

# 正能量 · 负能量

职场行动版

Positive Energy  
Negative Energy

送给职场新人

引爆**正能量**，拒绝**负能量**

贯穿职业生涯的**能量法则** ◀▶ 提升职场达人的**成功气场**

 中国工人出版社

# 正能量 · 负能量

职场行动版

苗小刚◆编著



 中国工人出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

正能量·负能量 职场行动版/苗小刚编著. —北京: 中国工人出版社, 2013. 6  
ISBN 978-7-5008-5518-7

I. ①正… II. ①苗… 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 124973 号

## 正能量·负能量 职场行动版

---

- 出版人 李庆堂  
责任编辑 左鹏 杨博惠  
责任校对 赵贵芬  
责任印制 栾征宇  
出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编: 100120)  
网 址 <http://www.wp-china.com>  
电 话 010-62350006 (总编室) 010-82075934 (社科文艺分社)  
010-62005038 (传真)  
发行热线 010-62045461 62005042 (传真)  
读者服务 010-62389465  
经 销 各地书店  
印 刷 北京密东印刷有限公司  
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16  
印 张 16.75  
字 数 300 千字  
版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷  
定 价 29.80 元
- 

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换  
版权所有 侵权必究

# 目 录

CONTENTS

## 上篇 拒绝负能量，远离职场新人的慢性杀手

### 第一章 | “抱怨”负能量

——辐射职场的一颗“核炸弹”

抱怨职业：你是求生存，还是求发展？ .....	3
抱怨公司：大企业 VS 小公司 .....	8
抱怨职位：驻足不前的兔子永远赶不上乌龟 .....	10
抱怨薪水：钱途重要，还是前途重要？ .....	13

### 第二章 | “浮躁”负能量

——萦绕求职者心头的不散魔咒

起点太低：是社会不公，还是你努力不够？ .....	17
无法体现价值：是工作卑微，还是态度卑微？ .....	20
怀才不遇：是没有机会，还是你没发现机会？ .....	23

### 第三章 | “消极”负能量

——动摇军心的无声“呐喊”

差不多先生，凡事“差不多”就行 .....	26
做个甩手掌柜，事不关己，高高挂起 .....	29
办事拖拉，不赶着不走 .....	31

虎头蛇尾，工作有始无终 ..... 33

#### 第四章 | “冷漠” 负能量

——引爆办公室“战争”的冷暴力

校园热情邂逅办公室冷暴力 ..... 36

白领冷漠症：是职业危机，还是职业所需 ..... 40

社交恐惧症：逃避不是办法，抗争才有出路 ..... 42

自闭不合群：少一些独来独往，多一些你来我往 ..... 44

#### 第五章 | “懒散” 负能量

——影响团队成员情绪的“定时炸弹”

是职场新人一道坎儿，还是年轻使然 ..... 47

消除懒散，必须先从克服拖延开始 ..... 50

全身心地投入工作是克制懒惰的最好方式 ..... 51

杜绝懒散思想，方能根除懒散习惯 ..... 54

#### 第六章 | “跳槽” 负能量

——切断职业生涯的一把“尖刀”

情场上有闪婚，职场上有闪辞 ..... 58

跳槽可以改变自己，更容易迷失自己 ..... 60

频繁跳槽为哪般？金钱！经验！ ..... 62

跳槽需要本钱 ..... 64

#### 第七章 | “妒忌” 负能量

——禁锢自我发展的条条“铁链”

你可以羡慕，但不可以嫉妒 ..... 69

过度嫉妒等于自断前程 ..... 72

点燃内心能量，冷却嫉妒之火 ..... 73

## 第八章 | “麻木”负能量 ——削弱团队创新力的“麻醉剂”

无所适从 + 困顿麻木 = 职场橡皮人 .....	76
职场激情从心而生 .....	79
缓解“木乃伊”情绪 .....	81

## 下篇 挖掘正能量，引爆来自内心的能量场

### 第九章 | 挖掘“心态”正能量，端正工作态度

停止抱怨，有热爱方能终成事 .....	85
拥有自信，有信心敢做敢闯 .....	88
激情相伴，有投入享受工作 .....	91
心怀赤诚，有忠诚迈向成功 .....	94
耐住寂寞，有韧劲厚积薄发 .....	97
积极主动，有问题动手解决 .....	100
永不放弃，有困难不破自解 .....	102
全力以赴，有毅力啃硬骨头 .....	104
集中精力，有专注可更专业 .....	107
追求卓越，有创意尽善尽美 .....	109

### 第十章 | 感受“情绪”正能量，培养融洽关系

提升快乐，让自己在圈子中更受欢迎 .....	112
放下怨恨，巧妙化解同事间的误会 .....	115
克服孤傲，与同事们打成一片 .....	117
练就淡定，外界的压力压不垮 .....	120
以诚相待，用“心”才能留住客户 .....	123
尊重竞争，如何妥善处理敌对关系 .....	126

早做准备，有虫子吃只缘于比别人起得早 .....	129
--------------------------	-----

## 第十一章 | 灌输“学习”正能量，全面升级自我

择衣而穿，“正装”上阵迈出第一步 .....	132
言行得体，有礼有节方可驰骋职场 .....	137
巧递名片——职场名片的接递艺术 .....	140
正确握手，商务礼仪的握手技巧 .....	144
主动学习，在工作中持续充电 .....	147
善于总结，经验是最好的导师 .....	150
把握机会，争取企业公费培训 .....	153
技能交换，多与同行展开合作 .....	155

## 第十二章 | 强化“管理”正能量，做好职业规划

明确目标，做好职业规划“重头戏” .....	158
科学规划，根据实际制定目标框架 .....	161
细化方案，对目标做到心中有数 .....	164
认同文化，将个人目标融入到企业中 .....	167
强化执行，踏踏实实地去实现目标 .....	171
支配时间，在规定的时间内完成工作 .....	173
提高效率，今日事今日毕不拖延 .....	176
日积月累，每天比别人多做一点儿 .....	178
井然有序，分清工作的轻重缓急 .....	181
主次分明，把精力用在最擅长的事上 .....	183
注重细节，别让工作细节毁了你 .....	185
及时补位，做个会跑位的射手 .....	189

## 第十三章 | 培养“沟通”正能量，与上司共进退

有备无患，与上司沟通需做准备 .....	192
淬炼语言，用词要恰到好处 .....	196

把握时机，沟通要“伺机而动” .....	199
察言观色，了解上司的处事风格 .....	201
用心揣摩，摸透上司的话中之话 .....	204
心领神会，洞察领导的体态语言 .....	206
保持距离，上司不是你的“红伞” .....	210
聆听为先，先把话听完再发言 .....	213
适当赞美，“拍马屁”也需要技巧 .....	215

## 第十四章 | 融入“团队”正能量，与企业共荣辱

融入团队，不做单干的独行侠 .....	220
精诚合作，平等看待团队合作伙伴 .....	223
敢于担当，把责任自己扛起来 .....	225
共渡患难，跟随老板去“吃苦” .....	229
甘做绿叶，团队中更需要“陪衬” .....	232
服从大局，站在企业的高度考虑问题 .....	234
恪守机密，忠诚是对企业的唯一回报 .....	237
相互扶持，共同提高实现双赢 .....	240

## 第十五章 | 永葆“创新”正能量，攀登事业巅峰

创新是根本，培养职场创新能力 .....	244
敢于创新，第一个吃蟹的人最受益 .....	247
善于创新，创新并非高不可攀 .....	250
抓住机会，牢牢把握市场行情 .....	253
主动创新，从“跟随”到“引领” .....	255
资源整合，以模仿打基础，用创新盖高楼 .....	256





## 上篇

# 拒绝负能量， 远离职场新人的慢性杀手



“能量”是物理学中一个专有名词，通常指的是，以真空能量为零，大于真空的物质为正能量，低于真空的物质为负能量。发展到今天，负能量有很多延伸意义，通常比喻人的一种消极的、负面的情绪。当前，自卑、消极、浮躁等负能量正在办公室中蔓延，很多人每天带着恶劣情绪上班，工作也俨然成为了很多职场新人的一种负担。这不仅影响了工作的正常进行，伤害了同事之间的人际关系，甚至还可能因此而丢掉工作，影响前途。





## “抱怨” 负能量

——辐射职场的一颗“核炸弹”

“公司不规范”、“领导不识才”、“薪水太低”、“工作太累”……在工作中，不少新人总是有这样的抱怨。殊不知，抱怨就像一颗核炸弹，一旦引爆不但会影响到当前的工作状态，还可能将你的整个职业生涯焚烧掉。千里之堤，溃于蚁穴，抱怨虽小，当形成习惯就会开始传染，那么，你职业生涯还没开始就要注定失败。

### 抱怨职业：你是求生存，还是求发展？

毕业了，意气风发的莘莘学子纷纷走出象牙塔加入找工作的大军，摆在他们面前的一个现实是：“我做什么行业？”带着这样的疑惑，他们懵懵懂懂开始了自己的职业生涯，每天面对着“哪个行业是朝阳行业？哪个行业景气？”的抉择。一路走来，不知不觉间三百六十行被自己 Pass 掉一半，剩下的一半不是自己的问题，而是被企业 Pass 掉了。

找工作，很多职场新人首先想到了行业，担心自己会入错行。在常人看来，“入错行”有两种理解：一个是这个行业没发展前景，没有“发大财”的可能；另一个是不喜欢这个行业，一个人做自己不喜欢、不擅长的工作，当然很难做好。那么，对于处在“职场菜鸟季”的大学生来讲，如何看待“选择行业”这个问题呢？大多数新人都这么理解，我可以明确地讲一点：行业没有所谓“景气与不景气”之说，真正能在自己职业生涯取得成功的人，从事的并非是当前最景气的行业，而在所谓的前景一片光明的行业中也有不少失败的人。同样，一个人一生也可以从事不同的行业。

这是一个真实的故事，发生在 20 世纪 80 年代南方的一座小城，一对青

年男女非常恩爱，却因女朋友全家移民美国而面临着劳燕分飞。男孩的理想是毕业后做金融工作，而且这时他已经考上一所重点大学研究生。事业？爱情？面临着人生的第一个重要关口，他当时表现得非常坚决，只有一个选择，那就是和女朋友一起出国。

他没有告诉任何人，在电话本上找到了美国驻地总领事馆电话号码，中文说得很好的美国总领事馆职员很理解这个年轻人，给了他不少建议。全部手续办好已经是三个月后，一大早他来到了美领馆，签证官问他会不会回来，他如实相告说不一定，如果女朋友回来他就回来，否则就和她一起留在美国。

就这样，23岁的他独自踏上去美国纽约的征程，而等待他的是更严酷的考验。来到美国时，口袋里只有200美元，再加上没有任何生存技能，在人生地不熟的陌生大都市几乎无法生存下去，他在餐馆做洗碗扫地这样最底层的工作。

但他知道这不是他想要的，他一边在餐馆打工，一边学习金融知识，还必须学习英语，寻找新的工作机会。那段时间很辛苦，工资低，学校的学习压力又大，是他最艰苦的一段时间。他就是曾任全球第六大投资银行美国贝尔斯登副董事长兼国际投资公司董事长唐伟，1986年进了公司，他才知道，他竟是当时中国大陆唯一在华尔街工作的人。

这不是一个励志故事，我只是想说明一个人的成功与否，最重要的不在于行业，在于自身的立场。唐伟为了爱情，初到美国，生活拮据，急需一份养活自己的工作，他毅然选择一份洗碗工的工作，这是为了生存。终有一天，他实现了自己当初的理想，成为美国金融第一街——华尔街上第一个中国人，这也是他没想到的，尽管他一直在坚持自己的选择。这个例子说明哪个行业好，关键看你自己站在什么角度去评价。你是求生存，还是求发展？你是着眼于眼前，还是未来？

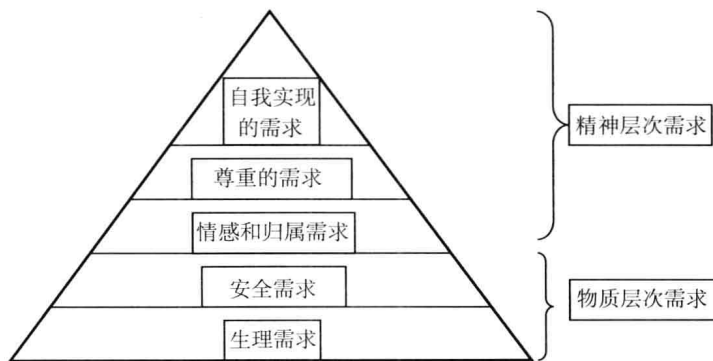
生存的关注点在眼前，未来的关注点在发展，这是人生需求中两种不同的人生观、价值观的体现，也是每个行业发展本质决定的。如果你是求发展就不要再抱怨了，年轻人，停止永无止境的抱怨吧，在抱怨之前要先该想想去反省自身，看看自己的立场问题，立场错了，职业生涯必然会陷入“万劫不复之地”。

从人自身的角度来看，生存和发展是人在不同阶段，两种层次的生理和心理上的需求。美国作家雷恩·吉尔森在其职业规划丛书《选对池塘钓大鱼》

中这样写道：“生存的问题是需要用发展的眼光来解决的。如果我们将着眼点始终放在生存上，也许就永远停留在维持生存的状态；如果我们一开始就关注发展问题，我们将迈入崭新的人生境界。”

1943年，美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出了一个著名的理论——“马斯洛需求层次理论”：他把人的需求划分为五个层次，从低到高依次为：生理上的需求，安全上的需求，情感和归属的需求，尊重的需求以及自我实现的需求。是求生存还是求发展，能反映出一个人的心境。

如下示意图：



上图中清楚地显示，各层次的需求之间的关系，由低到高反映了一个人的人格发展的境界或高度。最底层的生理需求，就是所谓的生存需求，每个人从一出生就有这种需求。随着年龄的增长，阅历的增加，人们往往会有一种精神上的追求，即最高级别的自我实现需求，理想、梦想、愿望等都属于此范围。

从行业的发展角度来看，每个行业在不同的发展阶段都会呈现不同的发展趋势，比如，我国先后经历了农业、工业、电子行业，当前IT、金融、地产行业都成为新兴行业的主流。也就是说，任何一个行业的发展都有它的历史阶段性。在某一阶段内，根据行业发展趋势，行业有传统行业和新兴行业，朝阳行业和夕阳行业之分。但是千万不可被这些迷惑了双眼，这只是一个历史符号，并不代表没有发展前景，下面就对各个行业特点做以下分析：



## 知识链接

### 行业特点分析报告

#### 一、传统行业：

1. 餐饮业：包括粮食、农副产品的生产、加工、流通等行业，以及与大宗粮食相关的各种子行业。

行业特点：行业门槛较低，价格稳定（时常受到国家政策控制），有较广泛的消费群体，但由于过于普遍，做大做强并不容易。

2. 服装业：服装、家纺服装生产、销售批发、零售等相关行业。

行业特点：服装行业属于传统行业，在过去的二三十年间，已经取得了快速发展。而现在已经不能称得上是最好的行业了。

3. 娱乐业：旅游、影视、相声、KTV等其他形式的子行业。

行业特点：随着人们物质生活的不断丰富，对精神生活的追求也越来越高。因此，娱乐业在当前已经成为人们生活中不可缺少的一部分。

4. 交通运输行业：铁路、公路、机场的基础建设、交通工具行业，以及与这些相关的子行业，如汽车维修、装饰、清洗行业等。

行业特点：自从进入21世纪以来，在民众的消费力增强、政府的大力投入的推动下，这个行业迎来了高速成长期。比如，私家轿车的增多，国家道路建设的投入等，都大大地推动这个行业的发展。

#### 二、新兴行业

5. 房地产行业：地产开发、销售以及与房地产相关的子行业，比如，装修。

行业特点：2000—2010年属于成长期，2010年后已经进入泡沫发展期。1998年之后，国家正式取消福利分房，商品房市场正式起步。物质收入较高，但风险同样加大，受国家调控政策影响较大。

6. 互联网：软件开发、制作、销售，以及与之有关的软硬件设备、电信服务、网购等很多子行业。

行业特点：这个行业正处于发展期，市场潜力巨大，未来几年、甚至几十年将会深深地影响着人们的生活状态和工作状态。

7. 医药行业：医院、医药以及与之相关的器材制作、销售等行业。

行业特点：这是集传统与创新为一体的行业，与人们的日常生活息息相关，却又必须随时跟得上时代的步伐。像互联网行业一样，未来医药行业的发展无疑是高速增长的。不过这个行业进入门槛较高。

8. 金融业：银行、保险、证券等，以及与之相关的子行业。

行业特点：这个行业多为国家控制，对民营资本也有很多限制。在几大行业中，进入门槛无疑是最高的。但随着人们投资理财意识的加强，很多与之相关的子行业还是有很大潜力的。

行业的分类并不代表发展前景的大小，而是为正在求职的年轻人提供一个选择的依据。具体如何选择还要根据自身的情况而定。

综上两方面所述，在决定入行之前必须搞清两个问题：一、你能做什么？你准备如何去做？第一个问题强调的是，你的“能力”。因为只有在自己能力范围之内，或者与自己能力相匹配的行业才能不断保持激情。第二个问题，你准备如何去做，包括你对眼前工作的期望值，目标动力，性格特征、意志力、心理素质等。这是一个人的软实力，非常重要，无论在什么行业，做什么工作，这些东西都不可丢。

每个人必须树立生存与发展并存的职业理念，生存是发展基础，先生存后发展；发展是生存的目的，没有目标的生存将毫无意义。在我们身边这样的人很多，只求生存，不图发展，这些人表面上看好像很“精明”，但从长远来看，却损失“惨重”。这像是现代版的“买椟还珠”，拿到了自己某一短时间的薪水去换自己一生的前程，也许你暂时挣到了不少钱，却失去了终生的本钱。



职业，应该是一个人的事业，是一个人奋斗的起点和终点，而不只是一种求温饱，图享乐的手段。职场新人初入职场首先要树立一个正确的职业观，端正态度，踏踏实实地做好第一份工作，为自己的职业生涯奠定坚实的基础。

## 抱怨公司：大企业 VS 小公司

做过一项调查，一个最简单、最直接的问题令我格外吃惊，问：毕业后想进入一个什么样的公司？70%以上的学生回答：进入世界500强这样一个大企业，规模要大，知名度要高，发展平台要充分。我想，对那些刚刚走出校园、走向社会，怀揣梦想的大学毕业生来说，很大一部分人都是这么想的。但是有没有想过，怎么样才能进入这些大企业呢？暂时不说你的经验、资历是否合格，仅仅从概率上计算，可能性也是微乎其微的。

目前，在我国的全球500强企业只有53家，其中有18家是中国自己的，而一年的大学毕业生是多少呢？以2012年为例，高达700万，这样的概率留给你的机会能有多少呢？

稳定的工作，安逸的环境，规模宏大，似乎成了毕业生选择企业的隐性标准，这样的想法很好，但同时也会误导一批人，非大企业不入，一旦达不到的将会直接影响到以后的工作态度。

尚未跨入职场的大门，就为自己设定如此高的门槛，岂有不失望的道理？于是，进入企业后可想而知，开始抱怨公司小，没发展平台，抱怨领导差，不给施展机会。

王晓云是一名刚刚走出校门的硕士研究生，毕业于一所名牌大学。她在学校期间是小有名气的才女，还没毕业就找到了一份工作，而且还算不错。可是工作没多久，当初那种激情就被现实“磨灭”了。原来令她郁闷的是，所在公司是一家私企，从事的工作也是些无关紧要的：开会、接电话、写报告、整理文件。在她看来，自己所在的企业根本不算一个企业，这些工作也没有一样是“正经事”，自己一身的才华无法展示。看着其他同事都是忙忙碌碌，每天都有突出的业绩，自己却无所事事，她非常着急。





## 知识链接

## 企业老总谈录用标准

某建筑企业老总说：“对于刚刚毕业的大学生，我们很少将他在某个公司三个月的实习经历作为工作经验，更重要的是考核他的能力和职业道德。”

某纺织企业老总说：“只要能力与素质达到企业的要求，能为企业的长期发展作出努力，不论学历高低，我们都会考虑录用。”

中建五局党工部副部长帅兵说：“我们主要偏向于考察学生的综合素质以及学习能力，比如担任过学生干部、思想品质好、成绩优异、务实肯干，同时，对来自于条件比较艰苦的农村的生源，我们也比较欢迎。”

上面的事例就是在职场新人中常见的一种现象，很多人仍然带着在学校时的光环，踌躇满志，憧憬着在未来大展宏图。可是往往事与愿违，参加工作后才发现，现实与梦想相差甚远，没有进入梦寐以求的企业，没有被安排到企业的重点部门，从事着跑腿打杂的事情，得不到上司的指导和提携，自己仿佛要在这个阴暗的角落自生自灭，当理想遭遇暗淡无光的现实，便心生绝望，开始抱怨。

认真反思一下，最大的问题正是出在自己的身上，任何机会都是自己争取的，通过自己的努力换来的，无论企业大小，你不摆正心态、努力工作，在哪儿都不行。

王小丫是我们熟知的节目主持人，她的职业生涯在大多数人看来是十分平坦的，然而，在这个巨大的光环后面她也曾有过委屈和迷茫，她有自己的切身体验。

王小丫毕业于四川大学经济系，毕业后被分到一家小经济报社当记者，可令她万万没有想到的是，领导让她做的工作与记者没有一点儿关系，只是帮助通联部抄写信封，三个多月的时间她都跟信封为伴。

在此期间，她感到非常失望，大学毕业怎么就干这个，这不是谁都能干的吗？抄写信封工作枯燥、简单，虽然一时有些想不通，可是她照样好好干。三个月之后，她把写信封练得又快又好，而且工作效率大大提高，一个人能够完成的相当于三个人的。