

{ 扫除职场阴霾气氛 }
{ 排除负面情绪与能量 }

让积极与快乐的阳光洒入工作

正能量

如何成为最优秀的员工

陶然 编著

助你拥有正能量

让你更自信地成长

职场生活

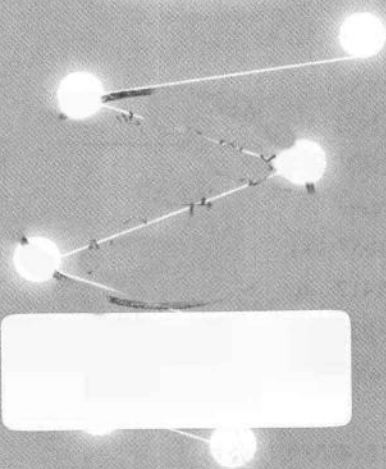
使你成为职场上的佼佼者

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

正能量

如何成为最优秀的员工

陶然 编著



中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

正能量：如何成为最优秀的员工 / 陶然编著. —
北京：中国城市出版社，2013.3
ISBN 978-7-5074-2810-0

I. ①正… II. ①陶… 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 063735 号

责任编辑	宋凯
装帧设计	小徐书装
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市西城区广安门南街甲 30 号（邮编 100053）
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	216 千字 印张 15.25
开 本	710×1000（毫米） 1/16
版 次	2013 年 7 月第 1 版
印 次	2013 年 7 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

版权所有，盗印必究。举报电话：(010) 68171928

我们正陷入一种空前忙碌的生活中。

在都市的高压下，每天匆忙地走在上班或下班的路上，若是有人能冲着你微微一笑，你是否会感觉开心？相信很多人都会有些许的感动：来自于陌生人的温暖，这，就是正能量。

正能量是一切能够令人感觉向上的、能够促使人不断追求上进的、能够带给人希望的、令生活变得圆满而幸福的动力与情感。

相比于生活中易于感动的那些瞬间来说，我们身在职场里，往往更难发现和运用正能量。

我们身处“赢者为王”的时代里，因为崇尚胜者逐渐地成为了一种职场习惯，所以，职场中形成了残酷的竞争氛围。

有竞争便有压力，有压力便有负能量，有负能量的地方，正能量便会被压缩：这是由“能量守恒”定律所决定的。

当我们的脑海逐渐地被权力、金钱、欲望占领时，当你为了赢得职场中的胜利而不断地埋头钻研各种职场潜规则、办公室读心术时，你可能并没有注意到：因为你的敌对情绪越来越严重，你身体中的负能量正在不断地增长，而正能量却在日益减弱。

其实，你梦想中的一切比你以为的更加接近你，因为，能够让你拥有一切美好事物的“正能量”就在你的身体之内！

想要改变不受重视的情况吗？想要在职场里大胆地亮出自己吗？想要

拥有自己的个人品牌吗？想要让他人因你的出色而侧目吗？——要创造出任何事物、要改变任何事情，你需要的只有一样东西——正能量！

将在职场中遇到的阻力化为动力，将负面的情绪转变为积极的行动，将不良的心态修炼成更阳光的想法——《正能量——如何成为最优秀的员工》将会教给你：

不喜欢自己的工作？试一下，如何将自己“需要”的工作变成“喜欢”的工作；

每天都很忙碌，但还是有做不完的事情？或许你可以试试一些更高效的方法；

发言不受重视，同事不愿意与自己沟通？请参考增加沟通正能量的技巧；

.....

在《正能量——如何成为最优秀的员工》里，你会发现那些最有效的方法，而这些方法会带你发掘出自己与生俱来的正能量。

没有令人厌倦的职场大道理，有的只是贴近生活的现实小案例；没有让你感觉不实用的大方法，有的只是能够增添正能量的小技巧。在这本书里，我们不断地提出建议，缓缓地向你阐述这样的道理：成功的道路上有许多的坎坷，令你疲惫的并非远处的山，而是你鞋中的一粒沙。

我们的任务，就是帮助你找到那粒带来负能量的沙，为你补充职场行路所需要的正能量！

打开这本书，学会运用里面的技巧吧！当你实践到一定程度时，你会发现：全新的人际关系、热爱的工作、快乐的人生以及你想成就的未来，你生存所需要的一切——正能量已经全部为你实现！

阅读吧，行动吧！找出你体内的正能量，赋予自己自信与快乐！当你发现职场生活有所改变时，我们期望你告诉周围的人：

嗨！读一下吧！这真的是一本神奇的书！

前言

第一章 积蓄正能量，做最优秀的员工

1. 不找借口，只完成事情 002
2. 像老板一样思考和工作 005
3. 让自己不可代替 009
4. 保持积极，留住正能量 012
5. 消除依赖心理，独立面对困难 015
6. 保持对成功的渴望 018
7. 要求别人，不如管理自己 021

第二章 培养正能量，修炼自己的心态

1. 好心态是获取成功的密码 026
2. 阳光心态就是一个人良好的思维习惯 029
3. 告别定势想法，令正能量重生 032
4. 把“需要”的工作变成“喜欢”的工作 035
5. 良好表现力，让自己展露积极 039
6. 培养持质，抵达自我实现的彼岸 041
7. 用笑声为自己营造起正能量场 045

第三章 改变负能量，将其转化为正能量

1. 戒除持续性浮躁，快乐工作 050

2. 将负面情绪转化为正能量 053
3. 驱散软弱的气氛，你才能看到属于你的曙光 056
4. 告别“齐氏效应”，让紧张变成谨慎 059
5. 管理愤怒，释放你的负面能量 063
6. 不做“心理奴隶”，勇敢做自己 066
7. 修补“破窗”，别让别人的负能量影响你 070
8. 远离忧虑，别试图预支明天的烦恼 073

第四章 补充正能量，丰富自己的知识

1. 不断充实自己，提高自己的软实力 078
2. 提升自我能力，建立个人品牌 082
3. 让优势变为胜势，塑造核心竞争力 085
4. 勤于思考，让正能量发挥作用 088
5. 换工作不是不想做了，而是想做得更好 092
6. 学会职场时间管理 096
7. 让灵感点亮创新之路 099
8. 勤于发问，让“问号”变成“句号” 102

第五章 交换正能量，增强自己的沟通能力

1. 沟通是一门技术活儿 108
2. 讨论问题时，正确表达自己的主张 111
3. 他人询问时，恰当给出建议 114
4. 言语出奇，才能迅速制胜 118
5. 让说服来得更有力 121
6. 善于倾听，你才能备受欢迎 123
7. 多说一些好话不是虚伪的表现 127
8. 运用无声沟通为自我能量加分 130

第六章 提升正能量，培养自己的责任心

1. 工作就意味着责任 136
2. 学会自制，忍住不吃那颗糖 140
3. 勇敢面对工作中的失误 143
4. 职场没有“分外”的工作 146
5. 让工作中的问题适可而止 149
6. 勇于负责，为上司排忧解难 152
7. 不推卸责任，增强执行力 156

第七章 发挥正能量，找到正确的工作方法

1. 树立高效意识，提高工作效率 160
2. 把复杂的工作进一步简化 164
3. 用合理的高难度目标来规范自我 167
4. 时刻有双赢思维 170
5. 别让职场琐事缠住你的能力 173
6. 不要拖延，让“马上行动”成为你的习惯 176
7. 把精力集中在最出成果的事情上 179
8. 有限度地主动，让上司看到你的诚意 183

第八章 保持正能量，找到工作的永恒动力

1. 为自己工作 188
2. 在工作中发挥热忱 191
3. 正确抱怨，使问题得到解决 195
4. 永远忠于自己所在的公司 198
5. 懂得感恩，不抱怨 202
6. 修炼自我休闲能力 205
7. 找回健康，成为职场彩虹人 208

第九章 传递正能量，营造良好的工作环境

1. 你不是过客，公司就是你的家 214
2. 要站在一个平等的角度对待同事 217
3. 要掌握与同事交谈的技巧 220
4. 别急着辩解，理性地面对同事的批评 223
5. 像尊重自己一样，尊重同事 226
6. 积极参加集体活动，增强团结协作精神 229
7. 学会合作，让同事为你凝聚力量 231

后记 235

正能量

如何成为最优秀的员工

第一章

积蓄正能量， 做最优秀的员工

每一个人身上都带有能量，那些优秀的员工身上则带有种种正能量：积极地面对工作、更快乐地完成任务、独立地面对困难、始终保持对成功的渴望……这些正能量的特征，让他们在众人中脱颖而出，成为职场亮丽的风景线。如果你也想成为这样的员工，就从现在开始，为自己积蓄正能量吧！

1. 不找借口，只完成事情

在公司由弱变强的发展过程中，总是会有层出不穷的事情需要员工去完成。所以，公司与管理者们最需要的是那些能够及时解决问题、完成工作的人才。身为员工，若是可以掌握正确而有效的工作方法，使工作快速而及时地完成，令问题在自己的手中终结，便如同找到一把开启了成功之门的钥匙，不仅为公司与管理者分忧解难，而且还会成为他人眼中的优秀员工。

最优秀员工的核心素质在于：在遇到了问题与困难时，他们总是可以积极主动地找方法去解决，而不是单纯地为自己找借口来逃避自己的责任，找理由来为自己的失败进行辩解。我们需要意识到的是，在工作过程中，即使一个人再聪明、再能干，也总是会有失败犯错误的时候。出现了困难、有了问题以后，借口只会让你在他人眼中变成推诿者。

与此同时，在管理者的眼中，没有哪一件事可以比一个员工能独立自主地完成工作、解决问题，更能代表他工作中的主动性、责任感与独当一面的能力。一个经常为公司解决问题的人，公司肯定会器重他，因为正是因为他

的“不找借口”，使得问题没有继续延迟，更没有酿成大患。最重要的是，这种员工可以让管理者省力省心。这样的员工越多，管理者的后顾之忧便越少。

赵庭刚到公司，上司便问赵庭：“销售回款表呢？”这是在上周五下午上司让他做的销售回款情况表，需要在周一早上开会时用的。而赵庭在周五没有做完，周末又忙着约会、逛街，所以，就把表格的事抛到脑后去了。

“就快做完了。”赵庭回答。

上司脸一沉：“就快做完了？”

赵庭嗫嚅着：“我不是故意的……因为，周末我正在做着表，家里突然断网了……”

上司挥挥手说：“我不想听你的理由，你总能为自己的错误找借口。这次是断网，上次是停电，上上次是你家叔叔忽然来北京，你要去接站！你不觉得你的理由都没有说服力吗？如果真的不想做这个工作，会有很多人等着来做，你好自为之。”上司说完，不等赵庭说话，便拂袖而去。

理由无处不在，解释也每时每刻都在进行着。当你为自己的消极怠工寻找一些过于牵强的理由时，你便离失去这份工作不远了。如果一个人总是在工作中以某种借口为自己的过错和应该承担的责任开脱，或许，第一次你可能会沉浸在暂时的舒适中而不自知，但是这种借口所带来的“好处”会让你第二次、第三次为自己寻找各种各样的借口，直到有一天连你自己都会觉得自己的借口是多么牵强时，别人早已经对你失去了信任，而你，也会因为习惯性地找借口而失去自己的正能量。

想要积蓄正能量，使自己获得上司与公司的青睐，你便需要在工作中实践“不找借口，只完成事情”的做事方式。

（1）别总是自我辩解

很多人应该都会熟悉这样的对话：

一个不愿意接受工作任务的员工就会这样对老板解释：“我不做这样的事情是有原因的。”

然后，老板就会回应这位员工说：“是的，如果你想为自己寻找借口的话。”

“不……这不是借口，而是理由。”这位员工会急切地辩解道。

这是现实职场中最可笑的自我辩解，当人们费尽心思寻找借口、却不愿意轻而易举地将工作做好时，成功会离他们越来越远。如果那些从早到晚都在想着如何找借口的人将自己一半的精力和创意用在正途上，那么，他一定可以在任何事情上都取得卓越的成就。所以，只有愚者才总会为自己寻找各种各样的借口，无论他是否满腹经纶、聪明绝顶。一旦用在了这里，他都是一个十足的愚者。

（2）不抵触批评

自然界里有种植物叫含羞草，这种植物哪怕受到一丁点儿的刺激，就会收缩枝叶以保护自己。职场上有些员工就如同含羞草一样，当上司或同事因为错误或工作不足而对他们进行批评时，他们就会感觉对方是在“冒犯”自己，并会封闭思维，拒绝接受他人的批评与建议。

但事实上，将来自于职场上的批评与思想上的“触碰”当成是对自己的鞭策与帮助，不断地对自己的“职场功夫”进行修炼，你才能真正地弥补自己的缺陷，才有机会获得长足的进步。

（3）明确“我要完成工作”的原则

想要做一个工作中的智者，就要懂得，时刻尽职尽责，努力解决问题以做好自己的工作。即使遇到了无法解决的问题也不能放弃，更不能为自己找借口，而是应积极地向周围的人求教，或者不断地尝试各种方式，以求使问题在自己的手中得到解决。这是一条行之有效的工作原则，更是通往成功的捷径。

（4）多找方法，而不是借口

内部领导不支持、同事不配合、管理制度不健全、流程不完善……若我们的注意全在抱怨与指责上，那么，我们就是在为自己所遇到的问题找借口，为自己解决不了的问题开脱。若我们总是这样做，那么，更好的职业发展机会便会离我们而去。

如果我们在面对问题时，可以自问：“我可以做什么？”同时，积极地付出行动，而不是指责他人、抱怨环境，以“事情从我做起、问题到我为止”的态度来面对工作，那么，我们的积极性便会被调动起来，我们解决问题的能力便会得到锻炼。

同样的工作，只要有心多思考一些，便总能做得更好一些，而当你尽心尽力地完成一份工作时，受益的不仅仅是你所在的公司——你也在完成工作、解决问题的过程中，一步步地成为最优秀的员工之一。

职场能量罐

一流员工既敬业，又善于完成工作、解决问题，他们是公司与管理者最需要的人才，成功之门也总是向他们敞开。末流员工只找借口，因为无法高效、出色地完成工作，他们势必会在激烈的竞争中被淘汰出局。如果一个人没有了责任感与理想，他的生命就会毫无意义，而习惯性地找借口，正是理想泯灭、责任感缺失的重要表现。若你能够尽职尽责地做好工作，并且具备不去寻找任何借口的态度，那么，即使你起点很低，你也一定能够在自己的工作岗位上取得极不平凡的成绩。

2. 像老板一样思考和工作

身在职场，你可以不喜欢自己的老板，但是，如果你渴望获得更大的发展空间，你就必须让自己像老板一样去思考去工作。作为老板，他既可以使用显微镜去看问题，同时又可以用望远镜看问题。当你拥有了这种细节意识与全局眼光之后，你才有可能获得全面的职业成长。

另外，你也会发现，老板与员工在思考问题的视角上呈现出截然不同的模样。老板对公司的所有权决定了他的心态；员工可能更关心上司如何看待自己的表现，但老板会更加关心企业的经营业绩，而不在意他人的眼光；员

工往往以自己所在部门的立场去关注利益问题，容易从狭隘的观点去理解相关的经营活动，而老板则更注重一个想法是否能够给自己带来经济上的利益。

因为制度的存在，员工总是循规蹈矩，不敢越雷池半步；老板则习惯随意屈伸俯仰，当他们发现规章与实际情况不合时，他们宁愿破除陈规。当你学会了对企业经营进行格外的关注后，你便会拥有极强的成本意识，而这种成本意识的萌发也意味着，你正在像老板一样思考，你的工作会更勤奋，你的思维会更具有想象力。

“像老板一样思考与工作”的职场态度，源于IBM的创始人托马斯·沃森。

在一个阴雨连绵的下午，托马斯在IBM的全体员工销售大会上，先对当前的销售情况进行了介绍，同时对市场上出现的种种阻碍进行了分析。整个会议一直持续了3个多小时，或许是天气的原因，会场中的气氛也变得非常沉闷。托马斯一直在自说自话，其他人则对冗长的会议流露出烦躁的情绪。

面对这种情况，托马斯先是沉默了10秒钟。待所有人都突然发现会场的寂静有些不对头时，他在黑板上写下了一个很大的“THINK”（思考），然后用凝重的语气告诉那些刚才昏昏欲睡的员工们：“我们所缺乏的是思考，对每一个问题的深入思考。不要忘记了，我们是靠工作来获得薪水的，我们必须要把公司的问题当成是自己的问题来进行思考，只有这样，我们才有可能获得成功！”

随后，托马斯要求在场的所有人都积极地思考，并请每一个人都提出一个具体的建议。若是实在没有什么建议，可以对他人所提出的问题表达自己的看法。否则，便不准离场。

结果，这次会议获得了极大的成功。许多隐藏在基层中的问题被提了出来，大家群策群力使得这些问题找到了相应的解决方法。从此“THINK”成为IBM公司全体员工的“座右铭”。

如今，在IBM里，所有的员工在入职初期就树立起了这样的工作态度：“我是公司的主人”。他们对同事、自己之间的问题与目标有着一定

的了解。员工们喜欢积极主动地接触公司的高级管理人员，并与相关的指挥人员保持着有效的沟通，对自己所从事的分内工作更是积极地去完成。

其实，就“像老板一样思考和工作”是对个人发展所提出来的一种更高的要求。它不再要求你仅仅满足于成为一名优秀的员工，而是期望你可以用更高的标准来对自己进行要求，而这种要求必然会使你获得更大的进步。

当然，想要“像老板一样思考与工作”并不仅仅是一句口号，它需要你从以下途径入手，不断地培养自己的“老板意识”：

（1）不做“按钮式”员工

在“按钮式”员工的眼中，工作无非是一种简单的雇佣关系，自己多做一些还是少做一些、做好一些还是做坏一些，跟自己都没有多大的关系。在这种观念的驱动之下，他们的责任感严重缺失，他们对公司所做出的贡献也少得可怜。持有这种观念，是一个人职业生涯中最大的错误，它不仅会让你远离晋升和成长，同时还会让你失去更多宝贵的发展机会。

（2）为了事业而工作

日本著名企业家土光敏夫在谈及员工聘任时，曾经说过这样一句话：“为了事业的人请进来，为了薪水的人请离开。”中国素有“打工皇帝”之称的唐骏在回忆起自己在微软担任小程序员时的经历时，也曾经说过：“虽然是做程序员，但是，我却从来没有将自己只当程序员过，我要为老板与公司着想……要知道，只有指出了核心问题、同时又能拿出有效解决方案的员工，才有机会得到重视。”的确，当你能够为了自己的梦想、为了事业而工作时，你便已经站在了与老板并肩作战的高度上。

（3）认可并实践公司的价值观

当你能够站在老板的角度去想问题、去工作的时候，便意味着你在认同公司的价值观。公司价值观的重要性在于，它可以让你在精神领域中找到最积极的动力。而价值观的重要性，早已由美国著名企业家杰克·韦尔奇给出过诠释：“就算工作成绩再出色，但是，若不认可公司的价值观，那么，我们绝不会吸收这样的人才。”

(4) 将眼光放在团队上

那些能够“像老板一样思考与工作”的员工，不仅具备敏锐的独立思考能力，同时也具备协同工作的团队技巧。在出现问题以后，他们出于责任感，不会推卸自己的责任，而是着手从“如何才能让团队更好”的角度来进行自我改善。这些改善使他们与团队配合更默契，同时也让他们更具有宏观眼光。

职场中有很多人都具备超强的工作能力、出色的组织能力与无人可比的亲和力，但是，成功的幸运金蛋却总是落不到他的头上。究其原因，就在于他们无法像老板一样，从宏观的角度去思考问题、去工作。如果你能够在遇到问题时，让自己像老板一样去思考；在面对困难时，让自己像老板一样努力去克服，那么，你便会获得积极的评价，而你所渴望的成功也会离你更近一步。

职场能量罐

当你不确定自己能否像老板一样思考与工作时，可用以下标准来衡量自己：

- ★在遇到问题时，你首先会想到整个团队，而不是自己；
- ★你经常为自己制定目标，而不是“熬过八小时就解放”；
- ★你经常会想：“我在公司中的位置是什么？”而不是“公司能带给我什么？”
- ★你的主人翁意识非常强，而不是将自己定位成“公司中可有可无之人”；
- ★如果上司否定了你认为非常优秀的策划，你首先会从自己身上找原因。

若你的肯定次数超过了两个，那么，恭喜你！你的的确确在“像老板一样思考与工作”！