

唯有时时保有真诚、仁慈、
友善、宽容的心，
才能提升一个人生命的能量尺度。



ZuorenYaoyou
Zheng
NengLiang

做人要有 正能量

· 华阳 / 编著

**修炼一颗强大的心，
和最优秀的自己相遇！**

我们不仅要懂得吸取他人的正能量，更要乐于向他人传播自己的正能量。
通过表现自己心中的正能量——积极进取、帮助他人、多做善事、造福社会……
能激发出自身更多的正能量。

中国三峡出版社

我们不仅要懂得吸取他人的正能量，更要乐于向他人传播自己的正能量。
通过表现自己心中的正能量——积极进取、帮助他人、多做善事、造福社会……
能激发出自身更多的正能量。

ZuorenYaoyou
Zheng
NengLiang

常州大学图书馆
藏书章

做人要有 正能量

修炼一颗强大的心，
和最优秀的自己相遇！

华阳/编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人要有正能量 / 华阳编著. —北京: 中国三峡出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80223-850-3

I. ①做… II. ①华… 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(2013)第002774号

中国三峡出版社出版发行
(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)
电话:(010) 66112758 66116828
<http://www.zgsxcbs.cn>
E-mail: sanxiaz@sina.com

三河市华润印刷有限公司印刷 新华书店经销
2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
开本: 710 × 1000毫米 1/16 印张: 17 字数: 218千
ISBN 978-7-80223-850-3 定价: 29.80元

修炼好自己的心，让它散发强大正能量，因为这颗心是健康、自信、快乐的来源，是人生的支撑，更是生活的支撑。

人生在世，外界的繁华、喧嚣充斥着我们的双眼、双耳，进而迷惑着心灵。现在的你，是否在忙碌的生活中，无所不在的压力下，感觉自己的正能量在一点点地消失，自己对这个世界的迷茫和失望却在与日俱增？于是，每每我们白日拼命追求、埋头苦干，却在夜深人静的时候悲哀地发现，我们的心灵早已找不到方向……

身处这大千世界中，我们一味地索求身外之物，却忘了修炼自己的心。要知道，心才是正能量的源头活水，有了一颗强大的心，可以随时为你的人生提供正能量之泉，人生，岂能不幸福？

要在生活中接收阳光豁达的正能量，否则，你就会被自己打败。记住：无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生。不要把痛苦的根源一味推给外界，其实，人生所有的痛苦都来自接收的负能量。你生气，是因为自己不够大度；你郁闷，是因为自己不够豁达；你焦虑，是因为自己不够从容；你悲伤，是因为自己不够坚强；你惆怅，是因为自己不够阳光；你嫉妒，是因为自己不够优秀……

要对生活多些感恩，多些知足，用那些正能量去驱散人生的迷雾和阴霾，用一颗阳光的心，还自己一片澄净的艳阳天。修好这颗心，因为心境决定处境；学会在挫折中奋起，人生没有绝望的处境，世上本就没有不可能的人生。我们只要跟随自己的心，就能活出最快乐的生活。

学会用积极的心态调整自己，引导自己远离消极。人的内心犹如一座能量场，里面隐藏着自信、豁达、愉悦、进取等正能量，更暗含着自私、猜疑、沮丧、消沉等负能量。这两种能量，可以说是此消彼长的关系。所以，当正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，我们的幸福感也会慢慢增加。

其实，正能量好比一座磁场，可以向外辐射积极和乐观。拥有正能量的人绝对是自信、值得信赖的，和他们相处你会感到安全和轻松。同时，它还能帮助我们建立良好的人际关系，这无疑是一笔巨大的财富。

人生旅途中，难免遇到不开心，我们应该及时释放不良情绪，学会开导自己，只需通过一个微笑、一个拥抱，向自己和他人传递的便是乐观和积极。心动不如行动，让我们赶快加入正能量大军吧。



第一章

世界如此险恶，你要心灵强大

现实社会中，有很多人一直跋涉在心灵的黑暗深处，耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、害怕接触异性、害怕冲突、自卑、心理素质差……由于内心不够强大，很容易被他人控制，从而感觉不到生活中的阳光和温暖。试着启动自己心中的正能量，你会发现，不久之后，无论是自己心中，还是外界生活，将永被阳光包围，处处流露着暖意，让你远离寒冷。

- 命由己造，相由心生 / 3
- 不懂得付出，就没有收获 / 5
- 世间之事，有因才有果 / 8
- 求人，永远不如求己 / 11
- 心有勇气，才会成功 / 14
- 要有一颗善于隐忍的心 / 17
- 活着一天，开心一天 / 20
- 未来美好，需要用心拥抱 / 23
- 甘于平常，才真正懂得人生 / 26



第二章

正能量发威，人生极夜从此刻结束

相信自己，相信生活，理想就在前方，一路走下去，让心支撑自己。释放心中正能量，你会感觉再苦的日子也处处芬芳；再难的事情，只要信念在，一定能达成；再大的挫折，总有被战胜的一天，因为，心在，正能量在，力量自然无穷。

人生苦短，珍惜眼前 / 33

心存正念，不动不移 / 36

你付出什么，就得到什么 / 39

养成踏实作风，打好人生地基 / 42

苦难，是人生最大的财富 / 45

不做以前的影子 / 48

不为明天的幻想所动，此刻最真实 / 50

笑着活下去，生活就是你的镜子 / 52

依靠自己，我的人生我做主 / 55



第三章

与人为善，是为至善

学会换位思考，无论做人还是做事，不要把自己的意志强加给别人，做到与人为善其实不太难，只要在他人在有难的时候，提供一些力所能及的帮助，做到成人之美，事实上就已经修炼到君子风范了。

己所不欲，勿施于人 / 61

爱心之火，可以燎原 / 64

良心，才是公正的审判官 / 67

你曾一样，何苦为难孩子？ / 69

慈悲是你最好的武器 / 72

给彼此一点空间，距离产生美 / 74

善良，人生最宝贵的财富 / 76

孝顺，万古不变的真理 / 79

赠人玫瑰，手有余香 / 81

诚信，人生立足之本 / 84

第四章

胸怀悲悯，你就具有佛的无穷能量

一份悲天悯人的情怀，是上天赐予我们最珍贵的礼物。顺从天意，以悲悯的情怀看世界，你会看到不一样的风采。怀一颗柔软的心，不惧被这个世界伤害，因为，善良的人总会得到老天的垂青。佛不就是拥有一颗悲悯之心，才赢得万人敬仰？

关照别人，拉近心灵之间的距离 / 89

要学会成人之美 / 92

张弛有度的人生才更长久 / 95

付出了爱你也会得到爱 / 97

有爱的事情更有意义 / 100

爱要以身作则 / 104

怀柔软之心，开启善良之门 / 107

点滴小爱，汇成爱的海洋 / 110



第五章

信念在，能量之火永不灭

从灵魂出发，不要为外界所累，不为世界虚荣所迷惑，在心中自得其乐，顺从理想，让灵魂不再空虚。过多的名利追求只会让我们越来越累，心中有信仰，我们前行之路才有方向，才不会迷茫。

信念，人生永恒的指路灯 / 115

信念贵在不抛弃，不放弃 / 118

人生永远没有标准法则 / 121

“真我”究竟在何方？ / 123

深度分析，流言止于智者 / 126

希望是飞越绝望的跳板 / 129

心中有佛，你才能悟禅 / 132

坚持信念，不是钻牛角尖 / 134

信仰要信法不信人 / 137

人生选择权要掌控在自己手中 / 139

第六章

因为接纳一切，所以一切都为心供暖

因为接纳，所以懂得宽容，这并不是懦弱，而是真正的勇敢。只有拥有大海一样的胸怀，才能拥有一颗强大的心。因为自信，所以包容，由此让自己的见识更广，成长更迅速。做一个宽容的人，接纳种种不平，而后在困苦中历练，才能有朝一日，冲上蓝天，遨游世界。

心中装满自己想法，如何倾听众声？ / 145

常怀容人之心方成大器 / 148

责人要宽，责己要严 / 151

该放手时须放手，得饶人处且饶人 / 154

人有不及者，不可以己能病之 / 157

对方有了悔改之心，何不放他一条生路？ / 160

化敌为友，人生一大幸事 / 162

忍辱负重，志在鸿鹄 / 165

宽容的力量不可小觑 / 167

侮辱，也是一种关注 / 170

感谢给你逆境的众生 / 173



第七章

心中暖阳撒满生活角落

只要心中有个太阳，生活角落处处会有阳光。细看生活中那些积极的人，他们每一个举手投足的动作都体现着良好的涵养，每一句言语出口都流露着良好的修为。所以，修炼一颗强大的心，从言谈举止开始，从点滴做起。

话出口时，需要绕三匝 / 179

话语含蓄三分更有效 / 182

看场合说话，看人做事 / 185

口下留情，毁人只要一句话 / 188

对人恭敬，庄严自己 / 190

做个绅士，女士优先 / 194

不争辩是一种智慧 / 197

要学会运用赞美的力量 / 200

处世超然，处人蔼然 / 203



第八章

乐观拥抱生活，淡定的人生不寂寞

笑看花开花落，淡然迎接艰难困苦，我们不抛弃，不放弃。淡然是一种人生态度，乐观是一种生活方式，淡然可以让我们远离人生聒噪，乐观让我们充满力量。风浪的洗礼，不仅无法压垮我们，更是为我们增添人生经历，有助我们提升心智，为成功提供无尽的动力。

心境淡然，灵魂愉悦 / 207

甘享淡泊，才能修行更远 / 210

欲望有度，克制才能成功 / 213

低调生活方是人生大智慧 / 216

浮躁会让你得不偿失 / 219

学会沉淀，才会幸福 / 222

守住自己的梦想 / 224

要从内心找清静 / 226

憎恨别人是自己的损失 / 229



第九章

懂得知足，生活永远无寒冬

知足常乐，这是一种金子般珍贵的心态。不过多执着于身外之物，不为名利所困扰，这样的心才是最佳的“能量之源”。懂得知足，才能把握住幸福的脉搏，而一味的攀比，过度的盲从，只会让人生陷入迷途，不仅找不到前进的路，更是无法沉静下来修炼自己的心，打造属于自己的生活。

简单的生活方式最真实 / 233

攀比，苦难的开始 / 235

功名利禄，弹指一挥间 / 237

懂得分享才快乐 / 241

手不要握得太紧 / 244

对爱人不要太苛责 / 247

嫉妒别人，不会给自己带来任何好处 / 251

放下烦恼，美丽就在你身边 / 254

第一章

世界如此险恶，你要心灵强大

现实社会中，有很多人一直跋涉在心灵的黑暗深处，耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、害怕接触异性、害怕冲突、自卑、心理素质差……由于内心不够强大，很容易被他人控制，从而感觉不到生活中的阳光和温暖。试着启动自己心中的正能量，你会发现，不久之后，无论是自己心中，还是外界生活，将永被阳光包围，处处流露着暖意，让你远离寒冷。

命由己造，相由心生

《了凡四训》中有这么一句话：“命由己造，相由心生，世间万物皆化相。心不动，则万物不动；心不变，则万相不变。”这里面提到的“命由己造，相由心生”，说的就是人的命运和相貌不是上天注定的，而是可以自己创造和改变的。说到底，人是可以凭借自己的力量来创造幸福，追求属于自己的幸福。

一次，两个人结伴去一所寺院游玩，见一位得道高僧在禅院中静坐，两人便上前迫不及待地请教各自的命运如何。禅师微笑，让他们各自伸出手来，问道：“你们以前就知道手掌上的这几条线分别代表什么了吧？”那两个人点头，说出了那几条掌纹的名字：生命线、爱情线、事业线。

禅师听了之后点头称是，说道：“对一个人来说，宝贵的生命、浪漫的爱情以及终生的事业是最重要的三个要素。”禅师说完叫面前的两个人握紧自己的手，然后笑着问他们：“那些线现在何处？”

两个人先是愣了一下，然后异口同声地说：“当然就在我们自己的手里！”说完之后，他们大悟，原来所谓的命运一直都是掌握在自己手中的！

生活中的我们也是如此，我们的命运掌握在自己手中，并不是别人决定的，更不是老天安排的。我们应该相信的是，每个人都可以决定自己的命运，要知道命运是在不断地改变和实践中呈现出来的，它反映的是一个人内在的品质特征。

很多人喜欢研究运势，其实人生的运势是握在自己手心里。塑造你的人生，为你的生命增砖添瓦，命运就会很理想。如果沉迷于迷信的宿命说，每当遇到不顺心，就诚惶诚恐，坐立不安，怕命运不公，伤害自己，那便只能是被命运操纵，一辈子难以翻身。