

传递正能量

争做优秀员工

一本帮助你排除负面情绪、掌控正向能量的职业成长指南！
挖掘正能量，激发内心力量；
传递正能量，实现人生梦想。

秦立峰◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

013069144

B848.4-49

1108

秦立峰◎著

传递正能量

争做优秀员工

一本帮助你排除负面情绪、掌控正向能量的职业成长指南！
挖掘正能量，激发内心力量；
传递正能量，实现人生梦想。



北航

C1676441



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

B848.4-49
1108

图书在版编目(CIP)数据

传递正能量 争做优秀员工 / 秦立峰著. —北京 :
新世界出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5104-4495-1

I. ①传… II. ①秦… 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 180718 号

传递正能量 争做优秀员工

作 者: 秦立峰
责任编辑: 张铁成
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)
发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)
总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld—press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京市德美印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 201 千字
印 张: 15
版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-4495-1
定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

前言

正能量体现了一个人的学识、智慧、修养、品德等综合素质,也是一个人提升自我、成就事业、收获尊重、改变命运所必须具备的品质。拥有正能量,才能拥有改变自己命运的力量,增强自己的意志力、创新力、自信力和影响力,让自己走进优秀者的行列。

在职场中,有一些员工总是抱怨自己的待遇不佳,工作太辛苦,工资又太低,自己的付出和收入不成正比,抱着“当一天和尚撞一天钟”的想法,工作消极懈怠,得过且过。他们之所以会产生这样的想法,就是因为缺乏正能量,不能认真对待工作。

同样,很多的企业之所以迟迟无法创造辉煌的业绩,就是因为他们有一群缺乏正能量的员工。所以,对于企业员工来说,要想改变以上状况,最好的办法就是让自己拥有正能量,带着正能量去完成每一项工作任务,让自己成为企业不可缺少的员工。

正能量是员工个人能力发展的助推器。我们仔细观察那些企业优秀员工便不难发现,他们身上有一个共同点——拥有正能量。在遇到困难时,拥有正能量的人能够调整心态,他们相信,方法总比困难多;他们也明白,抱怨不如改变,他们总是乐于接受每一项困难的工作,乐于接受挑战。

在工作中充满正能量的人总会受到别人的欢迎,他们都拥有一种对人真诚、对工作认真负责的态度。拥有正能量的员工能够坚定自己的信念,有自己的追求和梦想,并会为自己的理想不懈努力。当困难来临时,

他们无所畏惧,当他们身心疲惫的时候,他们懂得怎样调整自己的心态,以积极的心态对待工作,把工作干得更好。

正能量给人一种积极向上的信念,它能够促使人们不断追求,让生活变得美满幸福。企业、团队缺乏正能量就会停滞不前,员工个人缺乏正能量,就会悲观消极。相反,如果整个企业、团队和每一个员工都充满正能量,在遇到困难时就能够团结进取,上下一心,众志成城,发动集体的力量战胜困难,推动个人和企业共同发展。

工作中需要正能量。想要成为一名优秀的企业员工,也离不开正能量。拥有正能量的员工像一个巨大的磁场,用他们积极乐观的精神感染身边的同事,携手为企业创造更多的奇迹。

作为一名企业员工,我们任何时候都应该这样激励自己:能力不强,可以不断增强;经验不多,可以不断积累。只要员工具有正能量,肯吃苦,肯奉献,就能在工作中不断提升能力和积累经验,成为企业不可缺少的优秀人才。



第一章 拥抱正能量:用正能量武装自己,完成最华丽的职场升华

随着各行各业竞争越来越激烈,企业对员工的要求也越来越高。这时候,就需要用正面的力量来调节员工的工作心态。拥有正能量的人充满着积极的力量,能够战胜工作中的困难。水平不高,可以逐渐提高;能力不强,可以逐渐增强;经验不多,可以逐渐积累。充满正能量的员工可以用积极努力的态度弥补自身的短板,进而最大限度地发挥自己的能力,为企业做出更多的贡献。

1. 激发正能量,让自己成为一名优秀员工/2
2. 告别平庸,努力书写瑰丽的职场新篇章/5
3. 严格要求自己,让你离优秀更近一步/8
4. 准确定位职业角色,积蓄力量走向优秀/11
5. 坚持做到优秀,职场道路更加宽广/13

第二章

释放激情:激情是点燃正能量的火把,更是优秀员工的灵魂

激情是一种强烈的,具有爆发力的情感。它的作用在于以情感为动力,激发人的内在情愫,使人迸发出热情和力量,朝着既定的目标不懈奋斗。在企业中,激情是保证高效工作的必要因素。每个企业员工都需要从自身寻找激情并且保持这种工作激情,永远积极主动,这样,即使身处困境,也一定能战胜困难,成就自己辉煌的职场人生。

1. 释放工作激情,有活力才有成绩 / 18
2. 积极的人创造辉煌,消极的人埋葬自己 / 21
3. 保持工作激情,永远积极主动 / 24
4. 有了工作激情,才能引爆自身潜能 / 26
5. 绝不懈怠,努力超越现在 / 28
6. 专注梦想,把每一天都当成上班第一天 / 31

第三章

无惧挫折:引爆自身正能量,轻松走出挫折的沼泽地

工作中的挫折和困难是任何人都无法回避的。面对挫折,我们应该用什么样的心态去面对?是消极悲观,随波逐流,还是越挫越勇,迎难而上,让自己变得更加强大?答案显而易见!不要惧怕磨难和挫折,调整心态,努力向前,它们就是你最好的礼物。经历过磨难,并且战胜了它们,你就是最顽强的勇士,就能创造出更优秀的业绩。

1. 积蓄正能量,敢于向困难发起挑战 / 36
2. 无惧挫折,超越自我 / 39
3. 失败属于只会在挫折面前哀叹的人 / 41
4. 只要不放弃,转机就会出现 / 44

5. 不经历风雨,怎能看见彩虹 / 47
6. 不在逆境中成长,就在逆境中灭亡 / 49

第四章 调节情绪:用正能量化解负面情绪,方能赢得更大的职场舞台

随着社会的不断进步,人们面临的压力也越来越大,随之而来的是各种各样的“情绪病”,要治愈这些影响你工作效率的“情绪病”,就一定要学会调节自己的情绪,把负面的情绪转化为正面积极的情绪,为自己找一个排解压力的方式,这样才能让你在职场路上走得更加顺畅。

1. 用正能量驱散负面情绪,迎来职场“又一春” / 54
2. 焦躁会让你离优秀越来越远 / 56
3. 变换思维,嫉妒不如赶超 / 59
4. 做一名拒绝抱怨的好员工 / 62
5. 愤怒是块“绊脚石”,阻碍你走向优秀 / 65
6. 冲动阻碍正能量传递,更阻碍你走向成功 / 68

第五章 内心淡定:驱散心中的阴霾,消除工作中的“负能量”

我们在工作中会遇到很多不公平的事情,或者遭受别人的误解,这些是在所难免的。我们不能改变别人的想法,最好的办法是改变自己的心态,保持内心的淡定。想要在职场中取得成功,创造出色的业绩,就一定要学会接受一切不完美的事情,并且在不完美中吸取经验教训,在现实中得到锻炼和成长,最后取得进步。

1. 淡定——内心强大的正能量 / 72

2. 阳光心态让你早日成为优秀员工 / 74
3. 虚荣心让你内心充满阴霾 / 77
4. 工作有了耐心,才有可能做得更好 / 80
5. 好心态积聚正能量,失败不过从头再来 / 82

第六章

敬业做事:敬业是优秀员工的标签,也是激发正能量的源动力

在工作中,你是否做到百分之百的努力?是否能够把自己的全部精力投入到工作中,做到全心全意为企业服务?也许有的人会觉得这很难,但是拥有正能量的员工却能够做到。因为对于他们来说,工作不再是简单的用劳动换取薪水的“等价交换”,而是一件非常神圣的事情,也正因为如此,拥有正能量的员工是企业中最敬业的员工,也是企业最需要的优秀员工。

1. “正能量员工”都具有强烈的敬业精神 / 88
2. 高效工作:敬业的人会忙到点子上 / 90
3. 尽心尽责是敬业精神的体现 / 93
4. 用敬业换取业绩,用结果传递正能量 / 95

第七章

快乐工作:用正能量提升“快乐指数”,让工作不再是苦役

假如你热爱工作,那么你的生活就是天堂;假如你讨厌工作,那么你的生活就是地狱。我们在工作是快乐还是痛苦,也决定着我们在八小时工作期间是身处于快乐开心的天堂还是备受煎熬的地狱。学会用正能量提升工作时的“快乐指数”,不但能够让我们的工作不再是苦役,也能有效地增加我们生活的幸福感和安全感。

1. 开启正能量,让自己在工作中快乐起来 / 100

2. 懂得为心灵减压,你才能快乐工作 / 103
3. 打破枷锁,不要自我设限 / 106
4. 好人缘让你轻松找到工作乐趣 / 109
5. 高效工作,快乐无限 / 112

第八章 不找借口:用正能量“捍卫”工作热情,绝不做借口的“奴隶”

懒惰是失败者最为明显的标签,爱找借口的人,他的身上也必然滋生着惰性。找借口是一种非常顽固的职场恶习,一旦养成了找借口的习惯,你的工作就会拖沓、没有效率。抛弃找借口的习惯,你就不会为工作中出现的问题而沮丧,甚至你可以在工作中学会大量的解决问题的技巧,这样,借口就会离你越来越远,而成功会离你越来越近。

1. 成功者为自己负责,失败者为借口负责 / 116
2. 一流员工:不找借口找方法 / 119
3. 只要结果,不找借口 / 122
4. 不找借口,从学会自动自发开始 / 124
5. 养成第一次就把事情做到位的好习惯 / 127
6. 借口会导致拖延的恶习 / 130

第九章 懂得关爱:传递关爱积蓄正能量,做一个传播幸福的优秀员工

关爱是人性中最善良、最具温情的一种情感。关爱别人的人,身上充满了乐观、善良、积极、进取的正能量。给人关爱是在传递战胜困难的能量,也是在传递驱逐情绪阴霾的火把,更是传递幸福和快乐的明媚阳光。懂得关爱,学会感恩,让“正能量之花”的芬芳洋溢于每个人的心间。

1. 关爱,让职场开满“正能量之花” / 134
2. 正能量员工:多一份关爱,少一份冷漠 / 136
3. 关爱别人就是关爱自己 / 139
4. 在别人需要的时候及时给予帮助 / 141
5. 不要总是用挑剔的眼光看待同事 / 144
6. 别让互相关爱成为一句空谈 / 146

第十章 爱企如家:把企业当做家庭,你就是职场正能量的“代言人”

家是风暴来临时的避风港,家是人们力量的源泉,更是我们心灵的归宿。员工把企业当做自己的家,就是用工作构建起企业和员工的光明未来,就是用辛勤劳动实现企业和员工的美好愿景,就是用高效率展示企业和员工的综合实力。把企业当做家,员工就是职场正能量的“代言人”。

1. 企业最喜欢传递正能量的优秀员工 / 150
2. 只有足够的付出,才有想要的成功 / 153
3. 尽心尽责才能“尽业” / 155
4. 做好细节,努力回馈企业 / 158
5. 增强归属感,做真正的主人翁 / 161

第十一章 廉洁自律:恪守职业道德,绝不踏进贪污腐败的“雷池”

真正优秀的员工是能在关键时刻用自己的一身正气对抗职场歪风的员工,他们把维护企业的利益当做自己的职责义务,把遵守职业道德当成自己最基本的要求,他们也会用廉洁自律、公私分明的态度表明自己良好的素质修养。这样的员工是职场空气的净化剂,更是企业真正的主人翁。

1. 廉洁自律,让坏风气无处安身 / 166
2. 公私分明,不占公家一点小便宜 / 169
3. 恪守职业道德,谨守企业机密 / 172
4. 杜绝铺张浪费,养成勤俭节约的美德 / 175
5. 弘扬正义,做老实人说老实话办老实事 / 178

第十二章 诚实守信:发扬职场正能量,用诚信筑起照亮前程的“灯塔”

生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花,诚实是人生的命脉,是一切价值的根基——唯有诚实才能公正对待别人,守信才能让他人公正地对待自己。我们每个人都都是一面镜子,在鉴人的时候更要自检:是否能够传递正能量,是否诚实守信?为人处世最重要的就是要诚信,唯有诚实守信才能传递正能量!

1. 诚实守信是一笔宝贵财富 / 182
2. 诚信是一个人最起码的道德 / 185
3. 对别人不坦诚,别人就不会对你诚恳 / 188
4. 承诺无小事,再小的承诺都不能轻视 / 191
5. 诚信做人,方能赢得他人的信任 / 194

第十三章 改进作风:切实改进工作作风,让优秀成为一种习惯

有的人习惯安稳的生活,他们工作兢兢业业却毫无建树;有的人则喜欢波澜壮阔,他们喜欢在工作中寻找更强大的自己。而现代社会稀缺的正是后者,工作能力超群、适时推翻过往的自己、让自己愈发优秀的高效人士。这样的人,往往在职场上也能发挥更多的光和热。因为他们在做事伊始就明确最终的目标,这意味着他们从一开始就都知道自己的目的地在哪里,从一开始就知道自己如何改进工作作风,才能变得更加优秀。

1. 不断改进作风,争做优秀员工 / 200
2. 改进工作作风,提高工作效能 / 203
3. 勇于创新,绝不因循守旧 / 206
4. 摒弃工作中的陋习,不断取得进步 / 209

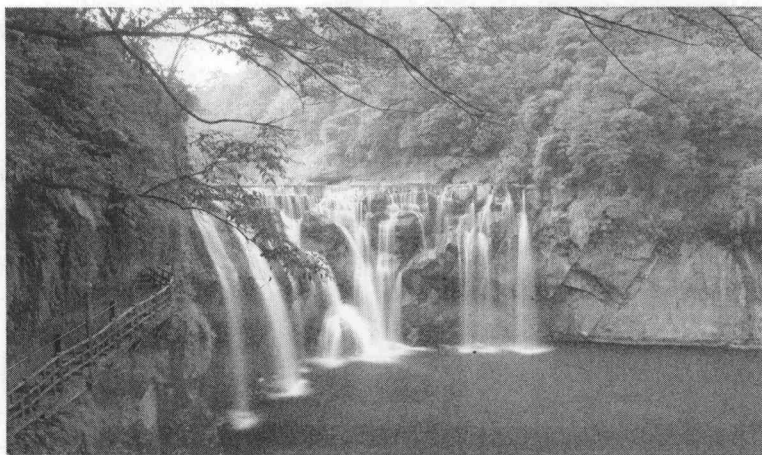
第十四章 感恩常在:感恩之心催生正能量,让你登上职场巅峰

有位哲人曾经说过:“所谓的幸福,就是要有一颗感恩的心,一个健康的体魄,一份称心如意的工作,一个懂你的爱人,一群值得信任的朋友。”作为员工,我们理应学会感恩,感激企业给了我们工作的机会,帮助我们实现了社会价值。我们应该用自己的勤奋努力回报企业和领导,用自己的辛勤汗水证明自己的价值,活出精彩的人生。

1. 传递职场正能量,需要一颗感恩的心 / 214
2. 感恩是一种境界,更是一种大智慧 / 216
3. 知足惜福,工作才是生命的恩典 / 219
4. 忠诚服从就是对企业最大的感恩 / 221
5. 时刻感恩别人的支持与帮助 / 223

第一章

拥抱正能量：用正能量武装自己，
完成最华丽的职场升华





1.

激发正能量,让自己成为一名优秀员工

随着经济的高速发展,国家与国家之间、企业和企业之间、人和人之间的竞争越来越激烈。社会节奏的加快,导致人们的压力也越来越大,很容易让企业员工在工作中产生负面的情绪。员工的负面情绪长时间得不到有效缓解和疏通,不仅会影响员工的工作效率,还会让这种负面的情绪滞留在企业内部。长此以往,就会像毒素一样蔓延到企业的各个角落。因此,激发员工的正能量,进而提升员工的工作积极性,对于工作效率的提高有着至关重要的作用。

一个态度积极、乐观、自信、进取的员工,能给同事和领导带来一种信念和希望,这样的员工就像一个带着正能量的磁场,吸引并感染着周围的人,让消极、负面的力量消退。拥有正能量的员工能够提高团队的整体效率,提升团队的斗志和积极性,因此他们往往能够受到同事和领导的欢迎。

正能量是一种积极心态的反映,在工作中遇到困难的时候,正能量能够使人爆发出超乎寻常的工作能力,让人的潜力得以最大限度地发挥,充满激情地去工作,进而为企业创造更多的利润,成为企业重视的优秀员工。

陶广山是金川集团公司冶炼厂熔炼车间的一名普通的冶炼工人,同时也是光荣的甘肃省劳动模范、全国青年岗位能手。30

年的时间里，他从一名什么都不懂的青工，成长为金川集团公司铜火法冶炼专业技术创新领军人才。在工友们看来，不善言辞的陶广山是一个干活踏实，善于思考，懂得创新的人。而事实上他一开始便把工作看成自己的事业。技术上的一次次突破，让他得到了成长，如今作为车间高级技师的他，不仅用自己的实际行动告诉身边的年轻人如何去做，更启迪着他们用什么样的态度去做，责任感与对产品质量负责的意识让他在车间起到了一个好的带头作用，他散发的正能量鼓舞企业员工与他并肩携手，为企业的发展而不懈地努力。

陶广山明白，要想到模范带头作用，做一个优秀的企业员工的代表，就一定要不断学习，以提高自己的素质，丰富自己的知识和能力、经验，这样周围的同事才能以自己的一举一动为榜样，使整个团队产生强大的凝聚力。

冶炼厂曾经有一个利用熔炼车间闲置的电炉炼铜的战略，为了达到既炼铜又炼镍的目标，陶广山组织技术人员制定了详尽的战略方案，并对每一个设备和细节都进行了仔细考量和检查，一直到各个环节正常运转。

经过严密的考察，陶广山带领他的团队先后攻克了喷炉、死炉等一个个技术难关，仅仅用了一个半月就打通了整个操作流程。

在2010年，陶广山带领团队进行了革新，把大修的周期从800多炉次提升到1100炉次，节省了全年耐火材料费用1000多万元。原来熔炉城建在原料成分上十分复杂，并且品质偏低，冷铜量很少，炉窑的生产能力不足。在这样的情况下，陶广山仍然坚持完成了企业43万吨铜阳极板的生产任务，他的成功和工友们所做的努力是分不开的。

如今，转炉大修后，寿命已经达到了251炉次，达到了国内同行业的先进水平。可以说，陶广山的这种能动性和对工作高

度认真、负责的精神像熊熊的炉火一样燃烧,同时也激励并带动身边的人,让大家深切地体会到用劳动来充实自己的人生,用努力工作来成就快乐的事业。

实际上,陶广山之所以成为企业的优秀员工,受到工友们的爱戴,就是因为他拥有积极进取、对工作认真负责的良好心态,这种心态让他的工作得以出色地完成,同时他的态度也感染和激励着大家,促使大家和他一起努力,为企业创造利润,推动企业的发展。

可见,想要在企业中得到领导的青睐和认可,受到同事的欢迎和热爱,进而提升自己的能力,创造良好的业绩,实现自己的价值,就一定离不开正能量。态度决定命运,对工作的态度决定了我们在职场中能获得什么样的职位。态度能让我们成功,也能导致我们失败,想要成为企业的优秀员工,正面积极的态度必不可少。

在工作中,我们不可避免地会遇到一些挫折和困难,重要的是我们不能让困难影响我们对工作的热情和积极进取的态度。如果一遇到困难就畏缩不前,抱怨连连,我们就会在退缩的过程中失去对工作的激情和活力,停止走向优秀的脚步,最后流于平庸。因此,无论在什么样的岗位上,都应该端正态度,珍惜我们的工作,做到尽职尽责,带着强烈的使命感和荣誉感去完成工作,重视来自周围的点点滴滴的关怀,努力和领导、同事和谐相处。这样,我们工作会更加愉快,也能得到更多的帮助,进而保证工作的出色完成。

当你充满正能量地去工作时,你就会发现工作的价值和意义,与此同时,你的潜能才能得到充分的发挥和调动,你的工作也会得到意想不到的收获。当你充满正能量地工作时,工作就不再是劳累和负担,而是一种快乐和享受,为了快乐而工作,即使再平凡的事情也会变得与众不同。

须知,任何伟大的目标都需要我们从当下做起,只有努力释放和激发自己的正能量,我们的工作和事业才会有源源不断的动力,只有凝聚起无数人的力量,才能推动工作完美地完成。