

信念、情绪、潜意识、意志力；人脉、健康、财富、名望
当积极的能量被引爆时，你的人生将会得到神奇的大转变

正能量



郭宇君◎著

——跟消极心态说不

改变亿万人的超强蝴蝶效应

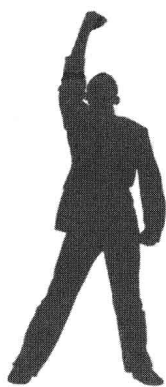
全球政治圈、财富圈顶尖人物都在倡导与推崇的成功奥秘

抵御消极心态：规避自私、逃避、抱怨、沮丧、拖延的负能量
传递正向能量：聚集宽怀、进取、豁达、乐观、愉悦的正能量

台海出版社

正能量

——跟消极心态说不



郭宇君◎著

抵御消极心态：规避自私、逃避、抱怨、沮丧、拖延的负能量
传递正向能量：聚集宽怀、进取、豁达、乐观、愉悦的正能量

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量:跟消极心态说不 / 郭宇君著. —北京:台海出版社,2013.1

ISBN 978-7-5168-0081-2

I. ①正… II. ①郭… 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(2012)第 316918 号

正能量:跟消极心态说不

著 者:郭宇君

责任编辑:孙铁楠

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:王梦颖

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号, 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行, 邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:170 千字

印 张:15.5

版 次:2013 年 2 月第 1 版

印 次:2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0081-2

定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究



前言

点燃正能量,引爆人生成功活力

艾青在《光的赞歌》之七中说道:“每一个人都是一个生命,人是银河星云中的一粒微尘,每一粒微尘都有自己的能量,无数的微尘汇集成一片光明。”

我们每个人身上都是带有能量的,只不过有的人身上带的是积极向上的正能量,而有的人身上带的是消极暗淡的负能量。我们只有和健康、积极、乐观的人交往才能带来正能量,而这种正能量能传递给我们活力。因为我们的意念力是来自于我们内在的能量场,所以我们要减少不该有的欲望,保持心态的平和,这样才能给自己的人生增加正能量。

我们不能没有理想。我们可以走错路,可以去撞南墙,我们可以做一切的一切,这都是来源于我们的理想。不管什么时候我们都不要停下探寻的脚步,只有去尝试,去试探,我们才能摸索到适合自己的道路。如果一味地停在原地,是不用承受风吹雨打,但是我们也失去了生活的意义。

现在社会上有很多不好的现象,让我们对自己所生活的环境失望,但是请坚信这个社会上还是存在善良的,而且它们值得我们去奋斗。我们要相信就算世界如此不公,只要我们能够向阳而生,总有一天我们能够看到希望,要知道只有行动才是治疗恐惧的希望。

“不畏将来,不惧过往”,生活本就是一个慢慢流逝的过程。在这流逝的过程中,我们会学会很多很多。记住千万不要让自己生活在灰暗沉闷的生活中,因为要是生活在其中,我们会厌烦我们的工作,会厌恨所处的地方,所有的一切在我们的眼中就都会变成灰色的,那我们的人生就失去了色彩,也就谈不上幸福了。



爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”就是说我们在想什么，就表示我们是一个怎样的人。如果我们的心里充满着开心、快乐、幸福和成功，那我们就是开心、快乐、幸福、成功的人。但是如果我们的心里想到的是悲伤、失败、害怕、恐惧，那么我们就只能是生活在自己的世界里，别人也不愿意走进。

如果我们现在还是生活在消极的态度中，那么我们要学会马上改变，只有改变才能提升我们的正能量。我们的人生就是一趟旅行，途中会遇到风雨，会遇到坎坷的道路，但也会看到鲜花烂漫，也会有平坦的大道。所以不要让自己的内心一直被灰尘覆盖，要让自己的内心充满平和和快乐，只有这样，我们才不算荒废了自己的人生，才能无愧于自己！





目 录

CONTENTS

第一篇 平和的能量,找回心灵深处的自己

第一章	不浮躁,静下心来才能获得成功	2
	学会发泄,轻松减压赶走浮躁	2
	淡定从容面对生活	5
	拭去自我心灵深处的浮躁	8
	心平气和,荣辱不惊	10
	学着放松自己的生活	13
第二章	不贪婪,正所谓知足者常乐	16
	人心不足蛇吞象	16
	不要做金钱的奴隶	18
	祸起于贪欲,节制自己的欲望	20
	想要获得轻松须放下欲念	22
	金钱并不能带来真正的快乐	24
	身外物,不贪恋,知足者常乐	25
第三章	不冲动,理智有时候是个不错的选择	28
	冲动会带来毁灭性的灾难	28
	小不忍则乱大谋	31



宰相肚中能撑船	34
自我控制才能达到期望中的目标	36
忍一时风平浪静	38

第二篇 低调的能量,积累成功的底蕴

第四章 不炫耀,炫耀会让人栽跟头	42
炫耀会被人看轻,摆正自己的位置	42
锋芒毕露会惹祸上身	45
毁灭始于张扬	48
夸夸其谈,不得人缘	52
第五章 不攀比,攀比是让人烦恼的祸根	55
攀比之心不可有	55
盲目攀比终害己	57
顺其自然就好	59
做最真实的自己	61
第六章 不自傲,与人分享才能拥有良好的人际关系	65
清高孤傲要不得	65
不要妄自尊大,谦虚才不致成为众矢之的	68
成功偏爱低调之人	70
目中无人会让人生暗淡无光	72
功成不居,与人分享	74
平易近人才能得人心	76

第三篇 向上的能量,厚积方能薄发

第七章 不自卑,相信自己能行	80
-----------------------------	----



莫拿别人的标准来衡量自己	80
自卑会让人碌碌无为	82
赶走自卑,自信才是成功的起点	84
天生我材必有用	87
化自卑为动力	91
撕掉过去的标签才能破茧成蝶	93
学会接受自己,选择适合自己的道路	94
第八章 不盲目、有追求,人生才会有动力	99
盲目的努力,不会有理想的结果	99
心中有目标,成功有希望	102
要有明确的方向在心中	105
莫为芝麻,丢弃西瓜	108
做事要有自己的主见	110
第九章 不拖延,做事要当机立断	114
拖延是最危险的恶习	114
不要空想,立即去做	116
做事须当机立断,最忌犹豫	119
马上行动才能实现梦想	121
第十章 不侥幸,一分耕耘才有一分收获	124
侥幸是人性的劣根	124
天道酬勤,付出才有收获	126
多付出,才能谈收获	129
敷衍了事,终不成事	133
永远不要做空中梦想家	135
做事切勿依赖他人	138



第四篇 超越的能量,激发无限的潜能

第十一章	不恐惧,面对挫折要敢于迎战	141
	恐惧存在于我们每个人的心中	141
	行动才能促进成功	142
	人生因挫折而精彩	145
	直面恐惧,理解恐惧,解决恐惧	148
	风雨过后才有彩虹	151
	勇敢地迈出第一步	152
第十二章	不逃避,逃避不一定躲得过	155
	接受现实,迎接挑战	155
	不为失败找借口,只为成功找方法	158
	与其逃避,不如面对	160
	梅花香自苦寒来	162
	别逃避,学会适应	164
	不退缩,勇敢出击	167
第十三章	不放弃,坚持到底就是胜利	169
	坚持到底,下一刻就会成功	169
	永不放弃可以改变人生	171
	锲而不舍,金石可镂	174
	只有想不到,没有做不到	176
	不要放弃希望,再试一次	178

第五篇 快乐的能量,感受幸福生活的真谛

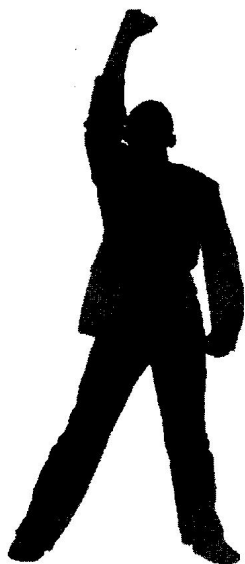
第十四章	不计较,计较是麻烦的开始	183
------	--------------------	-----



斤斤计较会顾此失彼	183
得理也要让三分	185
为人处事不要太较真	189
原谅别人,解脱自己	191
凡事要看开	194
别让琐事毁了生活	197
第十五章 不生气,生气是慢性毒药	199
生气伤神又费力	199
与其生气,不如争气	203
常释怀,才能常快乐	204
大度能容,宽厚待人	206
不争无谓之气	207
第十六章 不虚荣,虚荣会让人迷失自我	211
虚荣要有度	211
死要面子活受罪	212
名利皆是过眼云烟	215
面子没那么重要	217
第十七章 不抱怨,抱怨是无能的表现	220
抱怨害己伤人	220
停止抱怨,付诸行动,收获成功	223
莫强求公平,问心无愧就好	226
感谢我们所拥有的一切	228
把抱怨换成进取心	231
成事在天,谋事在人	233

第一篇

平和的能量,找回心灵深处的自己



“心是神灵,心是万物之母;万物唯心出,万物唯心造。”一切皆由心生,亦有心灭。静下心来,聆听心灵的诉说,感受生活的真谛,荣辱不惊,安之若素,淡然从容地去面对。控制自己的欲望,看破迷惑的真相,不贪不恋,知足才能常乐。多一些包容,多一些理性,多一些思考,切不可有勇无谋,只有这样,才能成就真正的自我。



第一章

不浮躁,静下心来才能获得成功

“轻则失根,躁则失君”。心浮气躁是各种心理疾病的根源,是成功、幸福和快乐的绊脚石,是我们人生最大的敌人。对于我们来说,稳定的心理状态是可以控制住浮躁的心理状态的,理性也是能够压制感性的,因此,我们要明白安静理智才是治愈急躁功利的良药。

学会发泄,轻松减压赶走浮躁

“真希望能好好睡个懒觉”,这是现代社会上很多上班族的奢望。根据一项调查显示,现代人的各种病症中,约有90%以上都是与工作息息相关的生理紊乱。由此可见,生活的压力过度,就会造成各种生理及心理方面的病症。英国著名文学家莎士比亚曾说过:“压力是柄双刃剑。”的确,适度的压力是动力,可以挖掘人的潜能,促人奋进,让我们的生活更好,能更快地达成我们的理想。

但是,如果压力过度,就会给我们带来很多的危害。压力过度会引发各种生理方面的反应,如心跳加快、肌肉紧张、血压升高、背痛、腹胀、失眠等一系列症状,严重的时候就会使各种各样的疾病蜂拥而至。心态不好的人极易身染重病,古人早就指出了这一点。《黄帝内经》中有言,“百





病皆生于心”；“心者五脏六腑之主也，故悲哀忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”；“情志之伤，虽五脏各有所由，则无不从心而发”等。

可以说，过度的压力是人生的灾难，它足以摧毁我们生命的堡垒，因此我们必须学会减压。想要有效的舒缓压力，那我们就必须要清楚压力的来源。只有这样我们才能想出解决的办法。很多时候，找到压力的来源，我们才能明白事实的真相，从而制定适合自己的减压方案。

人不能一直处于高强度、快节奏的生活中，不然就会出现各种各样的症状。我们要学会善于调节自己的情绪，缓解压力，让我们的生活能够劳逸结合、张弛有度。只有这样，我们才能轻松快乐的生活。只要我们学会了情绪调节的“太极”，面对来势汹汹的压力，就能轻松地“兵来将挡，水来土掩”，轻轻松松地就能够化解。

有这样一个故事：有一位讲师在课堂上拿起一杯水，然后问台下听课的学生：“各位认为这杯水重不重？”大家很奇怪，一杯水差不多也就是半斤重，最多也不会超过一斤。所以众学生异口同声道：“不重。”

讲师则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿一分钟，谁都能够；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，可能就得进医院了。其实这杯水的重量是一样的，但是你拿得越久，就越觉得沉重。这就像我们承担的压力一样，如果我们一直把压力放在身上，到最后肯定会觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起，如此我们才能拿得更久。所以，各位应该将承担的压力于一段时间后适时地放下并好好休息，然后再重新投入了新一轮的工作中，如此才可承担得更久，效果也会更好。”

从每个人的健康角度出发，我们应该选择一种张弛有度的生活方式，这样既能保证工作效率，同时又保证了充足的休息。在一张一弛中，充分享受生活的诸多乐趣。

对很多年轻人来说，以为自己身体强壮，就动不动熬夜、加班，高强度工作，可能确实是因为身体年轻，抵抗力强，一些病症并不会马上就显现出来，却给身体种下了疾病的隐患，最终必会积劳成疾，用不了多久病患马上就会找上门来了。





下面是一些根据生活中的情况我们提供的解决方案,仅供参考。

第一,睡眠不足是人们感到疲劳的主要原因,而长时间的疲劳感容易让人感到压力,所以,减压首先要保证充分的休息,睡眠要充足,而且最好是早睡早起,尽量避免熬夜。

第二,尽量避免采取那些有副作用的消遣方式,如看一晚上电视直到犯困,或者借酒解乏,通宵打牌。这些方式都会让你第二天更感疲劳。建议你最好能尝试一些积极地减压方式,如运动、给朋友打电话、编织、缝纫、手工DIY、拼图、读小说、唱歌等,这些都是很好的休息方式,不要去向这些事情要结果,要知道,你享受的是放松的过程。专家曾说过,全身心地投入一种安静而不带竞争性的活动,能让你通过转移注意力而松弛下来。

第三,远离那些讨厌的声音。不管是同事八卦的无聊“新闻”或者老板唠唠叨叨的训话,这种声音都会给人带来压力。不妨打开MP3听点轻音乐,让美妙的音符去帮你隔绝这些讨厌的声音吧。

第四,向朋友或家人宣泄感情,或者写下自己的感受都有利于缓解精神压力。至少你不会感觉孤独无助。美国的医学专家曾经对一些病人进行分组研究,一组人用敷衍塞责的方式记录他们每天做的事情;另外一组被要求每天认真地写日记,包括他们对所患疾病的恐惧和焦虑。结果研究人员发现,后一组很少因为自己的病而感到担忧和焦虑。

第五,劳逸结合能够有效缓解压力。如果你是脑力劳动者,不妨随时随地地活动,根据时间的长短,你可以选择不同的运动方式,如办公室瑜伽、伸展运动、爬楼梯、乒乓球、羽毛球都是不错的选择。即使时间很紧张,没有整段时间来运动,你也可以借收拾办公室、打水的机会小小地放松一下,伸伸懒腰,甚至可以尝试站着看文件。在打字累了的时候还可以做做手指操,等等。如果你是体力劳动者,不妨在感到累时看看书,读读报。

第六,移情山水不失为一种减压的好办法。洪应明说:“霜天闻鹤唳,雪夜听鸡鸣,得乾坤清纯之气;晴空看鸟飞,活水观鱼戏,识宇宙活泼之机。”从霜天鹤唳、雪夜鸡鸣、晴空鸟飞、活水鱼戏中,感受到自然界的清





纯之气和活发生机。看禽鸟对话，水天一色，顿觉心思活泼，气象宽平。此种奇观妙景，可以净化人的心灵，使人们从赏心悦目中获得人生的感悟，达到物我相忘的境界。

第七，用假想的轻松生活对抗真实的压力。如果工作和生活的压力实在太太大，没有时间去做一些你想做的事情，那么你不妨展开自己的想象，随着思绪去那些你所喜爱的地方，做你喜欢做的事，比如在海边看落日，在山上高歌，到草原上骑马等，这些想法能让你的大脑放松，达到放松精神的目的。

第八，能笑的时候要尽量笑。当感到疲劳时，不妨想一些好笑的事逗自己笑，或者和身边的朋友一起说些笑话，大家哈哈一笑，气氛就很容易活跃了，自己也放松了。事实上，笑不仅能减轻紧张，还有增进人体免疫力的功能。

第九，从身边的一些小事上找乐趣。比如：站起来向窗外眺望，仔细观察远处某个东西或一直盯着远处某个人看；把一张纸揉成一团，像投篮一样把它投进纸篓里去；双脚蹦着上下楼梯，如童年做小兔子游戏时一样；估计走到饮水机、洗手间或门口需要多少步，走走试试，看看你猜得对不对；用怪调唱歌，模仿某个有特点的人说话，等等。这些看似有点无聊、有点幼稚的举动会让你忘记眼前繁杂的事务，心情也能得到放松。

我们每个人都应该学会很多的自我调节的方法。因为只有学会调节，我们才能在压力横行的时光中，轻松自在的生活。总之，千万别忘记要偶尔放下忙碌的工作，轻松一下，在紧张的生活中学会松弛自己的神经。生活中的压力无处不在，学会让自己减压，多一些笑容，多一些轻松，多一些开心，摆脱沉重的生活，紧握生命中所拥有的幸福和快乐。

淡定从容面对生活

美国石油大王洛克菲勒，33岁时就成了美国第一个百万富翁，43岁时创建了世界上最大的私人企业——标准石油公司，每周收入达100万美





元。然而,他却是个只求“得”,不愿“失”的资本家。一次,他托运400万美元的谷物。在途经伊利湖时,为避意外之灾,他投了保险。但谷物托运顺利,并未发生意外。于是,他为所交的150美元保险费而懊悔不已,伤心得病倒在床上。他的这种患得患失的思想观念,给他带来了不少烦恼,使他的身心健康受到了严重伤害。到53岁时,他“看起来像个木乃伊”已经“死”了。医生们为了挽救他的性命,为他做了心理咨询,告诉他只有两种选择:要么失去一定的金钱,要么失去自己的生命。在医生的帮助和治疗下,他对此终于有了深刻的醒悟。他开始为他人着想,热心捐助慈善和公益事业,先后捐出几笔巨款援助芝加哥大学、塔斯基大学,并成立了一个庞大的国际性基金会——洛克菲勒基金会——致力于消灭全世界各地的疾病和贫困。洛克菲勒把钱捐给社会之后,感到了人生最大的满足,再也不为应该失去的金钱而烦恼了。他轻松快活地活到了90多岁。

“不以物喜,不以己悲。”我们要以平常心去面对我们的生活,才能活得从容。美国著名的社会心理学家马斯洛说过:“心若改变,你的态度就会改变。态度改变,你的习惯就跟着改变。习惯改变,你的性格就跟着改变。性格改变,你的人生就跟着改变。”

古时候有这样一位官员,在他的家里珍藏着一对稀世玉杯。这对玉杯晶莹剔透,没有一丝杂色。官员将它们视为传家之宝,异常珍爱,轻易不肯示人,只在重要聚会时才拿出来,专设一桌,铺上锦缎,将玉杯放在上面使用。

有一次,官员宴请一些下级同僚。喝到酒酣耳热之际,大家的举止不免变得粗犷起来。一位同僚在劝酒时,失手将玉杯碰落在地,这对宝贝顿时化作满地碎片。在座的人都惊呆了,那个冒失鬼更是吓得跪在地上,请求治罪。

这位官员神色不动,毫无惋惜之意,好像刚才摔碎的不过是一只原本想要扔掉的破饭碗。他笑着对宾客们说:“大凡宝物,是成是毁,都有定数,该有时它就来了,该失去时,谁也保不住。”





他说这番话时，心里有一种如释重负的感觉。因为他忽然发现，他以前过于珍爱这对玉杯了，正是“心为物役”的表现。如今玉杯碎了，他的心灵也同时获得了自由。虽然他并不感激那个冒失鬼，但也没有痛恨的感觉。他转过脸，和颜悦色地对跪在地上请罪的这位同僚说：“你偶然失手，又不是故意的，有什么罪呢？”

事后，朝中上下无不称道这位官员气度非凡，有宰相之量。后来，他果然成为宰相。他就是与范仲淹齐名的北宋名相韩琦。

韩琦的故事告诉我们只有放下得失，才能获得成功。我们要明白，只有抛弃患得患失的心理，才能让我们成就一番大事业。为什么我们就不能放下得失之心，淡定从容地面对生活呢？

真正的平常心其实就是享受生活中的平凡和简单。我们能心态放平稳，不被外界的是非干扰，就是拥有一颗真正的平常心。

有一首《什么歌》，写得很不错，而且也很有哲理。

今日不知明日事，愁什么？

不礼父母礼世尊，敬什么？

兄弟姐妹皆同气，争什么？

儿孙自有儿孙福，忧什么？

岂有人无得运时，急什么？

人世难逢笑口开，苦什么？

补破遮寒暖即休，摆什么？

食过三寸成何物，馋什么？

死后分文带不去，吝什么？

前人田地后人收，占什么？

得便宜处失便宜，贪什么？

荣华富贵眼前花，傲什么？

他家富贵因缘定，妒什么？

赌博之人无下梢，耍什么？

治家勤俭胜求人，奢什么？

