

<<正能量>>

图书基本信息

书名：<<正能量>>

13位ISBN编号：9787512706415

10位ISBN编号：7512706413

出版时间：2013-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：沐阳

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>

## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

## 前言

聚集正向能量，缔造自我奇迹 2012年7月4日上午10时许，众多博主先后在新浪微博、搜狐微博发布“点燃正能量，引爆小宇宙！”和“点燃正能量，运气挡不住！”的博文，一时间众多网友纷纷转发。由此，一句名为“点燃正能量”的励志口号迅速在网络上蹿红，成为“2012年互联网最大规模事件”之一。

那么，到底什么是正能量呢？

正能量的原本定义是，“以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负”。在生活中，我们认为，“正能量”是指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。

成功学大师经常向我们传递这样的理念：改变自己的思维方式是走向成功的第一步。

比如，不断创造快乐的情绪，你就会感到更加幸福；在思维中构建一个完美的自己，你就可能更加接近成功；像一个大富豪那样思考，你就会奇迹般地创造财富。

思维方式可以作用于我们的行为，从而改变我们的未来，让我们更容易成功。

然而，这并不是万试万灵的黄金法则。

我们在现实生活中会发现，真正要实现这样的一种状态往往很难。

传统思想家认为，改变自我需要莫大的勇气，需要克服各种困难。

而现代研究者却发现，改变并不一定充满挑战。

有时候，一些简单、容易完成的小小改变，却能够在不知不觉中不断影响你的习惯和行为，帮助你改善生活中的各个方面，重铸心灵，发掘前所未有的正能量。

培养和积蓄正能量是一个漫长却又容易达成的过程。

首先，找出自己正面的行为。

所谓“正面的行为”是因人而异的，只有自己最清楚，当你严格遵循一种行为模式时，你的情绪高涨，办事效率也最高。

其次，与充满正能量的人交朋友。

能量是会相互传染的，正能量也是如此，把握好了就会成为良性循环，把握不好则会成为恶性循环。

正面的行为会不断地被另外一些正面行为印证，从而形成一个良性循环。

我们不难发现，经常跟有幽默感的人在一起，自己也会变得更加幽默。

被负面情绪控制的人，每天向你传递的也一定是抱怨和消极的思维方式，你就成了他的“垃圾桶”。

所以，我们一定要远离那些没有正能量的人。

我们可以摒弃过去的思维方式，重新树立自己的全新行为模式：改变行为——重塑思维方式——养成习惯——指导行为。

按照这样一种全新的模式，我们可以更加轻松地为自己的人生寻求改变，不断修正自己的习惯、思维和行为方式，从而让自己的人生不会偏离正轨，一路坦途，直达成功彼岸。

有一位哲人曾经说过，“不甘于平庸的人，为使自己对世界始终怀有活泼鲜灵的兴趣，必然会努力给自己的精神开辟第二空间，那将是他的后花园，在那里，他可以尽吐心灵中的浊气和俗气，重铸更亮泽、更馨香的自我”。

心理学家认为，心灵是一个生命场，它是以“场”这样的一种形式与我们的思维能力和心理活动发生关系的。

同时，心灵也是一个能量场，正能量能够重铸心灵，摒弃负面情绪的影响，让你的内心充满活力，从而更加精神饱满地投入到工作和生活中去。

其实，每个人身体中都蕴藏着巨大的正能量，由于有些人没有给予足够的重视，才让负能量占了上风，对事业和生活产生不好的影响。

之所以有些人成功了，有些人没有成功，在一定程度上是因为后者不懂得如何发掘自己的正能量，不懂如何使用自己的正能量，让它为自己服务。

## <<正能量>>

我们身体里的正能量有时恰如一个在森林里迷路的孩子，需要我们正确地为其引路。

若要找回你内心中迷路的正能量，就需要懂得运用“表现”原理，重塑一个全新的自我，从而变得更加自信，能够保持积极上进的良好心态，也更有安全感。

“表现”原理就是人通过行为来表达思想和情感等。

比如，我们不是因为快乐而微笑，而是因为微笑而快乐；我们不是因为恐惧或紧张而心跳加快，而是因为我们认为我们的心跳在加快，所以害怕或紧张了。

“表现”原理和正能量之间有着不可分割的密切关系，它决定着正能量的产生，以及如何被我们有效地运用。

“表现”原理能够教会我们提升信任、愉悦、豁达、上进等正能量，同时摒弃沮丧、猜疑、消沉、自私等负能量。

那么，从现在开始就让我们一起运用“表现”原理改变我们的工作、生活和行为模式，排除负面因素，重铸心灵，强大内心世界，奔向成功的彼岸吧！

## <<正能量>>

### 内容概要

《正能量:聚焦正向能量,缔造自我奇迹》由沐阳编写。

正能量是健康乐观、积极向上的动力。

全球政商达人、社会名流、学界精英都在倡导正能量、践行正能量、传递正能量。

《正能量:聚焦正向能量,缔造自我奇迹》通过大量有趣的心理学实验以及“心灵鸡汤”式的经典故事,向读者阐明了正能量法则的现实意义和实践方法,使读者学会如何运用正能量来调整心态、锻炼意志、树立信心、积累人脉、创造财富,教读者如何对抗负面情绪,摒弃消极思维。

## 作者简介

沐阳，心灵励志专家，心灵能量导师。

跟随国外多名心理学大师，从事心理咨询及风度培训工作，受邀前往加拿大、美国、欧洲等地讲演。致力于将中国传统智慧与西方现代心理学熔为一炉，发展适合中国人的身心灵成长之道，引领人们从迷茫中走向觉悟，建立强大的个人能量圈，开辟幸福、成功的人生之路。

## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章思维，流通的正能量 改变思维，便可以改变命运 “表现”原理是改变世界的力量 正思维积蓄正能量 负思维隐含正能量 制造认同，它可以操控你的思维 温暖的力量 传递正能量的秘诀 第二章正能量是调整心态的法宝 心态的力量 正能量打造最佳心智模式 正能量指数与快乐指数成正比 快乐的钥匙掌握在你自己手中 简单是最大的快乐 正能量为你打造10种积极心态 以积极的心态应对挫折 活在当下，享受你所拥有的一切 第三章正能量为你打造超级意志力 意志是人的最高领袖 意商是什么 神奇的驱动力 自控力的秘密 成功与意志薄弱者“无缘” 运用“表现”原理塑造意志力 第四章自信开启正能量 认识自信 自信决定你的人生高度 自信是孕育成功的种子 自信是成功的起点 自信是取得成功的第一要诀 你就是自己的圣人 第五章对抗负面情绪，保持健康心理 抱怨会让正能量流失 生气是在抑制正能量 愤怒正在毒害你的生活 悲观是最可怕的悲剧 自卑是扼杀正能量的毒药 嫉妒是破坏幸福的黑手 别让焦虑侵蚀你的心灵 第六章正能量造就和谐人脉圈 爱让人充满正能量 用正能量构建你的强大气场 你的微笑价值百万 不要吝啬你的赞美 面对误解，要保持理智 亲和力是人际交往的法宝 共赢是人脉的基石 第七章获取正能量，掌控财富人生 关注财富，你就会吸引财富 消除心中负面的财富观 依靠你的天性爱好去获得财富 舍小利以谋大利 信念越坚定，致富的速度就越快 第八章追随正能量，缔造人生奇迹 正能量与吸引力法则 突破传统束缚，挑战自我 尊重事实，克服情绪化 正能量让你永葆青春活力 邂逅“全新的自己” 选择决定命运

## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：负思维隐含正能量 负思维是相对于正思维来讲的，又被称为“消极思维”，“消极思维”是一种世界观，是指消极的、逃避目标的、反其道而行的思维方法。

如果你拥有负思维，你很有可能经常感到愤愤不平、心灰意冷、迷惘无助、委屈难过。

负思维无外乎以下几种，即深向思维、黑白颠倒思维、母性思维和串联型思维。

深向思维就是我们通常说的钻牛角尖，它会让你草木皆兵，将问题夸大；黑白颠倒思维就是不能一分为二地看问题，要么全往好处想，要么全往坏处挪；母性思维就是，大男人的身板，小女人的心思，优柔寡断；串联型思维喜欢把问题进行推理，不断地扩大、延伸，导致失衡心理。

说正思维里蕴含正能量，大家可能会比较容易理解。

若是说负思维也有正能量，很多人可能就不太容易接受了。

那么，就让我们一起来发掘负思维里隐藏的正能量吧！

众所周知，癌症是不治之症。

然而，中国却曾经有过一例恶性肿瘤患者痊愈的病例。

刘某感觉身体不适，去医院检查发现自己已经处于癌症晚期。

刚得知自己的病情时，刘某非常沮丧，整日茶不思饭不想，幽思困顿。

医生也嘱咐他，要按时吃药，多注意饮食，好好珍惜剩下的日子。

过了一段时间之后，刘某渐渐看开了。

他想，人生苦短，既然已经得了癌症，又何必小心翼翼地过剩下的日子？

癌症可以折磨我，我为什么不能折磨癌症呢？

于是，他放弃一切治疗，每天坚持游泳，冬天的时候，他也坚持到大河里去冬泳。

刘某抱定了一条信念：既然癌症让我不得安宁，我也要让癌症不好过！

这样坚持了三个月之后，他到医院去复查，竟然发现癌细胞并没有继续恶化，反而有好转的迹象。

一年之后，刘某得到医院传来的喜讯，他的癌症已经痊愈了。

刘某在得知自己得了癌症之后，并没有运用正思维，谨遵医嘱，采取积极治疗的手段。

他反其道而行，事实上就是采取了负思维，最终反而收到了意想不到的效果。

由此可见，负思维里边也隐含着正能量。

在加利福尼亚州圣何塞市，21人接受了烧伤治疗，因为他们都在由励志演说家托尼·罗宾斯（Tony Robbins）主持的“释放内在力量”活动中，赤脚走过了滚烫的煤。

大家可能会嘲讽地质疑道：他们难道不知道这样做的后果吗？

其实，“火中行走”有个小秘密：对于人体或其他与其接触的物体而言，煤炭不是一种好的导热体，因此只要速度够快，步伐较轻，你通常都会没事。

对于罗宾斯和他的听众来说，重要的是一个人的思维模式：树立成功信念，一切皆有可能。

然而，值得我们思考的是：主流思想太过于强调正思维，然而通过发掘负思维里隐藏的正能量，是不是反而可以得到更大的收获呢？

“生于沈患，死于安乐。

”古代哲学家和心灵导师通常都非常擅长平衡积极与消极、乐观与悲观的情绪。

他们告诉人们，要在争取成功与安全的同时，不忘记考虑可能的失败与不确定性。

斯多葛学派主张反过来设想“可能的邪恶”，或说假设出一种可以想象的最糟糕的状态。

这样做有助于减轻对未来的焦虑，因为当你清楚地认识到情况可能会有多糟的时候，你反倒会觉得自己能够应付。

## 媒体关注与评论

思维高度决定胸怀广度，胸怀广度决定事业成败。

中国大众心理学知名作者 沐阳 宇宙中有一股强大的正能量，这股能量能让人拥有想要的一切。

畅销书《秘密》的作者 朗达·拜恩 阳光心态是一种促进人积极进取，不断努力奋斗的正能量。坚持阳光心态，人生更加精彩；坚持正向能量，人生无所畏惧！

北卡罗来纳大学杰出教授 芭芭拉·弗雷德里克森 优良的意志品质可以为一个人的成功铺平道路，成功与意志薄弱者无缘。

正能量的积极倡导者、研究者和践行者 奥里森·马登 你应该相信自己的能力，相信自己的拼搏能够换来好的结果，相信自己潜能爆发的那一天就是成功的时刻，相信你就是自己的“圣人”。

美国思想家、文学家，美国文化精神的代表人物 爱默生



## <<正能量>>

### 编辑推荐

《正能量:聚焦正向能量,缔造自我奇迹》是中国大众心理学知名作者沐阳的最新力作。它破解了侵袭我们的负能量,释放了内心积极的正能量。它揭开的是奥巴马、普京、李开复、莫言、杨澜等全球政界、商界、文艺界顶尖人物都在积极运用的成功密码。

#### 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>