

正能量 心理学

结识正能量 掌握正能量 修炼正能量 传递正能量

杨珊珊（专业心理作家）著

京师心智（专业心理教育机构）组编

改变认知——结识正能量 控制情绪——掌握正能量 打造意志——修炼正能量 转换思维——开启正能量
探索自我——寻找正能量 搭建人脉——传递正能量 家庭教育——拥抱正能量 事业拼搏——制造正能量

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



正能量 心理学

杨珊珊（专业心理作家）著
京师心智（专业心理教育机构）组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

正能量心理学/杨珊珊著. —北京:中国法制出版社,
2013.4

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4480 - 4

I. ①正… II. ①杨… 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 054813 号

策划编辑:刘峰(52jm.cn@163.com)

责任编辑:杨智

封面设计:周黎明

正能量心理学

ZHENGNEGLIANG XINLIXUE

著者/杨珊珊

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710×1000 毫米 16

版次/2013 年 5 月第 1 版

印张/13.5 字数/188 千

2013 年 5 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4480 - 4

定价:29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址:<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话:66017726

传真:66031119

编辑部电话:66038703

邮购部电话:66033296

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李永康
陈志卫	李井杰	张馨月	赵金辉	周家全
崔 潇	师晨晖	孙 鹏	孟 玲	刘彩琴
李艳萍	刘卫平	潘光琳	杨 攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙凤兰	刘 敏	鲁 芳

前言

随着生活的滚滚洪流，我们一路奔波向前，本该越走越澄明的心却陡然间失衡了。我们越来越明显地感觉到，房子越买越大，衣服越穿越贵，食物越吃越讲究，身外的一切都在进步，都在丰富，唯独我们的心却越来越空、幸福感越来越低。

一个终其一生都在追逐名与利的迟暮老人，整天都把自己关在漆黑的屋子里，时而对着窗外失声大哭，“我，为什么开心不起来！”

一个饱经风霜、满脸泪痕的中年妇女，猛然推开身边的丈夫，声嘶力竭地大喊，“我到底哪里比不上她？”

一个满脸稚气又浑身疲惫的小男孩，近乎疯狂地撕扯着他那张满是红叉的试卷，愤怒地大喊，“为什么我老不如别人？”

理想受阻，婚姻危机，自我否定，自尊心受挫……这些看似遥不可及的字眼却无时无刻不伴随在我们的身边，太多的无奈致使身心俱疲的我们只能在夹缝中求生。

忽然之间，我们心中的正能量被点燃了。它就像黎明的一道曙光，带领我们看到希望的光芒，它也像黑暗之中的一盏明灯，指引我们迎接光明的到来……

正能量，究竟是什么？它真有这么神奇吗？

心理学家运用实验的方法，试图解释行为对人情绪的影响，即行为上

如果表现出正能量，也会引起情绪上的正能量。这种方法一度引起了很大的反响。

詹姆斯曾经提出，通过面部表情判断别人情绪的能力是根植于人脑的。人的表情蕴含着不同的能量，拥有正能量的人，更常展现出欣喜、欢愉的表情。

根据詹姆斯的理论，与皱眉的人相比，微笑的人应该感觉更快乐，更能传递内心的正能量。因为当人们做出微笑的表情后，会感觉自己快乐了起来，体内的正能量就会越聚越多；当人们皱起眉头时，会感觉自己也无端生起气来，内心瞬间就会被负面情绪充满。

后来，人们又发现了几种方法，可以主动地去制造正能量，比如嘴里不断发出“子”的声音、用牙咬住笔、随身携带自己开怀大笑的自画像等等。正如詹姆斯所预测的那样，只要改变你自己的面部表情几秒钟，你就会感到情绪上的巨大变化，负面能量也随之被驱散。由此可见，催生正能量，就是这么简单。

埃克曼的实验结果告诉我们，表现出一种情绪，不仅仅能影响我们的内在情绪，更能直接有力地影响我们的身体，催生不同的能量。而只有愉悦的、振奋人心的情绪，才能激发出正能量。

又有实验结果显示，人们不同的走路方式与情绪有着密切的关系。大踏步走路的人比较快乐，而拖着脚走路的人情绪低落，负面能量增多。由此可见，快乐是可以被创造的，身体上小小的改变，就能让身体充满正向的能量。

从上面的种种研究中，我们可以发现：与在脑海中想象一些快乐的事情相比，表现得快乐更加快捷、高效。所以，请尽情微笑，让脚步轻快起

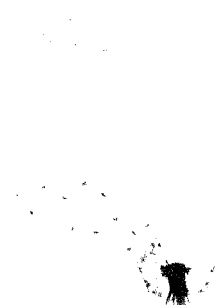
来，高昂起头，快乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做你喜欢的事情，这样正能量才能被驱动起来，将所有好的情境、人和事件带入你的生命中。

或者，换句话说，如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，这样才能吸收美好事物的能量。

再后来，由于受到关于“表现”原理制造快乐情绪的启发，研究者们开始思索，是否“表现”原理也能帮助人们找到真爱，激发强大的吸引能量，在长久的婚姻关系中同舟共济、共渡难关。

沙克特的研究证明了人们对自己身体感受的解释决定了他们的情绪。据此，怦怦跳动的心可以被看成是生气、快乐、爱情的迹象。在沙克特理论的指导下，人们可以通过观看滑稽的电影、走过危险的桥梁、乘坐恐怖的过山车来制造爱意。这一理论也解释了爱情许多奇怪的方面：为何拒绝会引发人更强烈的情感，为何试图拆散一对情侣反而会加深他们的感情，为何人们很难离开那些明明对自己非常不好的伴侣。

而本书，将从认知的改变——结识正能量、情绪的控制——掌握正能量、意志的锻造——修炼正能量、思维的转换——开启正能量、自我的探索——寻找正能量、人脉的搭建——传递正能量、婚恋的经营——运用正能量、家庭的教育——拥抱正能量、事业的拼搏——制造正能量、拒绝负能量——保护正能量等十个方面，对如何培养正能量进行详细的阐释，希望会给读者朋友的生活带来积极的改变！



目 录

CONTENTS

第一章 改变认知——结识正能量	1
唤醒正能量，你准备好了吗？	2
你是一个拥有正能量的人吗？	5
面向阳光，获取能量	10
用心发掘正能量	14
不让快乐和幸福打折	17
灰色的眼睛，灰色的世界	22
第二章 控制情绪——掌握正能量	27
今天你焦虑了吗？	28
恐惧不是你的错	32
赶走你的忧郁	36
到底是“谁”惹你生气了？	40
快乐其实是件容易的事	44
第三章 锻造意志——修炼正能量	49
我走得很慢，但我从不后退	50
良好习惯增加正能量	54
积极的态度就是正能量	58

时间管理不容忽视	62
拒绝诱惑才能成熟	66
第四章 转换思维——开启正能量	71
抛开“标准答案”开启正能量	72
珍惜自己的每一个小灵感	76
打破思维定式	80
创意是伟大的正能量	84
让想象力永葆生机	88
第五章 探索自我——寻找正能量	93
人生最充实的时刻莫过于活在当下	94
只有放下过去，才能面向未来	98
切勿急功近利	102
别把快乐的钥匙交给别人	106
希望就在你的不远处	110
第六章 搭建人脉——传递正能量	115
微笑的力量	116
认真地关注对方，传递正能量	120
想要得到，必先给予	124
自信和真诚不可或缺	128
善良并且乐于分享	132
第七章 婚恋经营——运用正能量	136
爱情是什么？	137
无限包容的爱	140
注重恋爱中的细节	143
爱情需要沟通	147

第八章 家庭教育——拥抱正能量	151
父母是最好的老师	152
不计回报地爱孩子	155
培养孩子的内部动机	159
用心发现孩子的优点	162
无谓的比较是心灵的毒药	165
第九章 事业拼搏——创造正能量	169
要有明确的目标	170
为谁而工作?	173
幸福,和薪金没有关系	176
增强你的行动力	180
态度决定你的高度	184
第十章 拒绝负能量——保护正能量	188
负能量带来了什么?	189
生活有时不必太认真	192
制服冲动的魔鬼	196
拒绝消极的心理暗示	199
压缩自己的欲望	202

第一章

改变认知——结识正能量

在日常生活中，我们常常会听到别人说“我们人体是一个小宇宙”，因此每个人的生命里都有正能量与负能量。感恩、信任、豁达、开朗、悦纳、自信等等，这些使人积极向上的品质和情感都是正能量；抱怨、猜疑、妒忌、较劲、虚荣、沮丧等等，这些让人消极堕落的都是负能量。付之以正，得之以正；付之以负，得之以负。



唤醒正能量，你准备好了吗？

“今天我感觉非常好，周围的一切也特别美好；我认为自己在很多方面都表现得很优秀；总体而言，我认为自己是一个成功的人。”每天早晨，当你对着镜子默念几句这样的话时，你会忽然感觉快乐充满了你全身的每一个细胞，这是为什么呢？

没错！这就是最近被大家认可并接受的——正能量。物理学上的正能量是指以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。而此时我们所要研究的正能量，是指一切予人向上的希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

2012年7月4日上午10时许，众多博主在新浪微博、搜狐微博纷纷发布“点燃正能量，引爆小宇宙！”和“点燃正能量，运气挡不住！”的博文，不出几天，这两句话开始成为了网络最热的句子。

“能量”、“运气”这两者之间有什么联系呢？为什么这看似不起眼的的一个词会给我们的生活带来翻天覆地的改变呢？我们怎样才能让自己变成一个有正能量的人？

在日常生活中，我们常常会听到别人说“我们人体是一个小宇宙”，因此每个人的生命里都有正能量与负能量。感恩、信任、豁达、开朗、悦纳、自信等等，这些使人积极向上的品质和情感都是正能量；抱怨、猜疑、妒忌、较劲、虚荣、沮丧等等，这些让人消极堕落的都是负能量。付之以正，得之以正；付之以负，得之以负。

小华是一家销售企业的主管，以前的他是一个非常阳光开朗、积极向上的人，每一个员工都夸他是个精力充沛的人，可最近一段时间，不知是

由于压力大，还是别的什么原因，小华脸上的笑容没了，总是一副愁眉苦脸的样子。

问及小华原因，小华无奈地摇摇头说：“最近不知为什么，每次听完隔壁小张的谈话，我就变得闷闷不乐了。”原来这个小张是小华的邻居，一个月前搬到这里找工作。一个月过去了，不但工作没找着，身上的钱也花得差不多了，他就变得极度悲观。幸好，他慢慢和隔壁的小华混熟了，每天早晨他都跑过来，把自己的委屈向小华抱怨一通，而小华又是一个乐善好施的人，每次都会陪着小张哀叹一番，并且提出自己的一些建议。

听完小华的话，我忽然明白他最近为什么会变得闷闷不乐了，因为每天早晨总有一个传递负能量的人过来对他释放自己的负能量。久而久之，充满正能量的小华也就带有负能量了。这就导致他总是一副愁眉苦脸的样子。

其实当下的生活压力很大，可能绝大多数人每天都在释放负能量，比如抱怨生活、经济压力太大，工作不太顺心等等，反正都是一堆坏消息，只能越说越无奈，越说心情越不好。逐渐地，负能量会将我们身体内的正能量全部耗尽，并且传播给周围的人，就像病毒的传播一样。

想到这儿，我委婉地告诉小华，下次当小张来向你抱怨他的不快和压力时，你可以选择干自己的事情，而不去听他的话。小华疑惑地看了看我，我故作神秘地说：“先试试看吧！”过了几天，再次见到小华，他的脸上又充满了往日的光彩和笑容。我想他大概是知道了自己的不快从何而来了吧！

小华就是一个典型的抵制负能量、激发自己的正能量的例子。你如果想让自己充满正能量，首先要找出一些正面的行为和接触一些充满正能量的人。这些行为可能是大笑、听音乐或者是运动，因人而异。而这些充满

正能量的人一定是那些乐观自信、充满快乐的人。

既然能量是会互相传染的，那我们就要和充满正能量的人交朋友。如果你是一个不爱笑的人，那么你就一定要找那些整天乐呵呵的，并且很有幽默感的人交朋友，让他给你传递身上爱笑的正能量。久而久之，你也会变成一个充满幽默感并且时刻保持微笑的人。

相反，有些人会像小张一样，整天将你作为垃圾桶，向你抱怨这不好，那又特别差劲，给你传递他身上的负能量，如果你没有能力改变他，那就要果断远离他。要不然，你也会变成一个跟他一样怨天尤人、喜欢抱怨的人。

美国很多的心理学家都做过一个测试，他们认为正能量是可以通过人为的方法去创造和改变的，即通过“行为表现”来人为地创造和改变正能量。比如改变你的走路姿势和说话内容。

一个充满正能量的人总是昂起头，大踏步向前走的。而负能量的人一般会垂着头，拖着步子走。通过实验模仿两种走路姿势，心理学家发现，那些昂起头大踏步走的人比垂着头拖着步子走的人体验到更多的快乐感和自信。

还有就是通过改变你说话的内容，也可以提升你的正能量。心理学上有一个概念叫自我暗示，是指我们在说话的时候其实就是在不断地给自己暗示。有些词语或者句子会给你负面的暗示，那你就找一个意义相似，但能给你正面暗示的词或者句子来代替。比如“问题”这个词就有负面暗示，我就用“挑战”来代替；“我很差劲”就用“我还不够优秀”来代替。如果实在避免不了负面的词，那你一定要用正面的词来结束一个话题。总之，一定要记住，让自己少提消极负面的词。

其实，只要我们用心观察，生活中很多事情都和正能量息息相关，比

如你到高档一点儿的饭店去吃饭，站在门口的迎宾小姐一定是满脸微笑地迎接你，不知不觉中你会体验到一种快乐感，这顿饭你也会吃得无比顺畅。大凡有所成就的企业老板和成功人士，都是一些充满正能量的人，他们不但在事业上取得了不菲的成就，而且自身过得也很快乐。

既然正能量可以给我们带来这么多的好处，为什么我们不尝试让自己变成一个充满正能量的人呢？事实上，每个人的身体中都潜藏着巨大的正能量，只不过我们没有重视它，有的时候反而让负能量占了上风。负能量是迷路的正能量，我们每个人都有能力疏导自己的负能量，找回自己的正能量。

当你感到情绪不佳、闷闷不乐时，这时很容易就会被负能量侵袭，最好的办法就是约几个好朋友，听他们讲讲快乐的事情，不一会儿你的心情也会被这份快乐所感染，忘却自己的不快。或者自己去做运动，通过大量的运动，你会发现身上的压力一下子就没了，运动的疲惫也会让你转移注意力，一觉醒来，什么事情都像没发生过。

所以，亲爱的朋友，改变才会带给我们正能量。以后的几章，我们将从认知、情绪、意志、思维、自我、人脉、婚恋、家庭、事业各方面来对正能量进行深入细致的挖掘和分析，希望可以给你带来改变和成长。

挖掘正能量，你准备好了吗？

你是一个拥有正能量的人吗？

有一篇新闻报道说：蔡永康在接受记者采访时曾这样评价小S：“小S是个很好玩的人，她个性本身就是很乐天，很有活力，这个朋友让我觉得活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事。有的人会让我觉得活着很没劲，碰到他会把我的能量都吸走。”

蔡永康说的“能量”到底是什么呢？科学的解释是：一、物质做功的能力；二、比喻人的活动能力。显而易见，蔡永康在这里说的是它的第二种意思。科学家又把能量分为正能量和负能量，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。

其实我们每个人身上都是带有能量的，健康、积极、乐观的人带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你体会到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。而悲观、体弱、绝望的人带着负能量，和这样的人待久了，你也会变得郁郁寡欢、情绪低落。

菲菲和敏敏是一对极其要好的姐们，她们从小学到高中一直是同班同学加闺蜜。菲菲有一个幸福的家庭，爸爸妈妈都是一所中学的老师，并且两个人都很开朗和乐观，他们约定不管两个人如何闹矛盾，都不要涉及和影响到孩子，所以养成了菲菲乐观开朗的性格。

但敏敏就没有那么幸运了，从小她爸妈就不是很和气，隔三差五老打架，终于在她小升初时爸爸选择了离开，所以她只能靠着妈妈微薄的工资来度日。尽管有时妈妈不开心了，就把气全撒在敏敏身上，但这些事情并没有在很大程度上影响敏敏的健康成长，你知道为什么吗？

因为不管前一天都发生过什么，第二天当她和菲菲在一起时，所有的不快似乎都烟消云散了。菲菲就像一只快乐的小鸟，“叽叽喳喳”围在她的周围，她的那种积极乐观的正能量感染了敏敏，她让敏敏知道其实周围的世界并没有她想象得那么糟。在她看来，生活其实是可以选择的，如果你选择那些痛苦的、悲观的事情去面对，那么你的生活也会因此变得灰暗与悲观，相反如果你选择了快乐和阳光的东西去接触，那么生活也会变得阳光灿烂起来。

在上面的案例中，我很高兴，敏敏选择了一个让她高兴和快乐的生活，但我更高兴的是，菲菲能把她的快乐和喜悦的正能量及时传递给敏敏，让敏敏感知到快乐和幸福。

人是一种很奇怪的动物，他们总是趋近对自己有利的正能量事物，开心快乐的人往往可以给他们带来快乐，和这样的人在一起，不知不觉中你自己仿佛也忘却了烦恼，你会觉得人生道路上遇到的挫折没有什么大不了，而这样的人也更容易成功，因为大家都很喜欢他，自然朋友也很多，那么成功的机会也就大了。

而另一些人的境遇就不同了，我的一个大学同学，天生比较悲观低落，也就是现在所说的，她身上带有一种与生俱来的负能量，她不管遇到什么事情，首先想到的都是不好的方面。比如她一次考试成绩不太理想，她就会自怨自艾地全盘否定自己，她会说：“看吧！我根本就不适合学这个专业，我肯定以后都学不好它了。”还有一次，宿舍一个女孩子失恋了，大家都在慌乱地安慰她，我的这个同学忽然就来了一句：“恋爱真是让人痛苦的事情，看来男人没一个好东西，我以后可不要谈恋爱！”

抱着这种思想的她，整个大学期间都显得闷闷不乐，因为她的性格比较孤僻，所以大家也不愿意接近她，为数不多的几个接近她的朋友也慢慢都淡出了她的世界。后来，从同学的口中我听说：大学毕业后她独自回到了家乡，依靠家人的关系找了一份文职的工作，至今少言寡语，没有朋友。

这样的人我相信不仅我同学一人，可能是家庭教育的缘故，也可能是自身的性格问题，他们仿佛对这个世界很设防，找了很多盔甲，把自己一层一层给包裹起来，不让别人去靠近，自己也不去靠近别人。但我想同样条件下，他们会错失多少可贵的机会呀！因为你的沉默寡言和悲观低沉，