

邓
艳◎著

企业 正 能量

优秀企业拥有正能量
领导企业传递正能量
积极企业激活正能量

Let's Rip It Up!



企业正能量

邓艳◎著

优秀企业拥有正能量
领导企业传递正能量
积极企业激活正能量

Let's D. It Up!

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

企业正能量/邓艳著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 4

(中国 100 强名师名作)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4633 - 7

I. ①企… II. ①邓… III. ①企业管理—案例—中国 IV. ①F279.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060463 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 陈 莎

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

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 北京东海印刷有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4633 - 7/F · 1925

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 张 14.75 彩插 4

印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

字 数 200 千字

定 价 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



◀ 邓艳代表广东省中小企业发展促进会专家委员会专家演讲

▶ 深圳市委组织部-公务员个人素养《九型人格与人际关系》培训



◀ 安利公司（深圳）-第26届世界大运会志愿者《国际礼仪》培训

▶ 深圳义工联-罗湖义工《志愿者心态塑造》培训





◀ 用明培训-广州龙森
《正能量修炼》培训

▶ 深圳市人力资源开发
研究会与用明培训联
合举办HR公开课-
《阳光职业心态塑
造》培训



◀ 百锐地产大讲台-北
京北方中惠《心灵创
富》培训

▶ 用明培训-深圳远东
医院《人际关系的艺
术》培训





◀ 杰瑞咨询-深圳中诺
《有效沟通和激励艺术》培训

▶ 百锐地产大讲台-上海
大发集团《塑造阳光
职场心态》培训



▶ 百锐地产大讲台-华润
集团（合肥）《职场压
力与心理调适》培训

▶ 易学堂-广东金田豪迈
《有效沟通与客户服务》培训





◀ 百锐地产大讲台-合肥华邦集团中高层《自我修炼与管理艺术》培训

▶ 百锐地产大讲台-合肥华邦集团中高层《自我修炼与管理艺术》培训



◀ 至哲培训-柳州银行中高层《责任与胜任力》培训

▶ 广东省中小企业发展促进会公开课-广东博创工业旅游《企业文化》培训





只有正能量，企业才能创造奇迹

加利福尼亚大学的博士保罗·埃克曼（Paul Ekman）为世人带来了“表现原理”；

理查德·怀斯曼（Richard Wiseman）为我们带来了风靡全球的巨著《正能量》（*Rip it Up*）；

2012年7月开始，各界人士纷纷在微博上发表关于“正能量”的见解；

2012年12月25日，互动百科评出的“2012互联网十大热词”中，“正能量”一词位居第二名，仅次于排名第一的“钓鱼岛”……

伴随着传播媒体和网络文化的发展，“正能量”这个词正以迅速扩张的势头延伸到健康保养、人脉营运、能力提升、心态调整等各个方面，越来越多的人开始相信，只有正能量才能创造奇迹。

从整个社会对正能量的关注中我们不难发现，当下每个人都需要正能量的鼓舞，每个人也希望通过激活正能量使自身获得提升。

然而，并非所有听说或者使用过正能量的人都真正了解正能量一词的来源。如果想要真正清楚其背后的内涵，仅仅将之视为“江南 style”“元

“你怎么样”之类的流行名词，恐怕只是盲人摸象。

事实上，“正能量”一词本身就包含了相当深厚的心理学含义和行为学上的探究。毫不夸张地说，对正能量的研究，并非学会引用这个词那么简单，如果没有对其人类行为的仔细观察、对心理学知识的刨根问底、对大量实验的分析研究以及对自我和环境的深入分析，就无法真正从“正能量”一词中获取应有的正能量。

不仅作为个体，企业也同样需要从对这个词的解读中，获取促进它们发展的力量。无论是否真正了解“正能量”背后的意义，在今天的市场和行业中，不少企业的确具备了提升正能量的潜质，从经济效益到社会效益、从企业文化到企业制度，它们都走出了一条属于自己的蒸蒸日上的新路。反过来，不少企业并未通过自己的行动带来足够的“正能量”，它们或者表现出对企业行为细节上的忽视，或者体现在对员工心理和行为的冷漠和忽视，又或者体现在仅仅追求表面上的企业文化、制度建设，而放弃了深层次的提高和开拓等。结果，这样的企业即使原本有着较高的利润或名气，最终也会昙花一现，黯然退场。

观察那些在提升正能量上已经取得进展的企业，实际上，我们很容易发现其具备的三大特点：

其一，通过企业行动和对员工行动的指导，营造情绪氛围，提升个体的能量。

无论企业经营情况如何，伴随企业的具体行动，都会产生一定的氛围，而这种或高涨或低落的气氛，则会表现为整个组织的集体情绪。对于企业来说，这样的集体情绪往往会改变员工的工作态度和工作效率。

其二，通过企业行动和对员工行动的指导，改善企业文化，调整团队情绪。

企业只有先通过行动，营造出良好的交流渠道和沟通方式，才能谈得上改变员工的思想和情绪，保证他们的思想和情绪获得正向引导，而不会影响整个团队的情绪和工作。

其三，通过企业的培训，增强员工对正能量理论的理解，加强他们的操作能力。

正能量知识并非传统的自我管理和情绪管理，它是建立在传统心理学基础上的一次革命，因此，企业必须经过有效的培训，才能增强员工对该理论的正确理解，从而让他们积极主动利用好这样的理论来改变自己。

面对这样的任务，基于现实情况，本书立足于已有的“正能量”理论，结合中国国内企业在经营运行中经常发生的案例，见微知著，由内及外，将心理学和管理学知识充分结合，站在学科整合的边缘基础上，理论联系实际，同时又能用理论指导实际，充分阐述了“正能量”理论本身在西方兴起的来龙去脉。同时，本书案例丰富，形象生动，便于理解，而方法则扎实到位，利于操作。

当然，由于知识水平有限和实际经验的不足，本书中的问题和错误也在所难免。但通过这样一本探讨正能量和企业的书籍，勇于探索，抛砖引玉，帮助广大企业人员深入思考和分析这一重大心理理论对当下企业自我改变的意义，这才是本书作者最诚挚的写作动机和良好愿望！

作 者

2012. 12

C 目 录

ontents

第一章 企业因改变而充满无限可能

1. 改变企业的力量

没有变化就听不到前进的脚步声	3
企业发展过程中总会忽略一些事实	6
如何使行为与思想不背离	10

2. 企业人的信念受什么影响

他人评论	13
老板承诺	16
企业认同	19

3. 员工的意识、行为怎样产生，被谁操纵

“被动”接受任务、完成工作	23
潜意识中的“打工仔”	26
消极怠工行为导致情绪日渐低落	31

4. 行为影响企业团队建设

如何看待他人的行为、想法和动力	35
因势利导，营造正能量氛围	39
现在团结起来还不晚	43

第二章 表现原理与企业正能量

1. 表现原理：信则有，不信则无

伟大理论的惊人发现：不是因快乐而微笑， 而是因微笑而快乐	51
思想受肢体行为的控制	55
简单的理念也可改变一切	58

2. 对企业的影响：引导员工思想，实现共同目标

通过员工的行为表现透视其心理	62
与其灌输式教育不如从行动开始	65
执行比计划更重要	69

3. 做“我想成为的那个人”和“想发展成的那个企业”

能不能成为……先做了再说	73
从有一点点相信到越来越相信	76
没错，这就是我	79

第三章 企业正能量的核心

1. 快乐的能量：除了工作还有欢笑

大笑吧，像今天不用加班一样	85
说话、握手行为蕴藏的能量	88
与内心对话快乐起来	92

2. 爱的能量：寻找归属感

人际关系、爱的秘密	98
爱是一种化学能量	101
通过身体语言激发爱的能量	104

3. 吸引的能量：员工甘愿为你而留

吸引力的诞生	109
如何制造吸引的正能量	112
打造幸福企业，收获忠诚员工	116

第四章 发挥正能量的三个阶段：相信→行动→成就

1. 结果影响思维：相信自己做好事

结果第一，不要理由	123
不是能不能，而是做不做	126
结果导向：好结果让你更自信	129

2. 行为决定结果：认真执行做对事

- 不能改变的原因：知道做不到 132
- 企业最大的失败是有愿景却无人配合行动 135
- 表现行为学：做得好自然会升职加薪 138

3. 思维激发潜能：不断改变做成事

- 微改变带来的大影响 141
- 身体里还住着多少沉睡的细胞 144
- 你是否具有自控力 147

第五章 对抗负面心理，让企业健康成长

1. 老板如何消除愤怒

- 愤怒产生的原理 153
- 暴怒无非是在抑制正能量 156
- 如何释放怒气，平复心情 159

2. 员工如何对抗抑郁

- 抑郁症带来坏情绪 162
- 积极向上的自我心理暗示 165
- 摆脱忧郁的不良循环 168

3. 企业如何克服焦虑

- 焦虑也有自己的序列 171
- 走出“夹心饼”的罪恶感 173
- 打赏是负能量，角色扮演才是正能量 176

4. 团队如何打败负能量

打败负能量从自身行为开始	179
你是团队中的 Leader 还是追名逐利者	181
打造一支结果团队	183

第六章 激活正能量，打造全新的企业

1. 打造全新的企业

不是不能改变，而是已经习惯	189
打破常规，让肌肉紧张起来	191
用眼睛难以成事	194

2. 企业“新自我”的神奇魔法

遇见未知的自己	197
未来的性格取决于现在的选择	199
你认为自己是谁就会成为谁	202

3. 重新驾驭发展之道

发展员工：对员工的态度决定发展成果	206
发展团队：让正能量在团队中传递	209
发展企业：企业永葆活力的秘密	211

4. 运用正能量创造奇迹

强劲有力的语言激活团队	215
落落大方的形象赢得人心	217
充满自信的表现走向卓越	219

第一章

企业因改变而充满无限可能

一个企业走向没落、失败，怪不得别人，更怪不得所处的环境、时代。因为别人都在改变中发展，而你却没有落实行动并很好地改变自己，失败的苦酒也只有自己吞咽。对企业来说，员工随时可能离你而去，团队时刻可能解体，管理也可能分崩离析，明天充满了悬念，企业永远想主宰沉浮又随时被沉浮主宰。改变是唯一出路。如何解决这些问题？如何才能改变？先想后做还是先做再想？



