

正能量

杨玉萍 编著

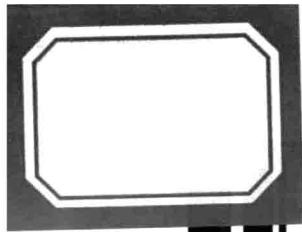
RIP IT UP

排除负面情绪
传递正向能量



北方妇女儿童出版社





正能量

ZHENG NENGLIANG

杨玉萍 编著

RIP IT UP

北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

正能量/杨玉萍编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6
(悦读时光)

ISBN 978-7-5385-8353-3

I. ①正… II. ①杨… 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（2014）第078675号

出版人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：张 力

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

Part01 卓越是踩在优秀肩膀上的“巨人” / 7

找准自己的定位 / 8

成功有捷径可走 / 12

“笨鸟先飞”是把双刃剑 / 16

优秀，再优秀一点 / 20

把你的对手当朋友 / 24

规划“蓝图”早下手 / 29

抓住稍纵即逝的灵感 / 33

好奇心吓死人 / 38

最优秀的就是你自己 / 42

成功的秘密就在你身上 / 45

不要埋没你的天赋 / 49

正确评估自我，扬长避短 / 53

Part02

别输在起跑线上 / 57

先下手为强 / 58

发现自己的优势 / 62

永远不要为失败找借口 / 66

千里之行，始于足下 / 71

“高富帅”与“矮穷矬” / 75

自信，你懂的 / 80

你就应该比别人特别一点 / 84

耐心点，成功就在眼前 / 88

勇敢地向命运发起挑战 / 92

打破常规才能有所突破 / 96

接纳最真实的自己 / 100

Part03 日积月累，方能一鸣惊人 / 105

维护好宝贵的人际关系 / 106

做时间的管理者 / 110

机会“钦点”有备之人 / 116

用“心”换取成功 / 120

细节决定一切 / 125

满足现状等于“慢性自杀” / 129

拥有一颗宽容之心 / 134



感恩也是一种正能量 / 138
每个人都是一块独具个性的磁石 / 142

Part04

打造完美自我 / 145

礼仪“造”气场 / 146
有一种胸怀是赞美他人 / 150
伸手不打笑脸人 / 155
忽视他人的过错 / 160
如何对待孤独 / 165
幽默风趣，在快乐中进步 / 170
人最大的敌人是自己 / 174

Part05

快乐人生，散发激情 / 179

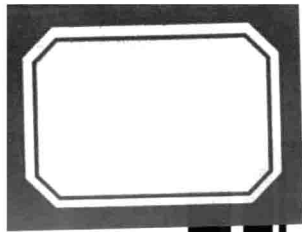
悦己是快乐旅程的开始 / 180
学会知足与惜福 / 184
接纳世界的不完美 / 188

幽默感，快乐的智慧之源 / 192
乐观是一双“隐形的翅膀” / 196
在劣势中发现优势 / 200
做快乐的选择 / 204
对自己说“我一定行” / 208
锻造无所畏惧的勇气 / 212

Part06

拥有正能量，人生不畏惧 / 215

把眼光放远 / 216
积累成功资本 / 220
敢于碰壁，才能破壁 / 224
深挖一口井 / 228
不要自我设限 / 232
把小事做到完美就是赢家 / 236
开创卓越的人生 / 240
柳暗花明又一村 / 244
永不认输的力量 / 248
有信念的人不会倒下 / 252



正能量

ZHENG NENGLIANG

杨玉萍 编著

RIP IT UP

北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量/杨玉萍编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014.6
(悦读时光)

ISBN 978-7-5385-8353-3

I. ①正… II. ①杨… 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 (2014) 第078675号

出 版 人: 刘 刚

策 划: 师晓晖

责任编辑: 张 力

制 作:  (www.rzbook.com)

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 8

字 数: 160千字

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

出 版: 北方妇女儿童出版社

发 行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话: 总编办: 0431-86037970

发行科: 0431-85640624

定 价: 18.00元

古希腊著名哲学家亚里士多德曾说：“优秀是一种习惯，卓越是一种心态。”

一个人成功与否并不取决于你看过多少书，见过什么人，听过什么事，而在于是否拥有永不满足优秀、追求卓越的正能量。这种正能量是一种向上的能量，是能够完美我们人生的能量。

人的内心就像一个“能量场”，既包含自信、乐观、积极向上等正能量，又包含自卑、悲观、消沉、狭隘等负能量。这两种能量，可以说是此消彼长的关系。当正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。

到底什么是正能量？

科学给出的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。这是科学论证出的概念。但在我们的书里面，正能量指的是一切给予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满、幸福的动力和感情。而这样的能量正

是我们生活中所缺少和需要的。

本书不是什么成功秘籍、智慧宝典，而像是一个贴心的朋友跟我们促膝相谈。通过国内外名人的成功事迹，结合生活中的方方面面，告诉我们许多有价值的道理。

它告诉我们：只有找准了自己的位置，才能最大限度发挥自己的才能；健康的体魄比高人一等的天赋更为重要；我们从来就没有正确认识过自己，自己其实是一个充满能量的人……我们生活的世界竞争很激烈。人们往往急功近利，沉浸在浮躁之中。因此，我们需要重新解开这把枷锁，让我们的人生更丰满。

从此刻起，点燃心中的正能量，引爆成功的能量场，靠自己
去成功！



Part01 卓越是踩在优秀肩膀上的“巨人” / 7

找准自己的定位 / 8

成功有捷径可走 / 12

“笨鸟先飞”是把双刃剑 / 16

优秀，再优秀一点 / 20

把你的对手当朋友 / 24

规划“蓝图”早下手 / 29

抓住稍纵即逝的灵感 / 33

好奇心吓死人 / 38

最优秀的就是你自己 / 42

成功的秘密就在你身上 / 45

不要埋没你的天赋 / 49

正确评估自我，扬长避短 / 53

Part02

别输在起跑线上 / 57

先下手为强 / 58

发现自己的优势 / 62

永远不要为失败找借口 / 66

千里之行，始于足下 / 71

“高富帅”与“矮穷挫” / 75

自信，你懂的 / 80

你就应该比别人特别一点 / 84

耐心点，成功就在眼前 / 88

勇敢地向命运发起挑战 / 92

打破常规才能有所突破 / 96

接纳最真实的自己 / 100

Part03 日积月累，方能一鸣惊人 / 105

维护好宝贵的人际关系 / 106

做时间的管理者 / 110

机会“钦点”有备之人 / 116

用“心”换取成功 / 120

细节决定一切 / 125

满足现状等于“慢性自杀” / 129

拥有一颗宽容之心 / 134

感恩也是一种正能量 / 138
每个人都是一块独具个性的磁石 / 142

Part04

打造完美自我 / 145

礼仪“造”气场 / 146
有一种胸怀是赞美他人 / 150
伸手不打笑脸人 / 155
忽视他人的过错 / 160
如何对待孤独 / 165
幽默风趣，在快乐中进步 / 170
人最大的敌人是自己 / 174

Part05

快乐人生，散发激情 / 179

悦己是快乐旅程的开始 / 180
学会知足与惜福 / 184
接纳世界的不完美 / 188

幽默感，快乐的智慧之源 / 192
乐观是一双“隐形的翅膀” / 196
在劣势中发现优势 / 200
做快乐的选择 / 204
对自己说“我一定行” / 208
锻造无所畏惧的勇气 / 212

Part06

拥有正能量，人生不畏惧 / 215

把眼光放远 / 216
积累成功资本 / 220
敢于碰壁，才能破壁 / 224
深挖一口井 / 228
不要自我设限 / 232
把小事做到完美就是赢家 / 236
开创卓越的人生 / 240
柳暗花明又一村 / 244
永不认输的力量 / 248
有信念的人不会倒下 / 252



Part 01

卓越是踩在优秀肩膀上的“巨人”

衡量一个人的优秀与否，不在于他的身份、地位和成就；
心怀一颗永不满足、追求卓越的进取心，才是拥有完美人生的
“金钥匙”。



找准自己的定位



在生活和职场中，我们是“牙齿”，生活和职场是“牙刷”。我们使用牙刷的目的是清洁、美白牙齿，使自己拥有一个愉悦的心情。但是牙刷的选择很重要，牙刷大小、软硬不同，会出现不同的情况。所以我们一定要选对“牙刷”，即找准自己的定位。只有这样，才能自信从容地笑对生活和职场，最大限度发挥自己的才能，并获得成功。

找准自己的定位，首先要正确的审视自己。凯斯顿是20世纪美国纽约福克斯的影片制作人。从事这项工作将近20年，后来被公司解雇。这对他来说就像是晴天霹雳，无法接受。因为他一直以为自己能做的就只有这件事情。如果不做这个，想不到自己还能去做什么。有一天，他心灰意冷地在街头闲逛，碰到了公司的一个同事。同事的一番话让这个已经茫然无措的男人重新找回了自信。“你担心什么，你的本事多得很。”他对他说。凯斯顿



当时很沮丧地说：“真的？我有什么本事呢？”“你是一个了不起的推销员，一直以来你不是能把影片的构想推销给总公司的人吗？要知道，你能把电影推销给这些老奸巨猾的人，那么推销其他产品给别人，也就不在话下了。”

同事接着说：“此外，你还是一个宣传策划高手，你一直为你的影片写最好的宣传策划。你还擅长把一大群人聚在一起，这便是制片人的职责。所以你可以自己开一家演员经纪公司。”说完，同事便迅速地离开了，留下了原地恍然大悟的凯斯顿。

后来，这个在影片制作上有着过人之处凯斯顿，开办了自己的演员经纪公司，利用自己之前积累的经验，获得了万人瞩目的成就。

他的成功并不是偶然，而是从朋友口中发现了自己的长处，重新找准了定位，收获了成功。

现实中有这样一些有趣的现象。柑橘生于长江以南结出的果实是甜的，而在长江以北结出的果实则是苦的；高大的树木在南坡生长速度很快，但木质疏松，相反在北坡的树木，虽然长得很慢，却质地坚实，是上好的良木；家养的鸡不会飞翔，而原始森林的野鸡，对于这门绝技却十分熟练。这样看来，环境对事物的影响是巨大的。不过柑橘、树木、鸡正是因为选择了不同的位置，才贡献了不同的价值。

世界上没有完美的人，自然没有完美的定位一说。试着分析自己的性格和长处，找准最适合的位置，才能获得成功。

每个人都有自己擅长的事情，不过仍然很多人并不清楚自己在哪方面拥有天赋。甚至宁愿相信别人对自己的判断，也不肯认同内心的想法。因此常常有很多人违心选择自己不感兴趣的工作，不快乐地做着自己不喜欢的事情。

其实，认真地分析自己的长处，选择感兴趣的工作，在工作中往往能够事半功倍。

卡尔·斯文思是一个普通的年轻人，他的父亲是一个洗衣店的老板。由于他是独生子，在学业上一直成绩平平，当他毕业后，父亲直接将他安排在洗衣店工作，希望有朝一日能子承父业，替他管理洗衣店。年轻的他并不喜欢这项毫无挑战的工作，整日无精打采，对工作毫不上心。一次，父亲把他叫到跟前，一脸严肃地问他：“你不喜欢这份工作吗？”他不敢看父亲的眼睛，胆怯地回答：“一点也没兴趣。”就在他以为父亲要火山爆发的时候，父亲却安静地背过身，准备离开。临走前，从父亲的背后飘来一句话：“如果能证明你的选择是对的就去做，不然怎么也不行。”

于是卡尔·斯文思去了梦寐以求的机械厂。虽然机械厂的活又脏又累还经常加班，大多数的时间，他都是穿着一身满是油污的工作服在干活。不过他脸上的笑容明显多了，每天一边吹着口哨一边工作。见到他的人就知道，他很快乐。因为卡尔·斯文思选择了自己感兴趣的工作，找准了定位，最后他成为了这家机械厂的厂长。

试想，若年轻的卡尔·斯文思依照父亲的愿望一直在洗衣



店工作，势必一无所获。不仅收获不了成功，就连心情也会很低落。

也正是因为他勇敢地说出了内心的想法，才拥有了这样一份开心的工作。

如何才能找到适合自己的定位？其实这个完全是借口，是因为内心的惰性和自卑掩盖了上进心。在如今的快节奏社会中，人才无处不需要。只要你肯努力，愿意为感兴趣的事情花时间和精力，很快就能找到一份合适的工作，最终能取得一定的成就。

我们可以想想坐在轮椅上被称为“宇宙之王”的霍金，他因为21岁时不幸患上会使肌肉萎缩的卢伽雷氏症，被禁锢在轮椅上，仅有三根手指可以活动。1985年，他又因患肺炎做了穿气管手术，被彻底剥夺了说话能力，所有的演讲和交流只能通过语音合成器来完成。不过他并没被病魔和现实打倒，而是坚强地同残疾的身体做斗争，用生命在创造奇迹，成为现代最重要的宇宙学家，在国际上享有盛誉。

大雁找到了蓝天，于是能在天空恣意飞翔；鱼儿沉溺于碧水，于是能在水中嬉戏；花儿只有找到属于它自己的土壤，才能描绘出一片灿烂的风景。因此，找准定位，坚定不移地行动，才能成功。

成功有捷径可走



成功不只需要脚踏实地，还需要找到合适的捷径。选择明确的目标、跟着正确的人、做着正确的事情，坚持不懈，将会是你取得成功的捷径。

哈佛大学有一个非常著名且有趣的“25年跟踪调查”计划。这项调查的对象是一群智力、家庭、学历都差不多的年轻人，调查目的是调查目标对于人生的影响。最初的调查结果显示：27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰但相对短暂的目标，只有3%的人有清晰且长远的目标。

日月如梭，25年很快过去了。从哈佛大学25年的跟踪结果发现，被调查者的生活状况及分布现象十分有意思。

那些只占3%的人，他们25年来从未更改过自己的目标。他们朝着自己的目标坚持不懈地努力，几乎所有的人都成为了社会各界的成功人士。那些占10%的人，大多生活在社会中上层。他们中大部分都是因为完成了短期的目标，从而成为了行业中不可