

金师起点·新管理书系

激发潜能，打造一流的管理团队；
管理提升，激发管理者的正能量。

高千帆◎著

管理者

积极能量训练

80后管理者必修课

国内知名管理导师高千帆最新力作

新浪、网易
凤凰网等多家网站

联袂推荐



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

金师起点·新管理书系

高千帆◎著

管理者

积极能量训练

80后管理者必修课

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管理者积极能量训练: 80 后管理者必修课 / 高千帆著. —北京: 中国
财富出版社, 2017. 1

(金师起点·新管理书系)

ISBN 978-7-5047-6298-6

I. ①管… II. ①高… III. ①管理学 IV. ①C93

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 255298 号

策划编辑 宋 宇

责任编辑 齐惠民 于晨苗

责任印制 何崇杭

责任校对 杨小静 张营营

责任发行 敬 东

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 010-52227588 转 2048/2028 (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 978-7-5047-6298-6/C·0210

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2017 年 1 月第 1 版

印 张 11.5 印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷

字 数 147 千字 定 价 32.00 元

序

在工作中寻找快乐

很多人都对自己目前的工作感到不满，觉得没什么意思，非常不快乐，满身都是负能量。他们认为工作枯燥无味，自己是迫于无奈才选择了这份工作；或者抱怨自己运气不佳，没有找到一份理想且轻松的工作……

于是他们在工作中愁眉苦脸，唉声叹气，在无聊中等待下班，在碌碌无为中虚度光阴，这样消极的状态害了谁呢？答案不言而喻。

为什么辛勤工作的同时却越来越不快乐？为什么越是努力离快乐越远？职场中的很多人在 30 岁左右会遭遇自己事业和生活的“瓶颈”，是时候重新调整自己的能量状态了，变消极能量为积极能量是唯一的出路。

那么，怎样才能寻找到工作中的乐趣，并最终获得心灵的满足呢？

若想真正从工作中获得快乐，我们就应该把工作当作一种乐趣和挑战，而不是当作一种刻板、单调的苦差事。学会热爱你的职业，热爱是最好的老师，热爱是最好的能量状态，因为热爱，你才会全力以赴，才可能成功。

爱你所选择的职业不是一句空话，选择一经做出，就不要轻易改变，



要尽最大的努力做出成绩。

不要后悔自己的选择和付出，兴趣加上努力，任何一件事情都可能开花结果。生活的快乐与否，完全掌握在自己的手中，当我们把工作变成生活中的一种乐趣时，我们自己也就乐在其中了。一旦心情愉快起来，本来觉得乏味的事情会变得妙趣横生。

在工作中，不管你的心情坏到什么程度，只要你以积极的态度去寻找，就一定会发现无限的乐趣。比如，你可以找出最适合自己的工作方式并且依此方式行事，如此的话，你一定会发现自己的工作会更有效率，而自己也会更快乐。同事之间，朋友之间，要多谦让、宽容一些，大家的关系就会融洽很多，工作氛围也就会变得轻松愉快。家庭生活幸福与否会直接影响工作质量的好坏，因此你在拼搏于职场的同时，也应照顾好自己的家庭……

在工作中，你不仅可以追求快乐，还可以创造快乐，让快乐变成一种工作态度，让自己在工作中开心愉悦起来。要做到这一点并不困难，可以从身边的小事开始，比如，你可以时常保持微笑，发挥幽默感，凡事都往好处想等。

积极努力地去寻找工作中的乐趣吧，不然你的生活就会暗无天日，而选择一份自己喜欢、适合自己的工作既能够使你不断进步，又能让你从中学到技能，你的生命也会因此而更加充盈。



c n t e n t s

第一部分 积极能量导入

第一章 什么阻碍了你获取积极能量	3
第一节 唯一阻碍你成功的是你自己	3
第二节 消极力量注定让你一事无成	6
第三节 从负能量转换至积极能量	8
第四节 管理者能量测试	17
第二章 积极能量可以改变一切	21
第一节 积极能量能战胜人性弱点，驱赶生活阴霾	21
第二节 积极能量让生活充满阳光，解开你幸福的密码	25
第三节 积极能量让生命平衡运转，创造奇迹	30
第四节 积极能量虽不是财富，却能成就富足的自己	34
第五节 积极能量使你勇于调整一切，更快获得成功	36



第三章 对抗消极情绪，产生积极能量	39
第一节 克服厌倦，欣赏所有人和事	39
第二节 消除抱怨，从改变自己开始	42
第三节 缓解紧张，万事不必想得太严重	45
第四节 化解愤怒，别急着发脾气	47
第五节 减少焦虑，专注当下	49
第六节 摒弃浮躁，脚踏实地就是成功的捷径	52
第七节 摆脱孤独，走出自我封闭的“牢笼”	55
第八节 平衡嫉妒，适度的嫉妒是进步的驱动力	56
第四章 正向积极的思维，开启思维的无限潜能	61
第一节 摆脱目光短浅的思维习惯	61
第二节 走出定式思维的桎梏，做与众不同的自己	62
第三节 时时创新，每天给自己换一个“大脑”	65
第四节 你的命运由5%的潜意识决定	67
第五节 改变自我暗示，优化人生轨迹	69

第二部分 能量转化

第五章 积极能量转化——行动的力量	75
第一节 动力能量：将消极转化为积极的力量	75
第二节 制胜能量：折服一切对手和朋友	78
第三节 职业能量：助你职场一路辉煌	81
第四节 营销能量：拿下所有订单	84



第五节 幸福能量：激活生命中的幸福能量	87
第六节 健康能量：让生命平衡运转	90
第六章 如何利用积极能量与领导力影响他人	93
第一节 营造积极氛围，领导与下属互相信任	93
第二节 建立积极关系，领导者要帮助员工提升价值	97
第三节 树立积极形象，把好运吸引到身边	101
第四节 充满积极能量，让自己表现得更有控制力	104
第七章 团队积极能量导入：带队伍就是带人心	108
第一节 领导者首先是梦想导师，学会用愿景目标拉动人心	108
第二节 注重团队积极能量的建设	110
第三节 利用积极能量场，提升团队士气	112
第四节 让每个人感到被重视	114
第五节 导入积极能量，让团队更团结	117

第三部分 能量升华

第八章 能量与健康，遇见最强大的自己	123
第一节 唤醒你的直觉，让身体更健康	123
第二节 通过饮食、锻炼和保健来唤醒能量	125
第三节 通过调整情绪修养身心	133
第四节 让创造性和灵感敞开你的心扉	134



第九章 学会感恩，生命能量的最高指引	138
第一节 将感恩注入每个人的生命	138
第二节 感恩不公，激发自我生命能量	142
第三节 成功从感恩开始，用感恩的心接受结果	146
第四节 带着感恩的心去工作	149
第五节 感恩父母，感恩亲情	151
第六节 广施善缘，为别人点一盏明灯	155
第十章 建立积极的人际关系，助力事业成长	158
第一节 吸引积极的人，创造积极的环境	158
第二节 用热情引爆人际吸引力	161
第三节 渴望能激发吸引能量	163
第四节 欲取先予，先满足别人的期待	166
第五节 站在善意的角度去思考和交际	169
第六节 传递爱，收获爱	173

第一部分

积极能量导入



第一章 什么阻碍了你获取积极能量

工作不顺心、生活不如意、家人或朋友关系疏离、努力打拼却徒劳无功、人生一次次陷入低潮……负能量是阻止我们成功的最大障碍，内心的消极力量是让我们一事无成的罪魁祸首。克服负能量，提升积极能量，让你重新步入正轨，找回勇敢上路的决心。

第一节 唯一阻碍你成功的是你自己

人能不能成功，与所处的能量场有关。满足负能量的人难以成功，而拥有积极能量的人往往容易获得成功。

所谓负能量，就是我们内心的负面情绪、心理、思想，比如妒忌、陷害、攀比、贪婪、懒惰等，并表现出冷漠、推辞、抱怨、说风凉话、冷嘲热讽、反唇相讥等富有敌意的言语或行为。这些言语或行为，轻则令人情绪低落，重则让人火冒三丈，想动手打架。而这种情绪，经常出现在同



事、夫妻、家人之间，并往往会导致冷战、争执，甚至言语或肢体冲突。

阻碍个人成功的负能量主要有负面情绪和负面心态。

1. 被负面情绪所羁绊

一个散发负能量的人，会被各种负面情绪所羁绊，难以自拔，并且恶性循环。要想走出负面情绪，需要从自身做起。在这个世界上，你很难改变一个人，但是你可以改变自己。

能解决负能量的办法只有一个，那就是训练自己控制情绪的能力，提高自我修养，令自己掌握正确处理各种压力的能力，不受外界负能量影响。

这是一个长期的过程，但是值得去做。控制负能量增长，包括不再抱怨、不说闲话、不要脾气、不打断他人说话、遇到令你生气的事情安静两分钟再开口、遇到烦人的事情不烦躁等。

在公司里，领导起的是导向作用，领导的举止言行往往会对这个公司产生不可估量的影响，人们常说：领导喜，大家喜；领导怒，大家忧；领导哀，快躲开；领导乐，趁机表功准没错！

如果你问身边的朋友，上司的情绪会影响到你吗？答案当然是肯定的。哪怕是公司里一向善于控制情绪的部门主管们，也会群起激愤地喊道：“当然会，别说上司对我发火，就是他的一个不愉快的眼神，一个细小的动作，都会在我心里激起层层波，都会影响我对事情的判断与决定……”

总之，一个老板的承受能力有多大，他的事业就有多大。一个点火就着、有着坏脾气的老板，他的公司往往是短命的。



2. 被负面心态所操纵

一个散发负能量的人，还会被消极的心态所操纵。拥有负能量的人，往往仅会看到事物的负面因素。比如，两个口渴的人面对同样的半杯水，负能量者会说：“真不幸，只有半杯水了。”而积极能量者则会说：“真好，还有半杯水呢！”

没有什么事情是做不好的，关键在于你所处的能量状态。事情还没有开始做的时候，负能量的人就认为它不可能成功，这就导致你在做事情的时候不认真，事情也就不会有好的结果。如果你是一个充满负能量的人，那么唯一阻碍你成功的就是你自己。

案例分享：

三个年龄、技术水平都相仿的工人在砌一面墙。一位记者过来问你们在干什么？第一个工人心不在焉地说：“没看见吗？我在砌墙。”第二个工人抬头看了一眼记者，说：“我们在盖一幢楼房。”第三个工人真诚而又自信地说：“我们在建设一座城市。”十年后，第一个工人仍然在一个工地上砌墙；第二个工人坐在办公室里画图纸，他成了工程师；第三个工人成了一家房地产公司的总裁，是前两个人的老板。

成功与否的关键在于你处于什么样的能量状态，你对一件事情持什么样的态度，是积极的还是消极的，你付出了多少，就会相应的出现什么样的结果。

仅仅十年的时间，三个人的生活就发生了截然不同的变化，是什么原因导致了这样的结果？是态度！拥有负能量的人，就会具有负面的心态；拥有积极能量的人，就会拥有积极的心态。



一个人有什么样的心态，就会有什么样的追求和目标。具有积极、乐观心态的人，其人生目标必然高远。有了高远的目标，必然会为之努力，一分耕耘，一分收获，有努力才可能有回报。反之，拥有消极心态的人，成功对于他来说，实在是很遥远的事情。

有时候看看我们的同学、朋友、战友、同事，当年都处于同一个起跑线上，可是，十年过去了，你也许会突然发现，有些人比你更出色、更优秀。你为此感到迷茫，甚至埋怨命运的不公。其实，并不是他们有得天独厚的条件，事实上你和他们一样出色。如果你今天的现状与他们不一样，也许只是因为你的心态和他们不一样。他们可能只是比你更加积极，更加自信，更加阳光，更有勇气，更有意志力。

拥有积极能量，可以决定一个人的成长高度，干任何工作，干任何事情，都是如此。一个人的态度决定了他能否把这件工作、这件事情做得更完善、更完美，同时，也决定着一个人能否走上更高的职位。

第二节 消极力量注定让你一事无成

拥有积极能量，是人们进行广泛社会活动的必要条件，它可以让你从困境中搏出希望，从平凡里创造辉煌。相反，消极的人往往缺乏对美好的向往，被痛苦所困。所以，要想提高自我实现的能力，就需要克服人生中的消极力量。

1. 自卑

自卑的人，只看到自己的不好，不知自己的长处，甘居人下，缺乏自信，不愿进取，更谈不上发挥自己的优势和特长，这样类型的人往往办事



畏首畏尾、唯唯诺诺。如不克服自卑，就会逐渐消磨人的斗志，无法苏醒心中美好的渴望，生命也就不会葳蕤出一派春光。

2. 冷漠

冷漠的人，往往言辞尖刻、态度傲慢、高视阔步、孤芳自赏、不愿与人交际。冷漠会使人活泼、天真、浪漫的天性遭到压抑，心胸变得狭窄、郁郁寡欢，最后往往是良知被愚弄、心灵被摧残，心中斑斓的梦想从此不会飞翔。

3. 猜疑

猜疑心重的人，喜欢捕风捉影、节外生枝，总用不信任的眼光看待外界的一切事物，不断地制造隔阂，最后是自寻烦恼。猜疑会使人心情颓丧。猜疑心重的人不管是在家庭中，还是在单位里，都无法昂扬扫荡路上荆莽，窥见迷人的风光。

4. 怯懦

怯懦之人，往往性格内向、不善辞令、胆小怕事、阅历较浅。由于怯懦，不管在何种环境，都不敢随意发表自己的意见，即便酝酿已久的计划也不敢实施。

懦弱是束缚人思想行为的绳索，压抑的情绪时时会将人阻挡，无法顶破岩石，展现出秀美的葱茏与茁壮。

5. 排他

具有排他心理的人，不愿接受别人好的建议和新事物，自我封闭，宁愿抱残守缺、墨守成规，也不去延伸认识的触角，拓宽思维领域。这样类型的人容不得阴晴云雨，无法纳万般天象，心灵缺少一扇沐浴阳光的天



窗，当然就看不到希望之光。

第三节 从负能量转换至积极能量

人们之所以具有消极能量，与一个人的思维方式有关。消极的思维方式是造成痛苦的根源。消极思想能使人与人之间不和谐；能使家人之间矛盾不断；能使个人钻在狭隘中无法自拔；能使自然失去生态平衡；能使我们生存的环境灾祸不断等。

1. 消极思维方式

现实生活中，思想消极的人，往往会疾病缠身。究其原因，人有五脏六腑，正常运转靠大脑指挥，当我们的思维出现问题时，思维就会丧失对身体的调控能力。如果思维不正确，任何问题到我们这都会越闹越大，就会形成事事不顺的状态。

积极向上的人，面对问题能积极应对，凡事不狭隘、不消极、不乱猜想，能够把任何事情理顺。

由此可知，身体的病痛有很大一部分源于不正确的思想观念。如何去除病根？治病先治心。狭隘、消极、自私、斤斤计较的思想观念不改变，现在的病痛就很难根除。

如果你认识到消极的思维方式是造成痛苦不断的原因，就赶紧行动起来，做自己的主人，不要让任何消极、狭隘的东西困扰着自己，做一个生活的强者，遇难就解，遇坎就迈，动用智慧，千万别动情绪，用爱善待自己，善待他人，这样，才能把握住自己的命运。