

<<正能量修习术>>

图书基本信息

书名：<<正能量修习术>>

13位ISBN编号：9787564068790

10位ISBN编号：7564068795

出版时间：2012-11

出版时间：北京理工大学出版社

作者：赵辉

页数：198

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<正能量修习术>>

前言

## <<正能量修习术>>

### 内容概要

这是一本通过正能量指导职场人士理健康的心理励志图书。

本书一共分为八章，除第一章对正能量的概数外，其他七个章节则以职场人士培养吸收正能量的方法为主要内容，从树立正面思维、排除不良情绪、保持好心态、理性沟通等几个进行了全方位的分析与说明。

本书体例清晰合理，内容实用，再加上贴近国人生活的实例，流畅的行文，使这本书稿在具有强大说理能力的同时，增加了阅读的趣味性，潜移默化地使读者一边读书，一边接受书中传达出的正能量，并使其为自己所用。

## <<正能量修习术>>

### 作者简介

赵辉

北京博士德管理顾问有限公司运营总监

有近二十年的企业管理经验，多年来，在工作中推行精细化管理，致力于打造朝气蓬勃且具有竞争力的团队。

曾带领团队出版经管类图书近百种，对精细化管理理论与实践有独特的认识和见解，在带队伍的同时，对企业中层领导力、执行力亦有深刻的体会，对员工正能量的修炼有常年实践经验。

### 主讲课程

《精细化管理》

《精细化领导能力持续改善》

《精细化执行力持续改善》

## &lt;&lt;正能量修习术&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 点燃工作中的正能量，引爆职场中的小宇宙——认识工作中的正能量

1. 提升自己的正能量，完成最华丽的命运升华
2. 每一位员工都正能量十足，公司就会强大
3. 公司发展需要激情，员工工作需要热情
4. 公司不需要说三道四的“老婆舌”
5. 从热爱的工作中吸取惊人的正能量，就能完成看似不可能做到的事

## 第二章 树立正面思维才能积蓄工作正能量——员工要树立正向思维

1. 记住，正确思维才能积蓄正能量
2. 创新思维真的能激发出人的正能量？
3. 思维方式改变后，工作态度也会发生一百八十度大转变
4. 拆除自己思维里的墙
5. 卓越的员工=思维方式×热情×能力
6. 大胆去生活，有个性就能吸附正能量

## 第三章 驱逐不良情绪才能叩开正能量之门——排除工作中的负面情绪

1. 把愤怒转化为工作当中的正能量，工作就会变得顺利
2. 排除工作当中的负面情绪，才能传递工作当中的正能量
3. 警惕负面情绪当中的蝴蝶效应
4. 与上司有意见分歧时，情绪化会使事情产生不良的结果
5. 从会议就座当中也能看出职员之间的对立情绪——斯汀泽现象
6. 如何快速激发出一个人的“正能量”？

## 第四章 每天保持好心态才能聚集正能量——每个员工都要保持正向心态

1. 性格不容易改变，但心态可以培养
2. 满怀信心与希望地去工作，才能在工作中寻找到乐趣
3. 不一定用感恩的心去求职，但一定要用感恩的心去工作
4. 以老板的心态工作——用主人翁心态激发自己的正能量
5. 心态不好，烦恼自找——每天积攒正能量，保持积极心态
6. 有信心不一定会成功，但没有信心一定不会成功

## 第五章 理性沟通方能激发工作正能量——职场沟通中的正能量

1. 架起沟通的桥梁，传播工作中的正能量
2. 公司的聚餐会是员工沟通心灵的最佳方式
3. 非语言沟通——学会传达语言背后的情感
4. 工作中要谈谈心、“恋恋”爱——借助沟通减压
5. 工作以外的“工作”——兴趣爱好是沟通的捷径
6. 情感——超越国界的沟通

## 第六章 拥有形象的正能量才能拥有工作中的正能量——员工的形象传递着对工作的热情

1. 员工的正形象是公司的无价资产
2. 多做一点点，就能让人获得正形象
3. 正面积极的形象具有强大的吸引力
4. 高明的形象管理就是让自己看起来很权威
5. 只有先爱惜自己的形象才会自觉维护公司的形象
6. 员工只有改变影响自己的负面形象，才能重塑正向形象

## 第七章 经常拥抱正能量才能拒绝坏习惯——工作习惯中的正能量

1. 积极拥抱正能量，养成让自己终生受益的好习惯

## <<正能量修习术>>

2. 有意识地培养高效能人士的良好习惯和行为方式
3. 独立思考是不断获取正能量的有效方法
4. 不同的习惯决定不同的职场前途
5. 当敬业变成一种习惯时，才能在工作过程中找到快乐
6. 不要让借口成为习惯，而要让责任和担当成为习惯

### 第八章 用正能量提升员工的幸福度——员工幸福的企业才是最好的企业

1. 提升员工的幸福感，理性而乐观地发扬管理的正能量
2. 全身心地投入工作真的能感觉到幸福？

3. 公司不是某一个人的舞台，而是员工追求幸福的平台
4. 你为谁工作？

#### ——幸福感来自个人价值的被认可与实现

5. 企业要树立让员工得到幸福感的志向
6. 员工的福利待遇与员工的幸福感成正比吗？

## &lt;&lt;正能量修习术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：可以说，在团队正能量掌控这一点上，再没有哪一个集体能够像美国警察那么高明了。像其他国家一样，美利坚合众国也为自己的百姓构建起了一个非常完备的警备系统。但是，从一定程度上来说，美国警察在知名度以及社会公信力上，是要高出其他国家的警察的。如果说纪律森严、一丝不苟的警察体系是最好的团队，那么美国警察就是精英当中的精英。究其原因，我们最终得到的结果就是，每一名美国警察都是正能量十足的人，当这些人组合成一个整体之后，他们所爆发出来的能量也是非常大的。正如一名来自南非的政治家所说的那样：“如果能够将这些警察组合成一个公司，那么他们一定会战无不胜。”实际上，美国警察身上具备的正能量，是同自己的国民意识有非常深刻的对照关系的。在这一点上，美国当局将警察定义为百姓的保护者、正义与和平的先锋官。这样一来，他们在精神上也就有了一种强大的依赖性和精神寄托。这些“高尚的信仰”，将会对每一位渴望成为美国警察，或者已经是美国警察一员的人，带来非常积极的影响。实际上，美国警察自身也是随着本国民众化进程的变化而变化的。在南北内战时期，整个联邦警察系统可以说是一片混乱，很多人甚至成了黑势力的保护伞。现如今，在现代化管理体系的帮助之下，几乎每一名美国警察都能够被一种强大的正能量感染，最后顺利地完成任务。现如今，很多美国男士都希望自己能够佩戴上一枚警察徽章，并且带上一支手枪在大街上维护治安。一名身家千万的富翁朱尼尔·戴比特就说：“我很喜欢警察这一个职业，如果没有从商，或许我就参加FBI的特选了……你问我这是为什么？因为我喜欢每一个警察身上积极向上的精神。”其实，不光是戴比特这样衣食无忧的富人，就连那些急需资本来养家糊口的年轻后生也毫不例外。FBI普通特工的年薪，大约在四五万美元之间，这个数字和美国社会的平均收入相差无几，甚至还要低一些。所以说，在薪资方面，美国当局对于那些整天辛苦工作的警察并不慷慨。结合那些家境一般的人对于金钱的迫切需求，就可以看出，美国警察在民众心目当中的地位非常高。而从另外一个角度来说，由于出色的竞争力，美国警察在世界范围内都是有着非同寻常的声望的，甚至不少犯罪分子在听到美国警察的时候，多少都会为之一怔，因为在这些人的潜意识当中，美国警察已经成了一种不可动摇的力量。

<<正能量修习术>>

编辑推荐

《正能量修习术》独属于中国人的正能量修炼指南！  
激活潜伏在你身体里的正能量，引爆职场小宇宙，完成你命定的最华丽的转身，升值加薪无极限。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>