

独属于中国人的正能量修炼指南

激活潜伏在你身体里的正能量，引爆职场小宇宙
完成你命定的最华丽的转身，升值加薪无极限

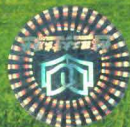
 POSITIVE ENERGY 

正能量

修习术

赵辉◎著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



P O S I T I V E E N E R G Y

正能量

修习术

赵辉◎著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

正能量修习术 / 赵辉著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5640-6879-0

I. ①正… 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(2012)第241796号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670毫米 × 960毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 220千字

版 次 / 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 24.80元 责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言 PREFACE

什么是正能量？积极乐观的心态，还是永不言弃的精神？它和人的智力水平有没有关系？其实，关于正能量的发现和探索，人类早在几百年前就已经开始行动了。印度的医生曾经将外部环境和生理病症联系起来，认为人体能量失调，就会产生疾病；日本的医生则探索了所谓的“灵气学”，认为如果人能够顺利地将外界的能量聚合起来，就可以治愈身体、消除顽疾。而中国古代的医生们也提出了“气”这样一个概念。其实说到底，无论是印度、日本的医生，还是中国的医生，他们都认可个人主体在生理健康方面的作用。这样一种由医学研究延伸出来的学术话题，到了今天就被细化描述成了个人“正能量”，并且在这个时候，正能量的运用已经不单纯局限于医学病理方面了，它更多地被用来激发个人潜能，提高机体凝聚力等。

美国著名心理学家大卫·霍金斯是研究正能量的高手，他绘制出了一张分有17个阶层的表格，其中不同的格区，就代表一个能量级，而相邻的两个阶层之间，差异是非常大的。最为诡异的是，在霍金斯的表格当中，一些家养动物的能量级居然要比人类高出很多，这就足以证明，正能量其实与智力无关，它更多代表的是一种精神状态。

虽然现在已经有越来越多的人认识到了正能量的积极意义，

并且将其引用到了社会生活当中，但是在很多时候，人们对于正能量的理解和运用，还是显得毫无章法，甚至对于一些人来说，他们会将颓废、忧郁、自我封闭看做正常的生活状态。尤其在整个世界趋于和平化之后，很多人都在价值判断上受到了一些错误信息的误导，进而将一些能量级较低的事物看做自己追随的目标。一名来自北海道的日本男孩正川二郎从小就不喜欢和外人交流，结果在他13岁的时候，这种糟糕的行径招致了十多名同龄人的不满，他们将这个不说话的男孩藏在了一间无人居住的小木屋里，制造出了一种“男童失踪”的假象。不明真相的家长开始四处寻找，在他们经过这间小木屋的时候，正川二郎却一言不发，所以在其家长报警一周之后，警察才在木屋当中找到了奄奄一息的男孩。

事实上，在这个特殊的案子当中，正川二郎、暴躁的同龄人，以及经过小木屋却没有找到孩子的成年人，在生活当中都是缺乏正能量的。可以预见的是，这些人的内心当中都有一块尚未化解的坚冰，表现到生活当中，就是守旧、懒惰。然而不幸的是，像这样的人群，现实社会当中已经是越来越多了，很多人在工作、学习当中都严重缺乏正能量的指引，这一点必然导致他们的生活是低效、不幸福的。而如何帮助人们正确认识、了解正能量，就成了笔者创作本书的初衷。

笔者收集整理了大量事实资料，加以筛选取精，从而熔炼成了一部通俗易懂的精神宝典。本书文笔流畅明快，内容生动有趣，涉猎范围广泛，对于心理学、生理学也有所涉及。总体而言，希望通过本书的介绍，每一位读者都能够认识到正能量的作用和意义，并在自己的工作生活当中加以运用。

中国精细化管理培训第一品牌



博士德培训
BO SHI DE PEI XUN

员工
培训课程

中层
学习课程

高层
修炼课程

中国精细化管理网 (www.jxhgl.com)

中国执行力培训网 (www.Chinazxl.com)



咨询热线: 赵 敏 15901445052
陈旖光 13521352981
赵宝媛 15711052341

王 思 13466691261
张 霞 13911741711
刘 畅 13552615659

博士德知识传播机构

精品课程



010-6848 7630

员工培训课程

- ◎ 追随者：老板全力培养的12种人
- ◎ 弟子规：熟读弟子规，职场有智慧
- ◎ 赢在落实：打造全员执行力
- ◎ 阳光心态：做一名积极、感恩、负责的员工
- ◎ 团队精神：没有完美的个人，只有完美的团队
- ◎ 三个月成为一流员工：有一流的员工才有一流的企业
- ◎ 超级工作整理术：效率是整理出来的
- ◎ 细节决定成败：把每一件平凡的事做好就是不平凡

中层学习课程

- ◎ 精细化管理
- ◎ 精细化领导能力持续改善
- ◎ 车间精细化管理
- ◎ 班组精细化管理
- ◎ 安全精细化管理
- ◎ 银行精细化管理
- ◎ 医院精细化管理
- ◎ 核心价值观：如何打造有灵魂的团队
- ◎ 顶级团队执行力：按西点的方式做事
- ◎ 带队伍：如何培养能打胜仗的队伍
- ◎ 情商领导力：领导力培养与管理技能提升

高层修炼课程

- ◎ 精细化管理持续改善
- ◎ 企业创新与创新管理
- ◎ 教练式领导力
- ◎ 领军之道：如何成为卓越的领导者
- ◎ 培育强势企业文化
- ◎ 三国中的管理大智慧
- ◎ 经济转型 产业升级
- ◎ 第三次工业革命：新经济模式下中国怎么办？

目录

CONTENTS

第一章 CHAPTER 1

点燃工作中的正能量，引爆职场中的小宇宙 ——认识工作中的正能量

1. 提升自己的正能量，完成最华丽的命运升华 / 3
2. 每一位员工都正能量十足，公司就会强大 / 7
3. 公司发展需要激情，员工工作需要热情 / 11
4. 公司不需要说三道四的“老婆舌” / 15
5. 从热爱的工作中吸取惊人的正能量，就能完成看似不可能做到的事 / 19

第二章 CHAPTER 2

树立正面思维才能积蓄工作正能量 ——员工要树立正向思维

1. 记住，正确思维才能积蓄正能量 / 25
2. 创新思维真的能激发出人的正能量？ / 29
3. 思维方式改变后，工作态度也会发生一百八十度大转变 / 34
4. 拆除自己思维里的墙 / 39

5. 卓越的员工=思维方式×热情×能力 / 42
6. 大胆去生活，有个性就能吸附正能量 / 45

第三章 CHAPTER 3

驱逐不良情绪才能叩开正能量之门 ——排除工作中的负面情绪

1. 把愤怒转化为工作当中的正能量，工作就会变得顺利 / 51
2. 排除工作当中的负面情绪，才能传递工作当中的正能量 / 55
3. 警惕负面情绪当中的蝴蝶效应 / 58
4. 与上司有意见分歧时，情绪化会使事情产生不良的结果 / 62
5. 从会议就座当中也能看出职员之间的对立情绪——斯汀泽现象 / 66
6. 如何快速激发出一个人的“正能量”？ / 70

第四章 CHAPTER 4

每天保持好心态才能聚集正能量 ——每个员工都要保持正向心态

1. 性格不容易改变，但心态可以培养 / 75
2. 满怀信心与希望地去工作，才能在工作中寻找到乐趣 / 80
3. 不一定用感恩的心去求职，但一定要用感恩的心去工作 / 85
4. 以老板的心态工作——用主人翁心态激发自己的正能量 / 89
5. 心态不好，烦恼自找——每天积攒正能量，保持积极心态 / 93
6. 有信心不一定会成功，但没有信心一定不会成功 / 97

第五章

CHAPTER 5

理性沟通方能激发工作正能量

——职场沟通中的正能量

1. 架起沟通的桥梁，传播工作中的正能量 / 103
2. 公司的聚餐会是员工沟通心灵的最佳方式 / 107
3. 非语言沟通——学会传达语言背后的情感 / 111
4. 工作中要谈谈心、“恋恋”爱——借助沟通减压 / 115
5. 工作以外的“工作”——兴趣爱好是沟通的捷径 / 119
6. 情感——超越国界的沟通 / 123

第六章

CHAPTER 6

拥有形象的正能量才能拥有工作中的正能量

——员工的形象传递着对工作的热情

1. 员工的正形象是公司的无价资产 / 129
2. 多做一点点，就能让人获得正形象 / 132
3. 正面积极的形象具有强大的吸引力 / 136
4. 高明的形象管理就是让自己看起来很权威 / 140
5. 只有先爱惜自己的形象才会自觉维护公司的形象 / 144
6. 员工只有改变影响自己的负面形象，才能重塑正向形象 / 147

第七章 CHAPTER 7

经常拥抱正能量才能拒绝坏习惯 ——工作习惯中的正能量

1. 积极拥抱正能量，养成让自己终生受益的好习惯 / 153
2. 有意识地培养高效能人士的良好习惯和行为方式 / 156
3. 独立思考是不断获取正能量的有效方法 / 160
4. 不同的习惯决定不同的职场前途 / 164
5. 当敬业变成一种习惯时，才能在工作过程中找到快乐 / 168
6. 不要让借口成为习惯，而要让负责任和担当成为习惯 / 172

第八章 CHAPTER 8

用正能量提升员工的幸福度 ——员工幸福的企业才是最好的企业

1. 提升员工的幸福感，理性而乐观地发扬管理的正能量 / 179
2. 全身心地投入工作真的能感觉到幸福？ / 183
3. 公司不是某一个人的舞台，而是员工追求幸福的平台 / 186
4. 你为谁工作？——幸福感来自个人价值的被认可与实现 / 189
5. 企业要树立让员工得到幸福感的志向 / 192
6. 员工的福利待遇与员工的幸福感成正比吗？ / 195

第一章

CHAPTER 1

点燃工作中的正能量，引爆职场中的小宇宙

认识工作中的正能量

正 能量的力量到底有多大？
如何做才能提升一个人的

正能量？古人说“哀兵必胜”，难道悲哀的情绪也可以带来正能量吗？

事实证明，在一个集体当中，各个成员都能不同程度地获得正能量，这样一种现状，在很多时候是可以为整个事件带来决定性影响的。古罗马著名军事统帅庞培就说道：“指挥一群求战欲望非常强烈的战士就像带领一队狮群在作战，想要打败敌人是易如反掌的事情。”在他的眼中，积极主动的情绪，甚至可以将势均力敌的双方将士区分为战斗力悬殊的两支战斗团队，而这一点当然也是和集体当中的正能量不谋而合的。



.....

能量修习术
Positive Energy

.....

1

提升自己的正能量，完成最华丽的命运升华

第一章

点燃工作中的正能量，引爆职场中的小宇宙

认识工作中的正能量

什么是正能量？为什么有的人能够用一种积极的心态来面对眼前的矛盾，而另外一些人只是稍微遇到一点点挫折就想自暴自弃呢？在面对同样的问题的时候，为什么有的人做得好，有的人却做得不好呢？实际上，这都和正能量有着密不可分的关系。美国著名心理学家大卫·霍金斯经过30多年的艰苦研究，终于揭示出了一些有关于正能量的问题，其中非常重要的一点就是，世界上每一个事物都是带有一个确定的能量级的，那些高能量级的事物，能够传达给人们积极的指令；而那些低级别的事物，传达给人们的能量，就是少之又少的。霍金斯还指出，生活当中一些事物之所以看起来“低俗无聊”，其真实原因在于这些事物本身的能量级非常低，在这样的状态下，这些物体最终才被推到一种遭否决、排斥的地步上来的。他进一步解释说：“就像是人们通常看到的低俗小说那样，是什么让这些小说和其他高雅的事物区分开的呢？实际上，这就是事物本身附加的能量级起到了作用。”

在霍金斯制成的图表当中，不论是图书、汽车、蔬菜、水、建筑，还是随处可见的音乐、电影、运动等，都是含有能量级的。为了说明自己的观点，霍金斯指出，那些通俗意义上的流行歌曲，它们自身附带的能量级大都在200以下，普通人类负载的能量级大约在200左右。而不同的能量级之间，又存在着高级俯视、鄙夷低级

的状况，所以说，一些人嘲讽、轻视流行音乐也就不足为奇了。当然，在霍金斯的图表当中，流行音乐和人类自身的能量级相差并不大，所以人们在对它的态度上，还是比较和缓、理性的。

在能量级叠加方面，霍金斯表示：“这就像是地震当中的级差，相邻两个级别之间，是存在着非常大的差别的。所以在这一点上，目前社会人群的能量级大约在204附近，而那些能量级超过250的人，就已经可以说是一种质变和飞跃了。”

针对此，霍金斯也给出了具体的判定指数，他总结道：“一个能量级达到300的人，等同于90000个能量级为200的人；一个能量级为400的人，大约等同于4.5个能量级300的人，也就是400000个能量级为200的人……”到最后，在这张图表的上缘，霍金斯指出，能量级为700的人，已经可以等同于70000000（七千万）名能量级为200的人了。而那些能量级超过1000的人，则被霍金斯定义为佛陀、耶稣，以及克里希那这样的精神元神，他们的统称是“阿瓦塔”，12个能量级为700的人方能与之匹配。

很显然，正能量每上升一点，它带给人的力量就会上升一些。在当前的时局下，人们普遍的正能量为200左右，而如果我们将250看做一个分界点的话，那么根据霍金斯的数据，在2006年的时候，世界人口的78%正能量都只停留在205附近，与预定的250相距甚远。

既然如此，人们又应当如何提升正能量呢？结合当前的社会背景，集团化的快速发展已经成了主流，更多的人都是身处劳动契约的状态之下的，所以说如何掌握、提升自己在生活、工作当中的正能量，就成了人们最为关心的话题。对于这样一种现状，人们又应当如何做呢？实际上，霍金斯给出的答案是非常简单的，他的观点总结起来，就是“近朱者赤近墨者黑”，所以那些想要提升自我

正能量的人，可以通过和一些正能量指数高的物体相接触来达到自我升华的目的。这主要是因为：

（1）同高能级的人相接触，可以达到提升个人正能量的目的。

虽然这一点是最容易的，但却是很多人都“难以做到”的。一方面他们很难区分谁才是工作生活当中正能量级别比较高的人，而且物以类聚，人以群分，一些人只喜欢和自己熟知、秉性相投的人接触，换做一些高能量级的人，或许还会出现“肌体排斥”的现象。所以说，在生活当中，尽可能地同那些正能量级比较高的人接触，能够为我们带来正能量，但是与此同时，也需要人们有所选择的进行。一般而言，工作、学习当中的先进者、各级领导，以及有特长的人，相对而言都是正能量较高的人，和他们交往，是可以提升自我能量指数的。

（2）蓄养温和忠实的宠物也可以提升一个人的正能量。

这样说或许很多人都会感到吃惊，因为在他们看来，像猫狗一类的小动物，它们的正能量都是相对较低的，蓄养它们又怎么会提升一个人的正能量呢？而霍金斯指出，生性温和的家养动物，其正能量级数往往在500以上，这远高于普通人类的水平，霍金斯还强调说：“正能量和常规意义上的智商指数是有所不同的，所以不要小看了小猫小狗，它们内心当中存在的积极动力，是要高出人类很多倍的。”

（3）接触一些高能量级的文艺作品，比如一些世界知名的画作、音乐，以及引人深思的影视作品等，这也可以提升人的正能量。

在接触文艺作品的过程当中，人们可以得到很多意想不到的震撼性效果。历史上就发生过很多类似的事情，一些从前消极避世的人，在观赏过了拉斐尔的《西斯廷圣母》之后，突然不再颓废，变

得乐观积极了。另外，英国《泰晤士报》也报道过这样一则新闻，一名害怕黑夜的男童在看到伦勃朗的《夜巡》之后，一下子就勇敢起来，不再惧怕黑暗，转而将自己看做了一个无比强大的人。这就是说，在一些具备深度意义的文艺作品当中，人们会受到其内蕴的感染，进一步获得升华。这样看来，为什么一些非常“好看”的电影到最后得不到其他人的认可，而另外一些枯燥乏味的影视剧，最终被称为经典，这样一种价值判定，也是有非常深刻的学术依据的。

所以说，无论是在工作还是学习当中，为自己注入正能量，都是非常必要的。通常而言，能量级相差1，一个人的未来前景就会大为不同。就目前来看，更多人的能量级都在200~210之间浮动，而高于250的人，则是生活的强者。而我们可以通过一些具体的办法来帮助自己不断地强化、提升能量级，其中同高能量级的人接触、蓄养小猫小狗、多接触世界文艺名作等等，都可以起到帮助一个人提升自我能量级的目的。

显然，正能量对于每一个人来说都是非常重要的，但是从提升办法上来说，它又是非常简单的。既然如此，我们就赶紧多做努力，让自己的正能量加速提升吧！