

<<正能量>>

图书基本信息

书名：<<正能量>>

13位ISBN编号：9787504475367

10位ISBN编号：750447536X

出版时间：2013-3

出版时间：HarperCollins UK

作者：马登 (Marden O.)

译者：李昊轩

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>

前言

人的一生总要遇到许多问题，比如事业出现危机、工作出现困局、健康出现问题等。很多时候，你的世界是反的：所有的人似乎都在和你作对，命运总是偏偏喜欢捉弄你……的确，有时候，世界在你的眼里会突然变得糟糕起来，但你又无法改变那些对你不利的人和事。这时，你该怎么办，只能就此沉沦下去吗？

曾经有这样一个人，他身材矮小，外表丑陋，学历也不高，所以，很多公司将他拒之门外。在他心里，自己是一个无用的人。

后来，他没有信心去任何一家公司应聘工作，只能靠政府的救济金度日。

1907年，正值美国经济大萧条时期，上千名示威者聚集在美国纽约曼哈顿，他们高举标语，要求政府将更多资源投入到保障民生的项目中去。

他参与了这场运动，因为他对政府的民生政策十分不满，他连续两个礼拜每天来到曼哈顿参加抗议活动，希望借此改变自己的状况。

到了第三周，他甚至对父母说，他要带个帐篷，要长期坚守在曼哈顿进行抗议活动。

父亲听后叫住了他：“你懂得维护自己的权益是值得肯定的，但是，你忽视了一个关键问题。

” “我忽视了什么？”

” “告诉你，抗议不会很快从根本上改变你的现状。

你的现状仅仅是社会分配不公引起的吗？”

”父亲说，“在就业的问题上，你采取积极的态度了吗？”

”这个年轻人沉默了。

“老板总会追求利润，政治家在耍手腕，金融风暴来袭，全球经济发展放缓，很多老板就是喜欢英俊而有才气的人……世界就是这样的，这很难改变。

” “那我该怎么办？”

”他问。

“先从改变自己做起，你眼里的世界就不那么糟糕了。

孩子，振作起来，先做好自己再说吧。

”在父亲的鼓励下，他放弃了游行，开始去找工作。

很快，一家影视公司看重了他，请他做特型演员。

他的名字叫J·卡德罗姆，后来他成为美国西部当红的喜剧明星之一。

在生活中，一些人会将自己的不如意乃至失败归结为现实的无情、残酷和不公平——将失意和失败归罪于一些人、一些事。

“这些人坏透了。

” “认命吧，世界就是这个样子。

”我们会经常听到这样的声音，在这些话的背后，不仅充满着无奈和颓废，更充满着无谓的抱怨。这些人希望改变世界来改变自己的命运，但自己和世界相比明显太渺小了，他们无法拥有战胜世界和改变现实的力量，所以很多人慢慢开始屈从这个世界，屈从自己的命运，生活失去了方向，开始不思进取，从此走向平庸。

列夫·托尔斯泰说过：“大多数人想改造这个世界，但却极少有人想改造自己。

”不可否认，人是社会系统的一员，是人类社会这个大结构中的一个要素。

人的位置取决于人与社会的关系，这种关系又决定于人所处的状态，即与周围系统交换物质、能量、信息的方式。

人有很多状态，不同的状态带来不同的效果和不同的结果，同时也就决定了你与社会的关系，即确定了你的位置。

当你改变状态，改变自己时，你与世界交换的物质、能量、信息必然发生变化，你与世界的关系也变了，你在社会生活中的位置就已经发生了变化。

同时，世界社会系统也必然要作出反应以适应新的关系——你的改变。

世界，就这样被“改变”了。

<<正能量>>

当这个世界已经变得不是你想象的样子，我们该怎么办？

很多人之所以平庸，就是因为缺乏这种正能量：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。

但很多人意识不到，这种动力和情感就来源我们自身：改变内心观念，改变做事方式，改变生活方式……一个人只要学会改变自己，就能够获得正能量。

毋庸置疑，获得人生的正能量，让一个人从平庸到不平凡是从改变自己开始的。

当自己改变之后，世界也会随之改变。

就像你无法改变冬季的寒冷，但你可以让自己多穿一件衣服——世界就会是温暖的！

很多时候，我们羡慕他人的成功，羡慕他人拥有成功的力量。

其实，他人的成功并不是他有改变现实的力量，而是因为他改变了自己，从而获得了成功的能量。

当世界无法改变时，改变自己，让我们学会与世界对话，学会激发内心潜藏的力量，给你的成功注入坚强的力量！

<<正能量>>

内容概要

海报：

作者简介

作者：（美国）马登（Marden,O.）译者：李昊轩马登（Marden,O, 1848-1924），博士，他被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师，美国成功学的开山鼻祖之一。

1848年马登出生于美国新罕布什尔州的桑顿戈尔地区。

他家境贫寒、自幼失去双亲，从小经历了坎坷的童年生活。

但是他意志力顽强，凭借不怕吃苦的精神努力在法学、医学、演讲术、神学、酒店管理等方面取得了伟大的成就。

1897年，马登创办了当今美国最畅销的杂志《成功》。

并在其后30年间，他完成了60多部著作，部部都是激励人心的经典之作。

如今《成功》杂志在美国无人不晓,它通过创造性地传播成功学改变了无数美国人的命运。

马登撰写的《伟大的励志书》、《一生的资本》、《思考与成功》、《成功的品质》、《高贵的个性》、《没有什么不可能》等大量振奋人心的作品自出版以来一直畅销全球，帮助无数年轻人走出了迷茫，找到人生的目标，实现了自己的成功。

<<正能量>>

书籍目录

一、改变心态，世界也会随之改变 积极的心态，是改变不景气的能量 选择积极心态，收获全新的世界 乐观是获得成功的不竭动力 心态积极，你的世界不会有绝境 别往坏处想，要向好处看 你的世界并不贫穷，乐观就是你的财富 保持健康向上的心态，世界就没有残酷 心态是人生的指南针 不管发生什么，用平静的心态对待生活 二、点亮自信人生，世界是由你的潜意识决定的 克服自卑的心态，相信自己能行 自信是成功的能量，是一个人的无形资产 相信自己，你才能得到人们的信任 世界不能左右你，做内心强大的自己 保持该有的自信，把自己适当看高一点 给自己打气，敢说“我是第一！”

拒绝与自卑同行，世界就会充满希望 踢开自卑的绊脚石，让你的人生充满阳光 三、找准你的目标，用调整位置来调整命运 你可以不了解世界，但一定要了解自己 不在世界中迷茫，目标能引导你走向成功 树立正确的目标，你才会得到想要的 抓住离自己最近的目标，你就是赢家 实现目标的技巧：将大目标分解 机会固然很多，成功总按照兴趣去闯 你无法主宰世界，但你可以选择人生 走自己的路，你的世界更精彩 带上使命去闯，世界就不会太乏味 有目标有行动，你的世界才会大不同 四、快乐在我，营造没有压力的世界 痛苦、快乐两条道，就看你选哪一条 世界从来不缺少快乐，你可以“穷开心” 比较是你的负能量：越攀比越有气 你不绑架烦恼，烦恼也不会绑架你 欲望降低了，世界就会充满快乐 挥一挥衣袖，遗忘造就快乐的世界 不要让“坏情绪”污染了你的世界 世界本不悲苦，只因幸福是道选择题 没有永远的悲情，痛苦也能“格式化” 五、拆掉思维的墙，成功路越走越广 创新是一个人的资本，创新是一个人的能量 在守旧中灭亡，在求新中永生 不迷信经验，懂得打破思维定式 放开思维的束缚，成功从想象开始 心有多大，你的世界就会有多大 有希望和期盼，就会创造奇迹 勇于推开一扇门，你就获得成功的世界 六、懂得控制情绪，战胜别人先战胜自己 控制脾气，才能掌控自己的生活 愤怒的时候，很容易做错事 得理更要饶人，你的世界才是温和的 变对抗为忍让，世界才会有永恒 争什么？

退一步就是你的福地 抑制自己的情绪，成功需要一副好脾气 咽下一口气，世界就没有解决不了的事 学会妥协，一切都会变得顺利 学会不在意，人生就是另一种境界 七、调正心中的天平，世界就会是平坦的 时常给精神松绑，为心灵放风 因为有了不良的心理，世界才会是扭曲的 为“忧虑心理”筑一道“防火墙” 心里的嫉妒来了，失败的人生也来了 世界不能缺少分享，自私是成功的最大阻碍 给心灵加一个“过滤器”，就不怕你的世界变坏 说说笑笑，幽默是平衡生活的良药 八、完善你的品格，获取成功的正能量 能量是自己迸发的，热情就是成功的原动力 面对险恶的世界，有勇气放手一搏 假如你天生平凡，激情能让你摆脱平庸 责任心会让你脱颖而出，责任心让你成为核心 敢于担当，你才能赢得他人的信任 不管世界多忙乱，只要专注就能成功 与人为善，是在孕育成功的能量 修炼一份坚韧，恒心让你体现人生价值 世界给勇敢的人提供了更大的舞台 世界是个爱的花园，你懒惰它就会荒芜 九、多反省自己，建立不抱怨的世界 你了解自己吗？

自知是难得的正能量 内省是人生的必修课，帮你看清自己 世界不会犯错，你需要检查自己 不要介意别人的批评，感谢折磨你的人 从自知到自省，你就越活越明白 坚持自我反省，你才能获得巨大的进步 人生的完美，在于不断反省修正 改良习惯，好习惯成就一生 认清优势和弱势，你才能真的“得势” 十、不断提升自己，你的人生永不设限 世界是公平的，谁说这辈子只能这样 选择空杯心态，学会从“新”开始 没有发挥你的潜能，你就会变得无能 不断学习，你才能拥有更多优势 保持进取精神，你就是成功者 进步在我，不满足是实现自我的动力 保持野心和欲望，你就拥有了梦想的推动器 开发自己的潜能，每个人都是一座宝藏 认清自己的优势，利用自己的优势 附录：马登（Marden，O）博士一生的经典理论

章节摘录

版权页： 踢开自卑的绊脚石，让你的人生充满阳光 拿破仑说：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。

”因此自卑对于自己的发展十分不利，所以必须想办法克服和超越自卑。

自卑就是自认各方面不如别人的一种心态，也是不利于建立成功人生的坏心态。

其实，只要不是超人，都会有不如别人的某些方面，但是无论是生理的还是心理的不足，都不能决定你的生命是否精彩。

关键在于你是如何看待自己的不足，是让它成为你的绊脚石还是前进的推动力。

现推荐几个方法，不妨一试：（1）尽力发泄法。

自卑者一般都是性格比较内向、不善于表达的人，当这种不良情绪产生时，大都沉默少言，极力躲闪周围熟悉的事物。

事实上这样并不利于自卑者缓解压抑的心情，正确的做法是找亲朋好友或心理医生将自己内心的自卑情绪发泄出来，且发泄得越彻底越好。

（2）自我认知法。

自卑的人特别看中他人对自己行为的看法和反应，很少对自己的行为、形象进行直接、客观的观察和评价，而且不自信的人还特别注重他人的否定评价，因此常常形成“既然大家都认为我不行，那我一定是不行”的错误思想，这就是自我暗示心理造成的不战自败的结局。

这时，最应该做的不是“知难而退”，而是静下心来理性分析一下自己，让自己决定是做还是不做，决定做就应树立“自己不比别人差”的信念。

（3）精神刺激法。

当一个人要处理一件从未接触过的事情时，紧张、恐怕失败的思想肯定是有的，但有的人之所以能成功走到最后，是他能及时调整自己些许自卑的心态，当行为过程中遇到困难时他不是停滞不前，而是想办法解决困难。

他首先分析事件的轻重缓急，先完成一些简单易行的工作，循序渐进，对重大疑难的问题慢慢瓦解，一步步地克服困难，在工作进行过程中不断地给自己打气，始终牢记：即使要行万里路，也要一步一步的走，任何事情的最终成功都是在平时通过一点一滴的努力去实现的。

所以切忌在中途遇到棘手问题或出现疑难时就怨天尤人，或是垂头丧气、丧失信心，要知道许多事情的结果不是我们能决定的，虽然“谋事在人”，却“成事在天”。

当我们通过自己的努力取得哪怕一点成绩时，都应该加以表扬，以此一步步地克服自卑，取得更大成就。

<<正能量>>

编辑推荐

《正能量:当世界无法改变时改变自己(珍藏版)》推荐1：正能量，正流行……推荐2：地球人都在热议的话题，成功者不可忽缺的力量。

推荐3：教你获取正能量，让你做最强大的自己！

推荐4：一本教你排除负面情绪，掌控正向能量的心灵成长之书！

推荐5：风靡世界80多个国家，深受500强企业员工欢迎，提振人心的世界级心理励志书！

<<正能量>>

名人推荐

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>