

正能量，正流行……

正能量的力量在于，即使遭受排挤，也能保持应有的自信。

带着正能量 去做事

很多事情我们无法选择，也无力回天，
但是可以选择改变自我的态度。



张俊杰◎编著

认真做事只是照章办事，用力做事只是苦干，只有带着正能量去做事，
才能把事做对、做好、做到完美，带着正能量做事的人能把平凡的事做得不平凡。

激发潜能，让自己变得更优秀
POSITIVE ENERGY



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

带着正能量 去做事



张俊杰◎编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

带着正能量去做事 / 张俊杰编著. — 北京 : 企业管理出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5164-1517-7

I. ①带… II. ①张… III. ①企业-职工-劳动态度 IV. ① F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 114131 号

书 名: 带着正能量去做事

作 者: 张俊杰

责任编辑: 张平 田天

书 号: ISBN 978-7-5164-1517-7

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701638

电子邮箱: qyglcbs@emph.cn

印 刷: 北京时捷印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 18.5 印张 250 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 46.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

序 言

人生路上，每个人都会遇到困难和挫折，成功者与平凡人的根本区别在于不同的心态、意志。来自哈佛大学的一项研究表明，一个人之所以能够成功，85%取决于他积极的态度，而只有15%取决于他的智力水平。也许你在学历和才识方面稍逊他人，但是可以用正能量的态度来改变一切，赶超他人。

正能量是成功的起点，也是最重要的心理资源，它指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求，让生活、工作变得圆满幸福的动力和感情。正能量的力量在于，即使遭受厄运，也能点燃希望的火炬。

当我们拼命努力的时候，拼的不过是：到了山穷水尽，还能继续坚持下去。创新工场董事长李开复说：“如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。”

是的，每个人都有自己的才能和潜质，每个人都有成功的机会，每个人也都能够通过“带着正能量去做事”这条途径走向成功。认真做事只是照章办事，用力做事只是苦干，只有带着正能量去做事，才能把事做对、

做好、做到完美，带着正能量做事的人能把平凡的事做得不平凡，能够带来更多的正面情绪，促使人快乐，引爆自己的小宇宙。

其实，一个人的做事态度折射出他的人生态度，而人生态度决定一个人的做事状态，进而影响他一生的成就。一个心态非常好的人，无论从事什么工作，都能够在不平凡的岗位上做出非凡的业绩。每个人身上都是带有能量的，而只有发掘自己与生俱来的正能量去做事才能得到真正的智慧。

带着正能量去做事的力量是无穷的。正能量就是积极、乐观、阳光、向上，负能量则是消极、悲观、阴暗、没落。有这样一个故事：

有人问三个正在砌砖的工人：“你们在做什么呢？”

第一个工人没好气地说：“你没看见吗？我正在砌墙。”

第二个工人有气无力地说：“我在赚钱养家，累死累活一个小时才能赚2美元。”

第三个工人哼着小调，欢快地说：“我可以很自豪地告诉你，我正在建造这世界上最伟大的教堂！”

即使是再平凡卑微的工作，也有其存在的价值。如果我们每个人都能够树立正确、积极的工作态度，全身心地投入到工作中去，将其当作考验自我的平台。那么再艰难的工作也不在话下。

每个人都要走入社会，步入职场。面对纷繁复杂的社会环境，我们更需要秉持积极的态度，勇敢地去面对自己的工作，挑战极限。带着正能量做事正是要求我们做一个诚信的人、敬业的人、忠诚的人。只有这样才能把工作当作自己的事业，才能赢得他人的尊重和信赖。

如果说出身和学历是步入职场的门槛，那么积极的工作态度则是使你更加优秀的催化剂。你无法改变出身和学历，但是可以调整好心态和状态，带着正能量做事，成功掌握自己的命运。

很多事情我们无法选择，也无力回天，但是可以选择改变自我的态

度。无论是在工作中，还是在生活中，常常会碰到各种各样的问题，如何让自己变得强大，克服这些问题相信每一个人都在寻找答案。所以，从今天起，改变自我的态度，激发人生正能量，做内心强大的自己，你会做得比任何人都更成功，活得比任何人都幸福。

身在职场，每个员工都应该以正能量的工作态度走好职业生涯中的每一步，只有这样你才会拥有与众不同的人生，实现自己的职业梦想。态度决定一切，良好的心理状态与工作态度是获得成功的前提。

本书针对企业员工的工作态度和价值观念建设与实践的需要，深刻地阐述了带着正能量做事对人的一生的重要性，教会员工用乐观积极的态度去面对工作，让员工在工作中充满正能量，并对读者怎样才能培养正确的人生正能量予以建议。

编者

2017年3月

目 录

第一章 树立自信之心：相信自己，你就是一道风景

1. 信念是一种无坚不摧的力量 002
2. 大声说“我是最好的” 006
3. 在团队中，你并不比别人差 009
4. 给自己设立明确的工作目标 012
5. 努力培养自信的性格 015
6. 别在工作中变得不堪一击 018
7. 有恒心去完成那些看似无望的事 021

第二章 永葆上进之心：时刻把工作当成自己的事业

1. 不要仅仅为了薪水工作 026
2. 工作态度比工作能力更重要 029
3. 比老板更积极、更主动 032
4. 把简单的事情做到极致 035
5. 始终比他人领先一步 038
6. 坚持每天多做一点点 041
7. 始终按最高的标准要求自己 044
8. 工作是一种修行 047

第三章 高悬责任之心：不为失败找借口，只为成功找方法

1. 培养强烈的使命感 052
2. 第一次就把事情做对 055
3. 找借口就是在推卸责任 058
4. 勇担重任，引爆生命“潜能” 061
5. 请牢记，服从是一种美德 064
6. 接受工作中的全部安排 067
7. 不要把问题留给老板 070
8. 现在开始，让问题到此为止 073
9. 尽职尽责才能尽善尽美 076

第四章 焕发热情之心：伟大的理想因热忱工作而成真

1. 激发你的工作热情 080
2. 变消极被动为积极主动 083
3. 工作之中无小事 086
4. 用100%的热情去做1%的事情 089
5. 现在就干，马上行动 092
6. 时刻关注工作中的细节 095
7. 用心去做好每件事情 098
8. 凡事都要做到最好 101

第五章 锻造专注之心：工作可以枯燥，但心不能浮躁

1. 用专业精神应对每件事 106
2. 工作可以枯燥，但心不能浮躁 109
3. 把精力放在最佳位置 112
4. 能干还不够，还得愿意用心干 115
5. 从细节入手，打造专注精神 118
6. 不浮躁，做事要沉得下去 121
7. 逾越“心理高度”：不给自己设限 124
8. 敬业的心做专业的事 127

第六章 多点奉献之心：敢于付出的人会收获更多

1. 爱岗敬业是基本的工作要求 132
2. 认真负责的人到哪里都受欢迎 135
3. 不要等老板来安排你的工作 138
4. 拥有先付出后回报的心态 141
5. 奉献比回报更加重要 144
6. 乐于奉献的员工会变得更卓越 147
7. 斤斤计较的员工没前途 150

第七章 常怀感恩之心：拒绝抱怨才能迎来成长的机遇

1. 是你的公司成就了你 154
2. 与自己的公司荣辱与共 157
3. 多感谢老板，少抱怨工作 160
4. 谢谢是一种合作的心态 163
5. 经常对同事表达感谢 166
6. 常说“谢谢”是一种客户服务技巧 169

第八章 修炼包容之心：融洽的团队关系有助于开展工作

1. 良好的同事关系从友善开始 174
2. 你还在轻易责备他人吗 178
3. 站在对方的立场看问题 182
4. 用宽大的胸襟容人 186
5. 不要带着有色眼镜看人 189
6. 沟通带来理解，理解带来合作 192
7. 善于协调内部关系 195
8. 放下你的挑剔之心 198

第九章 坚守奋斗之心：不努力，谁也给不了你想要的成功

1. 努力工作，迟早会有回报 202
2. 布置不等于完成，简单不等于容易 204

- 3. 培养永不放弃的精神 207
- 4. 记住，没有不可能的事 210
- 5. 胜利就是比别人多坚持5分钟 213

第十章 保持超越之心：激发潜能，让自己变得更优秀

- 1. 超越现状，在工作中不断提升自我 218
- 2. 创新，用更好的方法解决问题 221
- 3. 让老板看到你的价值 224
- 4. 不懈努力的员工会脱颖而出 227
- 5. 不断学习是一生的需要 230
- 6. 正视错误，才能减少失败 233
- 7. 不要满足于“优秀” 236

第十一章 培养共赢之心：没有完美的个人，只有完美的团队

- 1. 没有合作精神的企业是一盘散沙 240
- 2. 团队让你变得更加强大 243
- 3. 与不同性格的同事默契配合 246
- 4. 关键时刻甘当配角 249
- 5. 遇到困难时寻求支持与合作 252
- 6. 帮公司节约就是为自己谋福利 255
- 7. 团队精神就是无私和奉献 259

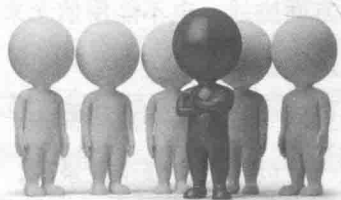
第十二章 提升诚敬精神：认同企业文化，创造优秀业绩

- 1. 企业文化引领员工正能量 264
- 2. 做一名有荣誉感的员工 267
- 3. 忠诚是一种职业生存方式 270
- 4. 永远做工作的主人 273
- 5. 每个员工都要遵守规范 276
- 6. 发觉工作的意义，将其趣味化 279
- 7. 公司发展，你才能发展 282

第一章

树立自信之心：相信自己，你就是一道风景

这是一个需要打拼和竞争的时代，这是一个需要自信的时代。当你徘徊在工作场合，当你与他人同时站在同一起跑线上，你发现他人比你更容易、更快地到达终点，拥有升职加薪的筹码，更容易获得老板的青睐，究其根源在于他人拥有你没有的自信。



1. 信念是一种无坚不摧的力量

一个从底层打拼到顶层的成功人士告诉我们，在通往成功的道路上并非一帆风顺，而他之所以能够战胜诸多困难，穿越重重障碍，最重要的原因之一在于拥有必胜的信念，敢于拼搏，敢于向未来致敬。

但是令大多数人感到无奈的是，很多初入职场的员工们，或者已在职场打拼多年却没有丝毫业绩的员工来说，并不能很好地体会到信念对于其成功的重要性。也许是由于胆怯，也许是由于能力的原因，他们不敢去面对职场中即将到来的各方面挑战，也不能用信念来抵挡所有的荆棘坎坷，这类人离成功的道路永远那么远。

王凯是普通高校毕业的一名应届毕业研究生，因其优秀的学业水平成绩和在校表现很快地被一个世界五百强企业录取，公司规定凡是要成为正式员工，必须经过为期三个月的考核。这对于王凯来说，既是机遇也是挑战。如果能顺利留下来，他就能成为一名五百强企业的员工，拥有比其同学更多的资历和工资。与此同时，这也是对其各方面能力的一次挑战，想要留下来并非易事，未来的困难还有很多。

起初，王凯以饱满的信心来面对每天日常生活中的琐事，自信地迎接每一天接踵而来的各种工作和挑战。他非常相信自己，不仅仅是自己的业务水平，还是自身解决问题的能力。这让他受到了分管领导的重视，也让

其很快地融入了这个大集体。他也正是在每天的自我鼓励下，度过了第一个月的考核期。但是，一个月之后，他就进入了自己的瓶颈期。

一次，分管领导安排其和同组的考核员工做市场调研，进行数据分析和数据推理，整合出最佳的方案报告给领导。所有的事情本来就是顺理成章的事情，但是问题就出在这里。市场调研并不是王凯擅长的，而他恰恰被安排去做市场调研，而不是数据分析。当大家都满怀信心地去完成自己的工作时，他却苦恼不已，看着老板安排的任务无从下手。

慢慢地，他开始怀疑自己，怀疑自己的能力，按理说这样的事情不去也可以去请教其他人，毕竟以后工作中遇到的问题还会很多，但是他却觉得自己好像什么都不会，看到其他的同事在做调研，他也没有心情去加入他们的工作。就这样，时间在不断地浪费，他并没有花时间去解决遇到的问题，而是用来拖延时间和怀疑自己的能力，最后留在五百强企业的机会与其失之交臂。

按理来说，王凯的能力不错，假使能充满信念，不断努力，未来一定是职场的精英。但是，他却因此而错失了良机，一切都只能回到原点，从头再来。

林肯说过这样的一句话：喷泉的高度不会超过它的源头，一个人的事业也是这样，他的成就决不会超过自己的信念。罗曼·罗兰说过：“最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。”信念，就好比冬天里的暖阳，是一种无坚不摧的力量，拥有信念就好比紧握成功的锦囊，成就自身伟大的梦想。

两个同样奔跑在人生道路上的人，拥有信念的人总会以一种更加轻松的方式度过，当他们很好地走完了人生的每一个阶段时，他们会给自己更好的奖赏、会更加自信。当他们遇到自己实在无法走过的坎坷时，他们会认为也许这是命运对其的考验，只要自己尽力就好了。而一个缺少信念的人则会将成功归功于碰运气，将失败当作自己不努力的借口。正是二者心

理差异的不尽相同，才使得二人成功的指数不尽一样。

伟大的爱迪生一生失败了无数次，但是他却拥有足够的信念，最终发明了电灯，在人类史上创造了奇迹；马云创业之初也遇到了无数坎坷，但是他却拥有足够的信念，最终创造了国内最大的电商平台，并走向世界；伟大的祖国历史上遭受了无数屈辱，但正是因为信念，才使得祖国屹立不倒，成为世界舞台上不可缺少的力量。信念，不会让人停滞不前，反而会给我们力量，让我们内心充满热情，为自己的未来打拼。

那么，一名员工想胜任公司的工作，该如何才能在公司中拔得头筹，掌握成功的窍门呢？

A、B、C三人分别进入一家公司实习，而最终能留下来的只有一个人。其中A员工大专毕业，B员工大学本科毕业，C员工研究生毕业，三人可以说各有千秋。为了考查三人，上司安排了一项任务，要求三人完成一份只有从业十年以上的人才能完成的工作。

三人接到任务后，反应表现出了明显的不同。A和C接到任务后，顿时慌了，觉得这根本不可能，从心底里畏惧并选择放弃完成任务；B接到任务后，不紧不慢，先对任务进行细化，划分为细小的任务，然后开始向公司的其他同事请教，通过实地走访，结果虽然没有完成，但是尽了自己最大的努力。

最后，上司告诉他们：“其实我考查的并不是你们任务完成的多好，而是你的态度。”要知道一个内心有信念，想留下来的人内心足够坚定，他们相信自己可以渡过难关，即使最后没有完成但是也尽力了。B员工得以留到这家公司，他足够自信，最后凭借自己的信念和拼劲不断努力，转正并成为公司的优秀员工。

所以，无论你初涉职场，还是你久经职场，都要坚持自己的信念，不要因为外部环境、工作难易程度而左右自己成功的信念。当你想要放弃的时候，不妨在心中默念你的信念，它会给予你能力和智慧，给你一片新的

天地。

信念是一种无形的力量，更是一种坚不可摧的力量。拥有信念，就好比拥有成功的钥匙，让你用更顽强的心态去挑战生活和工作上的困难。

你与成功的距离并不遥远，你之所以没有成功不是因为你的能力、学历不够，而是因为你忽视了信念的力量。从今天开始，摒弃任何外界的干扰因素，坚持自己的信念，做职场的霸主！

2. 大声说“我是最好的”

你有没有站在舞台中央，有没有面对广阔无垠的大海，有没有站在高耸入云的山峰，有没有大声地告诉自己：我是最好的！每个人都是自己命运的主人，每个人都应该有这样的勇气。无论美丑，无论贫富，你都应该告诉自己“我是最优秀的”。

你没有那么多观众，你就是你，无论他人如何评价你，记得告诉自己你是最好的。每个人从出生到长大成人，我们都无法左右他人的评判标准，我们也无法左右他人的言语，但是我们可以左右自己的心态，我们要大声地告诉自己：我是最好的！这是一种奇妙的力量。

小丽从小是一个很自卑的女孩，觉得自己不受大家喜欢，为此老师、家长曾经用了很多办法来改变这种状态，但是都无济于事。突然有一天，一个偶然的機會改变了她的心态，也改变了她以后的人生态度。

一天，她到一个饰品店去逛，偶然在饰品店发现了一只漂亮的发夹，顿时她爱不释手，拿起来在镜子前照了好久。当她戴起来的时候，发现镜子里的自己是那么阳光自信，那么漂亮。这时，跟前的服务员说：“小姑娘，你戴上这个好漂亮呀！”小丽听了服务员的话，娇羞地低下了头。于是，兴奋地买下了发夹，高高兴兴地赶往学校了。

接着，令她感到奇怪的是，许多平日里不愿意和她说话的同学纷纷开始和她说话，大家都主动约她出去玩，她不再像以前那样自卑，一下子

变得开朗了很多。她心里想一定是带的发夹的缘故，心想我要再去饰品店多买几支。放学后，她兴奋地去那家饰品店，没想到去了饰品店，服务员告诉她：你刚刚把发夹丢了。这时，她才发现原来她头上根本没有发夹。

从饰品店出来的小丽这才明白，原来其实自己并没有多丑，都是心态在作祟罢了。她自己就是最好的，何必要与他人争夺呢？自此之后，她变得足够自信，变得足够阳光。在学校，她乐于助人，活泼开朗，拼搏上进，第二学年成为优秀学生；在家中，她也足够自信，帮助家长做一些力所能及的事情。父母和老师们看在眼里，真心为她的自信而欣慰。

一个人长得再漂亮，一个人再有能力和学识，没有自信，对自己的能力和学识持怀疑态度，那么他终究是一个一无所成的人。

于千万人之中，你仍旧独一无二，你就是最好的，也是最棒的自己。成功需要我们自己去打拼，需要我们内心的足够坚定，坚定地告诉自己不因失败而放弃，坚定地告诉自己挫折并不可怕，不因困难而逃避，为成功奠定基石。

你无须有先入为主的观念，无须与他人盲目攀比，你需要更多的是与自己赛跑，与过去的自己做对比，因为你是最好的自己。有了这样的信念和勇气，你便向成功迈出了一大步。为了你所期盼的职业梦想不断努力，这样你才能登上伟大的山峰，去享受旖旎风光。

双耳失聪的贝多芬，虽然丧失听力，但是他并未沉浸在失去听力的悲伤之中，也并不在乎外在的眼光，他不断地告诉自己是最棒的。他用嘴巴感受声音的震动，他用自身感知的音乐给世人带来了命运交响曲。在悲伤面前他扬起了自信的风帆，登上了成功的巅峰。

在职场的你会遇到很多人，遇到很多竞争对手，尔虞我诈的工作状态让你疲惫不堪，还要应付上司的指指点点。在职场中，你忍受着来自上司的压力、升职加薪的重担，如何于千万人之中脱颖而出，除了能力，还有心态。

甲、乙两人是同一小组的员工。为了竞选小组组长，双方开始了各方