



正能量

修习术

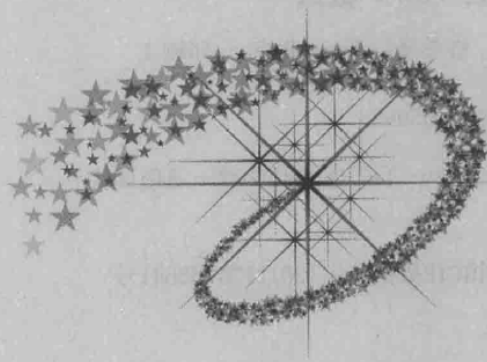
传递正能量，人生无极限

中科院心理研究所特聘专家、央视《心理访谈》特邀嘉宾

格桑泽仁◎著



印刷工业出版社



正能量

修习术

传递正能量，人生无极限

中科院心理研究所特聘专家、央视《心理访谈》特邀嘉宾

格桑泽仁◎著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量修习术/格桑泽仁著. —北京: 印刷工业出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5142-0598-5

I. ①正… II. ①格… 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256641号

正能量修习术

作者: 格桑泽仁

责任编辑: 王彦

特约策划: 杨硕 张兵

特约监制: 杨硕 周炫

特约编辑: 胡瑞婷

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网址: www.pprint.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京慧美印刷有限公司

开本: 700mm×980mm 1/16

字数: 190千字

印张: 14.25

印次: 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定价: 29.80元

ISBN: 978-7-5142-0598-5



序言

运用正能量，做更强大的人

我在讲课的时候经常会做这样一件事：发给每个听课的人一张纸，让他们在10秒钟内迅速把自己最喜欢的一个词或一句话写在纸上交上来。

这是一种了解对方的好办法。因为这种要求是突发性的，被要求者一时来不及做评判，为了完成任务，大脑会无意识地跳出来自己觉得最合适的一句话。比如说，很多人会在纸上写一些励志的词：快乐、坚强、勇敢……

写这些词汇的人，他们的生活很快乐吗？其实，多数时候恰恰相反，写得越励志的人，往往越是最近刚遭遇一些不顺利的人。他们要用这些话来激励自己，给自己加油鼓劲。就像有人会说，我要苹果，那么你就知道，他一定是缺少苹果的人。

但我要说的是，懂得用这个方法进行自我鼓劲的人很智慧！

因为这其实就是在自我催眠——这些词汇有很强的暗示作用，经常用这种方式和自己对话，能激发出潜藏在我们内心的一种能量，这种能量本

身是没有属性的，但是当你把“快乐”、“幸福”、“努力”这样的标签贴在自己身上时，这股巨大的能量也就有了类似的属性，就成了我们常说的“正能量”，它会让我们的心态越来越强大。

现在我们来再做一件事情：找出纸和笔，用30秒写下你能想到的所有关于情绪的词汇。

写完以后，你是否注意到一个很有意思的现象：我们写出的词汇中，竟然有一大半都是负性的词汇，诸如悲伤、恐惧、抑郁、畏惧、敏感、发怒……为什么会这样？按照我们的想象，正向的东西和负性的东西应该是差不多才对，这样这个世界才能平衡。可为什么放到情绪里面，总是负性占据主导？比如说我们一说到情绪，可能就会想到一个发怒或者哀伤的场景，很少有人脑海里一下子就能蹦出喜悦或轻松的画面。

这其实是人的一个通病，就是不舍得，或者不敢给自己正向的东西。有的人会幻想自己过上有钱的生活以后会怎样怎样。但是还没想下去，就会有人跟你说，别做白日梦了，好好工作吧！甚至你自己都会跟自己说这句话。结果就是你以后真的不会再做梦了，一辈子都可能平庸下去。你看一下周围成功的人，有哪个人是连梦想都没有就自然而然地成功了？

这种通病落实到情绪里面，就会产生一个很不好的现象。比如我们常说的“七情六欲”里面的“七情”——喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲，你会发现里面正向的情绪只有两个，负性的情绪是前者的两倍多。这就很有问题，既要让人追求正向的能量，又恰恰不给他这些东西，这就导致我们

大部分时间都生活在负性的情绪下，于是总觉得心情不好——上学不爽，上班不爽，放假不爽，跟家人待一起不爽，自己一个人还是不爽。

有情绪其实是很正常的，无论正负都没问题。但是如果一个人长久地处在负性情绪之下，身体里就会不断积聚负能量，在他身体的周围就会产生一个负能量场。于是，他做什么事都不顺，越不顺心，负性情绪就越多，身体里的负能量就会越来越多；然后，他做事情会更加地不顺心……这样恶性循环下去，这个人开始可能有点抑郁，慢慢再严重下去可能会发展成抑郁症，最后他可能就觉得生活过不下去自杀了。如果这个人能够学会管理自己的情绪，学会把身体里面的负能量释放出来；更进一步，学会把负能量转化为正能量，那他将会拥有一个完全不同的幸福生活。

自古以来，那些最了不起的人都是掌控情绪能量的高手，不掌控不行。比如说一个将领，如果遇到事情就慌，看到便宜就上，他肯定指挥不了军队，因为对手很容易就能让他陷入负性情绪。愤怒、贪婪其实都是负性情绪，人一旦陷进去，智商就开始下降，要引诱他进入陷阱很容易。但他们不是在克制情绪，而是在掌控。比如我愤怒了，不是说我要装出不怒的样子，而是通过某种方式、技巧让愤怒快速地转化为奋进；同样，陷入低落，也能很快从中走出来，而不是装出一副很高兴的样子，能做到这一点，就是真正地掌控了情绪。

掌控情绪的速度等于成功的速度，如果能熟练运用情绪中蕴藏的能量，善于把负能量转化为正能量，即便这辈子没有太大的成就，也一定会拥有一个美好的人生。



目录 CONTENTS

序言——运用正能量，做更强大的人 // 1

第1章

你是不是情绪的奴隶？ // 1

- 为什么就是看他不顺眼？ // 3
- 打开格局，让正能量流进来 // 6
- 为什么越克制心情越糟糕？ // 9
- 跳出来！心情迅速变轻松 // 12
- 为什么只发呆也会焦虑？ // 15
- 3种方式有效缓解焦虑 // 17
- 为什么受了气会指向“内”？ // 21
- 掌握好“语言开关” // 25
- 别让负能量牵引你下坠 // 28
- 自我博弈，负能量产生的根源 // 33
- 30岁后，还有机会吗？ // 37

第2章

积极思维，这样想才更好 // 43

- 什么烦恼都没有就真的好吗？ // 45
- 怎样说才能让父母听你的？ // 48
- 调整频道，传递正能量 // 51
- 为什么有的人爱钻牛角尖？ // 54
- “读秒法”构建能量转化通道 // 59
- 正能量、负能量的“程序”模式 // 63
- 思维方式变了，能量场就会转向 // 66
- 生命不可承受之依赖 // 68

第3章

修正“自我对话”，让生活充满正能量 // 75

- 你本身的状态，导致了后续可能事情的发生 // 77
- 用“得觉情绪量表”记录当下的能量等级 // 80
- 抓住情绪的本质，以不变应万变 // 82
- 我们天生就有获得幸福的权利 // 86
- 小孩子情绪处理的两个秘诀 // 89

- 为什么我们无法过上自己想要的生活？ // 92
- 活得不像自己，是因为渴望被看见 // 97
- “自我对话”是能量产生的根源 // 101
- “自我对话”和正能量的比例关系 // 103
- 改变圈子，多跟正能量的人在一起 // 108
- 为什么心情好的时候，做什么都很顺畅？ // 111
- 你敢不敢让自己持续高兴下去？ // 114

第4章

接纳：和内心的魔鬼解约 // 117

- 真的能够“心想事成”吗？ // 119
- 4个步骤释放你的负能量 // 124
- 为什么我总是控制不住嫉妒心？ // 128
- 简单几招搞定嫉妒情绪 // 131
- 为什么人会在悲伤的情绪中越陷越深？ // 134
- 悲伤情绪的快速疗法 // 137
- 就是不喜欢和别人打交道怎么办？ // 138
- 给自己一个空间去安放内心 // 141
- 接纳自己，怎样都好 // 143

第5章

内心强大的秘密 // 149

- 压力的产生源自能量的消耗 // 151
- 超简单压力自测法 // 153
- 解除压力的几个技巧 // 156
- 其实，你只是遭遇职场瓶颈期 // 160
- 解决瓶颈问题的三大方法 // 163
- 让“自”认同“我” // 166
- 在细节上超越，突破自己 // 169
- 内心强大的秘密 // 171

第6章

正能量提高练习 // 177

- 启动觉知，引爆正能量 // 179
- 我们都有乐观正能量 // 182
- 5种方法，强化你的乐观态度 // 184
- 翻过那座山，就是希望 // 186
- 机会到处都是，这世界公平得很 // 190

- 卸下包袱，给自己最好的 // 193
- 激发你的正向欲望 // 196
- 家庭的舒适，是正能量的基石 // 198

第7章

“自我对话”的终极奥秘 // 203

- 探索“自我对话”的状态 // 205
- “自我对话”的平衡 // 208
- “自我对话”的和谐 // 210

后记——你值得拥有更好的自己 // 213

第 1 章

你是不是情绪的奴隶？

chapter 1

| 为什么就是看他不顺眼？ |

人跟人在一起的时候，最容易产生能量反应。因为每个人都有属于自己特质的能量场，当你的能量和周围人的能量近距离接触的时候，就会交互影响。这种反应可能是正向的，也可能是负性的。现在想一下，自己身边是不是有这样一个的人，当你初次跟他见面的时候就觉得他让人很舒服，让人信任和想要接近？这就是一种正向的感觉。相反，有的人也会跟你的能量产生排斥，尤其是在面对分歧或利益纠葛的时候，你的能量就会通过诸如消极、嫉妒、冷漠等负性情绪扩散出来。

这么说有些抽象，那么我们现在想象这样一个场景：上司安排了一个任务下来，让几个人去选。A觉得这个任务又难又没有什么利益可图，没有接。这时候B接了，而A跟B之间可能因为各种原因有一点矛盾。那么前者的心情最开始多半是有些幸灾乐祸。这种情绪背后的潜台词我们都知道：B这傻瓜肯定完不成任务，等着被上司骂好了。

然而结果却出人意料：B不仅完成了项目，客户觉得B态度很好很负责，又给了几个新项目过来。上司该奖励奖励，该表扬表扬，而且新项目自然也是B来领头。

这时候A又不高兴了，他的潜台词就会变成：B这家伙只是运气好，如果我接了那个项目，肯定比他做得好一万倍。

我们站在旁观者的角度，很自然地会觉得A有问题，机会来的时候不抓住，被别人抓住了，他又羡慕嫉妒恨。但是如果我们把自己放在A的角色当中，想象一下，自己会不会也有类似的情绪？可能差别只是在程度上，有的人会很强烈，甚至会把情绪转化成行动；有的人很弱，只是有类似的念头一闪而过，但大部分人多多少少都会有。

其实有情绪是正常的，如果能做到真真正正的心如止水，那就不是凡人了。凡人就是平凡度过，甚至烦恼度过一生的人。为什么会烦恼？说个现象你就知道了——我们常说悲剧是永恒的经典，像《飘》《泰坦尼克号》，而你听听那些最容易让人记住的流行歌曲，大多也是在说生离死别。我们之所以会烦恼，就是因为我们总是会想负性的东西，会把自己放到里面，怒、哀、恐、惊、悲，甚至会从中延伸出其他的负性情绪。

出现这样的现象并不奇怪，因为这是我们的能量在作祟。能量本身是扩散性的，它希望从身体里面逃逸出来，而逃逸的最好途径，就是通过负性情绪进行宣泄。这一点在后面会做详细介绍。现在回到办公室里：A看到B不仅没有失败，反而从中获得了更大的好处，他就开始陷入负性情绪中了——这种情绪是以焦虑为主的。焦虑是什么？就是对未来的恐惧、担心、忧愁。可能他会想，我跟B不合，而他现在资源比我丰富，有上司的重视，又有客户的支持，这下我的利益就会被瓜分了，他肯定会处处针对我了……尽管这些“危险”并没有出现，但不妨碍A因此殚精竭虑、诚惶诚恐。

这其实就是问题的“根”——心理学里面有个专有名词，叫“被害妄

想症”。这是个很严重的词，是精神异常的人才可能出现的症状。但是放在正常人身上，我们会发现好多人也有，只是程度很轻微。尤其是一些多愁善感的人，很容易觉得自己好苦、好累、好无助。一旦把自己放到“被伤害”、“被冷落”、“被打压”的位置，整个负性的情绪和不好的能量就出来了，人就会越陷越深。

那么想要改变这种状态，激发身体的正能量该怎么办？只找到“根”还不够，还得把它具象出来。

具象的结果其实就是三个方面。

A的自我价值取向和定位出了问题。

价值取向决定了一个人在职场中希望获得什么东西。A没有明确的价值取向，所以他的眼睛是围绕别人来动的。比如说，B失意了，他会觉得很爽，B得意了，他会觉得很烦恼、很焦虑。他的情绪是跟着B来走的，就相当于把主动权交到了别人手里。这会产生一个很可怕的结果——假如他的“定位系统”拓展到了B、C、D三个人身上，这就完蛋了：B失意，C、D得意，A会愤怒、纠结；B失意、C失意、D得意，A还是会愤怒、纠结……可能这辈子他99%的时间都高兴不起来了。

自我价值取向和定位出了问题，就会引发第二个麻烦：角色扮演开始紊乱。

我们每个人时时刻刻都在玩角色扮演。比如我，早晨起来以后看到女儿，会问她晚上睡得好不好，今天上学别迟到——这是父亲的角色；看到太太端着饭出来，会说“早饭好丰盛哦，老婆辛苦了”——这是丈夫的角色；出门后看到一个单位的人，会笑着打招呼——这是同事的角色；到了办公室，别人拿文件过来让我审——这是领导的角色……可能短短的一个小时，我就换了四副角色“面具”。

是什么角色，就要做什么事情，这就是角色扮演。我不可能面对同事拿出丈夫的面具，也不可能对下属拿出父亲的面具，要不角色就紊乱了，

紊乱的后果就是你不知道该做什么事情了。A和B的正常关系应该是同事，一起工作，把上司交代的任务好好完成。但是A把自己的角色搞成了B的冤家对头，所以他才看B不顺眼，要把他搞垮，这就是角色紊乱了。

前面两个问题综合起来所产生的表现形式，就是习惯和评估体系的问题。

在扮演某些角色的时候，人们会对自己某些真实状态的能力有一个评估体系，但是这个评估体系和真实情况往往是有误差的。在这个体系中，有些人对自己的评估过高，有些人的评估过低。这就是自负和自卑的原因。它的直接表现就是习惯——你在做习惯的事情的时候会很容易，会得心应手。比如我在给人上课或者做咨询的时候，会非常自信，因为这是我的习惯，我知道自己能把这个事情做好。但是如果你把这种自信嫁接到习惯之外的地方，往往就会很不妙。比如跨栏，也许刘翔摔伤了都比我跑得快——习惯体系以外的东西，可能是你的弱项，你以为自己可以去做，但是做了就会出问题。而恰恰这件事可能对别人来说就是自己的习惯，可以轻松地把它做成了。这时候你会发现很努力都搞不定的项目，别人却可以轻松搞定，心理就会不平衡。

所以，当初A拒绝这个项目时，就是在用自己的评估体系去评价B，他觉得对于自己看起来很难的事情，放在B身上也很难，所以当B把这个项目完成的时候，A的情绪就出来了。

| 打开格局，让正能量流进来 |

问题具象出来了，我们就可以来看看怎么把这种负性的情绪转化成正向的能量。

其实很多人都发现了，看问题的视角，或者说一个人的性格，其实跟