

员工  
职业精神  
培训读本

改变千百万人职场命运和未来的工作法则！

# 带着正能量 去工作

「THE POSITIVE  
ENERGY」

赵文明◎编著

● 华为 ● 苹果 ● 丰田 ● 三星 ● 通用 ● 联想 ● 微软

全球500强企业都运用  
并奉为圭臬的工作理念

● 董明珠 ● 任正非 ● 宁高宁 ● 柳传志 ● 马云

等各界精英都在实践的  
职业精神行动准则

12条正能量工作法，提高工作效能，激活团队斗志！



中华工商联合出版社

# 带着正能量 去工作

「THE POSITIVE  
ENERGY」

赵文明◎编著

改变千百万人职场命运和未来的工作法则！



中华工商联合出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

带着正能量去工作 / 赵文明编著. — 北京: 中华工商  
联合出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5158-0793-5

I. ①带… II. ①赵… 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259152号

---

**带着正能量去工作**

作 者: 赵文明  
策划编辑: 傅德华  
责任编辑: 楼燕青  
封面设计: 鸿蒙诚品  
责任审读: 郭敬梅  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 三河市航远印刷有限公司  
版 次: 2014年1月第1版  
印 次: 2014年1月第1次印刷  
开 本: 710mm × 1020mm 1/16  
字 数: 230千字  
印 张: 16.5  
书 号: ISBN 978-7-5158-0793-5  
定 价: 32.00元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

Http: //www.chgslbs.cn  
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)  
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书  
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。  
联系电话: 010-58302915

# 序 1

## PERFACE

### 给管理者的一封信：

给你一个团队，你该怎么带？

尊敬的管理者：

你好！

给你一个团队，你该怎么带？相信所有管理者都无数次考虑过这个问题。

目前，国内企业存在的管理问题比比皆是，无数企业仍在为那些常见的老大难问题头痛不已：

为什么团队缺乏活力，总是死气沉沉？

为什么团队缺乏凝聚力和向心力，犹如一盘散沙？

为什么团队缺乏创新，总是因循守旧？

为什么员工总是执行不到位，甚至不愿执行？

为什么员工完不成任务还那么多的借口和抱怨？

……

无论你现在管理的是一个小团队，还是一个中小公司，或是一个大型企业，是不是都有以上这些类似的问题？这样的团队，到底哪里出了问题？这样的团队，到底该怎么带？

其实带团队的核心就是带士气、带人心。试想中国共产党领导下的人民军队在武器装备及人员数量都远远落后于敌人的情况下，凭借一种理想、一种精神力量，最终力挽狂澜，打败了敌人，在很大程度上离不开这种正能量激发的潜能，企业管理也是这样，精神聚众，是依靠营造正能量的工作精神和正能量的企业文化来实现的。

让我们来听听优秀企业员工对工作的诠释，也许你就明白了。

苹果的员工经常挂在嘴边的一句话是：“爱上你的工作，每星期奋斗90小时吧！”微软的员工则时时对自己说：“工作的态度其实就是化解一切负能量，激发和引爆正能量的关键。”仔细想想，其实微软、苹果等优秀公司的理想和信条，就是优秀企业带给员工的正能量。在这种积极的企业文化影响下，员工不仅表现出了超乎寻常的工作热情，并且不断追求卓越和创新，更表现出了良好的团队精神。正是这种带着正能量去工作的宗旨，让这些优秀企业形成了它们无可比拟的敬业、创新、团结、专注等诸多优秀品质，造就了企业无与伦比的强盛！

如今，越来越多的管理者认识到正能量对企业经营和发展至关重要，那些能够做大、做强且持续发展的企业，无一不是通过弘扬正能量的文化来引导企业行为。因为只有拥有强大正能量的企业，才能把企业价值观渗透到企业经营管理的各个方面，进而提高企业的整体素质、管理水平和经济效益。

作为一种现代化企业的管理理念，正能量已经成为企业能力的一个代名词，也是企业一种独具特色的无形资产，包括企业的文化观念、价值观念、企业精神、道德规范、行为准则、历史传统、企业制度、工作态度、企业产品等诸多内容。随着企业发展的需要，它也逐渐成为被企业和员工普遍认同的价值准则、道德规范和人文精神。它将企业的各种内部力量统一在共同的指导思想和经营

哲学之下，促进员工能量的发挥，从而为企业的不断发展壮大提供足够的创造力。

如果你想让你的企业既能在有利的环境下发展，还可以在不利的环境中找到出路；既能在短期内创造效益，更能保持长期稳定的发展，就必须营造具有正能量的企业文化，这样才能让企业获得持久的发展动力与竞争力，从而令企业不断做大、做强。

《带着正能量去工作》就是这样一本指导员工增强自身正能量的经典培训书。我们希望通过对本书的阅读，管理者能够将正能量理念融入到企业管理工作中，使每一个团队成员都能带着正能量去工作，只要带着正能量去工作，每个团队，无论大小，都能创造属于自己的商业奇迹。

## 序 2 PERFACE

### 给职场人的一封信：

拥有正能量，每个人都有无限可能！

亲爱的员工朋友：

你好！

无论你现在从事何种职业，处于什么岗位，如何在职场中获取成功，都是你所面临的现实问题。我们通过总结职场成功人士的特点不难发现，每个成功者都有一个共同的特征，那就是拥有积极乐观向上的工作态度，也就是职场的正能量。对于拥有正能量的人，成功总是显得那么轻而易举、自然而然。

原通用电气公司首席执行官杰克·韦尔奇说：“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！”

香港长江实业集团有限公司创始人李嘉诚说：“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。”

华人富豪王嘉廉说：“一个用心工作的员工，我们应该发给他双倍的薪水！”

著名歌手庾澄庆说：“我在这几年尤其在表演时有很深的感受，不管我们在歌坛资历有多老，年龄有多大，一上台，就必须把最好的一面，最年轻、最有活力的一面表现给观众看，这就是正能量。”

其实，这些激情，这些恒心，这些专注，这些积极努力的工作态度，就是职场人士的成功与生俱来的正能量。

唤醒正能量，保持正能量，其实是每个优秀职场人士不可或缺的能力。它可以让每一个职场人士在逆境中成长，在低谷时起飞；可以让他们内在的力量充分爆发，为自己、团队乃至整个企业提供飞速发展壮大动力。

不光是通用电气和长江实业，任何卓越企业的员工都是“带着正能量”去工作的。在微软，不管是企业高管还是普通员工，他们心中永远抱着这样一个坚定的信念：用正能量提高自己的工作士气，用正能量推动自己走向成功！微软 CEO 史蒂夫·鲍尔默在接受国外媒体采访时，阐述了微软的新使命——“让全世界的人和企业都充分认识到自己的潜能量”。

所有成功的职场人士都是具有正向能量的人，而那些碌碌无为的人身上总有挥之不去的牢骚和抱怨。在这两种人身上有着截然不同的表现和结局：

“你工作得开心吗？”对于这一问题，带着正能量去工作的人总是毫不犹豫地回答“开心”，而带着负能量去工作的人却往往无言以对；

面对工作当中不断出现的问题，带着正能量工作的人总是积极地解决问题，而带着负能量工作的人却总是害怕和不断逃避问题和责任；

执行任务时，带着正能量工作的人总是主动负责，没有任何借口地去执行，而带着负能量工作的人却总是在推诿、拖沓、被



动应付；

在工作效率上，带着正能量工作的人总能以繁化简，提高做事效率，而带着负能量工作的人却总是庸庸碌碌，觉得时间不够用；

在职场沟通中，带着正能量工作的人总能实现与上司和同事的良性沟通，而带着负能量工作的人却总像存在着沟通障碍，总是无法良性沟通；

在职场发展上，带着正能量工作的人总能够长远地规划自己的职业生涯，不断提升自我，而带着负能量工作的人却总是得过且过，永远在原地踏步。

这是一个唯有正能量才能激发工作激情和干劲的时代，没有正能量，就不可能取得成功。在竞争激烈的职场环境下，业绩是你工作成果的最有力证明。想要保持和提升你的业绩，必须拥有积极正向的心态，也就是职场正能量。试问，一个没有正能量的人又怎么能取得骄人的业绩呢？

一个成功的职场人士想要具有强大的执行力，就必须抛弃影响情绪的负面能量。如果你不想在工作的重压下失去理想和斗志，不想在埋头钻研各种职场潜规则、办公室读心术中日趋麻木，不想在拖沓和倦怠中失去在职场上长远发展的机会，那么，你就必须带着正能量去工作，调动自己的积极性，主动调整心态，掌控职场的正能量法则。

其实，每个人的命运都掌握在自己手中！只有带着正能量去工作的人，才是最有潜力的人，才是企业最需要的人。

从平凡到优秀、从优秀到卓越的秘诀只有一个，就是带着正能量去工作。只要带着正能量去工作，每个职场人的前程都不可限量，每个人都能创造无限可能！

# 目录

## CONTENTS

### 序1 给管理者的一封信：

给你一个团队，你该怎么带？ / 001

### 序2 给职场人的一封信：

拥有正能量，每个人都有无限可能！ / 005

## 第1章 职场成功，谁都离不开正能量

职场最需要什么？毫无疑问，是正能量，是积极的工作态度，是踏实投入的工作作风。只有具备这种积极、向上的力量，员工才能发现问题、解决问题，才能沟通顺畅、执行到位，才能提升自我、主动付出，才能唤醒心中沉睡的巨人，成为企业真正需要的人。

带着正能量去工作 / 002

平凡和卓越的差距到底在哪里 / 005

挖掘潜能，没有什么不可能 / 008

劳而苦干，正能量就是实干第一 / 011

学会优化每天的工作心态 / 014

正能量加油站：多做一点，少说一点 / 017

## 第2章 自动自发，用正能量成就事业高度

工作时的心态往往决定了我们所能取得的成就。如果我们能以一种为自己工作的心态去工作，那我们就拥有了一种正向的、积极的能量，这种能量能促使我们将工作完成得更高效、更完美。

为你自己工作 / 022

以老板的心态工作 / 025

不要把薪酬作为努力工作的唯一理由 / 029

常怀感恩之心，让工作成就事业 / 032

正能量加油站：尽职尽责，敬业勤奋 / 035

## 第3章 切忌懈怠心理，重燃工作激情

激情是一种正能量，是工作中必不可少的强大动力。只有摒弃懈怠，注入激情，才能让你在工作中重获新生。

激情工作是职场最好的正能量 / 040

懈怠是一种负能量，它会让你一事无成 / 042

别让“混日子”蚕食了你的前程 / 046

自我调整，让热情点燃工作的激情 / 049

主动出击，让梦想融入工作目标中 / 052

正能量加油站：永远保持昂扬的工作姿态 / 054

## 第4章 只为成功找方法，不为失败找借口

优秀的员工从不抱怨问题，他们只热衷于解决问题。因为他们知道，在工作中，领导欣赏的是拿着结果来复命的员工，而不是那些总是为困难找借口和为失败找理由的淘汰型员工。

没有解决不了的问题，只有解决不了问题的人 / 060

第一时间面对问题，才能快速解决问题 / 063

一流的员工解决问题，末流的员工抱怨困难 / 068

不尝试，永远不可能成功 / 070

闭上抱怨的嘴，迈开做事的腿 / 073

排除工作当中的负面情绪 / 076

正能量加油站：每天思考半小时 / 079

## 第5章 好工作是干出来的，不是找出来的

轻易放弃的人，很容易在工作中沦入平庸，而不懈坚持的人，往往能从平庸迈向卓越。

扛住压力，别让前途毁在负能量上 / 084

困难不是放弃的借口，而是坚持的理由 / 087

99%的成功欲望敌不过1%的放弃念头 / 091

好工作是干出来的，不是找出来的 / 095

正能量加油站：忠于职守，任劳任怨 / 099

## 第6章 勇于担当，敢于在问题中前行

优秀的员工，永远不是那些唯唯诺诺、消极怠工的人，而是那些敢于挑战一切不可能，并且积极主动与工作中遇到的阻力抗衡的人。

敢于挑战阻力，你才能脱颖而出 / 102

别紧盯着问题，不妨从中寻找机会 / 106

工作时充满激情，不可能才能成为可能 / 109

与其在等待中失败，不如在积极中成功 / 111

正能量加油站：不因怕担责任而拒绝任务 / 115

## 第7章 落实要到位，让执行不打折扣

执行力是衡量一位员工是否优秀的基本条件。在工作中，那些优秀的员工往往都是命令的坚决执行者，他们不会给自己找无用的借口，而是会尽自己最大的努力去解决问题，然后以一个完美的结果去复命。

执行，没有任何借口 / 120

拒绝“推、拖、空”，让执行变轻松 / 122

工作不是被动应付，而是主动负责 / 126

期望二，做到十，把工作做到极致 / 130

责任，让“傻子”更容易成功 / 134

正能量加油站：让执行更到位 / 137

## 第8章 要事第一，高效第一，结果第一

对于一个高效能人士来说，一天不止24小时，他们往往具有一种正能量，能通过给自己的工作排号入座、将工作化繁为简、将零碎时间盘活等各种途径，提高自己的办事效率，从而成为企业中最受欢迎的人。

分清事情的轻重缓急，提高工作效率 / 140

以繁化简，追求工作高效率 / 143

节约时间，便是在为企业创造效益 / 145

查找时间“漏洞”，提高时间利用率 / 149

正能量加油站：严守规则，工作第一 / 152

## 第9章 专心才能优秀，用心才能创新

平凡的工作，只要用心去做，就能做得不平凡；普通的工作，只要打破规则，用心去创新，便能做得不普通。

不要像时钟一样机械地转动 / 158

不要只是复制，创新才是生产力 / 161

改变游戏规则，不要屈从规则 / 164

突破思维定势，打破“经验”的桎梏 / 167

正能量加油站：创新员工的四大要素 / 170

## 第10章 没有完美的个人，只有完美的团队

团结、尊重、担当、顾全大局……这些都是团队精神的核心。而只有具备了这些正向能量的团队，才能在竞争中凝聚成强大的拳头，变成无坚不摧的力量，才能实现整个团队的共赢。

精诚合作，才能共赢 / 178

尊重差异，创造整体的和谐 / 181

每个人都要学会担当 / 183

顾全大局，以整体利益为先 / 186

企业为家，与团队一起成长壮大 / 189

正能量加油站：完善自己，欣赏别人 / 193

## 第11章 积极沟通，正能量让工作更顺畅

在工作过程中，沟通对于整个团队甚至整个企业工作效能的提升都是至关重要的，而作为企业的员工，也只有传递正能量，保证良性沟通，才能形成与企业共同发展、相得益彰的局面。

- 上下级间要多些沟通理解 / 198
- 敢于表现，不要总是做“应声虫” / 201
- 沟通能让执行落到实处 / 205
- 巧妙“进谏”，让沟通完美升级 / 208
- 正能量加油站：协调好同事之间的关系 / 211

## 第 12 章 众志成城，用企业文化激发自身正能量

一个人只有认同企业文化，与企业目标一致才会忠诚于企业，才能真正地爱岗敬业，愿意与企业共同发展，为企业创造价值；那些有能力却不认同企业文化的人，是不可能真正成为企业所需要的人才的。

- 认同企业文化的员工才是优秀员工 / 216
- 企业文化引领员工正能量 / 218
- 让个人目标和企业目标产生“共振” / 221
- 企业到底需要什么样的员工 / 225
- 正能量加油站：认同企业文化，携手缔造双赢 / 229

## 第 13 章 正能量让你永远无可替代

企业需要有能力强的人，一个不够优秀或一无所长的人很容易就会被企业淘汰。因此，我们必须努力提升自我，不断补充自身的正能量。这样，我们才能成为企业中不可或缺的人。

- 提升自己，做公司的灵魂人物 / 234
- 迈向卓越，打造自己的核心专长 / 237
- 做到专业，让自己无可替代 / 240
- 向上看齐，以“高目标”为动力 / 242
- 正能量加油站：不断强化“个人学习力” / 244

# 带着正能量去工作

DAIZHE ZHENGWENGLIANG QU GONGZUO

## 第 1 章

### 职场成功， 谁都离不开正能量

职场最需要什么？毫无疑问，是正能量，是积极的工作态度，是踏实投入的工作作风。只有具备这种积极、向上的力量，员工才能发现问题、解决问题，才能沟通顺畅、执行到位，才能提升自我、主动付出，才能唤醒心中沉睡的巨人，成为企业真正需要的人。



## 带着正能量去工作

工作是实现人生价值的重要途径，每一个人都可以通过工作来获得社会的认可，体现自身的价值。但如今职场中却总有一些人在抱怨命运的不公。其实，掌控你职场命运的不是别人，正是你自己。

有一位做房地产生意的企业家正在工地上亲自督导一幢摩天大楼的兴建工作。此时工地旁边有个衣衫褴褛的小孩，他小心翼翼地走到这位衣着光鲜的企业家身旁，问道：“我长大之后，怎样才能像您那么成功？”这位靠做小工起家的企业家看了看小孩，然后非常严肃地说：“买件红色衬衫，然后拼命工作。”

小孩被企业家严肃的口吻吓了一跳，然后一脸茫然望着企业家。他显然无法理解企业家话语中的意思。于是，老板用手指指那些往来于大楼各层鹰架的工人，然后对小孩说：“你看看那边的工人，他们全都是我的员工。我不记得他们的名字。而且，他们之中，有些人我从未见过。但你看看那个穿红衣服的，他很特别。因为大家都穿蓝色，只有他一个人穿红色的。而根据我近日的观察他比其他工人都认真，每天早到迟退，工作时手脚又勤快。我之所以注意到他，是因为他穿着与众不同的衣服。过一会儿我就打算过去跟他谈谈，问他愿不愿做工地的监工。他愿意的话，日后也一定会升职，说不定还会当上我的副经理。”