

普
华
经
管

A Adfaith
正略钧策

点燃你工作的 正能量

严家明◎著

🔥 深入人心的员工素质培训读本 🔥

风靡全球100多个国家的“正能量”运动席卷中国，正在改变每一个职业人！
每一个企业都需要充满正能量的员工，点燃自己的工作正能量，
将改变我们的职场人生！

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

点燃你工作的 正能量

严家明◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

点燃你工作的正能量 / 严家明著. —北京: 人民邮电出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-115-30963-1

I. ①点… II. ①严… 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 (2013) 第 019861 号

内 容 提 要

本书从员工心理健康与自我引导的角度出发, 分析并找出了员工内心充满负能量的根本原因, 通过对“负能量的表现和危害是什么”、“如何将负能量转化为正能量”、“如何充满正能量地去工作”等论题的分析和阐述, 以大量鲜活生动的实例, 就如何激活员工的工作正能量提出了一套行之有效、简单、快捷的方法, 这对员工和企业的成长有着至关重要的作用。

本书适合所有在职人员阅读, 也可作为企业内训部门和管理咨询机构的参考用书。

点燃你工作的正能量

-
- ◆ 著 严家明
 - 责任编辑 王莹舟
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700 × 1000 1/16
印张: 14 2013 年 3 月第 1 版
字数: 200 千字 2013 年 3 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-30963-1

定 价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言



做一个充满正能量的员工

时下，风靡全球 100 多个国家的“正能量”运动席卷中国，正在改变每一个职业人！

所谓正能量，是一种给予人希望和阳光，促使人不断追求，不断积极向上，推动人实现良性发展的动力和情感；是一种使人积极行动、努力工作的力量。它可以帮助我们有效地管理自己的心态和情绪，帮助我们拥有积极、健康、阳光、乐观、进取的心态，保持身心健康；鞭策我们相信自己、充实自己，从而成为一个快乐、智慧、成功的职业化员工。

拥有正能量的员工，心态积极，充满自信，精神饱满，充满激情，脸上常带着微笑，充满进取心和感恩心，行动果断，执行力强，能承担责任，有创造才能和主动精神，能实行自我管理，能战胜工作中的困难、有效地解决工作中的问题……我们注意到，很多成功人士都拥有很强的正能量，他们不仅取得了事业上的成功，而且活得很开心。成功属于充满正能量的人，正能量才是职场成功的法则。可以说，正能量是帮助我们开启成功之门的金钥匙。

但不可忽视的是，随着经济全球化和市场经济的快速发展，人们的工作和生活节奏一再加快，由工作和生活所带来的心理压力也在与日俱增。现实中，不少员工内心充满着负能量，表现为消极、自卑、颓废、沮丧、冷漠、疏离、浮躁、悲观、麻木、消沉、自满、牢骚满腹、怠慢工作、工



作被动、得过且过、精力不集中、做事散漫、面对困难只懂逃避、工作不负责任、情绪波动、职场抑郁症等。

目前，在职场中大肆蔓延的这些负能量给我们带来的危害不可小视，这些负能量不仅影响企业和组织的发展，更直接影响到员工本人的职业前途，如何有效地去除负能量已成为我们亟待解决的现实问题。

我们每个人的身上既有正能量，也有负能量，而有些人大多数时候都在释放负能量。

那么，我们在工作和生活中应如何发掘自己的正能量？如何将心中的负能量转化为工作正能量？如何最大限度地发挥自我的正能量，在工作中实现自身价值？

这正是本书要与读者朋友一起探讨和解决的问题。相信看完这本书以后，你会获得你想要的答案。

本书从自我引导的角度出发，揭示了积聚起内心正能量的诀窍，帮助人们将心理垃圾转化为积极温暖的活力，从而改善自己的工作，最终走向成功。

本书秉持深厚的人文关怀，对于提高员工心理健康、帮助员工运用健康方法提升工作原动力、全面提升企业的凝聚力和竞争力具有非同寻常的意义。

本书在写作过程中，得到了高志坚、邹华英、王零雁、彭素英、彭易生、周静、吕三元、吕梅英、陈霖、赵立志、周永红、邹周战、谭满春、黎先贵、陈素军、吕品、周城、李小云等职场成功人士的支持，在此深表谢意。同时，欢迎读者朋友对本书提出宝贵的意见和建议。



目 录

第一章 驱散心中负能量，激活工作正能量 /1

我们每个人身上都有正、负两种能量，但有些人多数时候都在释放自己的负能量。负能量使人们变得浮躁、怠慢工作、失去敬业心和责任心、失去忠诚和诚信，淡化了人们的职业精神。现在我们要做的就是：将负能量转化为正能量；驱散心中的负能量，激活工作正能量。

——比尔·盖茨 微软公司创始人

1. 人可以不伟大，但不可以没有正能量/3
2. 充满负能量的人不明白为谁工作、为谁忙/6
3. 从热爱的工作中吸收巨大的正能量/9
4. 爱岗敬业，为工作注入源源不断的正能量/12
5. 工作责任心离不开正能量的支撑 /16
6. 有正能量的人更忠诚/20
7. 激活诚信正能量，做言而有信的好员工/24
8. 打造正能量团队精神，才有“1+1>2”的可能/30

第二章 塑造阳光心态，为工作注入正能量 /35

要激发工作正能量，首先我们要考虑：正能量的源头在哪里？我们如何与正能量的源头建立起真正的联系？

万物生长靠太阳，自然界中一切正能量的源头当然是太阳。对一个人来说，只有自己的心态阳光了，正向的能量才能源源不断。对我们每个职业人来说，阳光心态最重要。拥有阳光心态，才能为工作、为人生、为我们的职业生涯不断注入正能量。

——邱寻 立泰国际董事长





1. 阳光心态能决定我们的生活和工作是地狱还是天堂/37
2. 塑造阳光心态，点燃工作正能量/40
3. 虽然改变不了环境，但可以通过正能量改变自己/42
4. 与其带着负面的心态换工作，不如换一种心情工作/46

第三章 汲取正能量，用积极的心态对待工作 /51

心态是思维习惯的结果，要培养健康的心态，就要养成健康的思维习惯。一切从自己的思维习惯开始，如果我们的思维习惯是消极的，凡事从负面的角度去想，行为也会表现得很消极，对一切事物都不感兴趣，觉得一切事情都没有希望；反过来，如果你是一个心态积极的人，你的行为也一定充满活力，能让人感觉到你是一个正能量十足的人。

——林正刚 刚逸领导力公司首席执行官

1. 世界上没有卑微的工作，只有卑微的工作态度/53
2. 汲取工作正能量，让自己的心态积极起来/56
3. 摒弃消极心态，积极投入工作/59
4. 积极的心理暗示对激活正能量最有效 /64

第四章 自信是最有效的正能量 /67

如果你有自信，它会在无意之中释放出正能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出负能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

——李开复 创新工场董事长

1. 用自信把自卑踩得粉碎/69
2. 时刻灌输自信的正能量——“我能行” /72
3. 自信让“绝不可能”变为“绝对可能” /75



4. 有信心的人不怕承担责任/79

第五章 用激情点燃自己的工作正能量 /83

激情是点燃工作正能量的火把。企业需要带着激情去工作的人！通用电气公司把激情列为衡量人才的重要指标，没有激情的人，是企业不欢迎的人。激情的重要性不言而喻：对个人，激情是成功的基石；对工作，激情是工作的灵魂；对团队，激情是团队前进的融化剂和助推剂；对企业，激情是企业的活力之源。

——杰克·韦尔奇

原通用电气公司（GE）董事长兼首席执行官

1. 充满正能量的工作热情比能力更重要/85
2. 激活正能量，用你的热情感染所有的人/90
3. 激情是工作正能量的灵魂/94
4. 点燃自己的正能量，充满激情去工作/97
5. 培养自己的工作激情，做一个传播正能量的人 /101

第六章 正确地管理自己的情绪，将负面情绪转化为正能量 /103

要学会正确地管理自己的情绪。成功者控制自己的情绪，失败者却被自己的情绪所控制。每个人在工作中都难免产生负面情绪，只要我们能够善于控制和调节自己的情绪，变换一下思维方式，负面情绪也可以转化成正能量。让自己拥有更多的情绪正能量，拥有强大的内心力量，这样才能创造辉煌的人生。

——史蒂夫·乔布斯 美国苹果公司联合创始人

1. 坏情绪是一种负能量，不要将它带到工作中/105
2. 控制和调节情绪，将负面情绪转化为正能量/109
3. 提升自我控制的能量，用理智驾驭情绪/111
4. 管理好自己的情绪，将怒气转化为工作动力/114





第七章 化抱怨为感恩，做有正能量的职业人 /119

抱怨是职场上最烈性的毒药，抱怨只能带来负能量，让正能量流失。而感恩是最大的正能量，它会激发我们无限的工作能量，为我们指引一条宽阔的通往快乐、幸福的路，给予我们的人生源源不绝的正能量。化抱怨为感恩，做有正能量的职业人，你得到的将会更多。

——朗达·拜恩 全球最著名的心灵成长导师

1. 抱怨带来负能量，让工作正能量流失/121
2. 用感恩驱逐心中的抱怨，把迷路的正能量找回来/125
3. 与其抱怨工作，不如怀着感恩的心去工作/128
4. 用感恩代替抱怨，踏实工作方能成就未来/132
5. 远离抱怨，在感恩中与企业一起成长/134

第八章 微笑传递正能量，带着微笑去工作 /137

微笑是世界上最美丽的语言、是人际交往的润滑剂、是灿烂生活的添加剂。在经济学家眼里，微笑是一笔巨大的财富；在心理学家眼里，微笑是最能说服人的心理武器；在服务行业，微笑是服务人员最美的“名片”……微笑驱走负能量，微笑凝聚正能量，微笑传递正能量。愿我们每一个人在每一天下班的时候，都能问一问自己：“今天，我微笑了吗？”

——希尔顿 “旅馆大王”、希尔顿酒店创始人

1. 微笑是一种职业素养，也是一种正能量/139
2. 释放正能量，带着微笑去工作/143
3. 微笑服务传递正能量，暖人心扉/146
4. 开发幽默正能量，笑着去工作/148
5. 用轻松的幽默制造微笑，让工作变得更轻松/151



第九章 开启正能量，轻松化解工作压力 /155

现代人生活节奏紧张、工作繁忙、压力越来越大，身体和心理都极易处于焦虑、疲惫的亚健康状况。我们的压力到底从何而来？如何去化解呢？这是我们最为关心的问题。其实，工作有压力不是问题，只要我们开启正能量，就能轻松化解工作压力，将压力转化为工作动力。

——沃特·谢弗尔 美国著名压力管理专家

1. 找到工作压力源，走出压力的沼泽地/157
2. 补充心理正能量，轻松化解工作压力/162
3. 用正能量武装自己，摆脱职场抑郁症的纠缠/165
4. 寻找合适的宣泄方式，将压抑的负能量释放出来/169
5. 压力一旦转化为正能量，就会变成工作动力/174

第十章 释放正能量，让工作变得快乐起来 /179

工作快乐与否，实际上是一个心态的问题。境由心造，乐由心生。只要你愿意快乐，那么，无论在哪里工作，你都能找到快乐的理由。“快乐是一天，不快乐也是一天，我们为什么不快乐地过好每一天呢？”让我们一起来调整好自己的工作心态，释放正能量，让工作快乐起来吧！

——比尔·盖茨 微软公司创始人

1. 远离负能量，不把工作当成苦役/181
2. 有正能量的人会把工作当成一种乐趣/184
3. 在令人厌倦的工作中找到快乐的能量/187
4. 将负面情绪赶走，让工作快乐起来/190

第十一章 聚积工作正能量，挫折也可变祝福 /195

成功不容易，它需要很多正能量的聚积，才能帮你登上那座别人难以逾越的巅峰。但失败却很简单，只要你任由自己内心的负能量肆虐，其中任何一种负能量都可以给你带来彻头彻尾的失败。对我们来说，困难和挫折并不可怕，只要你聚积足够的正能量，任何困难和挫折都可转化为祝福。

——李嘉诚 香港长江实业有限公司创始人

1. 失败的教训是成功的基石/197
2. 正能量是助我们战胜挫折、走向成功的精神力量/200
3. 是坚持还是放弃，取决于你自身正能量的高低/203
4. 用正能量去战胜困难，用智慧去摆脱困境/207

参考文献/211



第一章

驱散心中负能量，激活工作正能量



我们每个人身上都有正、负两种能量，但有些人多数时候都在释放自己的负能量。负能量使人们变得浮躁、怠慢工作、失去敬业心和责任心、失去忠诚和诚信，淡化了人们的职业精神。现在我们要做的就是：将负能量转化为正能量；驱散心中的负能量，激活工作正能量。



——比尔·盖茨 微软公司创始人

1. 人可以不伟大，但不可以没有正能量

时下，“正能量”成为一个颇具人气的词汇，正在神州大地快速传播着。

2012年4月16日，天津的哥马志刚搭乘了一位20多岁的盲人小伙子，健谈的马志刚了解到，小伙子是河北人，正准备找一份按摩师的工作。

车开出了五公里后，小伙子要去的通达尚城小区到了，应收车费12.4元。小伙子掏出了钱包，马志刚按住他的钱包说：“别动，不收钱。”

小伙子坚持要给，马志刚急了：“我并不伟大，但我挣钱比你容易。”说完，他匆匆下车，把小伙子扶出车门，交给了小区门口的保安。

马志刚调转车头离开时，一位中年人拦住了车。这位中年乘客将刚才马志刚拒收盲人乘车费的事看在眼里，到了目的地，他坚持多付钱给马志刚，并说：“师傅，别找钱了。”

马志刚一看，那是三张十元纸币，可自己只应收14.1元。

“这钱包括刚才那位的。”这位乘客解释道。

马志刚拒绝，可乘客说：“我可记住您这句话了，我也不伟大，但我挣钱比您也容易点儿。以后，您见到残疾人，就继续帮他们吧。”

尽管开出租车多年，但乘客抢着替前一位乘客付账这样的事，马志刚还是头一回遇到，这让他越想越感动。

为了教育女儿，让她“有点感悟”，回家以后，马志刚把这件事告诉了女儿。他觉得，那位乘客的“伟大”至少该让女儿知道。他希望孩子能够“做积极的人，办积极的事，说积极的话”。

第二天早晨上班之前，有所感悟的女儿——一个并不出名的微博用户，顺手用手机写了一段“老爸跑车录”，发到了微博上。

没想到，这条只有139字的微博，却成了两天以来最热门的话题之一。不到48小时，就被转发约6万次，连据此改编的微博也被转发了近2万次，评论有1万多条。

经过两天的传播，这条微博加速发酵，触动了更多人的神经。不少人认为，此事释放的是“正能量”，自己看到了，有责任传递下去。有人产生了“想掉泪的感觉”，更有人说：“这种微博看着心里就暖和，一点小事儿，激活了我们心中的正能量。”有报刊发评论认为此事正代表着人心渴望的“正能量”。

一件小事，却体现了人与人之间的关爱，反映的是爱的传递。正因如此，它才会以加速度发酵，让我们感动，给我们温暖。

一件小事能够感染心情，一段文字能够“改变”天气，这也是“正能量”起作用的结果。正是这些我们身边的平凡好人，用自己的善举，传递着一种温暖人心的正能量。

俗话说，一滴水可以折射出整个太阳的光辉，从一件小事可以看出一个人的内心世界。要想知道一个人有没有正能量，并不需要用大是大非的问题来考验，通过一些细微的小事，也同样可以得到正确的答案。

或许，的哥马志刚和中年乘客都只是平平凡凡的小人物，算不上伟大，而他们的善举也只是普普通通的小事，但他们释放的正能量却感动和温暖了无数人。

很多时候，我们都“不伟大”，做的也不是惊天动地的大事，但只要我们的内心存在一个温暖的角落，存在着“正能量”，哪怕其只是在偶然间被激活，也会在瞬间把别人的角落照亮。

事实上，我们每个人的身体中都潜藏着巨大的正能量，只不过是未被完全发掘出来。一个人的正能量可以让我们变得自信、乐观、向上，一个社会的正能量可以形成免疫气场，让道德保持健康。一个人可以不伟大，一个社会可以有瑕疵，但是不可以没有正能量。伟大而崇高的人可以有正能量，普通的小人物也可以有正能量，用我们的正能量去感染别人，推动社会和谐，这才是我们应该追求的。

正如享誉全球的美国著名心灵导师威尔·鲍温所说：“每个人都想得到更好的生活，却没有想如何才能真正去改善。想要改变世界很难，改变自己却相对容易，把自己当成正能量的源头，才能吸引到更多积极、健康的人和事物。最重要的是修炼自己的内心，这样才能变成一个传播快乐和

光明的人。”

如果每一个从商者都能想到“我不伟大”，但我可以生产出质量合格的产品；如果每一个医生、每一个教师、每一个公务员、每一个工作在一线的服务员……都能够在“不伟大”的工作中传播自己的正能量，去影响身边的每一个人，让正能量不断积聚，那么，“世界就会变成美好的人间”。

在现实生活中，有些人由于身处平凡的工作岗位，觉得自己不够伟大，有没有正能量都没有关系。其实，不管你是否伟大，也不管你的工作有多普通、多平凡，你都是“正能量”的一分子。只要你能拥抱正能量、吸收正能量、坚持正能量、释放正能量，带着正能量去工作，那么你就能排除一切负面情绪，找到内心真正的力量，把工作做得有声有色，赢得属于自己的成功。

?? 阅读思考

(1) 你认可“人可以不伟大，但不可以没有正能量”这句话吗？你是如何理解这句话的？

(2) 看了文中的故事，你有什么感慨？在你身边是不是也有这种人存在？如果你身处上述故事中的环境，你也会同他们一样去开启和传播自己的正能量吗？

(3) 想一想，你的正能量能为你所在的企业和你个人带来什么？

2. 充满负能量的人不明白为谁工作、为谁忙

“你在为谁工作、为谁忙？”

无论是刚踏进企业的毕业生，还是已在企业打拼多年的老员工，都会被这类问题所困扰。

我们的一生，大部分时间都是在工作中度过的，工作是我们生命中最重要的一部分。很多人日复一日、年复一年地工作，却没弄明白自己到底在为何工作、为何忙。在他们看来，工作只是一种简单的雇佣关系，做多做少、做好做坏对自己意义不大。当被问及“你到底在为何工作、为何忙”这个问题时，大多数人的回答都类似：“为公司、为老板！”

其实不然，你不是在为别人工作、为别人忙碌，你是在为自己工作和忙碌！你是在为自己的美好明天工作和忙碌！你是在为自己的未来工作和忙碌！

“你在为自己工作、为自己忙碌”，这是每一位员工都应当首先弄明白的问题。然而，一些内心充满负能量的人并不能明白这一点，他们总是认为自己在“为公司、为老板工作和忙碌”。这种消极的负能量从根本上挫伤了人们的工作热情：每天只能像机器一样机械地完成任务；得过且过，做一天和尚撞一天钟，被动地应付工作；怠慢工作，把工作看成一种苦役；不断抱怨，最后产生一种消极抵触的情绪，久而久之，工作甚至已成为一种负担和拖累。

而那些明白自己为何工作、为何忙的人，其内心充满了正能量，他们有着高度的责任感和工作激情，热爱自己的工作和所服务的组织，把工作干得有声有色，最终赢得了个人的成功。

“为何工作、为何忙？”这是一个看似简单，但很多人不能够正确认识的问题。如果不尽快搞清楚这个问题，不调整好自己的心态，我们很可能会与成功擦肩而过。

龙亮大学毕业后跟其他同学一样面临着严峻的就业形势，每天都奔波在求职的路上。最后，为了生计，他进了一家企业担任质检员，薪水比普

