



POSITIVE ENERGY

正能量

— 内心强大的秘密 —

(美)奥里森·马登 / 著

获取正向能量，拥有强大内心的秘密武器
能量有正负 运用需智慧

长江出版传媒

长江文艺出版社

正能量

— 内心强大的秘密 —

(美)奥里森·马登 / 著
景青 / 编译

长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

正能量: 内心强大的秘密 / (美) 奥里森·马登 著 景青 编译

武汉: 长江文艺出版社, 2014.5

(最伟大的励志书)

ISBN 978-7-5354-7068-3

I. 正… II. ①奥…②景… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 246855 号

策 划: 刘学明

责任编辑: * 黄 远 书 *

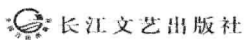
封面设计: 周 佳

责任校对: 陈 琪

责任印制: 左 怡 包秀洋



出版:



地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 今印印务有限公司

开本: 700 毫米×1000 毫米

1/16

印张: 23.5 插页: 2 页

版次: 2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

字数: 353 千字

定价: 32.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



1 认识你自己，调整对自己的期望

1. 做最好的自己_ 3
2. 正确评价自己_ 7
3. 思想改变命运_ 10
4. 坚定的意志力_ 13
5. 意志力与健康_ 18
6. 每个人都有自己的天堂_ 22
7. 自己是最大的财富_ 26
8. 发现自己_ 29
9. 改变自己_ 33
10. 学会和自己谈心_ 37
11. 每个人都是一块磁石_ 41
12. 你能变成应该成为的人_ 46
13. 人人都是自己的活广告_ 51
14. 相信自己_ 55

2 趁年轻，升级自己的人生资本

1. 魅力无穷_ 63
2. 你靠什么吸引别人_ 67

3. 怎样让别人喜欢你_ 71
4. 个性让你卓尔不群_ 75
5. 个性是成功的基石_ 79
6. 如何赢得欢心_ 85
7. 将礼貌随身携带_ 92
8. 修炼谈话的艺术_ 97
9. 失传的演讲术_ 101
10. 一流口才的技巧_ 105
11. 社交生活的成功者_ 109
12. 把美带进你的生活_ 114
13. 美能塑造高贵的心灵_ 119
14. 美是一种优雅的素养_ 124

3 拥有积极心态：信念力创造奇迹

1. 决断自己的命运_ 131
2. 意志力成就奇迹_ 135
3. 自强不息_ 138
4. 坚韧_ 142
5. 进取心_ 146
6. 永不满足_ 149
7. 环境造就人_ 153
8. 过于贪婪的野心_ 156
9. 雄心不老_ 159
10. 追寻更高价值_ 162
11. 找准平衡点_ 165
12. 平凡中的伟大_ 168
13. 行动起来_ 171

- 14. 值得信赖的人_ 174
- 15. 虚荣心_ 177
- 16. 珍惜时间_ 180
- 17. 个性是最伟大的力量_ 183

4 改变负面心态：你光明，世界就光明

- 1. 传播快乐的使者_ 187
- 2. 伟大而高贵的心灵_ 191
- 3. 正直、善良与仁爱_ 194
- 4. 无所畏惧的勇气_ 198
- 5. 高贵品格的力量_ 201
- 6. 金钱、权力与品格_ 205
- 7. 修炼品格_ 211
- 8. 一流素质的培养_ 215
- 9. 恐惧的消极作用_ 218
- 10. 没有任何益处的焦虑感_ 222
- 11. 怀疑心理是成功的劲敌_ 226
- 12. 不要为打翻的牛奶哭泣_ 231
- 13. 不要把办公桌推回家_ 236
- 14. 控制自我的主人姿态_ 240

5 正能量来自实力，行动起来

- 1. 做最应该做的事情_ 249
- 2. 先做最难做的事情_ 254
- 3. 把事情做细致彻底_ 260
- 4. 不要忽略琐事_ 265
- 5. 专心做好一件事_ 269

6. 抓住机遇_ 278
7. 认真对待每一次机会_ 284
8. 将知识转化成能力_ 289
9. 迅速的决断力_ 296
10. 集中精力_ 300
11. 要做就做得最好_ 305
12. 坚持到底_ 309

6 正能量修炼术：传递积极力量，打造强势气场

1. 成功与幸福都属于你_ 323
2. 生活的准则是工作_ 332
3. 热情创造奇迹_ 337
4. 旺盛的精力_ 340
5. 当机立断_ 344
6. 确定目标，全力以赴_ 348
7. 有志者事竟成_ 351
8. 正直诚实_ 354
9. 爬起来比跌倒多一次_ 359
10. 意志力_ 363
11. 保持一颗年轻的心_ 365

第一章

认识你自己,调整对自己的期望

你所拥有的最珍贵的东西就是能够正确评价自己。

认识自己

<<<

做你自己吧,不要让自己有成为其他人的迹象。

1

做最好的自己

智慧语录

为什么要成为他人呢？做你自己或是用创新性的力量表现自己，这才是你要做的最伟大的事。

总是模仿别人的人不会取得成功，哪怕他模仿的是一个成功者。成功是不能复制的，它本来是一种原创的力量，是一种富有个性的创造。如果一个人总是偏离自我而试图成为别人，或者试图去表现其他人而不是自己，那么他模仿的程度越大，他失败的可能性也越大。力量源自内心，做自己吧，倾听你心灵的声音。这个世界需要的是能用崭新的方式做事的人，不要以为你是一个新人，就没有人会听你的想法，任何能为世界做出贡献的新的有价值的事物都会被倾听、被接纳。一个有强烈个性的人，一个敢于用自己的思想去尝试新方法的人，一个坚持自我不盲目复制别人的人，在哪里都会得到别人的认同，也很容易吸引他人的注意，尤其是当他的方法行之有效的时候。

开辟自己的新航程，否则你不会在世界上留下任何痕迹。那些有勇气在人群中表现自我的人才会吸引他人的目光，得到世人的尊敬，世界的大门是为这种人敞开着。一个具有创新思想和最新方法的人，一个在社团内成为真正力量源泉的人，是这个社会的真正所需，而人类对机器的需求却越来越少了。

这个社会上有太多的追随者、依附者和寄生者，他们总是随着别人的轨迹前进，希望别人替他们计划好一切。但社会需要的是真正有创新力量的

人，他们是不愿因循守旧的医生、是用新方式处理案例的律师、是用新思想教育学生的老师，需要的是一些人从生活中得出的经验，而不是教科书上的说教。

很多人只能依据别人制定的方案和计划忠实地履行分配给自己的任务，很多人只会追随他人，现在我们已经很难遇到一个有创新力量并能依靠这个力量行事的人了。如果你做什么事情都追随别人、采用别人的方法，没有什么比这个更能扼杀你的创造力和成长的活力了。很多年轻人一旦进入了父辈的工厂或公司后，就停止成长了。因为那里的一切都有固定的模式，都有先例可依，他们只要照做就是了，失却自己的发展空间。我曾经见过很多本来可以大有作为的年轻人却在父辈的轨迹中萎缩成侏儒。

所以无论你从事什么职业，都不要追随别人、模仿别人。要努力开创出自己的方式和空间，向你的同行展示，以前的先例并不一定要抹杀你的个性，你会制定出自己的计划。你要下定决心无论你能取得的成就是多少，你必须保证它是原创的，是属于你自己的。创新是力量和生命，而模仿就是死亡。所以不要害怕展示自己，要创新，要领先，而不是复制或追随。你要努力寻求改变，做一个有思想的人，这样你总能在这世界上找到自己的位置。

当新的设备或方法能够节省更多时间、能够提高效率并让企业更加独立的时候，很多企业却因为机器陈旧、方法古老、账簿繁冗而在竞争中处于劣势，但他们依然固执己见因循守旧。这就是为什么那么多曾经风光无限的公司会逐渐枯萎、衰落的原因。

创新性自身还隐含着一种广告性质。一个与大多数人用同样方式行事的人，即使本身具有超凡的能力，也无法吸引很多人的注意。如果他开创了自己的新路，采用了新的方法，将自己的工作提升到一个新的高度，就会吸引更多人的注意，自然就会有很多追随者为他作宣传了。

很多人都愿意去流行性商店购物，因为他们知道在那里能找到最新的款式、最新的商品、最齐全的品种、最好的品位以及最适合的东西。而这些商店的员工薪水是最高的，因为他们拥有最好的买家。纽约有家完全不需要做广告的旅馆，它是人们经常谈论的话题之一。在条件相同的情况下，人们都愿意光顾这家旅馆。即使他们无法支付房费，也可以到那里吃饭、欣赏时装秀和名人。其他旅馆如果要达到这家旅馆的广告效应，他们的广告支出就要达到旅馆价值的一半。

虽然有最新、最流行的设备和最有创意的商家才能吸引顾客，但也不要



因此而形成错误观念：认为只要用全新的方式做事，就可以获得成功。创新性必须有效才能成功。一些人总是在追求一些新方法和新理念，但从来没做出什么成就，因为他们的新方法和新理念都是无效的、不切实际的。

一个年轻人在事业的起步之初就要下定决心，要让自己手中的每件物品都留下自己独特的印记，让所做的每件事都能体现自己最佳的品性。如果他能这样，就可以免去广告费及庞大的启动经费，他自己就是最大的资源。有些人对新生事物十分恐惧，害怕尝试。他们以“我的祖父和父亲都是这样做的，对我也是合适的”为行动指南，处处追随前人。如果他们所做的一件事没有先例，他们根本不会去尝试。他们觉得没有被采用过的方法一定有什么问题，所以他们偏爱古董，只有那些陈旧的东西对他们才有吸引力。在他们的眼里，物品的价值取决于它的年代，而他们自己也因思想守旧成为这个社会的老古董，阻碍了社会的前进。每个城市当中都有这样的人，你只要看看他们千年不变的商品摆放方式、古老的记账方法，过时的橱窗，就会明白他们的思路。把这样的人置于创新性的新环境中时，他们还会觉得不自在不开心呢。

有些人认为自己有独特的个性是件不幸的事，他们总是害怕被别人视为异类。事实上，上帝在造物时，就绝对不会造出两件同样的物品，人也是如此。每一个人都在改变自然的模板。伟大的性格必须具备创新性和独立性，这样才能让他们异于常人。成为一个与众不同的人，是力量的体现。林肯就有许多与众不同的地方，而这些个性又与他伟大的人格是密不可分的，一个人所具备的不会让人讨厌或憎恶的独特之处，常常会成为这个人的优点。还有什么比一个没有个性、平淡无奇的性格更让人觉得乏味呢？我们都喜欢有活力和有个性的人，他们会让人印象深刻，他们的伟大笼罩着我们，让我们心生崇拜，那种感觉就像我们站在高耸入云的悬崖之下时所产生的感觉。我们并不希望这些粗糙的峭壁被磨平，因为其质感增添了山峰高不可攀的气势，让它有种庄严和力量感。那么，我们为什么要磨平一个伟人的个性，让它“泯然众人焉”呢？

那些具备原创精神的人，留给我们的从来都是崭新的、强烈的、充满活力的印象，他们不会追随，不会模仿，有着自己的判断，不依附于人，也不会让别人替他们自己作决定，他们有的就是无畏而大胆的独特立行。这种强大的力量，能让拥有它的人成为命运的主宰，成为一个创新性的人。勇气和力量与他们相伴而行，怯懦和畏缩只属于那些模仿者们。

不要惧怕创新，立志做一个独立、自主、独特的自己。不要试图成为你

前辈的复制品,那种行为就像紫罗兰想成为玫瑰、雏菊想变成向日葵一样愚蠢。自然赐给你的一切都是你独有的,你要利用这种天赋,用新的方式去开创工作,如果总是试图复制模仿,只会让自己成为一个失败者。也不要模仿你心中的英雄。很多人模仿英雄的声音、谈话,模仿他们的姿态、习惯,但他们缺少的是伟人的内在的力量,因此他们也无法在世界上留下自己的足迹,一个没有力量、没有个性、一味模仿别人的人的足迹。

做你自己吧,不要让自己有成为其他人的迹象,你本身就是一种力量,它会增加你的信心。拥有独创性的声誉会让你在任何组织中都能获得支持,它能让每个和你谈过话的人在心中说:“今天,就在这里,我遇到了一个具有独创性的人,他不同于以往我见过的任何一个人。”这样的人,是一个全身都散发着力量的人。

为什么要成为他人呢?做你自己或是用创新性的力量表现自己,这才是你要做的最伟大的事。即使你竭尽全力也无法成为另一个人,那样做只会让你变得不自然、变得可笑,只会剥夺你自身所具有的表现自我的力量。你与别人本质上的差别越大,你试图模仿别人的行为就越是可笑。一个人真正的力量源于他的个性。



2

正确评价自己

智慧语录

一个人，不论他的地位多高，拥有的金钱有多少，只要他自己的行为得不到自己的认可，他就不可能得到真正的幸福，也无法过上安宁舒心的生活。

没有什么比正确地评价自己更加重要了。对你自己所做的每件高尚的事情，你内心的声音会轻轻告诉你“这样做很好”；对你要做的每件不光彩的事情，它会提醒你“这样是错误的”。你所拥有的最珍贵的东西就是能够正确评价自己。至于其他人怎么评价，世人如何看待，都是无关紧要的。媒体和公众的批评或评价对你也不会有太大的影响。能否对自己做出真实、正确的评价决定着你的成败。

有些人被世人目为成功人士、社会名流，为他们所追捧。但只有他们自己最了解自己到底是什么样的人。在他们的内心深处，他们鄙视自己、谴责自己，尤其是当他人谈起他的成功时。因为他们的成功是建立对别人正当利益或权利的剥夺基础之上的。像这种人，不论过着怎样舒适的日子，只要看到了别的痛苦，他们的内心也一定不好受，不得安宁。

一个人，不论他的地位多高，拥有的金钱有多少，只要他自己的行为得不到自己的认可，他就不可能得到真正的幸福，也无法过上安宁舒心的生活。

所以，无论做什么事情，一定要让自己安心，首先要得到自己的认可，为自己建造一个坚固的壁垒，防御任何可能的“敌人”的袭击。如果你打算开

始做某件事，或是朝着某个方向前进，一定要再三斟酌，问自己该不该这样做。如果你觉得在某些方面有问题或是可能会出现问題，就需要马上采取补救措施。不要怕麻烦，也不要试图与它妥协。否则，后果将无法想象，就像船员遇到风暴依然顶风前行一样。要知道，继续前行，很可能导致船毁人亡。

对自己进行自我肯定时，要实事求是。又想不诚实，又想不受到内心的谴责，几乎是不可能的。如果你坚持这样做，就不可能达到理想之境界。

如果你相信自己，无论会失去什么，你也会得到什么。也许你会得到一笔财富，或是失去它；也许你会拥有一个豪华的家，或只是一套廉价的公寓；也许你会穿着奢华，也许只是衣着褴褛；也许会驾驶一辆豪华轿车，也许只是一辆破烂的自行车。你可能会得到友谊，也可能失去它；可能会得到别人的好评，也可能受人唾弃。无论是哪种情形，如果你没有良心上的不安，如果你对自己有信心，如果你是认真、诚实地在生活，你就会肯定自己，获得幸福。如果你相信自己，毫不退缩，即使是全世界说你失败了，你也能获得成功。

很多人非常富有，他们开着豪华车，住着高楼大厦，花钱像流水，但他们的生活并不幸福。以至于最后他们宁愿舍弃一切换取幸福，换取良心的安宁，换取对自己的肯定。

相反，一个人不论多么贫穷，只要他不断向上、不断进步，他的生活就会充满希望，就会健康幸福。当然，如果一个人停止了前进的脚步，不想朝更高、更远的层次发展，他的生活最终会成为一潭死水，没有生机。

一块卵石如果埋在地下，它永远都摆脱不了地球的引力，深埋于地底。如果把一颗橡树种子种在地上，它却会依照生长法则不断生长。因为橡树种子内部有一种比地球引力更重要的力，地球上所有的动植物也是向上攀登或生长的，对地球上的万物，自然一直在告诉它们：“向上，向上，再向上！”人是自然界的高级动物，就更要有种向上的强大的力量。每个真正的人的雄心应当很多，只有雄心得以实现时，人们才会在精神、思想、身体等各方面得到健康的发展。

如果一个人做了卑鄙、可耻的事，无论当初看起来是多么隐秘，他的品质也会因此而受损降低。为了过上一种高品质的生活，一个正直、有能力、有教养的人却采取了欺骗、诡计、虚假等手段来满足自己，这不是一件让人遗憾的事吗？

无论一个人从书本、社会实践或观察中学到什么，他们从文化、智慧或



愚昧、道德或罪恶、优雅或粗俗、纯洁或肮脏等方面学到的东西要远比从其他方式中得到的多。

英国的地质学家盖基·阿斯巴尔德说：“社会是什么颜色，我们就会给自己笼罩上一层什么颜色，就像树蛙能让自己的颜色变得和树叶一样，或是阿尔卑斯山上的小鸟随着四季的变换而改变自己的羽毛一样。”

每个人都是自己的一面镜子。我们看什么，都能够通过我们自己映射出来。让人感到欣慰的是，好的东西同不好的东西一样，都容易被别人吸取。很多具有高尚品德之人之所以能够那样，是因为他们一开始就同品格高尚的人交往，并吸取了他们值得吸取的东西。一个大学生说：“尽管我没有亲眼见过安德鲁斯总统，但是，我更喜欢受到他的熏陶和影响。”

3

思想改变命运

智慧语录

试想一下，当我们持续不断地向大脑灌输我们所期望成为的形象，并通过不断的努力来使之实现时，在我们的身上将会发生多么大的转变啊！

在生活中，有许多人沉溺于这样一种幻想，即他们身上存在着一种与别人不同的特质，这种想法甚至会让他们陷入疯狂状态。他们中的一些人认为，自己从父母身上继承或遗传了某些特定的气质或品性，因而总是小心翼翼地在自己身上寻找着它们的痕迹。而这种过分的敏感或神经质往往会导致某种疾病真正出现或发生，因为在我们的脑海中经久停留的思绪往往会变成事实。结果，这些人变得日益焦虑，他们在胡思乱想中担惊受怕变得更加神经质。他们一边对其讳莫如深，不喜欢谈论或听到它们，一边又坚信它们的确存在于自己身上，这种念头就如一条大毒蛇一样牢牢地缠住了他们的灵魂，并因此而剥夺了他们的自信，阻碍着他们走向成功。

事实上，绝大多数的这类特殊品性都只是一种虚幻的想象，或者是经由想象夸大了的事实。但由于它们如此长久地盘踞在某些人的头脑中、意念中，结果它们真的变成了一种真实的存在。

要摆脱这种困境的唯一途径就在于从其反面入手，只关注自己身上那些优秀的品质，有意忽略任何可能的缺陷。如果你认为自己有些特殊和怪异，那就赶紧让自己正常起来。试着对自己说：“我并没有特殊怪异之处。困扰我的那些所谓特殊的品性都只是虚假的想象。”