

人生需要正能量

悠然◎编著



positive energy

正能量

指引人生正确的路

心灵版

做理想的自己

今天，中国用实现“中国梦”向全世界传播正能量。现在，我们每个人用正能量实现自我并改变世界。

每一个人都可以充满正能量。每一个人都可以传递正能量。

就像人的一双手，一只可以用来帮助自己，另一只可以用来帮助别人。



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

人生需要正能量

5然 编著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人生需要正能量 / 悠然编著. -- 北京 : 北京燕山出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5402-3064-7

I. ①人… II. ①悠… 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317118号

人生需要正能量

编 著 者: 悠然

责任编辑: 常思薇

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 北京燕山出版社出版发行

社 址: 北京市宣武区陶然亭路53号

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 150千字

印 张: 8

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5402-3064-7

定 价: 29.80元

一个个人、一个民族、一个国家的历史，都可以看到正能量是多么的伟大与惊人。

看看中国近百年的发展史，传递着多少正能量！

中国百年前，曾经是帝国主义瓜分的乐园，中国曾经被外国列强称为东亚病夫，在这片土地上只有贫穷、灾难、落后……新中国诞生以来，改变了中国一穷二白的面貌，中国从一个半封建的落后国家，建设成为一个有现代化工业的社会主义国家。中国人的勤劳、勇敢、不服输的精神为世界书写了东方巨龙崛起的奇迹！中国改革开放三十年来，更是用自己的聪明才智书写了崭新的历史——一个个大城市在中国建设起来，一个个大企业在中国建设起来。本来是农村的子弟变成了工厂的工人、公司的职员，甚至是伟大的企业家，看看排名在中国首富的刘氏四兄弟就出身于普通的农民家庭。更别说今天诺贝

尔文学奖的获得者莫言，更是土生土长的农民出身。

曾记否？在二十年前、十年前优秀的大学生都以出国作为第一选择，我们曾经心酸：为什么我们花了那么多钱、心血培养出来的学生，毕业后服务的对象第一选择不是我们自己的国家？今天，我们最优秀的学生，只把海外当作自己学习知识、学习西方文明的进修之地，回到祖国来，投入到中国欣欣向荣的建设中，才是他们最聪明、最正常的选择！

曾记否？深圳只是一个小小的渔村，今天她已经建设成了一个可以媲美香港的大都市！曾记不？大东北在清朝只是朝廷命犯的流放之地，今天已经建设成为了全国人民的粮仓！……这一切的变化，都是全国人民上下一心的努力、奋斗、建设才会有今天……

再没有这么伟大的复兴、崛起，说明正能量的传播是多么重要和伟大。

看看我们个人财富的积累与变化，现在中国老百姓有一句最朴实的话：你穷说明你不勤劳，你穷说明你不能干。在中国只要你勤劳能干，就是做一名最普通的小时工，也能养活自己，完全没有问题！

中国老人不喜欢住养老院，因为中国人素来有尊老爱幼的传统美德，如果谁家的老人住进了养老院，除非是孩子们实在是脱不开身。几十年以前，胡适从美国回来，说美国有许多先进的地方，但美国人几乎很少与老人住在一起，老人都没有享受到天伦之乐。我们有好多中国人常常盲目的崇美，殊不知我们本身都有许多美好的东西……中国农村现在有了基本的医

疗保险制度，中国城市也有了最低收入保障制度。

个人的发展伴随着祖国的发展，一个个企业规模越来越大，中国越来越多的企业进入了世界500强，越来越多的普通人变成世人皆知的企业家；一个个大中小城市建设起来了，中国人的居住条件也越来越好，越来越多的人享有了自己的尊严和隐私权，这一切都体现了中国人追求富强、民主、自由的决心。

中国的发展当然也伴随着阵痛——那就是中国环境的恶化，大城市空气质量糟糕，交通拥挤……我们有理由相信假以时日，中国一定可以建设成为一个美丽的中国。看看10年前，中国许多人都不知道什么叫太阳能，但是今天许多人家都用上了太阳能的热水器；许多人都不懂得环保的概念，今天许多人都用上了电动车……这些变化都一点一滴地彰显了中国人爱护环境的决心和行动。

中国的发展，是世界为之惊讶的发展；中国的发展，呼唤着各行各业有才干、有良知的人大显身手，这些都传递着正能量的巨大！

恰同学少年，数风流人物，还看今朝！

感想

能量是什么？

能量有正能量和负能量之分，正能量为积极的，负能量为消极的，你身上所附有正负能量的比例完全由你看待事物的角度和心态来决定。

积极的心态带来积极的效果，消极的心态带来消极的效果，你会选择哪一种呢？

正能量（积极）：自信、勇敢、正直、开朗、积极、乐观、温和、友善、坚强、勤奋、主动、开放、灵活、大度、自立能力强、有毅力、愉快、身心健康、聪明、学习能力强、注意力集中、记忆力强、精神抖擞……

负能量（消极）：忧愁、烦闷、自卑、孤独、消极、拘谨、脆弱、怯懦、保守、固执、懒惰、被动、自私、狭隘、吝啬、软弱、依赖性强、目光无神、萎靡不振、悲观厌世、学习能力下降、记忆力差、注意力不能集中……

积极的心态带来积极的正能量，有了正能量就比较容易成功。

他们结婚快四年了，虽然一直没有孩子，却是大家公认的好夫妻，脸红吵架的事几乎没有。茜茜以为，所谓天长地久，亦不过如此。

奇怪的是，那天，茜茜无意发现他的一条手机短信：“昨晚分开后，我一直很想你。你想我吗？”而他正在洗澡，哗哗的水声，都盖不过茜茜的心跳声。茜茜想知道个究竟，于是回了条短信：“今晚八点在街心

公园见。”

七点多，茜茜借故出门，素面朝天，粉色家居服，就是一个随处可见的家庭妇女。她独自来到街心公园，只看到一个二十四五的女孩——长发，身材高挑，稍显稚气，有点像林青霞。茜茜躲在公园一角，看着他的小情人焦急地打完电话后匆匆离去，茜茜也转身准备回家。

此时已是秋天，那条路上已有了些许落叶，茜茜能听到叶子被踩在脚下“沙沙”的声音，情不自禁地落下泪来。那晚，茜茜没心思回家，去了“上岛”咖啡馆，喝了很多杯咖啡。想起高考之前和他的第一次牵手，想起十年后他的背叛，真是气不打一处来。茜茜可能喝“醉”了，头昏恶心，跑到洗手间，吐了个天翻地覆。

天微微亮时，茜茜踉踉跄跄回家。打开门，看见他坐在沙发上打盹，听到茜茜回来努力坐好。她说，从前既往不咎，如果再有一次，我们就离婚。

之后的一个月，他果然按时回家。有天中午，茜茜出去办事，顺路经过他的单位，想约他一起吃饭，无巧不成书，正巧看见他下楼。他形色匆忙地出来，直接走进一家餐厅的包厢，而茜茜一直站在大门口等。一小时后，包厢门开了，他们并肩相拥而出，有说有笑。

茜茜躲进了大门旁的饰品店一角，蹲在那里，哭得眼睛都红了。看着橱窗里倒映的那个女人，肩膀抽搐，面容憔悴，完全是个失败者。饰品店的小女孩不知所措，怯生生地问：“请问需要帮忙吗？”茜茜哽咽着说不出话，摇摇头，又把头埋进膝盖，像只受伤的鸵鸟。

回到家，茜茜用清水洗净泪痕，翻开本子，用漂亮的字体为自己列一张新的生活计划表。不再为他朝九晚五地做饭。早上去“肯德基”吃油条喝豆浆，晚上炖个美味汤，每天苦练瑜伽。周末，她请小时工收

拾家务，自己报了一个法语班，又学习国画……

他当然发现了茜茜的变化，非常鼓励。他拥有了更多的自由，何乐不为？茜茜隐忍不发。

同枕共勉，茜茜几乎睡在床沿边上。有他的那一边身体都是僵硬的。想象他们在一起的细节，屈辱、伤心……但把悲伤的眼泪，吞进肚子里。

这样过了小半年，已到来年的春天。

失败的婚姻会让很多女人变得丑陋，却会让一种女人激发出别样的美。她的气色好了，国画学得十分出色，还能和英俊的外籍老师流利交流。她多少有点底气了。

二十九岁生日那天，她去商场挑了件漂亮的外套，剪了短发，优雅地坐在家等回来，把离婚协议书递给他，提着箱子扬长而去。他猝不及防，目瞪口呆。

茜茜什么都没多要，只带走了自己的化妆品、衣服和一张20万的存折。价值百万的房子、车子，包括那个刚刚升任经理的男人，她都放弃了。她容忍不了不守承诺的男人。

当天，茜茜跳槽到了另一家房地产策划公司，从最普通的员工开始。她想要一个新起点。她有足够的时间和动力来完成工作：流利的法语，优雅的着装，卓越的能力，都为她加分。

三十岁，茜茜加薪升职，三十一岁的时候她就拥有了自己的策划公司。

茜茜开始和一位追求自己的优秀男人约会。对方家道殷实，留学归来，欣赏独立自信的女人。他听说了茜茜的前一段婚姻，郑重说：如果不爱你了，会请你和我分手，决不隐瞒。当然，只要你永远这么可爱，我绝对忠诚。她笑：Me too！

他送给茜茜的第一份礼物，是一张DVD，来自爱尔兰的光头女歌手西妮德·奥康娜，素以特立独行闻名。她一听倾心……她从前是被庇护的，现在是被尊重的——这才是真正成熟的爱情吧。谈婚论嫁之后，他们去一家知名首饰店挑戒指，居然碰到了她的前夫。

前夫仍然和那个年轻女孩在一起，正为什么而争吵，女孩一气之下甩手而去，而他苦恼地抬起头时，碰上了她温和的眼神。

前夫一阵刺痛，举止也局促起来。这简直就是电视剧里的桥段，似曾相识。

茜茜若无其事地微笑，为彼此作介绍。她的未婚夫向她的前夫伸出手去，真诚地说：“谢谢你，把这么好的女人让给我。”后者的脸，红透了。

的确，在一段感情里败了，也可以败得很漂亮。

茜茜很喜欢奥康娜唱的一首歌：《Thank you for hearing me》：“Thank you, thank you for helping me. Thank you for breaking my heart. Thank you for tearing me apart. Now I'm a strong, strong heart……”

人生路上风大浪急，总有伤害潜伏如猛兽窥伺，总会有机会让你蹲在角落，在“橱窗”里反观自己痛哭流涕……但你不是一只鸵鸟，你可以像奥康娜一样，谢谢对方的伤害，让你练就一颗坚不可摧的心灵，看到另一番风光。

我们深深地感谢着困难、挫折与痛苦，也深深地感恩那些曾经折磨过我们的人，他们是多么慈悲呀。始终保持一颗感恩的心，即使再困难，条件再艰苦，也要坚强。

世界上许多困难的事情都是由那些自信心十足的人完成的。如果

你有了强大的自信，拥有了正能量，成功离你就近了。做领导的，千万不要打击员工或朋友的自信心，更不要给你的员工和朋友泼凉水。

马云曾说过：“每一个人都很平凡，我马云也没什么了不起，这几年被媒体到处吹捧，其实自己很难为情。我一点也不聪明，也没有先见之明，只是一步一步走来，刚开始创业时被四家公司骗得晕头转向，但是那些骗人的公司今天都已经不复存在。”

2002年，在互联网最为困难的时候，多数企业全面收缩战线，马云并没有关闭阿里巴巴在美国、欧洲的办事处，反而继续四处参展，开拓市场。坚持到底的回报就是阿里巴巴在海外培养了大批有实力的买家，为进出口贸易打下了基础。

可见，要想做成任何事情，应该坚持的一个原则就是：确定好自己想做的事情，然后坚持到底。只要敢于面对挫折，只要敢于坚持，一定会获得成功。

不幸的是，我们很多人都没有做到这一点，我们不会像马云那样被骗四次还坚持不懈，很多人被骗一次两次就放弃了。如果马云也那样的话，就没有阿里巴巴，没有淘宝，我们很多人也会失去在淘宝网“淘宝”的乐趣。

始终保持积极向上的正能量，这样才能让你所向披靡。

有顺境就会有逆境。在顺境的时候，就是个人发展快的时候，不要飘飘然，“被所谓胜利冲昏了头脑”，而要时常反思自己，做到“吾日三省吾身”。遇到逆境时，要经受住考验，千万不能消极悲观，灰心丧气，更不能“破罐子破摔”；应该努力战胜挫折，用自己的正能量迎接挑战，“哪里跌倒就从哪里爬起来”，“摔个斛斗捡个明白”，始终保持一颗奋发向上的进取心。

序言 / 1

感想 / 4

第一辑 人生要充满理想，才会有理想的人生 / 1

- 002 理想多一些，梦想少一些
- 005 目标越清晰越好，盲目越少越好
- 008 不断地磨炼超越，凤凰涅槃重生
- 013 要积极进取，不要裹足不前
- 016 要敢想敢做，不要惧怕失败
- 021 自知之明不仅是一种高尚的品德，
而且也是一种高深的智慧
- 026 付出甚于回报，果实弥补辛苦
- 030 积极创造的奇迹
- 034 要多一些正能量，少一些负能量



第二辑 让生命传递正能量，让生命绽放出本来的美好 / 37

- 038 要有主见，不必盲从
- 041 学会选择，懂得放弃与拒绝
- 044 要学会忍耐和等待，不要急躁和失控
- 049 要直面挫折，不要畏首畏尾
- 055 要珍惜时间，不要浪费生命
- 059 要适度控制欲念，不要挥霍无度
- 062 要有平常心，不被一切浮华诱惑
- 066 财富可以变成包袱，包袱也可以变成财富
- 070 要输得起，才能赢得起
- 074 换一个角度看人生，留下那些美好的记忆

第三辑 与世界温柔相待 / 77

- 078 不让别人为难，不与自己为难
- 081 微笑多一点，哭泣少一点
- 085 谦谦君子，温润如玉
- 088 尽己所能，慈悲为怀
- 092 吃得亏的人才是有福之人
- 095 变通多一点，固执少一点
- 098 真诚多一点，世故少一点
- 100 幽默多一点，严肃少一点
- 103 多看一些优点，少看一些缺点
- 107 要欣赏，不要嫉妒

第四辑 美好的人，美好的时光 / 111

- 112 要学会I do for you，而不是只会说I love you
- 115 要记住对方的好，不要喋喋不休
- 119 要懂得换位思考
- 122 孝敬父母要趁早，不要空留遗憾
- 126 财富不是贪婪的掠夺品，而是一种行善的工具
- 131 最初的心与赤子之心
- 134 朋友是用来理解和温暖的
- 138 要定期归零，不要让自己压力太大
- 141 要有空间与时间来给心灵放松
- 144 对物质生活要知足常乐，对精神生活要追求更高更远

第五辑 这样的人生，幸福一定会来到 / 147

- 148 要自信不要自卑
- 151 要理解不要伤害
- 155 要真诚不要谎言
- 159 走自己的路，让别人去说
- 163 要善待自己，更要善待人生与世界
- 166 要耐得住寂寞，经得起诱惑
- 170 快乐多一点，悲伤少一点
- 175 多一些好习惯，少一些坏习惯
- 179 要简单不要复杂
- 183 要宽容不要抱怨
- 187 你一定要幸福喔

第六辑 做自己喜欢的，拥有美丽人生 / 191

- 192 不在意别人的眼光，为自己的梦想而奋斗
- 197 放下就是快乐，多给自己一些属于自己的时间
- 200 有自己的生活方式，不必过于执著
- 204 还有多种的生活方式在等待我们
- 208 燃烧自己，帮助别人实现梦想
- 212 玩耍，对于孩子也是另一种学习
- 217 听从来自自己内心的召唤
- 221 让感恩走进人的心灵
- 225 善待自己，用爱修行
- 229 心存善念，善是温暖内心的阳光
- 233 简单与简朴，不衰的心灵时尚
- 237 少一点抱怨，多一点正能量

第一辑

人生要充满理想，
才会有理想的人生

过一种有信仰、有理想的生活，也许我们会很辛苦、很累；但我们却有了不一样的人生。在信仰和理想的激励下，我们不再平庸与普通。黑夜愈黑，才会让星星更明亮。

01 理想多一些，梦想少一些

你想成为什么样的人，是你自己的事情；你到底能成为什么样的人，取决于你想成为什么样的人；如果你什么都不敢想，你就注定什么也不是。

对于我们来说，“多一些理想”就是成功的开端，有理想就去追才算是个现代人。

安东尼·吉娜是目前美国纽约百老汇中最年轻、最负盛名的女演员，她曾在美国著名的脱口秀节目《快乐说》讲述她的成功之路。

几年前，吉娜是大学里艺术团的歌剧演员，在一次校际演讲比赛，她向人们展示了一个最为璀璨的理想，大学毕业后，先去欧洲旅游一年，然后要在纽约百老汇中成为一名优秀的主角。

当天下午，吉娜的心理学老师找到她，尖锐地问了一句：“你今天去百老汇跟毕业后去有什么差别？”吉娜仔细一想，是呀，大学生活并不能帮我争取到百老汇的工作机会，于是，吉娜决