



掌控情绪

别让负能量害了你

张剑萍 著

都市身心灵修炼与自我成长

关于爱、关于幸福的故事与感悟



每个人都希望永远和正能量为伍，但这个世界不能只有白天而没有黑夜。

最好的成长就是直面负能量，并干掉它们。

好的坏的，都要接收。千头万绪，昂头继续。

和这个世界温柔相处，一切都是合理的安排。

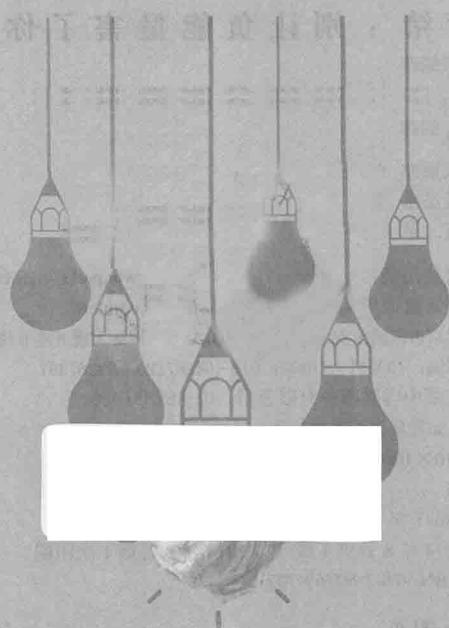


时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

掌控情绪

别让负能量害了你

张剑萍 著



ARTIME
时代出版传媒股份有限公司

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控情绪：别让负能量害了你 / 张剑萍著. -- 北京：北京时代华文书局，2014.6
ISBN 978-7-80769-701-5

I. ①掌… II. ①张… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132170 号

掌控情绪：别让负能量害了你

著 者 | 张剑萍

出 版 人 | 田海明 朱智润

策划监制 | 林少波

责任编辑 | 张彦翔

装帧设计 | 壹品堂 王艾迪

责任印制 | 管 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 15

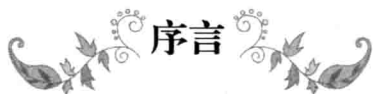
字 数 | 186 千字

版 次 | 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-701-5

定 价 | 35.00 元

版权所有，侵权必究



一切都是合理的安排

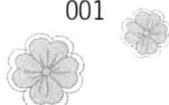
“正能量”说了好几年了，连国家领导人都在强调。

其实，仔细想想，宇宙中有正能量与负能量，人生也有正能量与负能量。既然能量守恒，那就无法避免。正能量如同追求成功，负能量如同避免失败。人生路上，都是需要的。

我曾经很赞同一个观点：不要和那些带给你负能量的人在一起。但想想，这个道理就如同有雾霾就别呼吸一样，其实保护自己的最好方式，并不是和这个世界隔绝开来。每当回想自己的成长经历，更多的是想到那些曾给我带来负能量的人。不是不要负能量，而是别让负能量打败。

每一次负能量的冲击波袭来，在令我痛苦的同时也令我迅速成长。那些负能量甚至会让我在一段时期内有所动摇，但正是它们，让我明白自己对这个世界的认知还不够冷静，不够全面，还带有许多天真与幻想。

我的小女儿有很严重的残疾，看到别人的孩子活蹦乱跳，我是多么羡慕啊，觉得他们是那么的幸福，可这些我所羡慕的这些家庭，又因为



这样那样的矛盾而夫妻不和、父子不亲，觉得仍然不幸福。我曾经不止一次地假想：要是我的小女儿能摆脱疾病的缠绕，我将会是世界上最幸福的人。可仔细回想一下，我才发现即便是在小女儿拥有健康活泼的短暂日子里，我并不曾以此感到自己是多么的幸福……

我终于体会到，这种种“不幸”和“磨难”就是生活本身，它构成了生活丰富的内涵。我开始明白，在漫长而短暂的人生旅途中，没有人能曾是获得十全十美的境地，没有通往幸福的捷径，不断追求的过程本身就是幸福。因此，我们应该享受当前的每一个幸福的时刻，而不应在一味的抱怨和过度的期盼等待中错过生命中许多原本美好的东西。

我常告诉我的女儿：“Happiness is a choice.”幸福就是一种选择，你要选择幸福，当你做出了这个决定之后，不管在未来的旅途中遇到什么样的艰难和险阻，你最终都能体会到幸福，因为你在主观上已经做出了自己的选择。就我自身而言，最初当我那残疾的小女儿到2岁还不会走路时，我真是焦急痛苦极了，可是慢慢地，我开始接受现实，开始学会了坦然面对和适应。在这一过程中我体会到了许多常人无法体会到的幸福与满足。生活的磨炼使我懂得了要珍惜今天，珍视现在。因为，每个不完美的孩子，都是上帝送给父母最好的礼物。

快乐让人身体愉悦，痛苦与纠结让人心灵成长。正是那些负能量，让我从充满温情和爱意的童话笔触描绘下的世界里走出，从充满书生气迂腐气的书斋里走出，来独自面对这个庞大、冰冷而陌生的世界。但当我不得不忍痛从跌倒处爬起的时候，不得不运用自己的力量和意志去揭开真实世界的面纱时，才慢慢发现，原来真实的世界并非初看时那样，在它庞大、冰冷和陌生的外表下，也潜藏着幽默、温馨和感动。

付之以正，得之以正；付之以暗，得之以暗。这也就是俗话说的“恐惧只袭击那些心怀恐惧的人”。

每个人都希望永远和正能量为伍，但这个世界不能只有白天而没有黑夜。没人能够永远活在正能量的庇护下，最好的成长就是直面负能量，并干掉它们。

好的坏的，都要接收。

千头万绪，昂头继续。

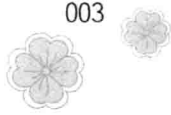
和这个世界温柔相处，一切都是合理的安排。

这本书出自于我自己对幸福的渴望，这种幸福是真实的，不管外界条件如何，都不能带走这种不能质疑的快乐的满足和内心的平静。我读了许多幸福学和自我改善的书籍。我发现在美国有很多幸福学院、训练班或幸福演讲，向人们提供一种强有力的改变生活经历的幸福工程，使人们的生活更加快乐，更加富有热情和活力。我也希望通过这本书推动中国的幸福工程，尤其是使我们女人们更加懂得掌握自己的幸福。

就像成功一样，幸福也是有路径的，这本书中列举了许多人从不幸福到幸福的例子和修炼人格特征的故事。从他们的身上，我们可以发现幸福人的生活习惯和性格特点。我对幸福与快乐的学习和我自己的经历使我认识到：这些习惯和性格特点是我们可以学习的。我非常想把我的经历和发现与在中国的女人们分享，这也是我追求幸福与快乐的心理征程的记录。

这本书是关于修炼我们每个女人心中那种真正幸福的书，它是关于如何寻找到自己内心幸福与满足的书。在生命的跌宕起伏中，女人们应该保护你的这种幸福心态。这种心态会让女人每一天的生活有更大的喜悦、更多的力量、更多的了解。

多年来，我一直在追求内心的幸福，一种摆脱外界干扰的幸福。我一直在有意识地去挖掘发现生活的真谛，以帮助我理解和抵御我生活中



发生的事件。这本书包含过去十几年我自己最重要的生活教训，包含我所经历的深刻感情变革和精神进取。

就像煲汤一样，这需要再煮些时间，我生命中过去的写作这段时间是对这本书的最后添加风味。现在，它已经准备好，这是我的荣幸，非常高兴能够提供给您。

张剑萍

2014年6月





用正能量抵消负能量

物理学家证明，我们这个世界上所有的固体都是由旋转的粒子组成的。这些粒子有着不同的振动频率，粒子的振动使我们的世界表现成目前的样子。我们人的身体也是如此。科学家已经测量过人在不同的体格和精神状态下身体的振动频率，结果让人大开眼界。

美国著名精神科医师戴维·霍金斯运用人体运动学原理，经过二十多年的实验，随机选择的测试对象横跨美国、加拿大、墨西哥、南美、北欧等地，包括各种不同种族、文化、行业、年龄的区别，累积了几千人次和几百万笔数据，经过统计分析后发现，人类各种不同的意识层次都有其相对应的能量指数，人的身体会随着精神状况而有强弱的起伏。

他把人的意识映像到1~1000的范围。任何导致人的振动频率低于200的状态会削弱身体，而从200到1000的频率则使身体增强。他遇到过的最高最快频率是700，出现在他研究特蕾莎修女的时候。当特蕾莎修女走进屋子里的一瞬间，在场所有人的心中都充满了幸福，她的出现使人们几乎想不起任何杂念和怨恨。



(20) 羞愧

羞愧的能量级几近死亡，它犹如是意识的自杀行为，巧妙地夺去人的生命。在羞愧的状况下，我们恨不得找个地缝钻进去，或者是希望自己能够隐身。

(30) 内疚

内疚感以多种方式呈现，如懊悔、自责、受虐狂以及所有的受害情节都是。无意识的内疚感会导致身心的疾病，以及带来意外事故的自杀行为。它也经常表现为频繁的愤怒和疲乏。

(50) 冷淡

这个能量级表现为贫穷、失望和无助感。世界与未来都看起来没有希望。冷漠意味着无助，让人成为生活中各方面的受害者。缺乏的不止是资源，他们还缺乏运气。

(75) 悲伤

这是悲伤、失落和依赖性的能量级。在这个能量级的人，过的是八辈子都懊丧和消沉的生活。这种生活充满了对过去的懊悔、自责和悲恸。悲伤中的人，看这个世界都是灰黑色的。

(100) 恐惧

从这个能量级来看世界，到处充满了危险、陷害和威胁。一旦人们开始关注恐惧，就真的会有数不尽的让人不安的事来临。之后会形成强迫性的恐惧，这会妨害个性的成长，最后导致压抑。因为它是让能量流向恐惧，这种压抑性的行为不能提升到更高的层次。

(125) 欲望

欲望让我们耗费大量的努力去达成我们的目标，去取得我们的回报。这也是一个易上瘾的能级，不知道什么时候，一个欲望会强大到比生命本身还重要。欲望意味着累积和贪婪。愿望可以帮助我们走上有成



就的道路，但是欲望却能成为到达比知晓更高层次的跳板。

(150) 愤怒

如果有人能跳出冷漠和内疚的怪圈，并摆脱恐惧的控制，他就开始有欲望了，而欲望则带来挫折感，接着引发愤怒。愤怒常常表现为怨恨和复仇心理，它是易变且危险的。愤怒来自未能满足的欲望，来自比之更低的能量级。

(175) 骄傲

比起其他的较低能量级，人们会觉得这个能量级是积极的。而事实上骄傲让人感觉好一些，只是相比其他更低的能量级而言。骄傲是具有防御性和易受攻击性的，因为它是建立在外界条件下的感受。一旦条件不具备，就很容易跌入更低的能量级。

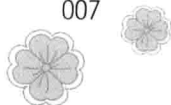
(200) 勇气

到了200这个能量级，动力才显端倪。勇气是拓展自我、获得成就，坚忍不拔和果断决策的根基。在比之更低的能量级，世界看起来是无助的，失望的，挫折的，恐怖的，但是到了勇气的能级，生活看起来就是激动人心的，充满挑战的，新鲜有趣的。在这个能动性的能级，人们有能力去把握生活中的机会。

人类集体意识能级停留在190达几百年之久，奇怪的是，在最近的10年里突然跃迁到了207。到2006年的测量结果又变成了204。2007年的测量结果为205。

(250) 淡定

到达这个能级的能量都变得很活跃了。低于250的能级，意识是趋向于分裂和刚硬性的。淡定的能级则是灵活和无分别性的看待现实中的问题。到来这个能级，意味着对结果的超然，一个人不会再经验挫败和恐惧。这是一个有安全感的能级。到来这个能级的人



们，都是很容易与之相处的，而且让人感到温馨可靠。因为他们无意于争端、竞争和犯罪。这样的人总是镇定从容。他们不会去强迫别人做什么。

（310）主动

这个意识层次可以看成是进入更高层次的一道门。在淡定的层次的人，会如实地完成工作任务。但是在主动层次的人，通常会出色地完成任务，并极力获得成功。这个能级的人的成长是迅速的，他们是为人类进步而预备的人选。

（350）宽容

在这个能级，一个巨大的转变会发生，那就是了解到自己才是自己命运的主宰，自己才是自己生活的创造者。在这个能级的人不会对判断对错感兴趣，相反的，对如何解决困难他们则乐于参与。他们更在意长期目标，良好的自律和自控是他们显著的特点。

（400）明智

超越了感情化的较低能量级，就进入有理智和智能的阶段。这是科学、医学以及概念化和理解能力形成的能级。明智并不能让人走向真理。它只是能制造出大量的信息和文档，但是缺乏解决数据和结果差异性的能力。在我们的社会中能超越这个能级的人凤毛麟角。

（500）爱

这里的爱并非通常意义上各种媒体所描述的爱。通常意义上的爱，很容易就带上愤怒和依赖的面具。这种爱一旦受到挫折，立马就能转变成愤恨。引发愤恨的爱是来源于骄傲而不是真的爱。这个500能级的爱是无条件的爱，是不变更的爱，是永久性的爱。这种爱不会动摇，它不是来自外界因素。爱是存在的基本状态。爱是宽容，滋养和维持这个世界的。它不是知性的爱，不是来自头脑的爱，它是发自

心灵的爱。爱是总是聚焦在生活美好的那一面上，并且增大积极的经验。这是一个真正幸福的能级。世界上只有0.4%的人曾经达到这个意识进化的层次。

（540）喜悦

当爱变得越来越无限的时候，它开始发展成为内在的喜悦。这是在每一个当下，从内在而非外在升起的喜悦。540能级也是拥有治疗和精神独立的能级。由此往上，就是很多圣人和高级修行者以及治疗师的能级。这个能级的人的特点是，他们具有巨大的耐性，以及对一再显现的困境具有持久的乐观态度和慈悲心。到达这个能级的人对其他人有显著的影响。他们持久性的关注，会带来爱和平静。

（600）平和

这个能量层级和所谓的卓越、自我实现有关。它非常稀有，一千万人当中才有一个人能够达到。而一旦达到这个能级，内与外的区分就消失了，感官被关闭了。在能级600及其以上的人的感知如同慢镜头一样，时空悬停了——没有什么是固定的了，所有的一切都生机勃勃并光芒四射。虽然在其他人眼里这个世界还是老样子，但是在这人眼里世界却是一个，和宇宙源头进化一起协同舞蹈的，不断浮动进化的流转。

（700~1000）开悟

这是历史上所有创立了精神模范，让无数人历代跟随的伟人的能级。这是强大灵感的能级，这些人的诞生，形成了影响全人类的引力场。在这个能级不再有个体与个体之间的分离感，取而代之的是意识与神性的合一。这是人类意识进化的顶峰。

我看过一个故事：

有一位从小在父亲拳脚相加的阴影下长大、看上去既温柔贤惠又



能干的女人，她是个小有地位的公务员，却经常鼻青脸肿地去上班。原来，老公经常打她。她受不了，离婚了，但第二任老公又如此。大约40岁时，她再次离婚。

这时，她对男人绝望了，想单身下去。不过，有一个男子喜欢她很多年了，并对她穷追不舍。这个男人别说打女人，就连和女人吵架的事都没干过。于是，她心动了，嫁给了他。但刚结婚两个星期，她就给她几个朋友打电话哭诉，说她又被打了。

朋友们赶过来，自然对男人一通斥责：你又不是不知道她多不幸，你又说爱她，那为什么这样对待你最爱的女人……这次来的朋友中有一位心理医生，她没有加入谴责男人的队伍，而是问：“你们到底发生了什么事，请告诉我细节。”

原来，两人先是吵架，吵着吵着，女人对男人说：“你是不是想打我了，像某某（她爸爸的名字）打我妈妈一样？”

男人回答说：“怎么可能，我从不打女人，今天能和你吵成这样，我都纳闷。”

女人不信，说：“你就是想打我，你打呀，你不打就不是男人！”

她歇斯底里地一直念叨这句话，男人突然脑子里一片空白，一拳挥了过去……

男子挥拳前的那一刻，发生了什么？这个男人脑子里一片空白，是因为他一直持有的好男人的逻辑被抹去了，而接受了女人用歇斯底里的方式强加给他的坏男人的逻辑。女人为什么又会被殴打？因为她越是抵抗家庭暴力，就越会把父亲拳脚相加的印象重复一遍。她无形中不自觉地把“暴力”的意识传输给男人，这正好让家庭暴力的悲剧继续下来。

负能量在这里发挥了作用！其实，要不想被这种负能量控制，最



有效的办法是接受真相，让那些不好的记忆不再出现，让正能量引导自己。

接下来本书的内容，就是告诉你如何运用正能量抵消负能量的方法，用勇气甩掉悲伤，用喜悦替代内疚，用爱赶走恐惧，用淡定驾驭欲望，用明智远离羞愧，用主动驱逐冷淡……希望您能喜欢。



序言：一切都是合理的安排 / 001

引子：用正能量抵消负能量 / 005



第一章 | 你有权利不安和难过

♡ 是谁让你不高兴 / 003

♡ 女儿的城堡 / 008

♡ 在变化中成长 / 013

♡ 相信才会看见 / 018

♡ 集中注意力 / 023

♡ 积极语言 / 028

♡ 平静心魔力 / 034



第二章 | 记得，就是最好的证明

♡ 爱自己 / 041

♡ 饶过自己 / 046

♡ 提高自我价值 / 051

♡ 看到自己拥有的 / 056



- ♡ 女人要有钱 / 061
- ♡ 幸福不必舍近求远 / 066
- ♡ 信心产生信心 / 071



第三章 | 爱，把内心的恐惧打败

- ♡ 爱的学校 / 081
- ♡ 女人的同情心 / 085
- ♡ 一切都在感恩之列 / 089
- ♡ 给予的喜悦 / 095
- ♡ 多一些宽容 / 101
- ♡ 升华嫉妒之情 / 106
- ♡ 直面内心恐惧 / 110
- ♡ 管理愤怒情绪 / 114
- ♡ 停止责怪主义 / 119



第四章 | 上帝只是要我尝试，不是要我成功

- ♡ 对自己的幸福负责 / 127
- ♡ 允许自己放弃悲痛 / 132
- ♡ 谁没受过伤害 / 136
- ♡ 把自己托付给自己 / 141
- ♡ 放弃也是选择 / 146
- ♡ 婚姻这座城堡 / 151
- ♡ 生孩子，养孩子 / 158





第五章 | 就算选错，人生也不会毁了

♡健身健心 / 167

♡懂得理财 / 171

♡角色平衡 / 176

♡生活意义 / 181

♡精神世界 / 187



第六章 | 不以己度人，就是最大的慈悲

♡营造家的乐园 / 195

♡与丈夫友好交流 / 198

♡与孩子平等对话 / 204

♡与闺蜜建立友谊 / 208

♡职场人际处理 / 212

♡善待亲朋好友 / 216

