

正能量
中国实战版

引爆正能量

风靡全世界的心灵法则

开启有质量的人生

胡锋◎编著

心理学大师、各界名流都在积极推荐和运用的幸福之道

正能量、大人生、有气场

Hold住正能量，人生无限量

引爆正能量

风靡全世界的心灵法则

胡锋◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

引爆正能量 / 胡锋编著. -- 北京 : 中国画报出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5146-0737-6

I. ①引… II. ①胡… 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313486号

引爆正能量

出版人: 田 辉

编 著 者: 胡 锋

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 印: 傅崇桂

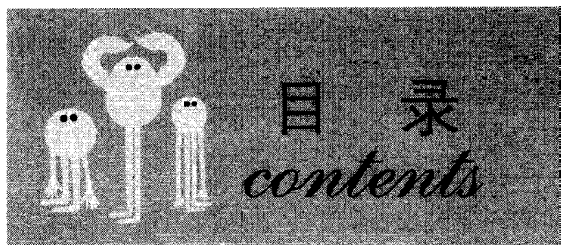
开 本: 710mm×1000 mm 1/16

印 张: 15

印 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0737-6

定 价: 28.00元



【上 篇】

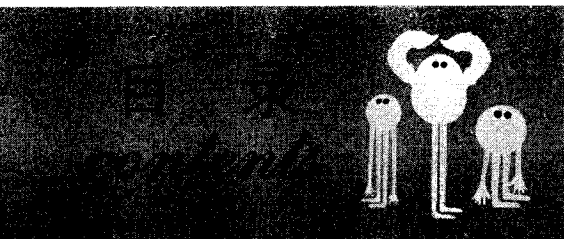
正能量的加油站

第一章 负能量恶魔滚开，正能量天使奔来

放下武器，你已经被负能量包围了！	4
人体能量场的秘密	8
正能量者VS负能量者	12
做一个“向日葵”一样的人	16
一颗充满正能量的心，胜过一百个智慧	19

第二章 选择正面情绪，让阳光洒满心灵

消极情绪是一条恐怖的流沙河	26
多一点快乐，多一点能量	29
壁立千仞，无欲则刚	33
无法选择的天气，可以选择的心情	37
宽恕是心灵盛开的花朵	40



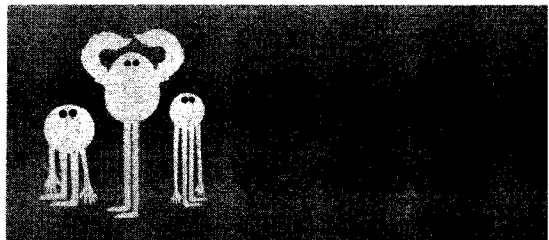
懂得分享，能量就会加倍	44
乐观，许一世的春暖花开	47
自信，活出人生大格局	50
有希望，人生才有能量	53

第三章 为人生注入正能量的神奇方法

爱的能量——爱是一种生物需要	62
运动的能量——一双跑鞋就够了	65
睡眠的能量——重新调整你的生物钟	68
音乐的能量——跟着音乐的节奏舞动吧	71
按摩的能量——按出你的好情绪	74

第四章 唤起正能量，做一个活力四射的你

不和负能量的人交朋友	81
监视你自己的坏情绪	85
不做习惯的俘虏	88
装出一份好的心情	91
凡事都往好处想	94
越“吃”越多的正能量	99
心存善念，待人如己	103
换一个角度，发现更美的世界	106



【下 篇】

负能量的回收站

第五章 身体太多负能量，生活变得一团糟

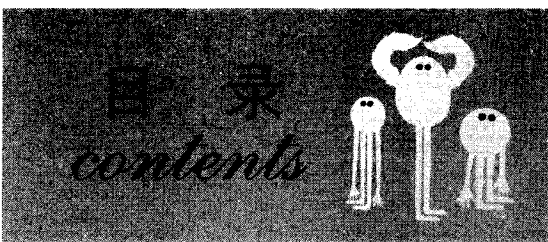
没有人会喜欢一个负能量的人	116
负能量从哪里来的？	119
对职场上负能量说NO	122
负能量者永远没有机会	125
负面情绪，伤害的不只是心情	129
积极是一种心态，抱怨是一种心病	133

第六章 找出诱发负能量的罪魁祸首

固执，一种无比愚蠢的做法	141
诱惑，住在心中的魔鬼	144
焦虑，平静生活的杀手	146
嫉妒的负能量实在太大了	149
别抑郁，人生没有过不去的坎儿	153

第七章 排除负面情绪，将负能量放入回收站

及时清理负面情绪	159
心灵瑜伽——给你的情绪排排毒	164



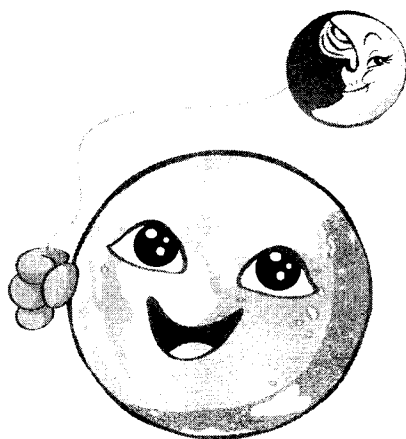
深呼吸——让负面情绪刹车	169
学会冷处理，赶走负面情绪	173
正确释放负面情绪的学问	177
豁达——负能量的绝缘体	180
一个人忍耐多大，正能量就有多大	184
不要预支明天的烦恼	187
不为打翻的牛奶而哭泣	191

第八章 能量由负转正，打造幸福人生

正负能量的神奇转化	197
没有不快乐的人，只有不快乐的心	200
生气耗费能量，争气点燃希望	204
不活在别人的看法里	208
暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容	212
预想一下情绪失控的后果	216
转移注意力，正能量源源不绝	220
收起自己过于敏感的心	223
有效改变头脑的几个神奇动作	227

【上 篇】

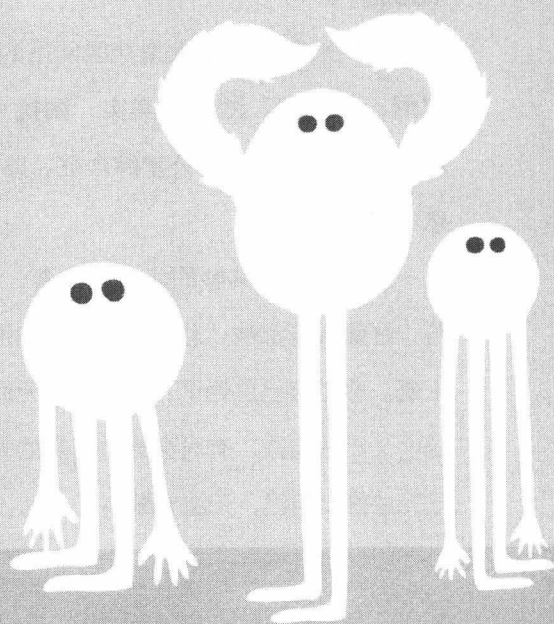
正能量的加油站



人的一生就是一个耗能过程，如不人为地加以控制，人的能量场就只会减弱而不会增强。每个人都有自己的能量场，我们所要做的就是学会正确运用身体的能量场，让它成为我们幸福生活的动力保障，而不是障碍。

第一章 ■

负能量恶魔滚开，
正能量天使奔来





放下武器，你已经被负能量包围了！

当你感觉到自己很差，觉得世界暗淡无光，心情沮丧无比，这时候，你已经被负能量包围了。这群小恶魔正高喊着让你放下武器，甘心投降。但是，如果你跟着它们走进黑洞可不是什么明智的选择。

不知道你有没有发现，近几年，很多不曾在医学书上出现的五花八门的“病症”，充斥于各种媒体，工作压力大的年轻一族纷纷对号入座，“人人都有病”似乎成了一种风潮。

“告诉大家一个惨无人道的消息，一个绝望至死的消息，一个伤心欲绝的消息，一个肝肠寸断的消息……明天周一！”每到周日晚上，类似的微博就会被大量转发。这是一种得到很多年轻人认同的“病”，叫“周一焦虑症”。

一项来自国内某大型社区网站的调查显示，约有80%的受访白领被“周一焦虑症”困扰。其实，困扰大家的不仅仅是周一焦虑症，拖延症、人群焦躁症、办公室综合征、路怒症等各种各样的困扰都会让人疲惫不堪。

被各种莫名其妙的病症困扰着，我们就总是会觉得每天都过得好辛苦，好像周身都被“悲催”的事情包围着，每个月总有那么二十几天不想上班。感觉自己总处于一种无奈、无助、无力、无望的状态，感到迷惘苦恼而又无法自拔。有时会感觉自身的力量非常渺小，缺乏行动力，感觉自己无法推动自己，无法支配自己。

其实，那个让你感觉无奈、无助、无力的“主宰者”是一种神秘的能量，不管你是喜是悲，它都一直主导着你人生的每一天。它存在于我们的身体中。它可以使你精神焕发、干劲儿倍增，也可以使你无精打采、萎靡不振；它可以使你头脑清醒、冷静平和，也可以使你暴躁焦虑，在冲动中做出后悔莫及的蠢事；它可以使你安详从容、坦然自若，也可以使你紧张慌乱、惴惴不安。

这种神秘的力量就是能量！能量分正能量和负能量两种，当你被各种“病症”困扰时，你其实并非是真的生病了，而是被负能量包围了！

当然，我们这里说的“负能量”可不是物理学里面的“负能量”概念。如果你仔细观察，不难发现，在我们每一个人的身上都是带有能量的。而你的喜怒哀乐等情绪就是最直接的能量。很多人情绪多变，既以物喜，又以己悲，不受自己控制，就是能量在起作用。

当你感觉到自己很差，觉得世界暗淡无光，心情沮丧无比，这时候，你就已经被负能量包围了。这群小恶魔正高喊着让你放下武器，甘心投降。但是，如果你跟着它们走进黑洞可不是什么明智的选择。因为，它们很可能让你陷入无法自拔的深渊，苦不堪言。

一个粗心的医生将一个病人的诊断报告弄错了。原本没有患癌症的病人因为错误的诊断报告而极度伤心，痛哭，焦虑，并且情绪极不稳定。家人和朋友劝他振作一些，积极治疗，每次听到别人的劝告，他总是暴躁地说：“我都要死了！还治什么啊！”他每天将自己看做一个行将就木的人，每天被负能量压得喘不过气来。后来，在家人的强烈劝说下，他去医院接受再次检查。医生很抱歉地说原来的诊断报告弄错了。可是，还没等病人来得及开心，医生竟然发现病人的身体内竟然真的发现了癌症的症状。

故事中的病人，可以说被负能量害得够惨！其实，如果我们能够让自

己身上充满正能量，面对负能量小恶魔的威胁就不足为惧了。

下面讲的是一个真实的故事，故事中的年轻人就是一个充满正能量的人。每当他生气、烦躁或者与人发生争执的时候，他都以极快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田边喘气。

年轻人工作非常勤奋努力，他的房子越来越大，土地也越来越广。但不管房地有多广大，只要他感觉自己情绪很坏或者因与人争论而生气的时候，就会绕着房子和土地跑三圈。“你为什么每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢？”所有认识他的人，心里都感到疑惑，但是不管怎么问他，年轻人都不愿意明说。

直到有一天，年轻人很老了，他的房地也已经太大了，他生了气，拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转，等他好不容易走完三圈，太阳已经下山了，他独自坐在田边喘气。他的孙子在身边恳求他：“爷爷！您已经这么大了，这附近地区也没有其他人的土地比您的更广大，您不能再像从前，一生气就绕着土地跑了。还有，您可不可以告诉我您一生气就要绕着土地跑三圈的秘密？”

面对孙子的恳求，这个隐藏在心里多年的秘密终于揭晓了，他说：

“年轻的时候，我心情糟糕或者和人吵架、争论、生气时，就绕着房地跑三圈，边跑边想自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间去和人生气呢？有什么资格让自己一直心情糟糕呢？如果心情一坏，就什么都不做，那以后吃什么？住哪里？一想到这里，气就消了，把所有的时间都用来努力工作。”孙子问道：“爷爷！您年老了，又变成最富有的人，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”他笑着说：“我现在还是有心情不好的时候，生气时绕着房子和土地跑三圈，边跑边想自己的房子这么大，土地这么多，又何必让自己沉溺于坏情绪中呢？心放宽一些，世界就豁然变宽了。一想到这里，气就消了。”

从上面的两个事例中可以看出，同样是面对一些糟糕的问题，同样是受到负能量的挑衅，选择面对的方法不同，结果是截然不同的。

天气有晴天、阴天、下雨、风雪、雷电等之分，人的生活一样也有各种各样的情形。负能量时时可能出现在我们的生活中，让我们猝不及防。据权威机构调查，在职场中有70%以上的人都承认，他们在办公室中曾经有过愤怒、焦虑、哭泣、哽咽的情况。他们有的人是因为工作中的稍微不如意而与上级顶撞丢掉饭碗；有的人是因为没有办法控制自己由失恋引发的消沉情绪而自甘堕落；还有的人是因为情绪变化无常而受到同事冷遇……面对负能量时束手无策，结果搞得场面十分难堪。

尽管天有不测风云，但阳光总在风雨后。负能量这个恶魔不是无坚不摧的，只要你能将负能量转化为正能量，你就可以化解困境。柏拉图说过一句很有名的话：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”只要让自己内心充满正能量，又何惧负能量的威胁呢？



人体能量场的秘密

人的意念力来自于自身，来自于人体的能量场。人的意念（信念）越专一，这个力量就越大。这也就是人们为什么常说“有志者事竟成”的道理。为什么胆大勇敢的人做事容易成功？是因为胆大的人做事果断，意念专一。

埃及的金字塔一直是科学家们热衷研究的对象，因为环绕着金字塔的不解之谜是数之不尽的。

假如把一枚锈迹斑斑的金属硬币放进金字塔，不久，就会变得金光灿灿；假如把一杯鲜奶放进金字塔，24小时后取出，仍然鲜美清新；如果你头痛、牙痛，到金字塔去吧，一小时后，就会消肿止痛，如释重负；如果你神经衰弱，疲惫不堪，到金字塔去吧，几分钟或几小时后，你就会精神焕发，气力倍增。

金字塔如此神奇就是因为它能够贮存一种能量。这种内部产生的、无形的、特殊的能量被科学家称为“金字塔能”。

那么，人体内是不是也能像金字塔那样产生能量呢？答案是肯定的！在揭秘人体能量场之前，让我们先来看一个故事。

20世纪50年代的美国加州，有位叫黛比的家庭主妇。她生活很拮据，她渴望改变自己的穷困状况，但她没有资金，也没有一技之长。更令她伤心的是，她想开个饼干店，家里人都不支持她。

丈夫说：“这根本行不通，没人会买你的现烤软饼干。”

婆婆说：“那根本行不通。你从没有做过什么生意，家中的这点积蓄投进去，一旦血本无归，你们可怎么生活得下去。”

妈妈说：“我不希望你每天站在热得要命的烤箱旁边去卖现烤软饼干，还不知道能不能赚到钱。”

黛比找到了周围的邻居、同事，逢人便讲自己想开饼干店的想法，多方征询他们的意见和建议。没想到，他们好像事先商量好的一样，都异口同声告诉她，这主意太怪了，你去做根本不会成功的。

黛比最要好的朋友一听她的话，马上告诉她：“我根本无法想象这点子成功的模样。”面对大家投来的怀疑眼光，黛比没有选择放弃，1977年8月，她孤注一掷地开了第一家现烤软饼干专卖店。

开张当天，黛比的饼干专卖店真的没有迎来一个顾客。在当时，一般家庭都会自制饼干，就算要买，大家总是买已包装好的、咬起来脆脆的饼干。难道自己开这种店，真的如人们所说，根本就不可能赚到钱？

绝不能放弃！黛比绞尽脑汁地想办法，终于想到了采用免费试吃的方法来吸引顾客。于是，她面带笑容地从店里端出一大盘饼干，走到街上请来来往往的行人试吃。在让人们免费试吃的过程中，拉拉家常，交流一下做饼干的心得，创造了一种温馨友善的气氛。时间一长，人们都自愿到她店里购买她做的现烤软饼干，很快就有了回头客。

随后，黛比的饼干专卖店顾客越来越多，规模不断扩大。后来，她的饼干店越开越多，从美国开到世界各地，已先后在全世界1400多个城市开了饼干连锁店，年营业额逾4亿美元，成为世界最大的“现烤软饼干”店的创办人。

这就是黛比，相信自己、专注一心去经营是成功的关键。正如她本人常说的一句话：“只要认为自己是正确的，就没必要在乎别人的看法，只管尽最大的努力去做就是了。”



黛比成功的原因其实和人体的能量场是有密切关系的——那就是专注一心。人的意念力来自于自身，来自于人体的能量场。人的意念（信念）越专一，这个力量就越大。这也就是人们为什么常说“有志者事竟成”的道理。为什么胆大勇敢的人做事容易成功？是因为胆大的人做事果断，意念专一。所以，只要念头正，越单纯越好，越单纯越容易成功。而生性多疑、优柔寡断的人做事很难成功。

生性多疑、胡思乱想的人最耗神，也就是耗气血，耗能量。人的一生就是一个耗能过程，如不人为地加以控制，人的能量场就只会减弱而不会增强。每一个人都具有自己的能量场，不同的人能量场的强度也是不同的。

人的能量场可以产生一种作用力，即时刻围绕在人体的周围，起着维护身体健康的作用，又能根据不同的事情对外产生不同的作用力。这一能量场在对外产生作用时，与力的脉理是一样的。分则弱，合则强。因为人每产生一念，无不取决于心，心是产生欲望的器官。

所以，人所具备的能量场可以说是由心来控制的。心的欲求越多，能量也就越分散，对外产生的作用力也就越小。同时用于保护自身的力也就越弱。反之，如果心的欲求越少，此能量场的凝聚力就越强，对外产生的能量也就越大，而用于保护自身的能量也就越大。所以说，人们常说“壁立千仞，无欲则刚”。

为什么有的人做了许多恶事后，身体就突然不行了，就是因为他长时间殚精竭虑把自己的内在能量消耗殆尽，从而使自己的能量场变弱了。恐惧、焦虑、忧愁、灰心等都会在短时间内极大地消耗人的能量，所以，我们要尽量避免这些不愉快的心情。

而快乐、积极、自信的人内心一般都很强大，这也是因为他们的能量场很强大，保护他们自身的力很强大。

