

# 正能量

聚集正向能量，缔造自我奇迹

沐阳  著



一本彻底  
改变你

工作、生活、财富观的  
强大心灵之书

中国大众心理学知名作者 沐阳**最新力作**

破解侵袭我们的负能量，释放内心积极的正能量

**奥巴马、普京、李开复、莫言、杨澜**

全球政界、商界、文艺界顶尖人物都在积极运用的成功密码

中国妇女出版社

# 正能量

聚集正向能量，缔造自我奇迹

沐阳



中國婦女出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

正能量：聚集正向能量，缔造自我奇迹 / 沐阳著

—北京：中国妇女出版社，2013.4

ISBN 978-7-5127-0641-5

I. ①正… II. ①沐… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ① B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038854 号

---

**正能量——聚集正向能量，缔造自我奇迹**

---

作 者：沐 阳 著

责任编辑：李志国

封面设计：尚世视觉

版式设计：亿点印象

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：[www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：13

字 数：134 千字

版 次：2013 年 6 月第 1 版

印 次：2013 年 6 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5127-0641-5

定 价：29.80 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

## 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，改变自己需要莫大的勇气，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。我们身体里的正能量有时恰如一个在森林里迷路的孩子，需要我们正确地为它引路。

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！

## 目 录

### 第一章 思维，流通的正能量

思维的差异是人与人之间差别的主要体现，思维甚至能决定你的命运。正能量能够有效武装你的头脑，使你的思维方式高人一筹。本章向你揭示思维和正能量之间的密切关系，以及如何有效地让正能量为思维服务。

改变思维，便可以改变命运.....	002
“表现”原理是改变世界的力量.....	006
正思维积蓄正能量.....	009
负思维隐含正能量.....	013
制造认同，它可以操控你的思维.....	017
温暖的力量.....	020
传递正能量的秘诀.....	024

## 第二章 正能量是调整心态的法宝

“泰山崩于前而面不改色”，能够拥有这种处变不惊的心态的人，大都能够在自己的领域有一番作为。这是为什么呢？很简单，因为心态是改变一切的力量，心态决定命运。本章向你展示运用“表现”原理调整心态的实用方法，让你轻松掌控自己的人生。

心态的力量.....	030
正能量打造最佳心智模式.....	034
正能量指数与快乐指数成正比.....	038
快乐的钥匙掌握在你自己手中.....	041
简单是最大的快乐.....	046
正能量为你打造10种积极心态.....	049
以积极的心态应对挫折.....	052
活在当下，享受你所拥有的一切.....	056

## 第三章 正能量为你打造超级意志力

常人无法企及的超强意志力是一切成功人士的共同点。本章内容将颠覆你对传统激励方式的认知，让你找到一种激励自己和鼓舞他人的全新方法，也是最有成效的方法。这些实用方法可以帮助你成功克服拖延症，让戒烟和减肥不再那么艰难。

意志是人的最高领袖.....	062
意商是什么.....	065



神奇的驱动力.....	068
自控力的秘密.....	071
成功与意志薄弱者“无缘”.....	074
运用“表现”原理塑造意志力.....	077

#### 第四章 自信开启正能量

我们每个人的内心都存在一股厚积待发的正能量。这是一股攻无不克的力量，是我们每个人想要成功就必须正视的神奇驱动力。然而，这股正能量正如一个深埋地底的宝藏，需要一把“钥匙”来打开它。这把“钥匙”对每个人来说都不陌生，它就是“自信”。

认识自信.....	084
自信决定你的人生高度.....	087
自信是孕育成功的种子.....	090
自信是成功的起点.....	093
自信是取得成功的第一要诀.....	096
你就是自己的圣人.....	099



## 第五章 对抗负面情绪，保持健康心理

我们都知道，对于人这种感情动物来说，恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪是腐蚀心灵的毒药，也是成功路上的绊脚石。正如一位佛学大师所说，“你开心、快乐，花儿静静地开；你伤心、失落，花儿静静地开”。本章教会你如何利用“表现”原理对抗负面情绪，轻松掌控自己的心情，保持健康的心理状态。

抱怨会让正能量流失.....	104
生气是在抑制正能量.....	106
愤怒正在毒害你的生活.....	110
悲观是最可怕的悲剧.....	112
自卑是扼杀正能量的毒药.....	115
嫉妒是破坏幸福的黑手.....	119
别让焦虑侵蚀你的心灵.....	122

## 第六章 正能量造就和谐人脉圈

人脉乃实现事业成功、获得人生幸福之基石。人是社会动物，不论工作、生活还是娱乐，都离不开交际应酬。如果你拥有正能量，自然就能在无形中散发出一种强大的气场，让别人愿意靠近你，和你成为朋友，甚至至交。内心拥有正能量是打造和谐人脉圈的基础与保障。

爱让人充满正能量.....	128
用正能量构建你的强大气场.....	131

你的微笑价值百万.....	133
不要吝啬你的赞美.....	137
面对误解，要保持理智.....	139
亲和力是人际交往的法宝.....	143
共赢是人脉的基石.....	147

## 第七章 获取正能量，掌控财富人生

关于财富，俗话说，“君子爱财，取之有道，用之有度”。获取财富的方式多种多样，有人穷尽一生去追求财富，到头来却落得竹篮打水一场空；而有人并未汲汲于财富，却在不断追求人生目标的过程中，自然而然地成为了富翁。这究竟是为什么呢？本章将为你提供答案。

关注财富，你就会吸引财富.....	152
消除心中负面的财富观.....	156
依靠你的天性爱好去获得财富.....	159
舍小利以谋大利.....	163
信念越坚定，致富的速度就越快.....	166



## 第八章 追随正能量，缔造人生奇迹

不管是人生大方向的抉择，还是日常生活和工作中的细微改变，都会对人产生不可估量的影响。想成功，就要改掉自己的陋习，向那些成功人士看齐，打造一个全新的自己。想成功，就要控制内心的情绪，保持清醒的头脑。让正确的选择主宰命运，让全新的自己主宰未来。

正能量与吸引力法则.....	172
突破传统束缚，挑战自我.....	175
尊重事实，克服情绪化.....	180
正能量让你永葆青春活力.....	183
邂逅“全新的自己” .....	187
选择决定命运.....	191

## 第一章

# 思维，流通的正能量

思维的差异是人与人之间差别的主要体现，思维甚至能决定你的命运。正能量能够有效武装你的头脑，使你的思维方式高人一筹。本章向你揭示思维和正能量之间的密切关系，以及如何有效地让正能量为思维服务。



## 改变思维，便可以改变命运

思维有广义和狭义之分。广义的思维是人脑对客观现实概括的和间接的反映，它反映的是事物的本质和事物间规律性的联系，包括逻辑思维 and 形象思维。而狭义的思维是心理学意义上的思维，专指逻辑思维。我们所说的改变思维，就是要改变我们的逻辑思维。思维具有概括性和间接性，是人类创造能力和创作能力的来源。回顾历史，我们不难发现，凡能够成就一番伟业的人，必有异于常人的思维。一个人的思维与他的习惯、行为模式以及胸怀有着密不可分的关系，而这三个要素往往能够决定一个人一生的命运。

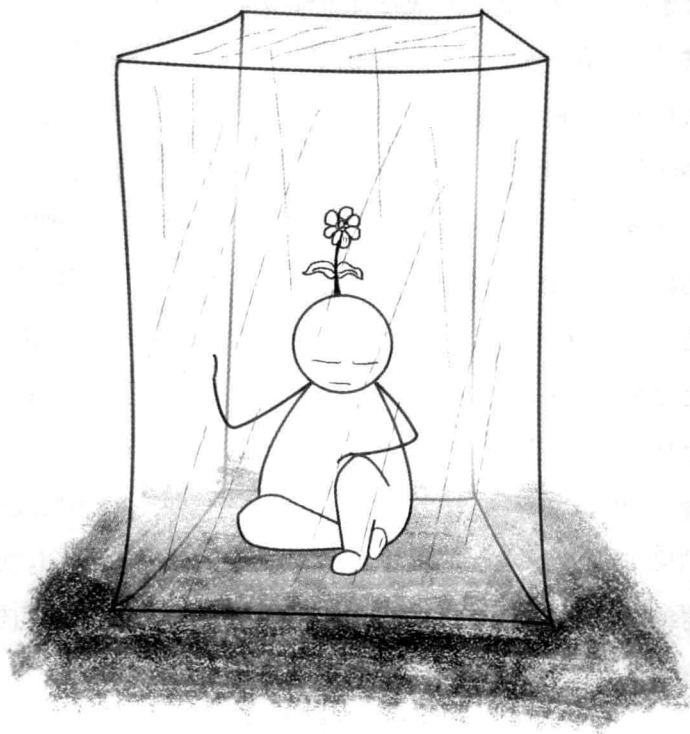
我们先来分析一下思维和习惯之间的关系。大家都知道，人们通常会按照一定的习惯行事。习惯本身具有让人不可抗拒的力量，我们要做的就是摒弃坏习惯，培养好习惯。习惯是如何养成的呢？通常来讲，习惯是重复的结果。行为科学研究表明，一种行为，你坚持三个星期，它就会成为一种习惯。习惯在形成之前，首先会受到思维的影响。我们若想养成好的习惯，就要跳出往常的思维惯性，打破习惯思维留在我们身上的桎梏。所谓习惯思维，就是人们按照习惯的思维方式思考问题，是思维方式的定型化。习惯思维有时候会让我们掉进“经验”的泥潭中无法自拔，这必然不利于我们的成功。

在泰国和印度，随处可见这样一种场景：一根细细的柱子，一截细细的链子，拴住一头1000多斤重的大象。是不是很匪夷所思？这是因为驯象人在大象小时候就用一条铁链将它拴在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。于是，小象渐渐放弃了徒劳的挣扎，直到它长成大象，铁链和柱子束缚不住它的时候，它却已经习惯了这种束缚。我们不难看出，小象是被铁链绑住，而大象则是被思维习惯绑住了。

思维方式与行为模式之间也是密不可分的。从一定程度上来讲，思维决定行为。但是，你听到了好的想法或看到了好的行为方式，不等于你自己拥有了相应思维或行为方式。只有改变了思维方式，才能从根本上改变行为模式。思维方式会影响我们的行为模式，行为模式则决定最终的结果。想成功，就必须拓宽自己的思维，打破传统观念。成功人士都懂得给自己创造观念转变的机会，他们会试着去了解别人的想法，并以此作为自己行为的依据。

著名心理咨询师李子勋曾经说过：“当情绪压力来的时候，决定把情绪朝向快乐还是不快乐全在于我们对情绪的联想。”惯于使用消极思维的人往往一思考就走向消极，形成恶性循环；已经形成积极思维习惯的人则会非常乐观地面对，以更充分地实现自身价值。积极的思维会直接导致积极的行为模式，让我们在事业和生活中如鱼得水。

思维与胸怀亦有着非常紧密的关联。所谓胸怀，是一种“用天下之材，尽天下之利”的气度。拥有海纳百川的胸怀，才能提升自己的人生境界，把事业做大，把生活过好。与知识和能力不同，胸怀是要靠修炼的。那么，究竟如何修炼自己的胸怀呢？一般认为，拓宽思维是修炼胸怀的第一步，也是最重要的一步。



三国时期，刘备能够放下架子对诸葛亮“三顾茅庐”，除了求贤若渴之外，还因为他拥有强烈的历史使命感和责任感，胸怀天下，将“为生民立命”视为己任，时刻想着网罗天下豪杰，成就一番伟业。刘备之才不及诸葛亮，然而他之所以能够让诸葛亮心甘情愿为他服务，也正是因为他异于常人的思维和胸怀。刘备是汉室宗亲，汉室倾颓，他便将匡扶汉室作为终生追求的目标。这样的思维方式决定了他事业的高度。诸葛亮受刘备“三顾”之恩，切思报效，所以他只能成为一个“能臣”，而非“帝王”。



可以这样说，思维高度决定胸怀广度，胸怀广度决定事业成败。

我们改变自己命运的第一步，就是改变自己的思维。正确的思维方法造就和谐、富足的人生。一般来讲，成功人士的思维方法包含以下几个方面：

1. 要始终相信知识可以改变命运。知识也是一种资产，能够创收。我们要及时整合自己所学到的知识和社会经验，不断武装自己的大脑，破除思维定式。

2. 要建构自己独特的竞争优势。这就是你的核心竞争力，即便时过境迁，别人也无法取代你的地位。不要小看那些看上去不起眼的优势，细节决定成败，思维决定命运，一个小小的思维方式上的差异往往能够造就截然不同的人生。

3. 要有明确的使命感。许多大公司的员工手册都会明确规定员工的社会使命。如果我们每个人都能够拥有明确的使命感，不为一时的得失计较，那么思维便会更加开放，看到的格局就更大。格局大小则会决定你做事水平的高低。

4. 要信奉“双赢”准则。双赢是社会交际的黄金法则。必要时，你甚至应该主动放弃自己的利益，而首先替别人考虑。你愿意无私地付出，必然会得到相应的回报。