



李上卿◎编著>>>

推动员工进步的最佳读本!
BANGONGSHIZHENGNEGLIANG

提升你的办公室正能量，
你的职场前景将不可限量。

办公室正能量



办公室正能量

BANGONGSHIZHENGNEGANG

李卜卿◎编著>>>



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室正能量 / 李上卿编著. -- 武汉: 武汉出版社, 2013.12

(金牌员工必读书系)

ISBN 978-7-5430-7874-1

I. ①办… II. ①李… III. ①职工 - 职业道德 IV.

① F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232914 号

书名: 办公室正能量

编 著: 李上卿

本书策划: 李异鸣

责任编辑: 张葆珩

特约编辑: 郭海东

封面设计: 上尚装帧设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京市文林印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 10.75 字 数: 169 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言 PREFACE

成功路上会遇到很多坎坷，使你疲惫的不是远处的山，而是你鞋子里的一粒沙子。身在职场的你找到那粒沙子了吗？我们总是渴望驾驭工作，做工作的主人，到头来却被工作奴役，成了工作的奴隶。怎么样才能不让我们的职场之路走得那么辛苦？此时，我们需要的就是一种正能量。说到正能量，到底什么是正能量？科学的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。而在现实生活中，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

坚持正能量，人生无所畏惧！正能量让职场人能正确看待自己的工作，以积极的态度面对工作的困难，激发我们的潜力，从而活出我们自己的精彩职场人生。所以，正能量不仅仅是一种与生俱来的能力，而且也是一种软性竞争力。

办公室同样需要正能量，这种能量就像“蝴蝶效应”一般，不但有利于我们自己，同时影响着身边的人。一位散发着正能量的员工，不单受上司下属欢迎，在面对难题挑战时，也能冷静处事，散发魅力，感染他人。这样的人更容易成功，似乎没有什么困难能够打倒他们。和这样正能量的人一起工作，你会觉得自己那点不开心的事情不

过是生活中的一个小插曲，没什么大不了的，未来还是光明而充满希望的，生活很有滋味。

在工作中，我们都不可避免地接受并释放着职场能量，关键是身处其中的我们用什么样的态度去接受和释放这些能量，从而去影响他人或者被他人影响。所以，保持职场正能量，提升每个人的正能量指数，并将正能量传递下去，你肯定会对人生和事业有一种全新的感悟，你将不再消极、浮躁，也许你还会发现，成功离你不过一步之遥。不要被那些“负能量”阻碍你成功的脚步，这样我们的职场会别样精彩。

目前，正能量在职场上越来越流行，它体现的不仅仅是成功法则，更是最直接呈现一个人学识、修养、心智和品位的综合能力指数，也是每个人提升自我、成就事业、改变命运的人生必修课。每个在职场中打拼的人，心中都有一种强大的正能量，也许暂时还没有体现出来，也许这份正能量正在等待着被发掘。此时，我们需要通过办公室正能量一步一步激发职场人内心的强大力量。一旦你内心沉睡的巨人被唤醒，每个人都将有无限潜能！

目 录 CONTENTS

第一章 感恩工作：活出不抱怨的自己

感恩是工作的态度，也是工作的方法 / 002

将心比心，感谢公司让我成长 / 006

换位思考，上司其实比我们更不容易 / 010

抱怨和失败总是形影不离的 / 014

不抱怨工作，你会收获快乐 / 018

没有完美的工作，适合自己的才最完美 / 023

结束对工作的抱怨，才能担当大任 / 027

第二章 忠于工作：高级的职场智慧

忠于公司就是忠于自己 / 032

体会工作中的感动 / 036

缺乏底气是成长的阻碍 / 040

清楚自己的角色，演好职场大戏 / 043

你选择的是事业还是打工？ / 047

懂得忠诚，才能收获惊喜 / 051

第三章 **踏实工作：踏实比聪明更重要**

不是成功不喜欢你，而是你的小聪明害了你 / 056

想获得上司的重视，要先展示自己的踏实 / 060

不要轻视小事，它里面包含了更大的空间 / 064

可以办聪明事，但别耍小聪明 / 069

聪明不是不懂装懂，而是用心聆听 / 073

职场上，有时傻人有傻福 / 077

第四章 **不畏困难：挫折其实也是福**

学会将挫折升华为动力 / 082

一蹶不振是成功的刽子手 / 086

没有信念，很容易被苦难打到 / 090

工作没有绝对公平，得失自己衡量 / 094

经历挫折，才能练就真本事 / 099

成功的桂冠上，一定会有失败作点缀 / 103

每个磨难都能提供完善自己的机会 / 107

职场人要懂得取舍的智慧 / 111

第五章 **快乐工作：激发神奇的潜力**

爱上自己的工作，才能收获成功 / 116

快乐工作，可以让人生更幸福 / 120

工作，有激情才快乐 / 123

乐观地对待困难，你会收获成功 / 125

和工作谈恋爱，找出工作中的“罗曼蒂克” / 129

第六章 **积极奋进：活出不一样的自己**

自信是一种正能量，把职场人塑造得更加可爱 / 134

认真做好每一个工作细节，体现责任境界 / 138

对工作中的小事负责，确保工作零失误 / 143

聚焦责任，将每件事都做好 / 148

有了困难不上交，只给领导看结果 / 153

奋进的激情让你活力四射 / 158

第一章

感恩工作：
活出不抱怨的自己

感恩是工作的态度，也是工作的方法

感恩是一种美德，也是一种智慧，是一个人在职场上成长的催化剂。只有那些懂得感恩的人才能获得最大的成功，学会感恩才能拥有美好的未来，感恩才能成就事业的辉煌。所以说感恩不但是一种工作态度，也是一种工作方法。随着社会节奏的加快，现代人都生活在一定的压力之下，同样，工作上的压力也不可避免，工作得好与不好，其实就是心态使然。我们从事的每一份工作无法尽善尽美，但每一份工作中都有许多宝贵的经验和资源，如失败的沮丧、自我成长的喜悦、愉快的工作伙伴等等，这些都是工作成功必须学习的感受和必须具备的财富。

当在生活中遇到各种困难和问题时，因为有了陌生人的点滴帮助而感激不尽，却往往忽视身边的人。在工作中，那种无视或忽视、漠然的态度，会把公司给予我们的一切视为理所应当，如果稍有不顺，抱怨、牢骚便会随之而来。怀着感恩的心，可以使我们对周围人的点滴关怀，都有着强烈的感激之情，工作也会变得更加舒心和愉快，我们所获得的帮助也更多，工作也更出色，我们的职场生活将变得更加美好。

在美国的乡下，一个青年丢了工作。他只好到异乡去找工作，他

四处寄求职信，但都石沉大海。一天，他收到了一封回信，回信人斥责他没有弄清楚公司所经营的项目就胡乱投递求职信，并指出求职信中语句不通，借此把青年嘲笑了一番，拒绝了这个年轻人。青年虽然有些沮丧，但他觉得这是别人给他回的第一封信，证实了他的存在，而且回信人在信中的确指出了他的不足，这对他也是一种帮助。为此，他还是心怀感恩地回了一封信，里面对自己的冒失表示了歉意，并对对方的回复和指导表示了感谢。几个星期后，青年又收到了一封信，让青年意外的是这竟然是一封通知他上班的信，他得到了一份合适的工作，而录用他的正是当初回信拒绝他的公司。

怀着感恩的心工作你就会在意你的工作，在意你的老板、同事等，知道感恩的人，他为人处世是主动积极、敬业乐群的，未来的前途不可限量。他们会成为公司的栋梁，这也是老板招聘人才的首要条件。当我们怀着一颗感恩的心面对工作时，工作就不再是痛苦的，也不再是负担。其实工作并没有变，工作还是那份工作，改变的是心态。

广丰员工人人持有一张彩色卡片，上面印着《广州丰田宪章》，上有“以人为本”的字眼。不过，最让人感兴趣的是《企业精神》里具有中国传统特色的“感恩戴德，饮水思源”这句话，据说，这是广州丰田执行副总经理袁仲荣的一大主张。袁仲荣表示，这八个字的意义非常深远：“作为一个刚入社会的人来说，他应该对他的父母、老师心怀感恩；进入社会以后，对同事、朋友，对培养自己的企业，也需要感恩戴德。每个人要时刻心怀感恩，在营造团队的时候大家就会更容易互相理解，可以互相换位思考。这样的话，就能创造一个和谐的环境，对工作开展也是非常重要的。”正是始终秉持“感恩戴德，饮水思源”的企业文化，广州丰田才能在竞争激烈的国内市场闯出属于自己的一片天地。近年来，广州丰田的汽车销量屡次刷新国产中

高级轿车产销纪录。

很多人不善感恩，心里却满怀抱怨，总是对自己的上司不理解，对自己的同事很反感，认为他们不近人情、苛刻，对周围的一切，总是有这样那样的不满意和不理解。这样的人无疑把所有的人都当成了敌人，俗话说得好：多一个朋友多条路，多一个敌人多一堵墙。这样满怀抱怨，这样处处树敌，最后毁灭的只有自己。如果我们能每天都怀着感恩的心情去工作，那么我们一定会收获很多。人们常说：干一行、爱一行，最重要的是“不是工作需要我，而是我更需要工作”。我们应从内心深处寻找工作中的快乐。

某高新企业新进了一名员工，他刚走出大学校门，除了脑子里存有的一些理论知识外，可以说什么也不懂。公司也非常看重他，着实把他作为一个人才来培养，把他安排到公司各个关键部门去实习。他头脑灵活，学习也非常认真，公司更加看重他，一年以后，公司派他去国外学习两年，学习期间，工资全额照发，学习费用全部由公司承担。就这样，两年过去了，他学成归来，公司立马安排到技术部门做助理，打算委以重用。没想到，他还是抱怨公司给他的工资太少，职位也很低。没过几个月，他把辞职报告递交到上司的办公桌上，原来，另一家同行业高新企业通过猎头挖他，许诺给予他更高的职位和高于他目前几倍的薪水。

上司当然不同意他离职，如果一定要离职，就要返回公司为他支付的培训费。可当时为他培训时并没有书面上的协议，只有眼睁睁地看着他离开。该公司为他支付了几十万的费用，还投入了大量的时间和精力，而他几乎没有为公司做出任何贡献就走人了，这让公司十分伤心。不久后，这个“没良心”的人被业界的许多人都知道了。挖他走的公司也没给他什么重要的职位，就怕有一天也白培养了他，有更

好的地方他还是会跳槽。最后，这个“没良心”的人打算离开这里重新找一家企业，但是没有一家单位愿意接受他。

一个不懂得感恩的人，他的职场发展不会有什么成功的保证。他们不知道自己工作的价值和意义，就像这个“没良心”的员工一样，他不但伤害了企业的感情而且断送了自己的职场道路。当然，工作难免会遇到许多困难和问题，偶尔也会感叹工作的繁重，顾客的不理解，但只要学会做一个乐观、积极向上的人，不用太计较得与失，时常怀有良好的心态，便能从平凡中找到精彩，从工作中获得快乐。

感恩既是一种态度也是一种成功的方式，就是我们每个人工作生活中不可或缺的阳光雨露，一刻也不能少。无论你是何等的尊贵，或是怎样去看待卑微；无论你生活在何地何处，或是你有着怎样特别的生活经历，只要你心中常常怀着一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如自信、坚定、善良等等这些美好品格。这些品格是我们的事业成功不可缺少的元素。

一位成功的职业人士曾说：“是一种感恩的心情改变了我的人生。当我清楚地意识到我在学历以及待遇上比别人都低时，我没有任何权利抱怨什么。相反的，我对所有的一切都怀抱感恩之情。我竭力要回报别人，我竭力要让他们快乐。结果，我不仅工作得更加愉快，所获帮助也更多，工作也更出色。我很快获得了公司加薪升职的机会。”这段话就告诉我们，在职场中不管做任何事，都要把自己的心态放平，抱着学习、感恩的态度，不要计较一时的待遇得失，不论做任何事都能甘心情愿、全力以赴，当机会来临时才能及时把握住。不论你在什么时候，请不要忘了感谢你周围的人，包括你的上司和同事。感谢给你提供机会的公司，因为他们了解你、支持你。大声说出你的感谢，让他们知道你感谢他们的信任和帮助。

将心比心，感谢公司让我成长

与企业将心比心，是一个崭新而又古老的话题，也是我们持之以恒追求的信念，因为从中受益的不仅是企业，也是作为员工的我们。企业与员工是一个共同体，企业的成长，依靠员工的努力实现。不管你是多么优秀的员工，通过个人的努力，你可以暂时把个工作完成得很出色，但是一旦你离开公司这个平台，就有可能出现万事不灵的局面。作为企业里的一名员工，首先我们在工作中得到的不仅仅是一份或多或少的薪水，而是公司给我们提供了一个展示和充实我们才华的舞台，在这个舞台上不论是成功还是失败，只要自己以锲而不舍的心态去努力学习和工作，就会不断地从失败与成功中锻炼和丰富自己。

工作中总有这样那样的不如意，但无论如何我们都要感谢自己的公司。个人的发展离不开公司为我们提供的平台，这是一个让我们成长的机会，不论这份工作做的是什​​么，赚多少钱，这个机会是难得的。这是企业给了我们最大的信任和发挥空间，可以说，有些时候，我们个人命运和企业的发展融为一体，个人的发展依托于企业的造就、领导的培养。

如果你想在职场上走得更快、更远，你首先要懂得为这个给你提

供机会的平台尽一份自己的力量。

汤姆以前是一家贸易公司的员工，每月的工资只有40美元。老板对他说：“你做好你的工作，这样你能成为有用之才。一旦你能表明自己的能力，我就会马上承认你的工作成绩。”

汤姆很感谢公司给他一个锻炼的机会，尽管工资低得可怜。他没有抱怨自己的工作辛苦，工资又低，而是对待工作非常认真。他发现老板总是仔细查看进口商品的清单。汤姆便开始研究货物清单，从而认识了国外的一些重要的商人。

有一天，汤姆突然被老板叫到办公室，公司的两位主要人物会见了，与他进行了谈话。年长的一位说道：“在这一行干了几十年，你是第一个看到这个机会的小伙子，并巧妙地把握住了这个机会。因为你将公司放在心上，我们希望你来主管商品进口的工作。这是一个非常重要的职位，也是一项必不可少的工作，我们需要有心的人来负责。在我们这20个员工当中，只有你一个人看到这项工作的重要性，并且有能力胜任它。”

汤姆的工资被随之提高，涨到了每月60美元。又过了四年，他的月薪就达到了800美元。再后来，他被派往法国和德国工作。他的老板说：“等汤姆到30岁的时候，可能会成为公司合伙人中的一员。他是一个把公司的命运视作自己命运的人，并愿意为此付出自己的全部努力，使自己能够为商行做得更多。一个愿意付出的人，最终必有回报。”

与公司将心比心是一种意识，公司给员工提供的不仅仅是一份维持生计的工作，而且是为员工提供了一个实现自身价值和不断成长的机会。每个人的能力都有一定限度，要依靠公司这个平台，弥补自己能力的不足，达到自己原本达不到的目的。自己力量有限，这是我们

每一个人存在的问题，但是只要有心，善假于物，那就要取人之长，补己之短。而且公司和个人是互惠互利，双方都能从中受益。

作为员工，我们要找到适合自己发展的最佳平台，就要认真排列应该必备的素质、条件和能力，然后围绕这个中心，去努力、做准备、打基础，使自己在发展中充实自己。这个世界并不缺少有才的人，但最缺少能与公司共命运的人。只有与公司共患难，才可能与公司同成长。

马云与他的“十八罗汉”创建阿里巴巴时是何等困难。当时马云能给他们每月500元工资。这些行业精英本有更好的机会可以选择更好的去处，那时各大知名网站都在高薪招兵买马。但他们都跟着马云回到了杭州，大家把各自口袋里的钱掏出来，凑了50万元，开始创办阿里巴巴网站。当时，他们没有办公室，就在马云家办公，每天工作都待在房间里工作十几个小时。后又有许多人陆陆续续地加入了阿里巴巴，因为那时的阿里巴巴在业界已经很有名气了，还要上市。但是上市这条路走得太漫长了，许多人在公司有困难的时候中途逃走了，只有这些真心热爱公司的人坚持留了下来。

2007年11月6日，阿里巴巴在香港上市。为了这一天，有人等待了12年，有人等待了8年。阿里巴巴创业时，天下IT精英蜂拥而至。其中不少人是为了阿里巴巴的上市，这些人中的大部分没有等到这一天，他们或是在阿里巴巴的冬天逃走了，或是在阿里巴巴大裁员时被裁掉了。马云和他的“十八罗汉”以及阿里巴巴团队中的骨干，他们不是为了利益才始终不离不弃的，而是在他们眼里公司的存亡关系自己的命运，公司的利益甚至超越了自己的利益。阿里巴巴的成功上市，最高兴的恐怕是阿里巴巴的骨干创业者和员工。当年跟着马云艰苦拼杀的阿里巴巴创业者们得到了超乎想象的回报。

在创业初期，马云给他们的允诺是：“阿里巴巴一旦成为上市公司，我们每一个人所付出的所有代价都会得到回报。”马云当年的允诺超值兑现了，但别忘了马云当年最先给他们的允诺是“一天12个小时的苦活、不到2000元的低工资、苦难、屈辱和不被理解”。阿里巴巴成功上市，有近千人成为了千万富翁，马云说他们值得拥有这一切，因为在他们心里公司就是他们的一切。

公司提供了我们工作的机会，给我们提供了很好的成长平台，使我们能够在工作中继续学习、锻炼、成长。在这里我们有收获更要有感激。有人说公司就像一条船，这个比喻很贴切，每一个人的命运都将和这艘船紧紧地捆绑在一起，同生死、共命运。如果你能将心比心，与公司一起同舟共济，那么你得到的回报必定丰厚无比。

如果你受雇于某个公司，请竭尽全力工作吧。只要你依然还是整体中的一员，就不要谴责它，不要伤害它，否则你只会诋毁你的公司，同时也断送了自己的前程。从你走进企业的那一天起，这个大家庭就成了你生存的基础，只有大家庭富足了，我们才能在这个大家庭中得到更多，生活得更好。只有企业兴旺发达了，员工才会得到更好的待遇和好处，公司为我们提供了生存、工作和学习的土壤，我们应该为公司的发展、进步和不断壮大贡献力量。企业是一个大家庭，每个参与进去的人都是其中的一员，只有我们共同努力，把企业当成自己的家来经营，让自己的家庭和谐了，发展壮大后，企业的明天才能更好，我们的明天才能更好。