

On
the
positive
energy

开启 正能量

孙言 著

只是懂得了  量还不够，
更重要的是开启与传递

人类本身就是一个小宇宙，当你敞开心扉和宇宙沟通时，宇宙的能量就会源源不断进入你的生命中，就如同得到了电源一般，你的精神不但不会枯竭，反而会更加丰富。



化学工业出版社

On
the
positive
energy

开启 正能量

孙言 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是国家级心理咨询师、心灵成长导师孙言的最新力作，它是作者在积极心理学领域多年的实战经验和研究成果的一个汇总，内容精炼、实用，更符合国人对正能量的理解、定义。通过阅读本书，读者将会了解如何释放负能量以及将自身的正能量全面开启，获得积极向上的心态和希望，促使读者不断追求让生活变得圆满幸福的动力，激发自身潜能，最终以全新的面貌去迎接一个成功的自我。

图书在版编目（CIP）数据

开启正能量 / 孙言著. — 北京：化学工业出版社，
2013. 1

ISBN 978-7-122-15875-8

I. ①开… II. ①孙… 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275785号

责任编辑：蔡大东 李 娜
责任校对：宋 夏

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张15 字数150千字 2013年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

一直以来都有一个心愿，希望能把自己对心灵成长的学习、研究与感悟集结成书，与大家一同分享。

心理学对我的帮助很大，很多时候我会想如果没有接触心理学，如果没有那一个雨夜的谈话，获得正能量，现在的我可能早就因为负能量的“吸引”而去了另一个世界。

在我26岁那年的母亲节，我的母亲查出罹患肺癌晚期。我独自一个人，拿着化验单走在大街上，那是一个大晴天，天很蓝很蓝，太阳明晃晃的很刺眼，我却感到一股刺骨的寒意。

一年以后，母亲永久地离开了我们，在料理完母亲的后事之后，我渐渐从母亲离去的悲痛中走出来，重新开始了自己的生活，并且怀上了宝宝。宝宝的降临让我又看到了生活中的阳光，我满怀期待的准备着接受新生命的诞生。

就在这时，我接到了老家父亲病危的消息！在母亲离开两个月后，父亲就因为悲伤过度患上了老年痴呆症，随着病情稍有好转，脑出血又发作了。看着父亲一点一点憔悴下去，我的内心虽然很焦虑，但也盲目的乐观着，我总觉得上天已经带走了我的母亲，不会那么残酷再带走我的父亲。所以即使之前大姐和哥哥在电话里无数次告诉我父亲状况不太好，我都不以为意。我觉得父亲的状况只是暂时的，他一定会慢慢好起来。

因此当我听到父亲病危的消息时，犹如晴天霹雳一般给了我当头一击。当时我刚怀孕不久，家人因为担心我的身体状况没有让我赶回去。我在与父亲相隔几千里之外的城市替他担忧，寝食难安。

父亲离开的消息传来，我悲伤的大哭，但我却觉得这一点都不真实，我感觉父亲肉体虽然离开了，但他并没有离开我，他就陪在我身边，跟我在一起！

为了宝宝的健康，我强压住了内心的悲伤。宝宝出生后，我把全部精力投入到孩子身上。但不知道为什么，我总有一种力不从心的感觉，遇事总是不顺，倒霉的事情一件接着一件发生在我的身上，我的脾气越来越暴躁，动不动就因为一点小事大吵大闹，人也变得悲观消极。我的脑海里充斥着各种各样的负面念头。走在大街上，我会想汽车或电动车把我撞死，头上的飞机飞过，我会想飞机掉下来把我砸死，很多时候坐在家里我都会想我会不会意外身亡。

好几次，与老公吵完架，我悲愤的想：这样的日子太没意思了，还不如死了算了。当我清醒过来，又会埋怨老公：你看，都是你，让我这么不快乐，曾经那么乐观的我居然连想死的心都有了。

偶然的一次机会，我跟一个朋友去见了一位心理老师，那是一个冬天的夜晚，下着很大的雨，路上堵车严重，我们比约定的时间晚了很久才到达老师住的宾馆。老师一见到我就对我说：“你的问题很严重！”我当时觉得他在故弄玄虚，我说：“我感觉很好啊。”老师笑着看着我。我辩解道：“虽然我的父母都离开了我，但我告诉自己要坚强，要快快乐乐地活着。”当我说完，老师看看他的学生，说：“你看出问题了吗？”学生笑而不答。老师说：“你觉得有必要动刀吗？”学生点点头。

老师转头看着我，严肃地说：“你愿意跟我一起说一段话吗？”我疑惑地看着他，不知道他想干什么。朋友在一旁羡慕地说：“哇，你太幸福了，第一次见面老师就愿意帮你！快点接受啊！”

虽然不知道要干什么，我还是点了点头。老师让我放松，跟他说：“亲爱的爸爸妈妈，生命经由你们传递给我，里面已经包含我所需要的一切。谢谢你！”听了这番话，我感觉内心有一股巨大的哀伤涌出来，泪水大滴大滴的沿着我的脸颊滑落。我哽咽地说不出话。老师亲切地看着我，说：“你可以不用说出声，在心里跟我一起念！”

我仿佛看到逝去的父母站在我的面前，我对他们重复着老师的话。“亲爱的爸爸妈妈，生命经由你们传递给我，里面已经包含我所需要的一切。谢谢你！我已经有自己的家庭和孩子，我把生命传承下去。你们给我的爱、力

量和支持都会支持着我，帮助着我。我把你们放在我心里最重要的位置。现在，是我送你们离开的时候了。有一天，我们还会在另一个世界里重逢，在此之前，我会好好地活着，运用你们所给我的，好好地照顾我自己，照顾好我的家庭，建立一个成功快乐的人生。”我感觉父母笑着看着我，转身离开。

做完这一切，我整个人好像被劈成两半，无力地坐在那里，后面的一个多小时讨论了什么完全不记得。直到快离开的时候，老师告诉我说我被强大的负能量包围，这会对我的生活造成巨大的影响。并且鼓励我要多集聚正能量，把身上的负能量摆脱，这样生活和工作等各项事情才能渐入佳境。

老师的这番话，并没有真正地打动我，反而让我觉得是故弄玄虚。晚上回到宾馆，躺在床上，我随手翻看老师翻译的一本心理类书籍。我读到了这样一段话，大意是：如果一个人的生活中，有一个非常重要的亲人去世了，而这个人心灵深处并不能把逝者放下，没有完全走出悲伤的话，那么这个人的潜意识就会不断对自己说：“我会跟着你走！我会跟着你走！”产生自杀或意外死亡的念头。这就类似于家族遗传病一般，家庭中有人自杀的话，其他家庭成员也容易产生自杀倾向。当然这并不是传染病，而是一种能量在作用。

看到这里，我突然想到，之前在我心里从来未曾让父亲离开，我一直感觉他与我在一起。这股负能量笼罩着我，不断地把我向死亡拉近。难怪我的脾气会越来越坏，脑子里常常有着各种意外死掉的场景，遇到一点不如意就觉得不如死了算了！原来都是这股负能量吸引着我。

当我思考到这里，忽然觉得一阵头晕，刚刚老师说的话与心理类书籍的理论和往事一幕幕的重现，我感觉好像一下子顿悟到了什么！我害怕地想如果没有遇到老师，如果我还是继续之前的生活，这股负能量的威力一定会越来越强，吸引我“意外”身亡。

我决定先休息，第二天再好好向老师请教。第二天，我把前一晚的感悟告诉他，谢谢他帮助和拯救了我。但老师只是亲切地拍拍我，告诉我这是正能量的作用。老师的这番话勾起了我无限的好奇，由此，我开始学习有关如何开启正能量的知识。

在学习中，我慢慢地发现，生活中的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。比如创造快乐的情绪，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。因此我们每个人要想过上自己希望的生活，就要先改变自己的思维方式，开启自己的正能量。

究竟要如何改变呢，首先我们要了解能量的操作模式，尤其需要了解自己的心理暗示与能量振动模式（本书第一、二部分），然后看看自己真实的样子（本书第三部分），接下来你需要鼓起勇气，直面内心深处的负能量，给它一个舞台，让它尽情地展现，然后转身，拥抱那个弱小的自己（本书第四部分）。当处理完旧伤，我们就能找到正能量的开关，真正让内心变得强大（本书第五部分）。然后，我们就能把正能量为我所用，运用到生活的方方面面，会发现生活发生了巨大变化，真的可以做到想什么就有什么（本书第六部分）！

当然，需要特别说明的是，在我们不断改变、开启正能量的同时，我们的生活同样需要付出和努力。开启正能量与守株待兔、不劳而获完全是两码事。如果你觉得开启了正能量，改变对生活的态度之后，宇宙就会无条件把你想要的送给你，那就完全错了。曾经有一次，在银行取钱时，我对着银行卡许下的心愿，下个月的10号之前，我希望我的卡里有10万元。那段时间，我天天许下这样的心愿。到了第二个月的5号，我的卡里真的有了10万元，不过这并不是我的钱，而是朋友让我帮转的。所以宇宙虽然有时会实现我们的愿望，但它只会呈现我们要求的结果，未必真的如我们所愿。

最后，希望读者们喜欢这本书，在书中找到解决困扰自己的问题的方法。

孙 言

2012年12月

目 录

Part 1 能量决定命运

能量决定气场，气场决定人生	2
你是能量，一切皆是能量	2
能量与生俱来，左右你的状态	4
信命，不如信能量	10
越是不想什么，越是来什么	10
正负能量的拉锯战：性格决定命运	13
能量左右人生	19
幸运的人始终幸运，倒霉的人总是倒霉	19
你的想法和信念总能变成现实	21
每个人都有光环——能量场	27
能量场——你和我的“精神名片”	27
感受无意识，能量能被你控制	29
正能量和负能量	35
你的选择决定结果	35
能量的强大感染力	37

Part 2 能量振动的秘密：为什么倒霉的人总是倒霉

总在做自己不喜欢的事情	42
对生活无权选择，只能被迫接受——“我应该”	46

看不清自己的内心	49
内心深处的声音“我不够好”	53
对自己的恨多过对自己的爱	57
对成功没有渴望，就无法吸引正能量	59
欲望和工具的错位——心有余而力不足	62
“我做不到”——潜意识的失败者	64
自己吓自己——消极的心理暗示	64
潜意识——前进的力量之源	65

Part 3 让自己成为中心，积聚正能量

你以为的你就是真正的你吗？	69
清楚地认识你自己	71
你的一举一动都能显现你的能量	73
画出你所希望的样子	77
你的光环越来越强大	80
创造新变化，肯定生活	80
你已经变成你所希望的状态	82

Part 4 直面内心深处的负能量

直面负能量，直面真实的自我	86
无法逃避的负能量	89
越逃避，负能量的威力越强	96
每一种情绪的背后都有一个受伤的自己	99
受害者牢笼加剧负能量的威力	103

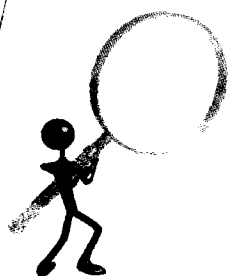
受害者牢笼带来的游戏陷阱	107
让负能量发泄出来	115
给负能量一个尽情展现的舞台	115
集中精神，然后狠狠地把负能量推开	120
勇敢地转身，面对负能量	122
接受不完美的自己，用爱抚平创伤	125
列出你的负面清单	131
拥抱幼小的自己	134
宽恕那些伤害过你的人	137
接受自己内心的冲突	141

Part 5 开启正能量：让内心变强大

对着镜子说“我爱我自己”	144
爱自己的优点，也爱自己的缺点	147
爱上自己的不完美	151
让正能量随着呼吸流动起来	154
驾驭能量，而不是让能量驾驭你	155
呼吸的瞬间，是感受能量的最佳时机	157
五分钟深呼吸，让正能量充斥你的每一个细胞	160
连接快乐，正能量加倍	162
提升正能量，从改变自己开始	169
我愿意改变	170
让微笑成为你的名片	176
真心的感恩与欣赏	180
做一些让你感觉良好的事情	184

Part 6 正能量能为你呼风唤雨

人际关系，想有什么就有什么	191
正能量能让你拥有优秀人脉	191
有价值才会有人脉	194
积极主动地交际行动：增加自己的曝光率	196
把握每一个帮助别人的机会：帮助会让你获得人脉	198
善于倾听的人才是会交际的人	200
工作，得心应手的秘密	204
我完全接受我的工作	204
我总是为最好的老板工作，我的职位是最适合我的	206
不抱怨，才能得到你想要的	207
成功，唾手可得	210
每一次经历都是你的财富	210
播下成功的种子	211
财富，你的钱越来越多	213
期望财富	213
清理你的思想	215
爱你的账单	217
有舍才有得	219
爱情，充满正能量	222
想对方改变？先改变自己！	222
爱一个能带给你正能量的人	224
正能量让婚姻永久保鲜	226



Part 1 能量决定命运



能量决定气场，气场决定人生

● 你是能量，一切皆是能量

有生命就会有能量，正能量就是能给我们带来动力，带来前进力量的能量，它告诉别人自己是一个积极、健康、向上、有活力的人。当你充满正能量时，就会感觉生命中充满阳光，每天都精神饱满。而如果当你的生活中被负能量占据时，就会觉得处处不顺，处处碰壁。正能量不仅会影响自己，更会影响到身边的人，就如同情绪会传染是一样的。

你的能量从何而来？你的能量就是你的思想，但能量不完全等同于思想。如果你以为你可以完全控制自己的思想，那你就错了。你的思想每天都不断受到你身上的能量场影响。

也许很多人从来没有意识到自己是一个能量场，你可以具有正能量，当然也会有负能量。也许你觉得很玄：我身上有能量？能量还有正负？我怎么从来没有感觉到过？

从相信你身上具有能量开始吧，如果你能看到自己身上的能量，并且运用自己的能量，继而影响周围事物所散发的能量，那你

的能量将是无穷的，或许你将成为下一个改变世界的人。

人们常常说“第一印象”、“眼缘”等等，这其实就是能量的作用，是第一次与你接触的人所感受到的你身上所散发的能量。为什么有的人一看就让人觉得温文尔雅、风度翩翩、阳光积极，因为他身上散发的是一种正能量，他将正能量传递给周围的每一个人，让周围的人感受到他的力量。有的人给人第一感觉就很不舒服，一看就觉得萎靡不振、消极猥琐，让人避而远之。因为他身上散发着一股负能量，当别人第一次接触他时就被他身上强大的负能量辐射到了，本能地产生一种自我保护的回避。

所有存在的一切人和事物都具有意识和能量水平。世间万物所具备的能量水平都有自己的等级。无论是书籍、汽车、水、动物、植物、经典文学、绘画名作、传统戏剧、古典音乐等等，这些都是具有能量的东西。有的人爱好经典文学，喜欢听古典音乐。而有的人对网络小说、流行音乐感兴趣。或者换句话说：有的人被经典文学、古典音乐所吸引。而有的人被网络小说、流行音乐所吸引。因为无论是经典文学、古典音乐还是网络小说、流行音乐，它们也在散发能量，并且吸引了和自己一个能量水平的人。很多人根本对经典不感兴趣，因为他们的能量水平和经典的能量水平根本不相应，他们无法和那些经典保持共振频率，也就是说经典所散发的能量根本吸引不到他们。这就是宇宙的“能量定律”。

正能量不仅可以感染别人，还可以被创造出来，曾经有心理学家做过实验，幸福感与快乐可以被创造。在实验初期，让试验者先感受



一下自己的情绪，为自己的快乐感打分。然后完全放松自己的心情，放松面部表情，接着面对镜子，把自己的嘴角微微上扬，在完全放松的状态下做出微笑的表情，持续一段时间之后，参与实验的人都感受到自己的情绪很放松，快乐感比原先有所提升。虽然在实验中没有让参与者想任何能让他们感受到快乐的事情，但是他们却变得快乐了。因为在那个小小的面部表情练习中，他们就在创造自己的正能量，正能量让他们的快乐感得到了提升。

从现在开始，每天早晨花一分钟，对着镜子完全放松自己的情绪，然后嘴角微微上扬，保持十秒钟。

接着对自己说：“今天真是愉快的一天！我现在精力充沛，我觉得我能成功。”

正能量就是这样一种神奇的力量，每天给自己一点正面暗示，让正能量充斥自己。

● 能量与生俱来，左右你的状态

正如我前面所说的那样，每个人与生俱来就有自己的能量场。你是否有这种感觉，某一天早晨，一个人走在上班途中，脑袋里正思考着工作上的问题，迎面有一个人推着一辆婴儿车向你走来，吸引了你的注意力，你不经意地向婴儿车看了一眼，里面躺着一个可爱的小婴儿，并且他看着你笑了。这时候你也会不自觉地展露出笑

容，刚刚在思考的那些让你头疼的问题似乎一瞬间消失了，你向那个新生的小生命报以你最真诚的微笑和祝福。

这就是初生生命的能量，一个快乐的小婴儿，他带有强大的正能量气场，你感受到了他的朝气，于是你被他的笑所带来的正能量感染了，你忘记了自己正在烦恼的事情，情不自禁的报以微笑，心情也变得晴朗了，一日之计在于晨，你这一天的工作也很可能进行得非常顺利。这就是能量的作用，也是一连串的能效连锁反应。

当你以一种积极、向上、阳光、乐观的心态来面对世界时，你的能量场也是正面的，你会感到每天都充满了活力，会注意到天空很蓝，阳光很灿烂，周围的人都很友善，沿途的风景很漂亮。反之，当你以一种悲观、消极、愤怒、怨恨的心态来面对世界时，一切对你来说都是灰暗的，你对什么都提不起精神，上班要迟到了，天边的乌云迟迟不散，好不容易到了公司，还挤不上电梯，全世界都在与你作对。这就是你的能量所带来的状态。

玮辰是我认识的一个非常要强的男生，为人处世严谨、稳重，深谙人情世故，相比于同龄男生来说要成熟许多。同时我也觉得他是一个非常倔强、固执、怕输、怕被别人看不起的人。

一天早晨，玮辰一觉醒来，发现竟然已经七点四十五分了！原来手机没电了，闹钟没有按时响。八点要上课，今天是周一，早晨第一节可是系主任的课！要是迟到了就完蛋了，系主任每次课都要点名，三次迟到算一次旷课，期末考试成绩要降一个档次。即使



这学期没有迟到三次，但是系主任的课迟到总会给他留下不好的印象，说不定期末成绩还是拿不到优。越想越郁闷，他一跃从床上跳起来，心情烦躁：怎么回事，手机怎么总是关键时刻掉链子！看来早晚得换了这个不给力的手机。穿好衣服，洗漱完毕，时间又过去了五分钟。玮辰赶紧冲下楼去车棚拿自行车，早饭肯定是来不及吃了，现在赶紧骑车去教学楼估计能正好赶在上课铃响之前进教室。他一路小跑来到自行车棚，一摸口袋，又忍不住骂了一句。原来一急之下，竟然忘记拿车钥匙了，现在再折回宿舍楼拿钥匙再去上课肯定迟到。玮辰看了一眼手表，已经七点五十五分了。算了，还是跑去教学楼吧！他一路百米冲刺跑向教学楼，还是迟到了六分钟。“系主任的课第一天就迟到，今天真太背了！我怎么会这么大意，昨天睡觉前都没检查一下手机电量。越是急，我还忘记拿钥匙，真是在关键时刻掉链子，我怎么会这么不靠谱！”玮辰心想。他一边埋怨自己，一边黑着一张脸走进教室。

偏偏上课时，系主任又提问到了他，由于他还沉浸在早上一连串的不顺中，一时走神，对系主任的提问他竟然茫然不知所措，又在全班面前出了一次丑。玮辰心情糟糕透了，系主任肯定是因为我早上迟到了，故意提问我的，想让我出洋相，玮辰越想越郁闷。好不容易熬到下课，玮辰一个人默默地去食堂吃午饭。

玮辰从早上醒来发现自己即将迟到时，郁闷、恼火、自责的心情顿时一拥而上。从他睁眼的那一刻开始，他的身体里就充满了负