

能量 的动力

NENGLIANG DE DONGLI

动力

源自意志。有百折不挠的信念所支持的人的意志，比那些似乎是无敌的物质力量具有更强大的威力。



人生大学讲堂书系

人生大学活法讲堂

拾月 主编

人生大学



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

能量 的动力

NENGLIANG DE DONGLI

人生大学讲堂书系

人生大学活法讲堂

拾月 主编

主 编：拾 月

副主编：王洪锋 卢丽艳

编 委：张 帅 车 坤 丁 辉

李 丹 贾宇墨



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

能量的动力 / 拾月主编. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2016.2
(人生大学讲堂书系)

ISBN 978-7-5581-0743-6

I. ①能… II. ①拾… III. ①成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第041334号

能量的动力

NENGLIANG DE DONGLI

主 编: 拾 月

副主编: 王洪锋 卢丽艳

责任编辑: 矫黎晗 杨 鲁

装帧设计: 刘美丽

出 版: 吉林出版集团股份有限公司

发 行: 吉林出版集团社科图书有限公司

电 话: 0431-86012746

印 刷: 北京柏玉景印刷制品有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 12

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5581-0743-6

定 价: 27.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



“人生大学讲堂书系”总前言

昙花一现，把耀眼的美只定格在了一瞬间，无数的努力、无数的付出只为这一个宁静的夜晚；蚕蛹在无数个黑暗中默默地等待，只为了有朝一日破茧成蝶，完成生命的飞跃。人生也一样，短暂却也耀眼。

每一个生命的诞生，都如摊开一张崭新的图画。岁月的年轮在四季的脚步中增长，生命在一呼一吸间得到升华。随着时间的推移，我们渐渐成长，对人生有了更深刻的认识：人的一生原来一直都在不停地学习。学习说话，学习走路，学习知识，学习为人处世……“活到老，学到老”远不是说说那么简单。

有梦就去追，永远不会觉得累。——假若你是一棵小草，即使没有花儿的艳丽，大树的强壮，但是你却可以为大地穿上美丽的外衣。假若你是一条无名的小溪，即使没有大海的浩瀚，大江的奔腾，但是你却可以汇成浩浩荡荡的江河。人生也是如此，即使你是一个不出众的人，但只要你不断学习，坚持不懈，就一定会有流光溢彩之日。邓小平曾经说过：“我没有上过大学，但我一向认为，从我出生那天起，就在上着人生这所大学。它没有毕业的一天，直到去见上帝。”

人生在世，需要目标、追求与奋斗；需要尝尽苦辣酸甜；需要在失败后汲取经验。俗话说，“不经历风雨，怎能见彩虹？”人生注定要九转曲折，没有谁的一生是一帆风顺的。生命中每一个挫折的降临，都是命运驱使你重新开始的机会，让你有朝一日苦尽甘来。每个人都曾遭受过打击与嘲讽，但人生都会有收获时节，你最终还是会奏响生命的乐章，唱出自己最美妙的歌！



正所谓，“失败是成功之母”。在漫长的成长路途中，我们都会经历无数次磨炼。但是，我们不能气馁，不能向失败认输，那样的话，就等于抛弃了自己。我们应该一往无前，怀着必胜的信念，迎接成功那一刻的辉煌……

感悟人生，我们应该懂得面对，这样人生才不会失去勇气……

感悟人生，我们应该知道乐观，这样生活才不会失去希望……

感悟人生，我们应该学会智慧，这样在社会上才不会迷失……

本套“人生大学讲堂书系”分别从“人生大学活法讲堂”“人生大学名人讲堂”“人生大学榜样讲堂”“人生大学知识讲堂”四个方面，以人生的真知灼见去诠释人生大学这个主题的寓意和内涵，让每个人都能够读完“人生的大学”，成为一名“人生大学”的优等生，使每个人都能够创造出生命中的辉煌，让人生之花耀眼绚丽地绽放！

作为新时代的青年人，终究要登上人生大学的顶峰，打造自己的一片蓝天，像雄鹰一样展翅翱翔！

“人生大学活法讲堂”丛书前言

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”可见，只有洞明世事、通晓人情世故，才能做好处世的大学问，才能写好人生的大文章。特别是在我们周围，已经有不少成功的人，他们以自己取得的骄人成绩向世人证明：人在生活面前从来就不是弱者，所有人都拥有着成就大事的能力和资本。他们成功的为人处世经验，是每个追求幸福生活的有志青年可以借鉴和学习的。

幸运不会从天而降。要想拥有快乐幸福的人生，我们就要选择最适合自己的活法，活出自己与众不同的精彩。

事实上，每个人在这个世界上生存，都需要选择一种活法。选择了不同的活法，也就选择了不同的人生归宿。处事方式不当，会让人在社会上处处碰壁，举步维艰；而要想出人头地，顶天立地地活着，就要懂得适时低头，通晓人情世故。有舍有得，才能享受精彩人生。

奉行什么样的做人准则，拥有什么样的社交圈子，说话办事的能力如何……总而言之，奉行什么样的“活法”，就有着什么样的为人处世之道，这是人生的必修课。在某种程度上，这决定着一个人生活、工作、事业等诸多方面所能达到的高度。

人的一生是短暂的，匆匆几十载，有时还来不及品味就已经一去不复返了。面对如此短暂的人生，我们不禁要问：幸福是什么？狄慈根说：“整个人类的幸福才是自己的幸福。”穆尼尔·纳素夫说：“真正的幸福只有当你真正地认识到人生的价值时，才能体会到。”不管是众人的大幸福，还是自己渺小的个人幸福，都是我们对于理想生活的一种追求。

要想让自己获得一个幸福的人生，首先就要掌握一些必要的为人处世经验。如何为人处世，本身就是一门学问。古往今来，但凡有所成就



之人，无论其成就大小，无论其地位高低，都在为人处世方面做得非常漂亮。行走于现代社会，面对激烈的竞争，面对纷繁复杂的社会关系，只有会做人，会做事，把人做得伟岸坦荡，把事做得干净漂亮，才会跨过艰难险阻，成就美好人生。

那么，在“人生大学”面前，应该掌握哪些处世经验呢？别急，在本套丛书中你就能找到答案。面对当今竞争激烈的时代，结合个人成长过程中的现状，我们特别编写了本套丛书，目的就是帮助广大读者更好地了解为人处世之道，可以运用书中的一些经验，为自己创造更幸福的生活，追求更成功的人生。

本套丛书立足于现实，包含《生命的思索》《人生的梦想》《社会的舞台》《激荡的人生》《奋斗的辉煌》《窘境的突围》《机遇的抉择》《活法的优化》《慎独的情操》《能量的动力》十本书，从十个方面入手，通过扣人心弦的故事进行深刻剖析，全面地介绍了人在社会交往、事业、家庭等各个方面所必须了解和应当具备的为人处世经验，告诉新时期的年轻朋友们什么样的“活法”是正确的，人要怎么活才能活出精彩的自己，活出幸福的人生。

作为新时代的青年人，你应该时时翻阅此书。你可以把它看作一部现代社会青年如何灵活处世的智慧之书，也可以把它看作一部青年人追求成功和幸福的必读之书。相信本套丛书会带给你一些有益的帮助，让你在为人处世中增长技能，从而获得幸福的人生！

“人生大学”丛书，是当代青年人的必修课。它不仅是一本关于人生的书，更是一本关于智慧的书。它告诉我们，如何在复杂的社会环境中，保持一颗平常心，如何面对挫折和困难，如何追求幸福和成功。这本书不仅适合年轻人阅读，也适合中年人阅读。它是一本值得反复阅读的书，是一本值得珍藏的书。它是一本关于人生的智慧之书，也是一本关于幸福的必读之书。相信本套丛书会带给你一些有益的帮助，让你在为人处世中增长技能，从而获得幸福的人生！

第1章 良好的情绪是能量的源泉 / 1

第一节 疏导情绪，为心灵减压 / 2

情绪失控导致落败 / 3

擅长疏导情绪，收获美好未来 / 4

第二节 缓解紧张情绪的良方 / 5

让自己从紧张情绪中解放出来 / 5

控制紧张情绪的方法 / 7

第三节 怎样处理愤怒的情绪 / 10

正确应对愤怒 / 10

调动自己的理智，控制自己的情绪 / 11

通过暗示、转移注意力的方法来消除愤怒 / 12

平时多进行一些抑制愤怒的针对性训练，对自己的耐性进行培养 / 13

第四节 如何克服恐惧的情绪 / 13

被自己吓死的战俘 / 14

最大的耻辱是恐惧生命 / 15

社会性的恐惧心理 / 17

第五节 怎样面对怨恨的情绪 / 18

太多的怨恨有损健康 / 19

面对羞辱不恨不怨 / 19

怨恨的可怕 / 20

消除怨恨的方法 / 22

第六节 “装”出来的好情绪 / 23

假喜真乐 / 23

在假装的快乐中实现自我价值 / 24

第七节 控制情绪“七步”走 / 26

把热心作为自己的常态 / 26

及时清理情绪垃圾 / 27

战胜自卑情绪 / 28

消除对立情绪,驱散负面情绪 / 29

积极行动 / 29

第八节 再痛苦,也不能压抑自己的情绪 / 30

走出自己的心灵小屋 / 31

找到宣泄情绪的方式 / 32

第2章 学会用学习激发能量 / 36

第一节 学会用右脑来学习 / 37

充分利用你的右脑 / 37

唤醒右脑的方法 / 40

第二节 专注度决定学习的效果 / 41

利用课堂锻炼自己的注意力 / 42

在阅读中培养自己的注意力 / 44

第三节 温故而知新,反复练习才是硬道理 / 46

重复就是记忆的发动机 / 48

重复记忆是与遗忘做斗争 / 49

重复的方法 / 50

第四节 学习有方法,让大脑更聪明 / 52

五官并用、手脑并用 / 53

不要长时间学习同一内容 / 54

饮食合理,营养充足 / 54

科学利用直觉 / 54

第五节 扩展学习的途径 / 56

利用媒体学习 / 57

利用网络学习 / 58

利用工具书学习 /	59
利用学习指南 /	60
第六节 不做考试的奴隶，成为更好的自己 /	60
不做学习的奴隶 /	60

第3章 修炼气质提高能量的功率 / 64

第一节 气质是内在修养和外在修养的结合 /	65
气质对容貌的影响 /	65
仙风道骨的气质 /	66
漂亮和气质 /	66
从“吃”看气质 /	67
第二节 身心健康是培养气质的根本保证 /	69
气质和行为影响健康 /	69
多愁善感的气质 /	70
气质影响心理健康 /	70
从气质中察觉健康状况 /	71
第三节 智慧赋予气质灵魂 /	72
气质是一种智慧的修养 /	72
加强自我修养，塑造良好气质 /	74
第四节 涵养滋润气质的生命 /	76
为涵养付出的努力 /	77
涵养与教养 /	78
第五节 真挚令气质动人心弦 /	81
贪图小利失去诚信 /	82
诚信的重要性 /	83
利人者，人亦利之 /	84
诚信的尺度 /	86

第六节 优雅、自信、坚持造就迷人的气质 /	87
自信反映气质 /	87
坚持彰显气质 /	88
第七节 透过气质识人才 /	89

第4章 潜意识助你释放潜能量 / 92

第一节 潜意识的由来 /	93
潜意识的特征 /	93
第二节 把“不行”和“不敢”踢出大脑 /	94
潜意识的失败者 /	95
增强自信，克服潜意识失败 /	98
第三节 只给自己正面的暗示 /	99
暗示自己是最棒的 /	100
正面心态能给予生命以力量 /	102
第四节 未来会按照你脑海中画面的预演 /	104
梦想中的那种人 /	104
最杰出的击球手 /	106
拿破仑的孙子 /	108
第五节 用自我暗示来重塑性格 /	109
悲观的人无可救药 /	110
装着好心情，坏心情自然会消失 /	111
悬挂在空中的人 /	112
第六节 改变自我暗示，打造强大气场 /	114
一位潜在客户 /	115
“天生的”心理学家 /	116
第七节 打破潜意识的壁垒 /	117
别被思想束缚住 /	118
不可想象的事情 /	120

第5章 透过人脉传递正能量 / 123

第一节 微笑和赞美是善意的种子 / 124

只需要 10 秒 / 124

改变人生的微笑 / 125

善意温暖了整个冬季 / 127

第二节 指责永远没有建议招人待见 / 130

比批评更好的处理方式 / 130

如此“批评” / 131

建议比指责有效得多 / 132

第三节 人人都爱名为热情的磁石 / 133

用热情温暖心扉 / 133

热情的威利 / 134

热情的中心性品质 / 136

热情洋溢的英国首相 / 137

热情的神奇魅力 / 138

第四节 宽容比计较得到的更多 / 139

放低自己才能容纳一切 / 139

斤斤计较让亲情荡然无存 / 141

幸福不是得到的多，而是计较的少 / 142

一颗心的宽容 / 143

第五节 说话有方 / 145

过分的谦虚 / 145

豪言壮语的年轻人 / 145

“根本”把话说绝 / 146

第六节 送人玫瑰，手有余香 / 150

快乐的秘诀 / 151

凝结了爱心的七色镜 / 151

第6章 用强大的内心抵御负能量 / 154

第一节 淡薄致远，不为名利所缚 / 155
摆脱虚名浮利的捆绑 / 156
拿得起也要放得下 / 158

第二节 克服虚荣，培养稳重心态 / 160
不做虚荣的奴隶 / 160
克服虚荣的方法 / 161

第三节 知足常乐，脱掉“贪婪”的外衣 / 163
知足的坦然 / 163
淘到金子的人 / 164
贪心不足蛇吞象 / 166
求得心安才是家 / 167

第四节 自强自立，做自己内心的主人 / 168
挖掘自己身上的正能量 / 169
做一个自立自强的人 / 171

第五节 把消极转化为积极的能量 / 172
执着 / 172
向上 / 173
乐观 / 173
主动 / 175

第六节 远离充满负能量的人 / 176
只看到空杯的人 / 177
警惕职场负能量 / 179



第1章

良好的情绪是能量的源泉

人类的情绪，是人们对自身及客观事物的体验和态度的一种反映。研究表明，积极的情绪可以保持机体内外环境的平衡和协调，消极的情绪则会严重干扰心理活动的稳定，会导致体液分泌紊乱、免疫功能下降。

每个人根据自己所拥有的经验，会对自己的情绪产生一些独特的想法，可从实际情况来看，情绪比人们想象的还要复杂得多。这就需要人们在某种程度上了解情绪对人产生的影响，并初步的认识情绪产生和发展的基本规律，这对人们有效地进行疏导情绪，解放心灵产生积极的效果，也有利于人们的身心健康，进而更好地把自己的热情投入到学习和工作当中。



第一节 疏导情绪，为心灵减压

在现实生活中，情绪就像影子一样和人形影不离，在日常的学习、工作和生活中无时无刻都会感觉到它的存在以及给人们的心理和生理上带来的影响和变化。

对于情绪，有很多可以具体描绘它的词汇，比如把情绪描述成开心的和不开心的，满意的和不满意的，温和的和倔强的，愉快的和不愉快的，短暂的和持久的，等等。总体来说，可以把情绪简单地分为积极的情绪和消极的情绪。

人类的情绪，是人对自身及客观事物的体验和态度的一种反映。研究表明，积极的情绪可以保持机体内外环境的平衡和协调，消极的情绪则会严重干扰心理活动的稳定，导致体液分泌紊乱、免疫功能下降。

每个人根据自己的经验，会对自己的情绪产生一些独特的想法。从实际情况来看，情绪比人们想象的还要复杂得多。这就需要人们在某种程度上了解情绪对人产生的影响，并初步地认识情绪产生和发展的基本规律，这对人们有效地进行疏导情绪，解放心灵会产生积极的效果，也有利于人们的身心健康，进而更好地把自己的热情投入到学习和工作中。

只要人们认识了情绪，就可以通过自己的理性对其进行有效的疏导，无论是积极的情绪，还是消极的情绪。对于积极的情绪来说，它不但能够使人更轻松地为他人处事，更能够使人的身心在一种健康的环境中成长。而消极情绪则恰恰相反，这种情绪不仅可以破坏工作进度，还能影响人

际关系，甚至会让人身心受挫，一蹶不振。

情绪失控导致落败

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。著名选手路易斯·福克斯的得分一路遥遥领先，只需要再得几分就可以稳操胜券了。然而就在这个时候，他发现一只苍蝇落在了主球上，接着他挥了挥手把苍蝇赶走了。但是当他俯身击球的时候，那只苍蝇又飞回来落在了主球上。福克斯在观众的笑声中气急败坏起来，他再一次挥手驱赶苍蝇。可是，那只苍蝇似乎是有意跟他作对似的，当他又一次准备击球的时候，苍蝇再一次飞了回来。这一幕，让周围的观众们哄堂大笑。在这种情况下，福克斯的情绪彻底失控了，他丧失了理智，冒失地用球杆去击打苍蝇。当他的球杆碰到主球时，裁判判定他击球结束，他就这样失去了绝杀对手的机会。

在这一轮击球结束之后，福克斯乱了方寸，不断失误，他的对手则抓住了机会，愈战愈勇。最后，福克斯败在对方手里，输掉了唾手可得的冠军宝座。

第二天早上，人们在河里发现了路易斯·福克斯的尸体——他投河自尽了。

与其说是苍蝇导致了福克斯的悲剧，不如说福克斯败在自己失控的情绪上。苍蝇落在主球上，原本是一件无伤大雅的小事，却让福克斯十分在意。当一切不能按照他的预期进行时，福克斯愤怒的情绪击溃了他的理智，结果令他功败垂成；而福克斯的自杀，代表了他人生的彻底的完结。可以说，这一切都是由于他不能有效地疏导自己的情绪：他无法



控制自己的愤怒情绪，致使他输掉了冠军；他不能疏导自己沮丧和绝望的情绪，使他放弃了生命。

观察周围，我们很容易见到情绪失控的人们。商店里，营业员对顾客的询问充耳不闻；出租车上，司机由于交通拥堵而怒气冲天；考场外，考生由于考试不理想而失魂落魄；彩票站里，彩民由于意外中奖而欣喜若狂……还有许多关于情绪失控的情形，不胜枚举。当然，人类是有情绪的动物，但人应该学会合理地疏导情绪，而不是被情绪操控。要明白，有时候，愤怒、哀伤、狂喜、失望，这些情绪只会使自己或他人受到伤害，而对于解决问题却是于事无补。只有有效地疏导自己的不良情绪，才可以把自己解放出来，更好地规划自己的未来。

擅长疏导情绪，收获美好未来

一个名叫史蒂文的精神病博士，曾被关押在纳粹集中营里很长一段时间。在那里，他饱受屈辱。在这样非人待遇的环境里，每天都有人消失，每天都有人绝望。而当时的史蒂文意识到，如果自己不能有效疏导好自己的情绪，他也难以逃脱精神崩溃的命运。于是，当他站在扎满钢刺的铁丝网前仰望天空时，他迫使自己不再想那些恐怖的事物，而是特意回想生命中那些美好的欢乐时光。他的心沉醉在美好的回忆中，忘记了之前遭受的残酷折磨、恐怖的惊吓以及无尽的焦虑。

后来盟军把这个集中营攻下了，当史蒂文从集中营被放出来的时候，他的精神状态仍然保持得很好，他看起来还是那么的年轻和富有朝气。

这个故事告诉人们，那些擅长疏导自身情绪的人，可以通过抑制自