

普
华
文
化

让自己**快乐起来**的自疗经典
为迷茫的现代人点燃心中的**正能量**

人生需要 正能量

张笑恒 • 编著

这是一本“**拯救自我心灵**”的指南

不要让他人的负面观点淹没你内心的声音
勇敢地去面对人生、体验人生，并给这个世界带来正面的影响



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人生需要 正能量

张笑恒 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人生需要正能量 / 张笑恒编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2013.3

ISBN 978-7-115-30741-5

I. ①人… II. ①张… 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003456号

内 容 提 要

本书共分为八章,从阳光心态、积极行动、自我暗示、自信力、转化负面情绪、激发潜能、传递正能量、成就卓越人生八个方面,讲述了正能量的含义和来源,揭示了正能量的强大作用,读者可以通过阅读本书,懂得如何爱自己与善待他人,点燃并传递心中的正能量,走对人生的每一步。

本书适合希望用轻松、快速的方法点燃正能量,使生活圆满、心灵健康的人,以及对心理学感兴趣的人阅读。

人 生 需 要 正 能 量

◆ 编 著 张笑恒

责任编辑 王飞龙

执行编辑 包华楠

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 9.5

2013年3月第1版

字数: 174千字

2013年3月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-30741-5

定价: 28.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

PREFACE

前言

2012年的伦敦奥运会开启了“点燃正能量”的风潮，一时间“正能量”一词成为了当下热门的流行语。“正能量”原本是一个科技用词，而现在其含义延伸为“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情感”。

生活在节奏日渐加快的现代社会，人们的确需要不断补充正能量以化解来自方方面面的压力。那么，到底什么才是正能量，什么又是负能量呢？

归结起来，正能量就是凡事都往积极的方面去想，无论经历怎样的挫折，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生——积极、简单、豁达、善良、从容、乐观、朴素、宽容……这些都是生命的正能量。而那些埋怨、贪婪、仇恨、傲慢、无知、冷漠等人生的负面情绪，都是与正能量相对应的生命的负能量，它们时刻在消耗我们的精力，吞噬人们的快乐。

有一位科学家曾经做过一个实验。

科学家从江、河、湖、海中分别取两杯相同的水，然后每天对其中一杯水说些赞美的话，对另一杯水则经常贬斥。一个月后，他将这八杯水冰冻起来，并在显微镜下观察他们的结晶体，发现经常听赞美之词的四杯水的结晶体都十分的规则、美观；而经常听贬斥之语的四杯水的结晶体则杂乱无序。科学家进而在装水的玻璃杯壁上贴上不同的词让水“看”，结果看到“谢谢”的水的结晶体非常清晰地呈现出美丽的六角形；而看到“烦死了”的水的结晶体则破碎而零散。

由此，人们不禁感慨：万事万物都能感受外界的能量，更何况我们人类！

任何事物都具有两面性，人生的能量同样也是正负交错，孰对孰错，关键在于个人的把握。很多人在成长的过程中因为一些不好的经历，慢慢地吸收了很多负能量。所以很多时候，你会看到这些人的年龄虽然在增长，心理却仍然不成熟，遇事还越来越消极；而一些对任何事都看得很开、拿得起放得下的人，对生活、生命乃至人生都有着深刻的理解与认识，这样的人每天都在快乐与满足中度过，正能量让他们更积极、更阳光、更自信。

不久前，网上出现了两条内容南辕北辙的微博：一位说，“自从我有了微博，才知道这世界上有这么多丑恶”；另一位却说，“开通微博几个月以来，我收获了从未有过的欢笑、温暖和感动”。

虽然我们不能肯定他们说的是真心话，但是我们可以相信，他们微博的关注名单一定大相径庭。因为，一个人眼中的世界，完全是自己选择的结果。

能量是相互传递的，也是能够相互感知的。有时一点点不顺心的事情就会使人的情绪低落，如果将这种不良情绪传递给周围的人，那么就会造成情绪污染。而如果你经常将生活中一些令人惊喜的事情与别人分享，那么周围的人也会感到很愉悦，他们会更加愿意与你亲近，这样的正能量在人们之间相互传递、感知，会令生活变得更加和谐与美好。

不仅如此，一个人对周围能量的感知、积聚足以左右自身的成败（包括事业、学习、工作、生活、家庭、人际关系等）。正能量积聚得越多，这个人成功的几率就越大；而负能量积聚得越多，这个人失败的几率就越大。因为，人们在通往成功的路上必然需要自信、坚持、毅力等一些正面力量，而非消极、沮丧和绝望这些磨灭人斗志的负面力量。

正能量与负能量也遵循能量守恒定律，它们是此消彼长的。当一个人被负能量占据时，正能量就会越来越少；当一个人被正能量占据时，负能量就会被赶走。人生在世一蜉蝣，转眼青丝换白头。一辈子很短，生命也只有一次，所以，你要好好地爱自己。

人生需要与正能量为伍，只有如此，你的世界，才会因你心中的那束阳光而变得更明媚、更温暖。

本书以人们的实际生活为出发点，探讨人生正能量为人们带来的一切动力与信心。

由于编者水平有限，书中难免出现疏漏与不妥之处，恳请各位读者批评指正。

CONTENTS

目 录

第一章	● 阳光心态给你正能量	/1
	1. 看到白纸，不要只看黑点	/2
	2. 保持一颗乐观向上的心	/6
	3. 为了看看太阳，我来到世上	/12
	4. 失败了也不必垂头丧气	/16
	5. 智者从损失中获益	/20
	6. 从起床开始激发好心情	/24
	7. 你不热爱生活，生活怎么会热爱你	/29
	8. 如何保持充沛的活力	/34
	9. 接纳不完美的自己	/37
	测试：你是乐观的人吗	/43
第二章	● 积极行动给你正能量	/47
	1. 别人不敢走的路，你要敢走	/48
	2. 有梦想，就去追	/52

3. 有了问题，立即着手解决 /57
4. 保持忙碌可以驱赶忧虑 /61
5. 没机会做大事，就先从小事做起 /65
6. 勤奋未必成功，但懒惰必定一事无成 /69
7. 让进取战胜迷惘 /74
8. 坚持能够创造奇迹 /78
- 测试：你的决策力如何 /83

第三章 ● 自我暗示给你正能量 /87

1. 为什么想象力投篮也能进步 /88
2. 我遇到很多麻烦，但我相信一切都不严重 /91
3. 保持“我是最好的”感觉 /95
4. 摆一个胜利的姿态 /99
5. 告诉自己：我是世界上最幸运的人 /103
6. “我很重要”，让别人重视自己 /107
7. 如何从消极的自我暗示中脱身 /111
8. 小心接受别人的暗示 /115
- 测试：你的自主性如何 /120

第四章 ● 自信力给你正能量 /125

1. 敢于成为焦点人物 /126
2. 让自己看上去像个成功者 /130

- 3. 有自信，才有安全感 /134
- 4. 不要把时间浪费在与别人比较上 /137
- 5. 鼓起勇气，迎难而上 /141
- 6. 拥抱变化 /146
- 7. 专注发挥你的长处，而不是弥补短处 /150
- 测试：你对自己有信心吗 /154

第五章 ● 保持好心态——让负面情绪转化为正能量 /159

- 1. 每个人都会有不开心的时候 /160
- 2. 愤怒不可以消除，但可以控制 /165
- 3. 偶尔的孤独感，是为了让你学会和自己相处 /169
- 4. 压力是潜能之母 /173
- 5. 将嫉妒升华为动力 /177
- 6. 发挥“面子”的积极作用 /182
- 7. 生气不如争气 /186
- 测试：你是容易生气的人吗 /191

第六章 ● 走出舒适区 ——让正能量激发潜能 /195

- 1. 你平庸是因为没有激发潜能 /196
- 2. 安逸是你最大的敌人 /199

3. 只有你想，才会心想事成 /201
 4. 制定“必须跳起来才够得着”的目标 /207
 5. 逆向分割你的梦想 /210
 6. 不惧怕别人的负面评价 /214
 7. 挖掘你承受挫折的潜能 /217
- 测试：压力之下，看看你的求职潜能 /221

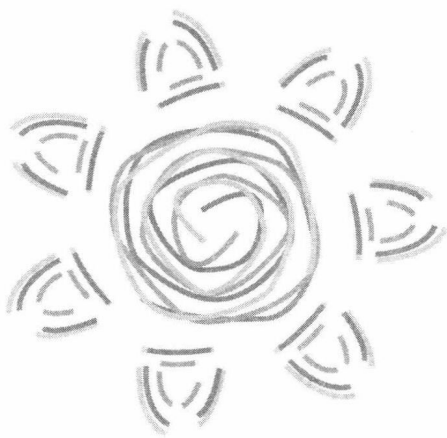
第七章 相信情况只会变得更好——把正能量传递给他人 /225

1. 谷底反弹，情况只能由坏转好 /226
 2. 一切的不如意都将过去 /229
 3. 正能量是可以分享的 /233
 4. 微笑的气场和感染力 /237
 5. 用幽默的智慧传递快乐 /242
 6. 不要随便向他人诉苦 /245
 7. 当别人需要时，你也可以给予他自信 /249
 8. 感恩，让你的内心充满能量 /253
- 测试：你是懂得感恩的人吗 /257

第八章 听从内心的声音——用正能量打造卓越人生 /259

1. 是什么阻止你去选择你想要的生活 /260

2. 回归自我是找回正能量的第一步	/263
3. 你行不行，别人说了不算	/265
4. 对那些看似好的建议也要理智对待	/269
5. 只做适合自己的事	/273
6. 高贵的灵魂，自己尊敬自己	/277
7. 做人生舞台上最真实的自己	/281
测试：你能接纳并保持自我吗	/283



Chapter 1

第一章

阳光心态给你正能量

1. 看到白纸，不要只看黑点

“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明”。生活中虽然有黑暗、有烦恼，但是如果你用积极的心态去对待它，那么就会看到光明。

一位教授在一张白纸上画了一个黑点，问学生：“你看到了什么？”

学生回答：“一个小黑点。”

教授又问：“除了黑点，你还看到了什么？”

学生答道：“还有什么呢？什么也没有啊！”

教授告诉学生：“除了黑点，不是还有这张大白纸吗？你怎么就视而不见呢？”

在这里，黑点代表郁闷、沮丧和失望的负能量；白纸代表开心、积极和希望的正能量。

如果你盯着那个黑点看，那么那个黑点就会越变越大。如果你把注意力放到对白纸的欣赏上，那么你的内心就会变得更加阳光。

珍惜你手中的珍珠

一位渔夫得到一颗硕大而美丽的珍珠，但遗憾的是，他发现珍珠上有一个小小的不易被发现的斑点。

渔夫想：如果能把这个斑点去掉，那么它就是世界上最完美的珍珠了。

于是，渔夫就用小刀在珍珠表面小心地刮掉了一层，但斑点还在。渔夫狠狠心，又拿刀削去一层，斑点依然在。生气的渔夫刮掉了一层又一层，直到斑点消失。而这时，这颗美丽的珍珠也不存在了。

渔夫很是悔恨，他说：“如果当时我不去计较那个斑点，那么现在我的手里还会握着一颗美丽的珍珠啊！”

生活中，许多人就像渔夫一样，对美丽的珍珠视而不见，却对瑕疵耿耿于怀。

古语云：“甘瓜苦蒂，物不全美。”如果你总是盯着自己的缺点，那么不但不能完善自己，而且会让自己失去信心，让沮丧、失意、伤心等负面情绪充斥内心。其实每个人都有缺点，但和优点相比，它们是那样微不足道。比如莎士比亚在写剧本的时候，常常出现很多地理和历史上的知识错误；又比如狄更斯在写作的时候，有时会非常矫情，但他们依旧是非常成功的作家，这点小瑕疵对成功而言是微不足道的。

很多人打心眼里就不敢肯定自己，总是把缺点看得太重，而忽略了自己的闪光点。要知道，白玉虽有瑕，但仍然价值非凡。

有一点瑕疵才更真实

谈起自己心目中的完美男人，一个漂亮女孩说她能想到的完美男人是美国著名的电影明星格利高里·派克。

她的朋友说：“难道你不觉得他有点驼背吗？”

这个女孩不以为然地说：“是呀，个子高了就是容易驼背，但有一点瑕疵才显得更真实、更完美啊。”

有位名人曾经说过：“既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。”世界上完美无缺的事物要么是人们臆想出来的，比如凤凰这种传说中最美丽的鸟儿；要么是人们通过想象虚构出来的，比如毫无瑕疵的面孔和身材是用电脑后期处理、修改得到的。

我们在接受事物美好的那一部分的同时，也要接受事物有瑕疵的那一部分。也正因为有了瑕疵，事物才会显得生动而不虚假。人们都希望自己的生活是幸福而没有烦恼的，其实如果真没有了烦恼，那么可能反而不知道幸福应该是什么样子了。酸甜苦辣咸才是真正的生活，如果只有甜味，那么也未免太单调乏味了。

断臂维纳斯的雕像如今是人们心目中美的象征。但她第一次展示在世人面前时，曾经有不少人为她设计过各种各样的手臂，但没有一尊有手臂的维纳斯雕像能胜过断臂的维纳斯雕像。

世上只有美好，没有完美。犹如日落日出，有阳光灿烂，也有阴云密布；有烈日炎炎，也有天寒地冻。人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样或那样的缺憾。只有“照单全收”，我们的内心才会充满正能量，才会过得踏实和舒心。

激发正能量——驱除“黑点思维”，善于发现生活中的幸福

“幸福就像猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽”。这句话幽默诙谐，却也简单地道出了幸福的真谛。其实幸福很容易感受到，只要你有一双善于发现的眼睛：

清晨从梦中醒来，拉开窗帘，有阳光轻吻你的脸庞；

早晨坐公交车，虽然很拥挤，但售票员无比耐心和热情；

买东西付钱时，一不小心掉出一张 10 元纸币，旁边的人提醒你钱掉了；

走在路上，路边店里放的歌曲正好是自己喜欢听的那首；

逛街时，无意中走进一家小店，里面摆满了穿着漂亮衣服的芭比娃娃和会唱歌的陀螺，这让你想起儿时无忧无虑的时光；

周末去公园，色彩缤纷的花儿美丽妖娆，花丛中还飞舞着