

正能量的力量

姜萍 著

POSITIVE
ENERGY

职场正向能力10项修炼



社会渴望**正能量**，
我们**每个人**也需要正能量，
社会的正能量是我们每一个**个体**的正能量
积聚起来的。

每个人身上都有**正能量**和**负能量**，
当我们**积极、豁达、理性**时，
释放的就是**正能量**；
当我们**消极、狭隘、无知**时，
释放的就是**负能量**。
而你拥有怎样的**能量**，
就会经历怎样的**命运**。



正能量的力量

职场正向能力10项修炼

姜 萍 著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量的力量：职场正向能力 10 项修炼 / 姜萍著. —北京：中国财富出版社，2014. 5

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5179 - 9

I. ①正… II. ①姜… 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 (2014) 第 070476 号

策划编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任编辑 丰虹

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

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.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 北京京都六环印刷厂

书号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5179 - 9/B · 0390

开本 710mm × 1000mm 1/16 版次 2014 年 5 月第 1 版

印张 16.5 印次 2014 年 5 月第 1 次印刷

字数 262 千字 定价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

推荐序

拥有正能量 人生无限量

《正能量的力量——职场正向能力 10 项修炼》是一本通俗易懂的书，其作者姜萍是一位年轻的文化传媒工作者。这本书讲明了一个对你、对我都大有帮助的道理，那就是一个人只要有了正能量，他就拥有了防御外来干扰的最佳利器，就能从沉闷而平庸的生活中解脱，走出充实而卓越的人生。从这个意义上说，该书对人们特别是青年人正确认识和把握人生、社会、事业具有积极的意义。

听起来，“能量”似乎是个很玄的东西，但实际上我们每个人都在不自觉地受它影响。比如，一个简单的现象——我们总是追求光明，因为光明代表能量。一个小孩在刚出生的时候，他就懂得躺在父母的怀里，寻找光源，眼睛盯着明亮的东西。事实上每个人都喜欢与精神饱满、热情洋溢的快乐之人打交道，因为他们充满了能量。所以，无论是刚有意识的婴儿，还是已经有了丰富经验的成年人，人们都向往有能量的事物。那么，换个角度，为什么我们自己不能成为吸引别人的“发光体”呢？我们在观察这个世界的同时，却忘记了研究自己的能量。很遗憾，大多数人只知道观察世界，却不知道能量对这个世界的意义。

每一个人都具有能量场，人的一生就是一个耗能过程，如不加以调控，人的能量场就只会减弱而不会增强。这就意味着人要努力使自己被正能量所支配，因为正能量代表光明与向上，代表希望和一切美好的力量。有的人态度乐观、积极向上，充满热心、希望与信念，就像是一个正能量磁场，可以补充或改造四周较弱的负能量磁场，并且他们的正能量还能吸引并增强小的正能量磁场，在遇到较强的负能量时，往往能起到中和的作用，使之消极的影响力减退。这样的人，往往很受欢迎。



每一个生命都有其能量，它是我们戴在身上的无形的精神符号，它不需要说话，也不需要特地说明，却掌管着你与人交往的第一扇大门。你可以利用能量来震慑和伤害别人，也可以让别人喜欢和崇拜你，你甚至还能用它来改变命运。

你拥有怎样的能量，就有怎样的命运。当你感觉很好时，你生命磁场的力量会创造出一面盾牌，没有任何负面能量可以穿透。所以，要拥有美好的人生，就要常想、常谈到喜爱的事物，而不是不喜欢的东西。因为无论你的思想和感觉是好是坏，都会像回声一样自动且精确地反映到你身上。

生活中悲喜交加是社会的常态。人有时会悲观和消极，但更多的是充满希望和追求，是向上的动力。这种动力来自他人、来自社会，更多的是来自自己。我们每个人都是正能量的一分子。

但真正强大的正能量不是那么容易得来的，它需要人回归到自己内心深处探索自我，又需要人在现实中寻求自我、平衡需要，其中的挣扎、焦虑与恐惧，只有真正勇于面对自己和生活的人才可以去承担，也只有他们才懂得如何保养自己的能量。

社会渴望正能量，我们每个人需要正能量，事实上社会的正能量也是由我们每一个个体的正能量积聚起来的。每个人身上都有正能量和负能量，当我们积极、豁达、理性时，释放的就是正能量；当我们消极、狭隘、无知时，释放的就是负能量。与其每天抱怨生活，唉声叹气，不如改变自己的心态，用自己的行动来改变现状。

为了更好地理解正能量的原理和作用，我希望读者能从下面的内容开始认真读起。我相信，这不是一本枯燥且深奥的书，相反，这是一本简单又有趣的书，很多有意思且励志的例子都收录到书中了。“轻松阅读，即获能量”，是我对本书的期待。

鲍海春

2014年1月

前 言

正能量是世界级心理学大师理查德·怀斯曼提出的一个概念，简单来说，正能量就是指一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得快乐幸福的动力和感情。拥有了正能量，就可以消除所有负面情绪，让人变得自信、坚强并充满力量。所以做一个拥有正能量的人非常重要，因为这样能够得到众人的认同和支持。而如果周围人都认为你是一个拥有负能量的人，对你的工作和人际关系都是破坏性的。

具有正能量的人，会对生活乐观，他们知道生活本来就悲喜交加，所以已经学会坦然面对。当快乐来临时，会尽情享受；当烦扰来袭时，就理性解决。他们相信改变的力量，确实无法改变时，就坦然接受。

拥有正能量的人，拥有大智慧，他们分得清世界的是非曲直，不会在人生的道路上误入歧途，也不会随波逐流。他们不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。他们知道世界运作的原理，明白人人都有优点和弱点，也知道如何去克服人性的弱点和发挥人性的优点。

总之，拥有正能量的人，有勇气去改变可以改变的，有胸怀去接受不能改变的，更有智慧去分辨两者的不同。

人的一生大概有 1/3 的时间都要在职场中度过，可以毫不夸张地说，职场上的成败在相当大的程度上决定着一个人一生的成败。因此，在职场中我们要激发正能量，运用正能量。

所以，从现在开始，把心中的正能量变成一句句发自肺腑的心声，然后大声地喊出来吧——我要敬业！我要忠诚！我要负责！我要积极！我要高效！我要执行！我要团结！我要感恩！我要消除所有负能量！

不要再犹豫，也不要再彷徨，积极努力地喊出这些口号，并在工作中逐一将它们变成你工作的动力，那么正能量将充满你的内心，从而帮助你在工作中披荆斩棘，取得成功！



希望每一个身处职场的人都能在工作中充满正能量，尽心尽力对待工作，尽善尽美完成任务！

本书通过对敬业、心态、责任、沟通、思维、协作、交际、高效、执行等职业精神的翔实描述，深刻剖析了正能量在员工职业发展、企业前景发展等各个方面所能起到的重要作用。文中既有出自世界知名企业的各种详尽案例，也有源于普通员工职场生活的真实体验，紧紧贴近企业、贴近员工，同时具备给人以启示并让人产生同感的积极作用。无论你是企业的领导者，还是普通的底层员工，相信本书都有助于提升你正能量的积极心态，从而达到领导者强化管理和员工高效工作的目的。

本书能在较短的时间内出版，真诚感谢秦富洋、方光华、陈德云、刘星、曾庆学、李志起、杨勇、李高朋、孙汗青、陈春东、张旭婧、王京刚、陈宁华、王军生、辛海、蒋志操等人在制图、文字修改以及图书宣传推广方面的协助。

作 者

2014 年 1 月

目 录

第一章 找回正能量——用纳己活出完美自己

对性格的劣势动手术	3
突破职业心理障碍	4
否定自我也是一种提升	6
抑制自己的“完成驱动力”	7
规划“五步”走，积聚正能量	9
职业生涯规划一般步骤	11
职场正能量补给站	14
能量工具箱：职场能力测试	18

第二章 接纳正能量——用态度成就晋升高度

摆正工作态度	25
工作热情“三部曲”	26
培养工作的五个感恩	29
如何敬业，如何精业	33
责任心提升原则	36
职场达人晋升修炼术	41
工作态度考核表	44
能量工具箱：职业态度测试	45

第三章 拥抱正能量——用好心态塑造好状态

击败负能量的方案	51
摆脱职场两大顽症	55



状态调整的“八大法则”	58
拥有工作的“四大心态”	60
停止抱怨,拿出解决方案	65
心境控制黄金法则	68
快乐工作动力训练	72
能量工具箱:职场负能量测评	74

第四章 引导正能量——思维创新才能加薪

职场学会创新思维	83
独立思考,创新助手	87
职场创新构想速成术	89
如何摆脱思维约束	92
创新思考的一般步骤	96
职场思考常用方法	98
职场创新思维“助产术”	102
能量工具箱:职场创新智力测试	106

第五章 传递正能量——用沟通实现营销畅通

紧抓人心——幽默开场白	111
真诚是对客户最大的尊重	114
掌握五种沟通方法	117
“4W”拜访客户原则	120
说服五种类型人物	122
营销的五种提问方式	125
轻松应对大客户的技巧	127
电话沟通中的技巧	130
能量工具箱:职场销售口才训练	134

第六章 凝聚正能量——用团队力强化软实力

理解竞争与合作的关系	141
------------------	-----

不做职场“独行侠”	143
怎样更快融入团队	147
如何增加自身团队精神	149
怎样吸取团队正能量	151
领导者如何提高团队力	154
能量工具箱：职场团队能力评估测试	158

第七章 激发正能量——用高效率成就高业绩

坚决不做拖拉的人	165
基础工作做扎实	168
高效工作的步骤	170
工作计划常用表格	172
运用 GTD 时间管理	175
工作中运用好二八法则	176
能量工具箱：职场工作效能测试	178

第八章 释放正能量——用压力转动工作动力

工作压力的七个方面	183
摆脱职业厌倦症	185
驾驭压力这匹烈马	188
把压力变成动力	189
职场中人一周减压表	191
职场减压常用方法	192
职场减压训练	197
能量工具箱：职场压力值测试	203

第九章 运用正能量——用好人情办好事情

说人情：人脉决定财脉	209
鉴人情：察言观色的艺术	211



护人情：人脉经营四大法则	215
拉人情：八面玲珑的应酬准则	218
蓄人情：礼尚往来原则	220
让人情：人情收放的黄金法则	222
职场交际形象提升	226
能量工具箱：职场交际能力测试	230

第十章 发展正能量——用执行力打造竞争力

执行力就是竞争力	237
突破自我限制	239
行动终极法则	241
不找借口的方法	243
三大执行方法	246
能量工具箱：职场竞争力测试	248

正能量的力量

职 场 正 向 能 力 10 项 修 炼

第 一 章

找回正能量 ——用纳己活出完美自己

人都是希望不断完善自己，活出自己精彩独特的人生。要完善自己，就要有全面分析自己的能力，要全面看待自己的优势和劣势。只有在了解自己的前提下，才能够不断完善自己。只有积极工作、虚心学习、保持自己的个性，才能找回属于自己的正能量。



对性格的劣势动手术

我们常说，良好的性格能够促使其事业成功，好的性格更能带给我们幸福和快乐；反之，不良的性格常常会成为成功的绊脚石。

在当今竞争日趋激烈的社会，我们要想在职场中当常胜将军，就必须给自己性格的劣势动手术，割除“毒瘤”，使其恢复健康状态。要想达到这样的目的，具体方法有：

1. 罗列劣势

询问自己和其他人，弄清自己性格中到底存在哪些不足，将它们一一罗列出来，向最好的朋友、亲人寻求改正的意见和建议。即便有时改变起来很困难，但为了自己能有个美好的未来，也要下定决心去改变。

2. 让积极面占优势

事情常常是这样的，你怎么想，它就怎么发展，如果你凡事往好处想，它就变好了；反之亦然。那么，无论何种情况下，都跟自己说：我是个快乐的人，我很善良，朋友们都很喜欢我，我不容易冲动，做事认真负责，即便有时我很生气，但我依然能做到控制自己……就像背诵课文一样，念叨的次数多了，这些东西就会在你心中根深蒂固，你就真会变成这样一个人。

3. 事事做到完美

我们设想一下，如果你所做的每一件事情都非常完美，会有什么好处？老板赏识你，同事敬佩你，而你对自己充满自信，并坚信这么做事完全正确，你会再接再厉，将未来的工作做得更好。如此，你的职场生涯就处于一个良性的循环中。相关工作的烦恼自然难以侵袭你，你性格中的劣势也就无法展现了。



4. 想开心的事

有些人一有压力就会捧着笑话书狂笑一番，随着笑声，心中的阴霾就被带到了体外。不管是什么性格的人，开心对他们都很重要。如果心里始终装着一些开心的事情，或者总是看笑话书，抑或看看喜剧电影，随着笑的次数的增加，人的开心免疫力就会上升，负面情绪就很难入侵。

5. 按兴趣做事

做自己感兴趣的事情时，人们会不由自主地投入更多精力，很少去理会别人干多干少。遇到问题也不会轻易撒手，而是积极思考该如何解决。就连业余时间也都愿意奉献出来，做自己更感兴趣的事情。可见，做自己感兴趣的事情，人的脾气就不会因为做不好、不愿做或不喜欢做而变坏了。

6. 模仿典型

你是否想过，自己最想变成哪个最具人格魅力的名人？也就是说，你心目中是否有个偶像，你是否想变得跟他一样？不管是否有，从现在开始，找到“他”，写出你想变得跟他一样的理由，罗列“他”性格中的优势，为变成这样一个魅力人物而努力。

突破职业心理障碍

职业的定义是：“人们维持生计、承担社会分工角色、发挥社会个性才能的一种连续进行的社会活动”。人们通过参与社会分工，利用专门的知识技能，为社会创造物质财富和精神财富。在现代社会，随着社会竞争的加剧和工作节奏的不断加快，越来越多的人正在被职业心理障碍所影响。职业心理障碍是指人们在职业生涯中认知到了威胁或无法应对的情况而产生的心理和生理状况。伴随着职业心理障碍出现的工作绩效变化是其最主要的后果。

当你在职场中意识到威胁和挑战的时候，你的身体就会让你体验什么叫做职业心理障碍。而职业心理障碍诱发因素是指带来职业心理障碍的外部或者内部力量。



职业心理障碍的症状和后果可以分为四个大类：生理、心理、行为和工作绩效。伴随职业心理障碍而出现的工作绩效变化是其他症状和后果的副产品。

职业心理障碍所造成的生理反应主要有心率加快、血压升高、血糖增多、血液黏度增加。持续的职业心理障碍还会弱化免疫系统，因此人们就容易得病。

职业心理障碍的心理症状有很多种类。主要的积极后果是警觉性和认知能力有所提高，而同时会产生更多的负面后果，包括紧张、焦虑、情绪低落、烦躁、抱怨、疲劳、绝望以及各种防御性的想法和行为。高强度的长期的职业心理障碍还会让人心智紊乱。

职业心理障碍导致的频发后果有易怒、焦躁以及其他明显的紧张表现，比如饮食习惯的剧烈变化，包括暴饮暴食或者厌食；还有频繁吸烟，咖啡、酒精摄入增多，甚至吸食毒品；精神无法集中、判断经常失误；等等。

那么，职场精英应该如何调节自己的生活与工作，让心理健康达到一个良好的状态呢？

学会调整心态是关键。很多精英都认为只要通过的自己努力，就能取得事业上的成功，所以拼命工作，而这就是生活方式不规律的诱因。还有的精英认为自己有成功的能力，但是怀才不遇，因而郁郁寡欢，结果就是以烟酒为友，养成不健康的生活习惯。其实，为了自己的健康，精英们应该改变对成功的看法和怀才不遇时的“清高”心态。

从食物方面说，精英们的小抽屉里应该有哪些健康的“物资储备”呢？

1. 铁质——肉类

铁这种物质在动物性蛋白质中大量存在，铁质的充沛有助于我们的身体健康，更能提高专注力，让你更专心地应付压力。它的来源主要有瘦牛肉、猪肉、鸡、鸭、鱼及海鲜等。

2. 钙质——奶类

摄取钙质的最大好处是可坚固牙齿及骨骼，预防骨质疏松症。它的主



要来源是奶类，并且是适宜每天食用的营养食品。

3. 维生素——蔬果

根据统计资料，每天食用大量蔬菜和水果，补充充足的维生素和矿物质，接近一半以上的癌症可以很好地得到预防。主要来源：水果主要包括木瓜、橙、苹果和草莓等；蔬菜主要包括菠菜、生菜、西蓝花、白菜及番茄等。

4. 碳水化合物——五谷

五谷类所含的丰富碳水化合物能提供每天活动所需的能量，除此之外，其含有的纤维素对消化的作用也是十分显著的。主要来源有大米、小麦、豆类等。

否定自我也是一种提升

自我否定的内涵是对自己不足的否定。否定自己的不足，即是对自我的完善，完善自己，也就实现了自我否定发展，就能取得更大的成就。

自我否定是一种手段，更是实现自我提升的一种方法，也是成就自我超越的一种动力。在当今这个知识更新越来越快的时代，我们只有认识到自己的不足和缺点，并通过不同形式提高自己的能力，才能立足于这个激烈的竞争之中。

2011年，阿里巴巴集团总裁马云壮士断臂，以阿里巴巴高管引咎辞职的激烈方式处理公司成立以来最大的诚信危机，而这场危机此前并不为媒体和公众所知晓。

那一天，阿里巴巴主动发布公告称，公司的内部调查发现，过去的两年里，共有2326名阿里巴巴网站的会员——“中国供应商”涉嫌欺诈国际买家，近100名员工合谋其中。为此，CEO（首席执行官）卫哲、COO（首席运营官）李旭晖负间接领导责任，引咎辞职；集团CPO（人力资源总监）邓康明被降级另用。

据说这不是阿里巴巴成立以来第一次处罚有违公司价值观和商业行为准则的事件。早在2010年下半年，另一家子公司淘宝网的两名中层被客户