

培养正力量， 拥有正力量
发挥正力量， 成功无限极



宁志荣 著

ZHENG LI LIANG

正力量

天覆地载 万物生长 热爱生命 自强不息
控制情绪 调整心态 把握机遇 积极向上

山西出版传媒集团
山西经济出版社

宁志荣 著

CHENG LIANG

正能量

天覆地载 万物生长 热爱生命 自强不息
控制情绪 调整心态 把握机遇 积极向上



山西出版传媒集团
山西经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正力量 / 宁志荣著. —太原: 山西经济出版社, 2013. 11
ISBN 978 - 7 - 80767 - 726 - 0

I. ①正… II. ①宁… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B948.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 260637 号

正力量

著 者: 宁志荣

责任编辑: 李慧平

助理责编: 申卓敏

装帧设计: 赵 娜

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351 - 4922133 (发行中心)

0351 - 4922085 (综合办)

E - mail: sxjfx@163.com

jingjishb@sxskcb.com

网 址: www.sxjcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

承 印 者: 山西出版传媒集团·山西新华印业有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 152 千字

印 数: 1 - 3 000 册

版 次: 2013 年 11 月 第 1 版

印 次: 2013 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80767 - 726 - 0

定 价: 28.00 元

■ 序言 ■

宇宙间存在一种神秘的力量，叫做正力量；它遍布于宇宙的空间，是宇宙起始的力量、创造宇宙的力量；它制造星球，诞生生命，哺育万物；在天为正气，弥漫寰宇；在地为真气，滋养人类；在人为元气，即精气神。

宇宙间存在着本来的力量，如万有引力、磁力、运动力、时间永远向前的力量等等。在这些力量的作用下，月球、太阳、银河系、河外系，以至于整个宇宙世界，有规则地分布，有规律地运转，仰望星空，那么神秘，那么美丽，那么深邃，那么无限。吸引力是宇宙世界普遍的法则。

智慧的人类，经过无数次的探索和感悟，发现了宇宙中的正力量。他们明白，正力量是生命的力量，哺育生命，滋养万物；积极向上，奋发有为；护养身心，健康长生；实现理想，建功立业。

有多少哲人苦苦探求生命之真谛，探测人生之力量，终生探幽发微，而成微言大义。儒家曰：“天行健，君子自强不息。”佛家曰：“正思维”、“正精进”、“正禅定”、“定力”。道家曰：“神力”、“仙力”、“元气”。以至于基督教所谓的创世纪、灵验之说，等等，都是对于某种力量的寻找和渴望，

都是对于宇宙力量的探索和寻觅。

人世间遵循着严密的运行法则。天生万物，只有人具有意识，具有心灵，具有灵魂，能够更卓越地利用自然和社会法则。正力量使人具有良好的心态，具有健康的身体，使人的事业蒸蒸日上，一往无前。所以，我们要排除一切不良的、不利于身心健康的思维意识、言行举止，不让它们在我们的思维意识和行为中出现。

人世间充盈着正力量，我们从宇宙的空间、天体的运行、万物的生长、昼夜四季的更迭，都可以感到这种力量的存在。每个人与生俱来就有勃勃生机，就具有正力量。我们要呼唤这种力量，善于运用正力量，使我们与万物、与宇宙的力量相加、相乘、相叠，使我们具有无穷的力量。这种力量不可想象，这种力量是一切力量的源泉，使我们的生命阳光灿烂，活力无限，辉煌铸造，生机勃勃。

哦，这种力量存在于天地宇宙之间，生生不息，绵延无穷，取之不竭，用之不尽。拥有正力量，何愁命运、处境？何愁情感、情怀？何愁精神、意识？何愁事业、理想？吾为之欣欣然、陶陶然，若有所得尔。

2012/2/21

目 录

序 / 1

第一章 宇宙之力 / 1

本来如此 / 3

宇宙的起源 / 5

第一推动力 / 9

万有引力 / 11

运动力 / 13

磁力 / 16

生长力 / 18

善的力量 / 21

能量守恒 / 24

第二章 塑造自我 / 27

何为自我 / 29

认识自我 / 33

寻找自我 / 37

破除我执 / 41

自我评价 / 46

自我与本我之背离 / 51

自我与自立 / 55

第三章 情绪效应 / 61

情绪 / 63

情绪与身心 / 67

情绪的连锁反应 / 72

积极观念 / 77

表现原理 / 81

屏蔽效应 / 85

情绪智慧 / 88

第四章 调整心理 / 93

化解紧张心理 / 95

正视攀比心 / 98

克服虚荣心 / 103

消除嫉妒心 / 107

去掉猜疑心 / 110

戒除恐惧心 / 115

第五章 品格致胜 / 121

善良 / 123

信用 / 128

包容 / 133

我能行 / 139

优秀 / 144

倾听 / 151

第六章 思考智慧 / 157

正思维 / 159

思路决定出路 / 165

积极思维 / 169

破除我执思维 / 175

多角度思考 / 180

当下思维 / 186

第七章 积极向上 / 193

选准目标 / 195

学习力 / 200

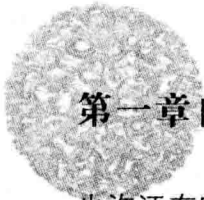
吃苦定律 / 206

坚持力 / 212

自制力 / 218

一往无前 / 224

后记 / 230



第一章 | 宇宙之力

也许还在宇宙之前，就存在这种力量，
无形，无影，弥漫在创世之前。正是这
么一种正力量，诞生了世界。

本来如此

这个世界，这个天地间，这个宇宙，天然地、自然而然、先验地，存在一种无与伦比的力量，那就是正力量。

什么叫正力量？就是创造世界的力量、诞生万物的力量、推动人类社会向前发展的力量。这种力量在天为宇宙的创生，在地为万物的生长，简而言之，正力量就是生长、向上、发展、创造的力量。

仰望星空，我们为它的深不可测，星罗棋布而感到神奇，感到玄秘，千百万年以来，自创世以来，它就永远那么强健地运行着，一如既往，始终如一。它的向前的力量，向上的意志，任什么东西也无法改变。

世间弥漫着正力量，看不见，摸不着，无从寻觅，但是，就存在于世界上，存在于生存的空间，潜伏在我们的身体内，留存在我们的心灵深处。正力量是永远向前的、蓬勃向上的、

不可阻挡的，具有勃勃生机。地球的运转就是这样，太阳系的运转就是这样，银河系的运转就是这样。

从古至今，人类社会、人类，包括人们的身体，自始至终就被这么一种向前的力量推动着，鼓舞着、注入着、完善着、发展着，从而到了今天。即使有时历史会出现暂时的倒退，但是，正义必将战胜邪恶、文明必将会战胜野蛮，任何黑暗都无法遮挡永远的光明，任何负面的力量都无法阻挡人类向前发展。历史上曾经有过野蛮的奴隶社会、黑暗的中世纪对人类的摧残，有过数不清的战争和血腥，但是人们的内心总是向善的、向真的、向美的。蓬勃的、向善的、积极的力量，弥漫在天地之间，充盈于空气中，促使人们追求积极向上的生活，奋发有为的事业，至善至美的精神，这便是正力量。

正力量推动社会的进步，辉映文明的光辉，加速科技的发展；正力量提高人类的智力，强健人类的体魄，完善人类的身体；正力量使四季运转，春暖花开，春播夏长，秋收冬藏，飞雪迎春。

正力量在天为星河灿烂绵延，日月永恒照耀，在地为人类生生不息，万物生机勃勃；正力量对人类来说，就是理想、梦想、美好的向往，在山河大地来说，就是东风浩荡，欣欣向荣，江河奔流，滔滔不绝。

为什么哲学家喜欢探究世界的起源？为什么思想家要我们仰望星空？为什么诗人喜欢梦想？那是因为世界的本源蕴藏着神秘的力量——正力量。我们伫立大地，在夜色中仰望星空，

被它无边无际、浩瀚无尽、排列美好的星河所折服，感受到伟大的力量——正力量；理想、梦想、美好的向往是人类向前发展的强大的动力，是人类创造美好未来的保障，是我们人生规划的柱石，是人生成功的力量——正力量。

所有的一切，宇宙深处，世间万物，本来具有正力量。作为万物之灵的人类，天生具有一种追求愿望、幸福、实现自我价值的需求，所有的愿望和期待来自于正力量。

作为天地之间的人，必须吸纳正力量，拥有正力量，学习借鉴存在于天地之间的正力量，塑造自己，完善自己，创造自己，超越自己。

宇宙的起源

永远无法说清，又吸引人们永远探究的就是宇宙的诞生了。

中国古代有盘古开天地的神话传说，起初的宇宙是混沌一片。有个巨人叫盘古昏睡了一万多年后醒来，在黑暗中摸到一把斧子，拿起斧子用力一劈，于是，混沌的世界一劈两半，较轻的气体上升成为天空，沉重的东西下降成为大地。盘古担心天地会重新合拢，头顶天空，脚踏大地，支撑着天地。由于盘古支撑太久，他的身躯化作了山河大地，头发牙齿等化作了世间万物。

西方的神话传说记载了上帝创造宇宙世界的过程。相传原始的宇宙漆黑一团，上帝说要有光，于是世界就有了光。上帝见大地空空荡荡，于是花了6天时间，创造出了天地、日月星辰、水火、草木果实、飞禽走兽以及人类万物。上帝看到这个世界山清水秀、鸟语花香，一片生机勃勃的景象，于是，在第七天停下了工作，把这一天叫做休息日。

古埃及关于宇宙诞生的神话更为独特。人们认为天由隆起的四根天柱撑着，星辰是神用铁链悬挂在天上的小灯，装饰着美丽的夜空；大地像个方形盒子，南端稍长，盒子底部略凹下，埃及位于洼地的中心。有一条宇宙之河环绕在大地四周，尼罗河只是宇宙之河从南方分出来的一条支流；太阳神每天乘着宇宙之河中的船往返于东方和西方，于是世界就有了白天和黑夜。宇宙万物都是由神播下来的种子而形成的。

印度神话传说描述道，普鲁沙大神长着数千个头、眼睛和脚，身体形成了整个地面，十根手指延伸可以扩展空间。当众神向普鲁沙献出祭品时，普鲁沙身体上的分泌物形成了鸟类和动物，身体成为世界万物的基础。随着时间的推移，宇宙最高的永恒之物梵天出现了，它最终创造了宇宙万物，并持续了40亿年，后来宇宙秩序被破坏神施瓦摧毁了，当前的宇宙循环状态还有数十亿年才能结束。

古巴比伦认为宇宙由大地、天空、海洋三部分组成。半球形的天空笼罩大地，大地像乌龟背一样是空心的半球形，中间隆起呈高山，幼发拉底河就发源在那里；大地之外是海洋，海洋之外有“世界之山”支撑着天空。天空由坚实的宝石组成，

上边开着窗户，打开窗户就下起了雨。天庭居住着神灵，制造出了日月和星辰。

这些神话故事，虽然不是确有其事，但是从一个侧面反映了古代人们对于宇宙万物起源的认识。概括起来，原初人类认为，一种具有无比巨大力量的神灵创造了宇宙万物。

关于宇宙的诞生，科学家从来没有停止过探索，从多方面探索宇宙的起源，形成了各种观点。

物理学家加莫夫提出了宇宙大爆炸学说，认为大约 150 亿~200 亿年前，整个世界的物质都集中在一起，是一个密度极大、温度极高状态下的“奇点”。天空没有任何恒星和星系。在某一时刻，这些奇点发生爆炸，在 100 亿度的高温下产生了质子和中子，接着产生了原子核。大部分自由电子被原子核俘获而束缚在原子核中，宇宙进入到密度极不均匀的气态境地，不同密度的物质像气泡一样形成了“蜂窝状结构”或“泡结构”。在漫长的时间里，形成了星云、星系和恒星。恒星由氢和氦组成，内部进行着激烈的核反应，一方面产生巨大的热量，另一方面形成越来越重的新元素，日趋复杂的物质世界就这样形成。哈勃通过观测发现了星系的红移现象，离我们越远的星系移动速度越大，表明宇宙在不断地膨胀着。

天文学家霍伊尔提出了连续创生论，认为在星系诞生的过程中，又形成了新的星系，这些变化发生得非常缓慢。宇宙过去是什么样子，将来还是什么样子，基本上没有什么变化。宇宙自始至终保持着同一状态，处于稳态之中。但是，

这种理论由于 20 世纪发现宇宙微波背景辐射理论，从根本上被否决了。

天体物理学家霍金和图洛克提出了宇宙开放暴胀理论，认为宇宙最初是一个很小的豌豆状的物体，悬浮在没有时间的真空中。在大爆炸后经历了快速膨胀过程，产生了恒星、星系和星云。宇宙会无限地膨胀下去，有始无终，永远不会停止。

此外，还有哥白尼、开普勒、牛顿、爱因斯坦、哈勃等科学家，经过研究探索，对于宇宙起源都提出了各自的观点。这些答案林林总总，五花八门，都试图给出最终的解释，但是，其实是没有最终解释的。因为如果时间是无限的，以有限的人生无法探索无限的事物，如果时间是有限的，那么有限之前是什么，是彻底的虚无，还是中国哲学史所说的混沌？虚无怎么会诞生宇宙呢？如果有，那么有又来自何处呢？

由此可见，宇宙的起源问题，归根结底是没有答案的。

无际无边的宇宙，让无数哲人终身仰望，痴迷不已，无所适从，它的美妙璀璨，神秘对称，美轮美奂，星河灿烂，让我们眩晕，终身膜拜，但是，更让我们膜拜的是它自身的无穷的力量，那种产生万物、制造生命的力量，那种蓬勃向上、始终如一的力量，那种昼夜不舍、生生不息的力量，永远地吸引着我们。

第一推动力

宇宙世界充满着无穷无尽的玄妙，是什么力量推动了天体运转？古代的人们认为地球是宇宙的中心，天圆地方，日月星辰围绕着地球旋转。亚里士多德等人提出了地心说，宇宙是一个有限的球体，地球位于宇宙中心，物体总是落向地面。地球之外有9个等距天层，由里到外的排列次序是：月球天、水星天、金星天、太阳天、火星天、木星天、土星天、恒星天和原动力天，此外空无一物。上帝推动了恒星天层，才带动了所有天层的运动。

后来，哥白尼通过30多年观测天象，出版了不朽名著《天体运行论》。他在不同的时间、不同的距离从地球上观察行星，每一个行星的情况都不相同，由此意识到地球不可能位于星辰轨道的中心。地心说无法解释广袤的宇宙世界中的运动现象，于是提出了日心说。哥白尼认为天空比地球大得多，如果无限大的天穹在旋转而地球不动，实在不可想象，地球只是引力中心和月球轨道的中心，并不是宇宙的中心；宇宙的中心太阳是不动的，在天空中看到的任何运动，都是地球运动引起的，地球以及其他行星都一起围绕太阳做圆周运动，只有月亮环绕地球运行。