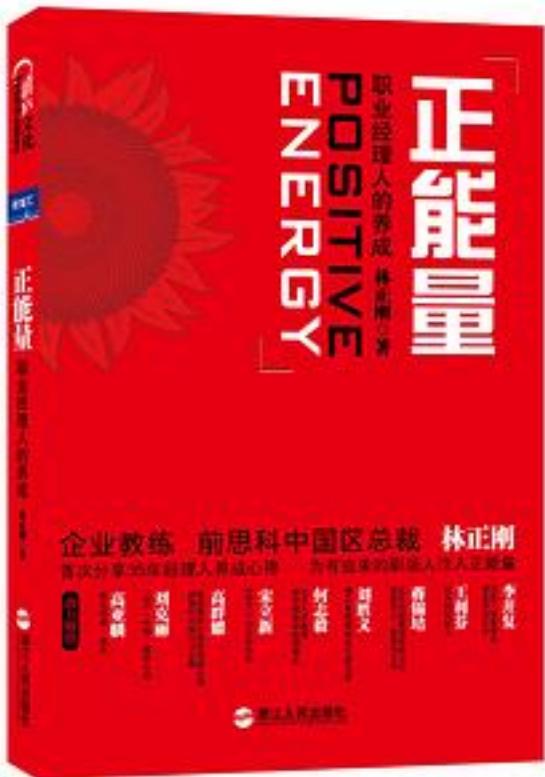


# 正能量



[正能量 下载链接1](#)

著者:林正刚

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787213049286

本书是前思科中国区总裁林正刚先生以自己35年职业经历和心得为基础，为职场人倾力打造的一堂职场能量课。

当人们埋头钻研各种职场潜规则、办公室读心术，作者告诉我们最简单最实用的职场能

量法则：能力=心态×沟通×知识；当人们的脑海渐渐被权力、金钱和欲望占领，作者提醒我们被众多职业经理人遗忘的品格：professional是一种态度。

不喜欢自己的工作？看作者如何把“需要”的事变成“喜欢”的事；

每天都很忙，但还是做不完工作？总裁亲自教你时间管理的技巧；

说话碰钉子，同事不待见？请参见沟通高手的四个特征；

跑堂小弟变身跨国公司总经理？“垃圾桶哲理”解玄机；

开会没完没了，问题悬而不决？不妨试试高效开会四部曲；

.....

聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。

### [名人推荐]

Thomas用多年的行业经验和职场历练沉淀出这本书，相信里面很多小故事反映出的职场智慧和正能量都会帮助你在未来之路上走得更稳健！

——创新工场董事长 李开复

林正刚先生是我极为尊敬的职业人士，他有着职场所要求的绝大多数优秀的品质和素养，比如，让人舒服的交流方式、娴熟的专业技能、坦荡的胸怀、对人的真诚、对事的认真以及人文情怀。他写给年轻人的关于职场成长的书我强烈推荐，愿每一位看到此书的人进步成长！

——优米网创始人 王利芬

小和尚拜见师父，师父在吃饭，狼吞虎咽。第二次去，师父在睡觉，呼噜连天。第三次他一见面便问：“师父你还在努力修行吗？”

师父答：“当然。”

小和尚又问：“如何努力？”

师父答：“饿了就吃，困了就睡。”

小和尚不满：“这和常人有何不同？”

师父笑道：“有些人该吃饭时不肯吃，百方搜求，该睡觉时不肯睡，千般计较，自然不同。”

读正刚兄的书，便能感悟这个小故事中的禅意，修行就是关注喜乐，与人分享正能量，便是慈悲。自利利他之事，何乐不为？一本书，几句话，一辈子受用。

——《英才》杂志社社长 宋立新

现今的社会和职场充满了浮躁和压力，找到工作和生活平衡是职业经理人的一个很现实的挑战。我坚信一个完善的人生离不开职业生涯的正面规划和良好发展。大道理存在的价值在于主导正面价值观的规范，而经过实际历练考验过的心得，才是成就大道理的基石，这恰恰是这本书无价之处。林老师的分享能够有效地帮助我们更加积极正面地规划

我们的职业道路，从而更好地平衡工作与生活。

——腾讯集团高级执行副总裁 刘胜义

林正刚是个正能量很高的人，心态好，善于沟通，知识渊博。他在跨国公司做了大半辈子职业经理人，最近只用两年时间，就成功转型成为一位优秀的教师和教练，深受学员欢迎。正能量高的人了不起，能够传递正能量的人更了不起，这本书就是他传递正能量的有效方式。

——新华都商学院理事长 何志毅

高素质的经理人绝对是企业的珍贵资源和资本的稀缺宠儿。林正刚先生用自己的亲身经历，以独特的“微阅读”方式讲述“如何成为一个成功的职业经理人”，点滴人生之中自有智慧结晶。

——新闻集团全球资深副总裁 前微软中国公司总裁 高群耀博士

一年企业靠运气，十年企业靠经营，百年企业靠文化。正刚兄此书，在一个个看似简单的小故事中，蕴含着丰富的企业经营理念和文化建设酌见，无疑是为职场人注入的一股不可或缺的正能量。

——远东控股集团有限公司党委书记、董事局主席

中国企业联合会、中国企业家协会副会长 蒋锡培

如果要用一个词来形容林正刚，我想“侠骨柔肠”是对他秉性最真实的写照。尽管外表看上去很man，帅得有点像古代的骑士，实际上他内心很柔软、很正直、很善良。书如其人，这本书不仅是一本关于如何在职场上获取正能量的书，更是一本告诉我们，作为一个正直的人怎样不断获取人生正能量的书。

——CBSi(中国)媒体总编 刘克丽

看过这本书你还不知道如何做一个职业经理人，找林正刚！看过这本书你还不知道如何快乐生活，找高亚麟！看过这本书你一无所获，找你小学老师！你可以不做职业经理人，也可以不想成功，但你必须快乐生活，改变从此开始！

——著名导演、演员 高亚麟

作者介绍：

林正刚

★ 1948年出生于中国香港，获加拿大卡尔顿大学机械工程学学士学位。

★ 十年海外工作经历，二十余年国内工作经历，先后供职于陶氏化学公司、数字设备公司及思科系统公司，受中西两种文化浸染，积累了丰富的高级管理经验。

★ 2002年升任思科全球副总裁，2005年出任中国区总裁。在其带领下，思科中国稳步发展，并屡次荣获“中国最佳企业公民行为奖”、“年度最受尊敬企业”等大奖。

★

2010年退休，但“并不退出江湖”，专注于企业管理培训与企业教练的工作，现为刚逸领导力公司CEO。

目录: 推荐序 获取正能量，人生就明亮

缘起 分享的快乐

前言 找回迷路的正能量

第1章 我能成为职业经理人吗

Professional是一种态度

职业经理人的基本素养

能力=心态×沟通×知识

没有心态和沟通，知识等于零

第一部分 发掘自己的正能量

第2章 心态：职业经理人的内功

心态就是思维习惯

性格不易改变，心态可以培养

心态是内功，修炼要有耐心

做别人不愿意做的事，不一定是坏事

练好你的“金钟罩”，不要期望好老板

把“需要”的事变成“喜欢”的事

忙不出错急出错

个人>家庭>公司

销售是最佳入门职业

任何一个岗位都要做销售

.....

**【职场一念之转】**

**【点滴智慧Q&A】**

第3章 沟通：职业经理人的基本功

沟通不仅仅是说话

讲话不是艺术是沟通

多说好话不是虚伪

会讲故事更有说服力

零反馈是沟通杀手

吵架是负能量的发泄

批评要用正面的词

沟通就是执行力

开会就是要解决问题

领导和员工谈什么

.....

**【职场一念之转】**

**【点滴智慧Q&A】**

第4章 知识：职业经理人的套路

摆正学习的心态“雷达”

宁做学生，不做老师

“敢”思考比答案更重要

学习的四个阶段

实践与反馈的良性循环

每一次跳槽都为了学习

感兴趣的书要立刻买

好书不一定从头读到尾

写在纸上的想法更有力量

改变环境就能改变行为

.....

**【职场一念之转】**

## 【点滴智慧Q&A】

第二部分 让组织充满正能量

第5章 管理：和员工一起成功

管理事情，领导心态

管理就是做人，先管好自己

做管理不能有明星心态

管理的三个层面：策略，计划与执行

“不信任”的管理机制

老板不应该给下属压力

鼓励一定比惩罚好

不做没有结果的计划

管理要因“人”而施

有用的销售指标

.....

## 【职场一念之转】

### 【点滴智慧Q&A】

第6章 职场：营造理想的工作环境

领导第一件事：与员工分享愿景

打造企业文化要亲力亲为

说出来是口号，体验到才是文化

部门之间的团队精神最重要

因能力而来，因文化不适离开

No Wrong Answer

小心规范化变官僚化

如何避免“上有政策，下有对策”

游戏规则是减少矛盾的基础

不合理行为往往源自不合理的激励机制

.....

## 【职场一念之转】

### 【点滴智慧Q&A】

附录 林正刚荐书

后记 精彩旅程由此开始

· · · · · (收起)

[正能量 下载链接1](#)

标签

职场

励志

成长

管理

个人管理

林正刚

学习

心理学

评论

看这书名儿，就该给一分，不然对不起我上次的誓言。

有一些实用的建议，但企业文化实在是差别太大，大环境不同了可参考性就差很多。

写得有些乱，每章里面填充了很多没有必要得建议，有价值得建议很少。最后推荐得书单里夹杂湛庐文化的书，也没见林先生在正文里引用。小小伎俩，可笑可笑。

陈词滥调，骗钱的书，看目录就行了。

相当没什么内容的一本书，还好是在书店翻看完的。现在什么人都喜欢写点书，把一些大家都知道的东西用故事讲出来好像就变成真理似的，呸！

两三年前参加一个社会企业案例分析讨论，作者林正刚是点评嘉宾，现场就感受了很多他的睿智与正能量。这个一本可看的书，没有什么新观点，更多能起到的作用是坚定自己一直的所想、所做，对做的不够、不对的地方及时发现、调整

看起来老生常谈的一些硬道理，适合时刻提醒自己。作者本人应该是一个很有创新精神、不像文字这样温吞水的人物。

不喜欢的同事给的，快餐书新的道理都不对，对的道理都不新。

凑合

没什么用的一本书。对国内职业书籍一直很失望。

不错的一本书。虽然名字有点恶俗

看着像鸡汤的书，比想象中好。虽然我不会买，但值得一读。

已吐

收益很多，公司发展中的很多问题让我联想到现在所处的环境，去思考我的上司，我的同事。值得再看几遍，与此同时，里面的情景同样值得推敲。我要买来送给朋友，也谢谢送我这本书的人。

朋友搬家收了本书，从此易主了，呵呵

一个自己满尊敬的公司的前高管写的东西，还以为能有什么实用的干货，买来之后尽扯一些烂大街的大道理。三个字，口水书。。。鉴定完毕

非常有用。

正面思考，积极面对，正能量。道理浅显，需要相信，领会，实践方能收货。

本书非常适合出入职场或工作中热衷抱怨的人群，阅读此书可以开阔认知，同时获得新的思维方式和处事态度。

正如作者所说，读书也是需要时机的，对现在的我来说，已然错过。

我喜欢这本书的设计 该本书的附录正是我每次读书之后都会做的  
这会发现已经帮我做好了  
非常感激！有人说太简单，但是我自己读过之后，发现很多不经意的惊喜！

## 正能量 下载链接1

## 书评

倘若四年前读到《正能量》，我想定会感到耳目一新、受益匪浅。因为即便是再乐观的人，在那个迷茫的时候也会感到无助，而能诉说还能被理解的情况又太少，内心期待这样的一束光亮……只是那时还没有这本书，而现在读来已然有些无味，不过，正如作者书中提到的，读一本书也是需要…

新鲜人的职场指南——做更好的自己，人生路上需要的《正能量》

职场生存有职场生存的法则，一如学校社团有自己社团的规则一样，当我们踏入或者将要踏入职场，满怀内心的期盼和忐忑不安的时候，我们需要的是一份真正实用的职场指南，也许我们的简历上面很丰富，各项奖励…

和这本书的副标题“职业经理人的养成”相比，我更喜欢书的正标题“正能量”，也正是因为看到这三个字的时候，被那种积极向上的心态所感染，才决定要阅读这本书的

。作为全球领先的互联网解决方案供应商思科公司的中国区总裁，有着十年海外工作经历及二十余年国内工作经历的...

---

作为个人，当无法改变这操蛋的社会，就只能尽量让自己去适应它，尽量达到一个和谐共存的状态。

书中的话其实大部分是老生常谈，但是因为作者的亲历，显得更可信，更有实际指导意义。其实道理总是很简单，检验真理，只有实践。

---

---

1.能力=心态\*沟通\*知识； 2.固定心态VS成长心态； 3.give yourself a break，放自己一马，有时候是更好的人生态度； ITS ALL ABOUT BALANCE.

4.你要对自己公司的产品有很好的了解，更重要的是对客户的需求有更深入的了解。  
5.和高管沟通的有效方法：描述清楚问题-提出若干解决方...

---

“正能量”这个词2012年特别火，火到大家都在用，但“正能量”的火不同于那些或恶搞、或调侃的词语，这个词是个“好词”，具有积极意义，词语本身就充满一种正能量。

当大部分人把“正能量”挂在嘴边说说而已时，有一个人却在实践正能量——把正能量写在书上，教给大家如何拥...

---

真是本很浅显的书，但它有种神奇的力量，每当情绪不好时翻几页就把坏情绪给翻走了。因为坏情绪本身只是缘起于一个小由头，然后经震荡而增益的东西。林正刚完全不在意如何解决不公平不幸运的起源，而是三下五除二帮人把那放大器给人卸了逆转过来，情绪问题就自然解决了。这种视...

---

书是在GMC群里集体买的，还找了林老师签了名。书中强调的基础是心态，好的心态是培养我们沟通和知识的基础。能力=心态\*沟通\*知识

在改变心态方面主要讲述的观点还是近朱者赤近墨者黑的道理。

我们应该少接触一些消极的人，多接触积极的人。通过改变一些自己周围的环境来...

---

朋友送的书，名字很山寨，差点就当普通畅销书给束之高阁了。春节无事又把它翻了出来，通读一遍发现还是有不少可取之处，比如说心态的培养，能力的定义，沟通的重要

性等等。语言朴实，基调积极向上，也没有高深莫测的所谓理论，阅读起来没有什么障碍。当然最有借鉴意义的是穿插...

---

阴差阳错，买回了这本《正能量》。开始有点失望，不是自己要买的书，闲置了半个来月吧，因为自己制定的计划是一月份内看完《秘密》、《道路与梦想》以及这本书，所以抱着完成计划的心态去品读。

整体大致翻了下，看到尾页（一切为你的阅读价值）就开始对书本感...

---

认识了林老师，才买他的书。初读这本书，没有什么惊奇，这是我之前的读书方法，读书的目的是为了获得新的思维观点，喜新、奇。而自从跟随老师学习，了解到老师喜欢用平淡、易理解的语言，讲述普通道理，就明白了这本书道理写得简单易懂的原因。而读书更应该是最终改变自己的行...

---

每个人身上都有正、负两种能量，用成长的心态积极工作、行动，积累知识，挖掘自己的正能量，感染周围人。即使偶尔出现负能量的征兆，如工作上不顺心，及时调整，换位思考，用乐观的态度去衡量。

做事要积极主动，同时与人做有效的沟通，表达内容要简明扼要，用最短的时间让对...

---

《正能量》这本书破除了我们过去秉持的“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知。运用书中的技巧，可以使我们产生一个新的自我，变得更加自信、充满活力、也更有安全感。《正能量》还揭秘了什么样的行为模式可以影响我们的信念、情绪、意志力，并通过一系列的练习，提升我们内...

---

领导做的第一件事情是分享愿景，领导要和下属说明大家一起做的事情的意义是什么，看似不重要，实则很关键，一个领导，必须要是一个掌舵者，只有团队成员的方向正确，才能保证工作顺畅。这一点的体会还是很深刻的，很多领导没有这个意识。

领导做的第一件事情是分享愿景，领导要和下属说明大家一起做的事情的意义是什么，看似不重要，实则很关键，一个领导，必须要是一个掌舵者，只有团队成员的方向正确，才能保证工作顺畅。这一点的体会还是很深刻的，很多领导没有这个意识。

---

[正能量 下载链接1](#)