡。”

小和尚不满：“这和常人有何不同？”

师父笑道：“有些人该吃饭时不肯吃，百方搜求，该睡觉时不肯睡，千般计较，自然不同。”

读正刚兄的书，便能感悟这个小故事中的禅意，修行就是关注喜乐，与人分享正能量，便是慈悲。自利利他之事，何乐不为？一本书，几句话，一辈子受用。

宋立新
《英才》杂志社社长

高素质的经理人绝对是企业的珍贵资源和资本的稀缺宠儿。林正刚先生用自己的亲身经历，以独特的“微阅读”方式讲述“如何成为一个成功的职业经理人”。点滴人生之中自有智慧结晶。

高群耀博士
新闻集团全球资深副总裁
前微软中国公司总裁

看过这本书你还不知道如何做一个职业经理人，找林正刚！看过这本书你还不知道如何快乐生活，找高亚麟！看过这本书你一无所获，找你小学老师！你可以不做职业经理人，你也可以不想成功，但你必须快乐生活，改变从此开始！

高亚麟
著名导演、演员

推荐序

获取正能量，人生就明亮

CBSi（中国）媒体总编 刘克丽

今年6月19日，林正刚先生给我发短信，说他写了一本书，即将出版，让我看看……

我和正刚兄相识有20年了吧！尽管他外表看上去很man，帅得有点像古代的骑士，笑起来很豪爽，实际上他心地很柔软、很善良，我觉得“侠骨柔肠”这个成语是对他秉性最真实的写照。

哇——骑士也会写书？

当我读完他书的开头两章之后，我惊呆了。我的惊讶基本来自于三点：

第一，这位在香港出生，在国外工作多年的侠骨仁

兄，中文居然这么棒！

第二，正刚兄不仅中文棒，而且文章风格深入浅出，还会运用镜头式入题。

第三是内容，这一点最重要，因为他写出了一些大家心中想说却没说出来的真理，这是本书最大的价值。

▶ 他不惜揭自己经常迷路的尴尬来说明“找借口是掩盖思维惰性”的观点。

▶ 他告诉我们怎样过滤负能量。

▶ 他以“经历不分好坏”来鼓励我们从每一段经历中汲取正能量。

▶ 他颠覆了“忙中出错”的成语，认为忙不会出错，急才会出错。

没意见才是最大的风险、把“需要”的事变成“喜欢”的事、不要期望好老板等管理方面的观点让我大有收获。以前我总是希望大家意见一致，以自己喜欢的事为中心，指望老板都好说话，看来这些都是负能量的来源。

林正刚还认为权力意味着责任、尊重没有贵贱、说好话不是虚伪，这又与我的价值观产生了极大的共鸣。我不想当官就是因为怕担责任，我和扫厕所、捡破烂的人照样交朋友，我从不拍马，但从不吝啬夸赞别人的优

点……

一本书读完，我的感觉是，这不仅是一本关于如何在职场上获取正能量的书，更是一本告诉我们，作为一个正直的人怎样不断获取人生正能量的书。

书中的精彩内容还有很多，有待读者自己去发现。

缘起

分享的快乐

2009年圣诞节期间，我在家里闲着无聊，想起在一次论坛上和李开复、张亚勤等人聊天，开复谈起“微博”的话题，觉得很有意思，于是就抱着体验新事物的想法注册了自己的微博。我常常在微博上与年轻朋友互动，解答他们的一些问题，有关于工作的，也有关于人生的，在这个过程中，我自己也学到了不少东西。转眼间三年过去了，我的新浪微博粉丝已经有一百多万，腾讯微博的粉丝更是达到三百多万，很高兴大家喜欢我在微博中分享的内容。

微博写了一段时间后，有出版商找到我，希望我能专门写作一本关于职场的书，分享自己从事职业经理人

三十几年来积累的经验和心得，出版一本可以帮助更多的年轻职业经理人成功的“参考书”。

我理想中的“参考书”应该很薄，便于携带，适合“微阅读”，以真实故事为主体，能为不同职场情境提供参考。我写这本书时就是朝这个方向努力，所收集的故事都是真实的、与职场有关的，简单易懂，不谈大道理。

曾经有一位年轻人问我：“我能否成为职业经理人？”对这个问题的回答就是本书第1章的内容。总结多年经验，我发觉职业经理人的能力包括三个元素：**心态、沟通和知识**，对这三个元素的阐述也放在第1章。接着，我将很多小故事归类到这三个元素之下，形成了本书的第2章（心态：职业经理人的内功）、第3章（沟通：职业经理人的基本功）和第4章（知识：职业经理人的套路）。第5章则是管理点滴，里面谈到领导与管理的区别、领导力的元素、管理的三个层面、管理需要因“人”而施、鼓励永远比惩罚好等内容；第6章主要谈职场环境，会谈到企业文化、团队精神、官僚机制的形成，以及激励机制与企业惯性等内容。

这本书你可以从头看到尾，也可以随便翻阅，因为它是由很多小故事组成的，每个故事都可以独立成篇，

很适合利用碎片时间来做“微阅读”。每个人面对的问题不同，关注的重点也不一样，但你总能在某些故事中找到自己需要的东西。

如果我的这些分享能够对你的职业生涯甚至人生有所帮助，那将是我开心的事。

前言

找回迷路的正能量

我多年前在国外工作的时候，认识一个叫鲍勃的小伙子。他有个习惯，每天早上都要来找我聊天，但每次他来过之后，我的心情就不太好，可我一直不知道是什么原因。

后来，我无意中看见一本有关 positive energy（正能量）的书。书里说，我们每个人身上都有正、负两种能量，如今大多数人多数时候都在释放负能量，比如抱怨政府不好、经济压力大等等，反正都是坏消息，结果越说越无奈，越说心情越不好。负能量会将身体的正能量全部耗尽，并且传播给周围的人，就像病毒的传播一样。

于是，我明白了为什么与鲍勃谈话之后我的心情会不好，因为他是一个充满负能量的人，谈论的都是负面的话题，他与我聊天时，无意中将他身上的负能量传给了我。有一天我实在受不了了，就指着房间里的垃圾桶对他说：“如果你要倒垃圾，请倒在垃圾桶里，不要倒在我身上。”

从那时候起，我就开始关注正能量，并且注意到很多成功人士都具备很强的正能量，他们不仅取得了事业上的成就，而且活得很开心。于是我很快就有了一个决定，就是以修炼正能量为毕生目标，而且将正能量传播给更多的人。

要让自己充满正能量，首先要找出一些正面的行为，这些行为可能因人而异，只有自己最清楚，就是当你做这个行为的时候，你的心情最好，做事的效率最高。以我自己为例，我运动的时候心情就会很好，只要一运动，心情马上好起来。音乐对我也有同样的效果。1995年是我职业生涯最困难的一段时间，但我幸运地遇上了UFO乐队，那个时候几乎每天晚上都和他們一起弹吉他、唱歌，逐渐将负能量转化为正能量，最终渡过了这个难关。

既然能量是会互相传染的，那就要和充满正能量的

人交朋友。有些朋友会像鲍勃一样，整天将你视为垃圾桶，向你传递负能量，如果你没有能力改变他，那就要果断地远离他。

相反，有的朋友能够帮助你发掘正能量。举个例子，我年轻的时候不太爱笑，脸上的表情总是很严肃，但我的女朋友（现在的太太）是一个爱笑的人，动不动就笑，只要她一笑，我也跟着笑起来。她后来告诉我其实我讲话很好笑，我才知道原来我很有幽默感，但以前从来没发觉。又或许是因为和爱笑的人在一起，慢慢将幽默感也发掘出来了。

要提升正能量，还要注意自己说话的用词。心理学上有一个说法叫自我暗示，我们说话的时候其实就是在不断地给自己暗示，有些词语会给你负面的暗示，那你就找一个意义相似，但能给你正面暗示的词来代替。比如“问题”这个词就有负面暗示，我就用“挑战”来代替；“不足”就用“有改善的空间”来代替。如果实在避免不了负面的词，那一定要用正面的词来结束一个话题。当然，发掘正能量还有多种方式，我会在书中详细阐述。

我们每天都会接触到各种负能量，当你状态不佳时就很容易让负能量入侵，这就是你需要修炼的时候，要

尽量缩短将负能量转化为正能量的时间。如果你是经理，是 CEO，你就是船长，当船碰到风浪，所有船员都看着你，需要你来指挥。作为船长，你要坚信你能带大家平安脱险，因为肩负着这个责任，你已经没有“自我可怜”的权利，必须将负能量转化成为正能量，勇往直前。

事实上，每个人的身体中都潜藏着巨大的正能量，只不过我们没有重视它，反而让负能量占了上风。负能量是迷路的正能量，我们每个人都有能力疏导自己的负能量，找回自己的正能量。发掘自己的正能量，你准备好了吗？