

<<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》

<<正能量修习术>>

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？

<<正能量修习术>>

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>