

世界级心理学大师 理查德·怀斯曼 顶级巨作

正能量

升级版

[英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著
李磊 译

兴业银行
特别定制版

坚持正能量
人生不畏惧

Rip It Up

一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书!

最受500强企业员工欢迎、提振人心的幸福读本
风靡全球80国的“正能量”运动首次引爆中国
拥抱正能量，你的人生将会无比圆满!



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

世界级心理学大师 **理查德·怀斯曼** 顶级巨作

正能量

升级版

Rip It Up

常州大学图书馆
理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著
李磊 译

珍藏正能量 人生不惧

CS
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量: 升级版 / (英) 怀斯曼 (Wiseman, R.) 著; 李磊译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2013.2

书名原文: Rip It Up

ISBN 978-7-5404-6038-9

I. ①正… II. ①怀… ②李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 026913 号

著作权合同登记号: 图字 18-2012-315

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心理励志

Rip It Up: The radically new approach to changing your life

Copyright © 2012 by Richard Wiseman

This edition arranged with Conville & Walsh Limited

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

正能量: 升级版

作者: (英) 理查德·怀斯曼

译者: 李磊

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 潘良

特约编辑: 温雅卿

营销编辑: 刘碧思

版权支持: 辛艳

封面设计: 利锐

版式设计: 李洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 15

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6038-9

定 价: 32.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

导言

到底什么是正能量？科学的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量小于真空的物质为负。而在此书中，正能量指的是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。

通过种种实验和数据，理查德·怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理，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“表现”原理激发出的正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力，也更有安全感。

本书严谨又趣味十足地阐释了“表现”原理与正能量之间的“亲密”关系，揭示了什么样的行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力。它通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量。这是一本能彻底改变我们工作、生活和行为模式的心理学著作。

全球成功人士热烈讨论

如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在空中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

——李开复 创新工场董事长

清澈而单纯的心灵才能感受到正能量，而自私的心看见的只是复杂、混沌。

——稻盛和夫 日本四大“经营之圣”之一

如果一个人不执著愚直，他就不会成长。饱经坎坷，是对我们内心能量的一个考验。

——孙正义 软银集团创始人

你能经历的最大冒险，就是过你梦想的生活。只有奋斗，你的人生才会充满正向的能量。

——奥普拉·温弗瑞 美国脱口秀女王

能量有正负，应用需智慧。葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量。大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。作者以大量生动的实例和简单易行的方法，传授给普通人如何积聚起内心正能量的诀窍。你读了此书并认真践行，就能将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门。当正能量持久稳定地制造并储备起来，有效使用，你就能驱散负能量的黑暗，人生不断走向精彩。

——毕淑敏 著名作家和心理学家

所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

——张德芬 华语世界首席身心灵作家

宇宙中有一股强大的能量，这股“能量”能让人拥有想要的一切。

——朗达·拜恩 畅销书《秘密》作者

我们心中有两个不同的能量区，一个是愤怒，一个是正念。保持内心的澄明，学会放下，才能激活内心的正能量。

——埃伦·兰格 积极心理学奠基人之一

幸福掌握在你自己手中，而有关身体、情绪、信念的秘密，就藏在这本书里。

——吉尔伯特 哈佛大学“幸福课教授”

愉悦力，正能量，我们一起来分享。

——姚晨 知名演员、微博女王

开心的泪水和拥抱都能带来许多的正能量。

——梁静茹 知名歌手

简介

只有改变，才能提升正能量！

激励大师和商业导师们经常向人们传播这样一个简单的理念：要改变自己的生活，就要先改变自己的思维方式。创造快乐的情绪，你会感到更幸福；想象完美的自己，你会越来越成功；像一个百万富翁一样思考，你会奇迹般地致富。理论上说来，这一理念相当合理。然而，实际生活中，这种方法往往行不通。调查显示：现实生活中，人们往往很难保持快乐的情绪；员工们无论怎样在脑海中想象完美的自己，他们还是无法得到职位上的提升；梦想拥有无尽荣华的人，还是赚不到理想的财富。

一百多年前，卓越的维多利亚时期哲学家威廉·詹姆斯提出了一个革命性的改变方法。从此以后，来自世界各地的研究者们就此作了千百个实验，发现詹姆斯的理论可以应用在人们生活的方方面面。更重要的是，在这一理论指导下，许多简便有效的方法可以切实帮助人们变得更加快乐，摆脱烦恼与焦虑，享受爱情的甜蜜，保持身材，增强意志力与自信心，甚至能延缓衰老。关于这一理论的实验，在无数科学研讨会上得到关注与讨论，许多

学术期刊上也发表了相关的文章。遗憾的是，这一理论尚未进入公众的视线。

在我的上一本书《五十九秒》中，我曾写到过对这一理论的诸多应用。建立在之前的基础上，我致力于将本书打造成首本深入浅出地向读者全面介绍詹姆斯革命性理论的读本。本书将告诉你，现在你所相信的关于你思维的说法是错误的，改变不一定要充满挑战性，并向你介绍一系列简单易行但卓有成效的方法，帮助你轻松改善生活中的各个方面，发掘前所未有的能量。

在这本书里，你会被要求改变自己的行为。为强调其重要性，现在，我想请你做一件也许你从来都没做过的事情：阅读本书的过程中，将你读过的部分撕掉。

1. 现在你也许会想：“不！绝不！我可不愿意这样干！”当然，这才是练习的重点。当被要求改变自己的行为时，人们会很快列出诸多理由，强调自己为何要保持原有的做法。当然，这可以理解（毕竟，行为方式会很快根植于我们的头脑，就像老朋友一样）。但是，这也许才是改变的最大障碍。克服这一问题的最有效的方法是：做之前没做过的事情，那些让你感觉不那么舒服但其实没什么害处的事情，比如——撕掉一本书。

2. 如果你读的是电子书，你会发现你根本没法这么做。这没关系。随便找一本那种教你如何改变思维模式的书，然后撕掉它吧。当然，这只是个玩笑。你可以登录网站

www.Ripitup.biz，下载一份本书的练习手册，打印出来。这本练习手册包含你需要的所有东西，并配合有互动练习。

那么，我们现在就开始吧。请先跟着我一起作一个小小的改变。下一页有一张图，是“规则手册”。请现在就把它撕下来，将其撕成四份，并把每一份都团成一个球。这应该不是很难，你也许感觉到了，你的头脑经历了一个小小的但是真正的变化。我希望你喜欢这个练习，因为整本书中，我会让你改变其他许多方面的行为方式，并且，每一次改变，你都会感受到自己在思想上、感受上正发生越来越重大的转变。

是接受一种新的改变方式的时候了！这是一种基于科学的方式，它颠覆了传统思维，提供了一个更简单、快捷、有效的方式，改善你的生活，提升你的人生正能量。

好，现在，坐直了，深吸一口气，跟我一起开始奇妙的改变之旅吧！

**THE
RULE
BOOK**

简介

只有改变，才能提升正能量！

第一章

快乐的能量

心理学天才威廉·詹姆斯将颠覆你的世界观，教你学会随心所欲地培养乐观的情绪，发现改变一切的能量……

1. 改变一切简单理念 / 002

控制情绪的秘密 / 005

2. 伟大理论的发现 / 010

积聚正能量，变得快乐起来 / 012

身体如何影响头脑的运作 / 014

提升人的正能量指数 / 016

3. 快乐是可以被创造的 / 017

握手与说话隐含着能量 / 018

快乐地与内心交谈 / 021

大笑吧，像不曾受过伤一样 / 023

驱散负面情绪实验 / 025

如果你想变得快乐 / 026

第二章

吸引力与人际关系

解开心灵的奥秘，提升你的吸引力，教你如何过上幸福的生活……

1. 爱是什么 / 032

友谊、吸引力、爱的秘密 / 033

真正的爱 / 036

你是否活在爱中 / 038

寻找真爱的历程 / 040

2. 身体感受能量 / 041

身体语言与情绪 / 044

爱的化学能量 / 048

渴望能激发吸引能量 / 049

3. 爱的吸引能量 / 051

亲密关系的诞生 / 053

爱的正能量可以被制造 / 054

开始全新的生活 / 057

快速爱情实验 / 058

爱的正能量 / 059

看手相的魔力 / 061

打造幸福的结局 / 064

如何收获爱 / 065

第三章

对抗负面情绪，获得心理健康

如何更好地对抗恐惧、焦虑、抑郁……抑制负面情绪，
获得内心的宁静……

1. 身体活动对情绪的影响 / 070

2. 消除疼痛、愤怒和焦虑 / 073

生气是在抑制正能量 / 075

释放怒气的学问 / 080

如何让心态平复 / 082

恐惧产生的原理 / 084

人的焦虑序列 / 087

克服恐惧症 / 089

按下“恐慌”键 / 090

摆脱罪恶感 / 092

3. 对抗抑郁的能量 / 094

心理暗示的作用 / 096

让行为影响情绪 / 098

摆脱恶性循环 / 100

行为催化：第一阶段 / 102

行为催化：第二阶段 / 104

粉碎练习：第一部分 / 106

第四章

打造你的超级意志力

了解奖励为何常常适得其反，发现鼓舞自己和他人的方法，帮助你克服拖延症、戒烟、减肥……

1. 奖励是一种负能量 / 108

神奇的驱动力 / 110

“角色扮演”的作用 / 112

神奇的疗愈台本 / 116

2. 小改变带来巨大的影响 / 117

粉碎练习：第二部分 / 119

承诺的力量 / 121

改变你的生活 / 122

承诺卡 / 124

评估你的自控力 / 126

3. 重塑全新的自己 / 129

最有效的“推拉”游戏 / 130

用眼睛吃饭 / 132

监视你自己 / 136

别做习惯的俘虏 / 137

肌肉的魔术 / 139

打破一切常规 / 140

第五章

控制思维，激发内心正能量

探索改变别人主意的秘诀，发现操纵大众心理的“元凶”，了解控制思维的方法，发掘内心正能量的秘密……

1. 改变世界的力量 / 144
 - 为何我们会忽略事实 / 144
 - 行为与想法的背离 / 146
 - 如何改变意识 / 148
 - 制造认同——第一部分 / 150
2. 什么在影响人的信念 / 151
 - 评论与承诺 / 153
 - 拇指和中指实验 / 156
3. 意识如何被操纵 / 158
 - 制造认同——第二部分 / 161
4. 消极行为是怎样产生的 / 163
 - 温暖的力量 / 165
 - 如何传递正能量 / 168
5. 行为影响人际关系 / 170
 - 现在，团结起来 / 174
 - “拼图”先生 / 175

第六章

运用正能量，打造全新的自己

教你如何变得更加自信，改变性格，延缓衰老……

1. 行为能改变性格吗 / 178
2. 如何变得更自信 / 181
 - 强有力的姿势 / 183
 - 提高自信心实验 / 186
3. 着装隐含的能量 / 188
 - 跳出传统思维 / 193
4. “新的自我”的神奇转化 / 196
 - 遇见另一个自己 / 199
 - 你认为你是谁 / 201
 - 选择决定命运 / 206
5. 重新掌控生活的秘密 / 208
 - 如何永葆活力 / 212

结束语

窥探大脑的奥秘，突破旧有的条条框框，教你如何快速用身体改变思想……

“表现”原理与正能量 / 215

用身体改变头脑的十个快速方法 / 220

致谢词 / 223

第一章 快乐的能量

心理学天才威廉·詹姆斯将颠覆你的世界观，教你学会随心所欲地培养乐观的情绪，发现改变一切的能量……

“始物于行”
——歌德《浮士德》

RIP 正
IT 能
UP 量