

〔实现成功和完美人生的巨大秘密〕

The
Secrets of
Positive Energy

正能量的 秘密

段亚芳／著



神奇而又独特的**正能量**，
它来自自我，它用不完，耗不尽。

学会利用自我的正能量，
如同给自己的**生命充电**，如同给自己的**人生加油**。

爱惜自己，就唤醒自我的正能量；
想要成功，就启用自我的正能量。

成功是全面而极致地发挥生命的能力

本书就是开启你自身能量库的那把钥匙

正能量的秘密

The Secrets of
Positive Energy

段亚芳/著

图书在版编目(CIP)数据

正能量的秘密 / 段亚芳著. — 北京: 新世界出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5104-4032-8

I. ①正… II. ①段… 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 025397 号

正能量的秘密

作 者: 段亚芳 著

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市文阁印刷厂

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 180 千字 印张: 14.5

版次: 2013年5月第1版 2013年5月北京第1次印刷

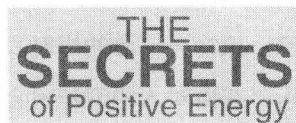
书号: ISBN 978-7-5104-4032-8

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



PREFACE 前言

生命与正能量

每个人都拥有不同的人生：有的人成功，有的人失败；有的人富足，有的人贫穷……为什么会这样呢？成功和富足的人身上究竟隐藏着什么秘密呢？要想弄明白这一切，得从人所具有的能量说起。

人从自然界降生的那一刻起，生命就进入了运动状态。不断运动着的生命拥有着强大的生命能量，这种能量将一直延续，直到人的寿命终结，人的生命运动才会停止，人所具有的生命能量才会消失。

宇宙万物吸收能量，也散发能量。能量有两种，一种是生理性的，另外一种则是心理性的。生理性的能量大家都知道，心理性的能量则不容易被感知或发现。

比如，一棵树，我们看到了它的形状、它的颜色，我们闻到了它的气味，除此之外，我们还知道它有很多生活习性：它的根从泥土中默默地吸取养分；它吸收二氧化碳，释放氧气；它的枝叶会追随阳光而伸展……树凭借它的身体与外界进行能量的交换，以维持生命。很多人认为，这就是

树的全部生命，它的身体和它的生理活动包含了它的全部能量。其实，不是这么简单，树也有较强的心理活动。科学家们指出，植物也有特殊的情感。植物有自己的喜怒哀乐，它们在得到人类的浇灌时会表现出激动和快乐，在面对人的刀斧时会产生恐惧……现在的植物心理学就是一门研究这个领域的科学。

人也是这样的，人和宇宙的能量交换也有生理性的途径和心理性的途径两种。

每个人体都是一个独立的能量场。我们平时看到一个人，看到了他的工作、学习和生活，这些是他的生理性能量支配下的生理活动的展示。而我们看不到的、隐藏的，却又非常重要和非常关键的，是一个人的心理性能量支配下的心理活动。

生理性能量用来满足我们的生理性需要，从而维持我们的生存。可是我们的命运是什么样的呢？我们是成功还是失败的，是贫穷还是富足的呢？这些都是由我们的心理性能量来决定的。

人根据自身状态的不同，携带着不同级别的心理性能量。不同的人身上散发不同的心理性能量，它决定了一个人受欢迎的程度。

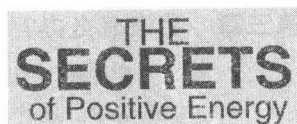
在生活中，有两种类型的人留给我们的印象最深。其一是广受欢迎的人，当他出现在人群中的时候，人们会欢呼。为什么大家看到他会兴奋呢？吸引大家的或许是他那迷人的个性，或许是他那优雅的举止，或许是他得体的着装，或许是他幽默的谈吐，或许他本身就是一个演讲高手……总之他充满了魅力。这样的人人人喜欢，他浑身散发着吸引人的能量。我们希望被他的这种能量所感染，甚至希望自己也变成像他那样的人。

另一种人则与之完全相反，他或她被形象地称做“湿毯子”。跟“湿毯子”类型的人在一起，感觉就像大冷天身上披了一条湿毯子，那种难受劲儿可想而知。

举个例子，毕业后同学们在一起聚会。在聚会上，大家相互问候，相互握手和拥抱。却有一名女生，她独自坐在一旁，这种场合、这种状况让她如坐针毡。她用冷漠掩饰着自己的局促，看到她的人便也都有意地回避了她，因为怕多看她一眼，就会让自己失去聚会的喜悦。

“湿毯子”类型的人就像是一盆冷水，能把人的热情当头浇灭。“湿毯子”们身上散发着一股负面的东西，它叫做负面的情绪。负面情绪是人生中的负面因素，它和人的正能量是相对立的。一个人的负面情绪给大家带来了不悦，是不受人欢迎的。

我们需要的是能够让自己更受欢迎的能量，这种能量是促人向上的，称之为正能量。正能量带给我们成功、富足、快乐和幸福等种种积极的状态，我们大家都期待正能量。



CONTENTS 目录

第一章 现实中的“三位一体”

人置身于宇宙之中，拥有自己的能量场，发现自身的能量场，发现原来每个人都是天赋异禀的。现实中不只有一个“我”，还有另外两个“我”，那么另外的“我”在哪里呢？他们是谁，都在做什么事？

1. 正能量是什么？ / 002
2. 认识“我”的存在 / 006
3. 看到全部的“我” / 010
4. 正能量与人生状态 / 012
5. 麻木是大多数人的现状 / 016

第二章 正能量：实现成功和完美人生的巨大秘密

正能量已经被大部分的人认知和接受了，它正在以极快的速度走进每个人的生活。可是，为什么正能量那么容易受欢迎？正能量又是如何帮助人实现成功的呢？发现自我，发现自身的正能量，对我们尤为重要。

1. 发现正能量的存在 / 022
2. 正能量是如何工作的？ / 026
3. 感受正能量 / 030
4. 正能量如何改变人？ / 033
5. 正能量级别应与人生状态相一致 / 038

第三章 我该怎么办？——相信正能量

穷困潦倒的现状、持续性的失败……生活像一滩烂泥，你正处在崩溃的边缘。是的，现代社会有很多人和你一样。人们处在收入低、住房小、居住环境差的境况，面临着子女教育、身体健康、自然灾害、食品安全等问题，这些因素给人的生活造成了极大的压力，很多人的人生因此充满了挫折感。

1. 成功的典范 / 044
2. 揭开人类需求的面纱 / 046
3. 为什么我没有成功？ / 052
4. 轻言放弃，与美好生活失之交臂 / 055
5. 唤醒自我的正能量 / 058

第四章 人如何提高自身的正能量

人生下来就是要追求人生的幸福和快乐，那么，我们为什么要选择不幸福和不快乐？既然存在于这个世上，就要活得精神，活得幸福和快乐。如果对自己的现状有一点不满意，那就抓紧时间，行动起来，尽力去改变这一点；如果对自己的现状非常不满意，那就完全和彻底地改变它。

1. 改变势在必行 / 062
2. 改变对成功具有巨大的作用 / 066
3. 提高正能量的办法 / 068
4. 正能量的同类相吸的法则 / 071
5. 不具备正能量，无法真正强大起来 / 076

第五章 转变的过程

清晨的第一缕阳光，照进你的房间。你并没有约它，可是它来了，阳光追着你来，因为你是生命，你充满了正的能量，和它一样。

1. 立竿见影的快乐 / 080
2. 成效也是立竿见影的 / 082
3. 潜移默化的成功 / 084
4. 人们看到了不一样的我 / 086
5. 更多的有利因素呈现在我面前 / 089
6. 诚实使我获得机会 / 091
7. 有时放弃能把损失降到最低 / 093
8. 信念——能为我绽放生命之花 / 095
9. 从悲观走向乐观 / 098

第六章 灵我的探索

一朵花在山谷中灿烂开放，这朵花和它所在的山谷构成了它的完整世界。从子我的状态开始，启用自身正能量来掌控自己的命运，享受生活的快乐，这个时候，我们就已经处于人生的好状态了！继续努力，我们就会享受到无边的风景！

1. 灵我的人生状态 / 104
2. 三位一体，展现完整的人生 / 108
3. 螺旋式上升的人生路 / 111
4. 珍惜当下的拥有 / 114
5. 破冰行动：挑战负面的人生 / 120

第七章 微笑似鲜花般绽放

作用力：★★★

影响力：★★★

可见度：★★★★★

提升速度：★★★

使用频率：★★★★★

走在人生的旅途中，迎面而来，一朵鲜花正在绽放，这样的情景下，你的心情会是何等的喜悦。微笑，就是别人呈现给你的或者你呈现给别人的美丽之花，它让见到的人都精神爽朗。我们感谢那些会微笑的人，是他们让生活处处充满愉悦和轻松。

1. 微笑的价值 / 124
2. 微笑是具多重意义的语言 / 127
3. 微笑是最好的礼物 / 129
4. 这些人更懂得微笑 / 133
5. 学会微笑 / 135

第八章 爱是生命中的阳光与雨露

作用力：★★★★★

影响力：★★★★★

可见度：★★★

提升速度：★★★

使用频率：★★★★★

爱能量从感知而来，它犹如阳光和雨露，它强有力地冲击着你。爱的感觉如同沐浴，你沐浴在爱能量之中，身体舒适，意念清晰。我们爱别人时，内心充满了激动；我们被人爱时，内心充满了感动。被爱和爱人都让我们获益，爱就是充实了的生命。

1. 爱能量：引导回归的力量 / 138
2. 爱能量的重要性 / 142

3. 爱的平衡法则 / 144
4. 谁最需要我们的爱 / 146
5. 学会爱：为生命添加正能量 / 149

第九章 快乐方法论

作用力：★★★★

影响力：★★★★

可见度：★★★

提升速度：★★★

使用频率：★★★★★

快乐是一种正能量，与人分享快乐便是传递正能量。与一个人分享快乐，同样的快乐就会变成两份；与两个人分享快乐，同样的快乐就会变成三份；与更多人分享快乐，同样的快乐就会变得更多。快乐不会因为分享变少，只会因为分享变多。

1. 快乐是一种方式 / 152
2. 快乐的三大准则 / 154
3. 快乐的方式与不快乐的方式 / 157
4. 快乐方式的误区 / 162
5. 培养你自己的快乐方式 / 164

第十章 希望：每个人头顶上的一盏灯

作用力：★★★

影响力：★★★

可见度：★★★

提升速度：★★★

使用频率：★★★★★

我们的生活是靠希望来点亮的，我们的青春和岁月都是靠希望来点燃的。一个时代的蓬勃靠希望来带动，一个社会的发展靠希望来推动。

1. 希望是一盏灯 / 168
2. 希望是梦，不是幻 / 171
3. 用希望实现自我改造 / 173
4. 希望是人们普遍应用着的正能量 / 177
5. 学会利用希望 / 180

第十一章 以“自”开头：最强悍的正能量

作用力：★★★★★

影响力：★★★★★

可见度：★★★★

提升速度：★★★

使用频率：★★★★★

正能量是人通过激发自我而获得的能量，在人所拥有的所有正能量中，最重要的是自信、自尊、自立、自律和自强这五种正能量。下面我们分别来看看这五种正能量都代表了什么，它们又是如何工作的？

1. 做一个自信的人 / 184
2. 不可伤害的自尊 / 188
3. 我只认为，我该自立 / 191
4. 自律是成功的第一步 / 194
5. 天行健，君子以自强不息 / 199

第十二章 信仰是巅峰

作用力：★★★★★

影响力：★★★★★

可见度：★★★

提升速度：★★★

使用频率：★★★

信仰像是孩子，裸体出现在我们面前，我们由着自己当时的情绪，给它穿上不同的衣服。心情好的人、对生活有希望的人，给信仰穿上积极的、健康的外衣，代表了他们对生活的肯定和赞赏；心情不好的人、对生活开始失望的人，对信仰也会失望，所以给它穿上消极的外衣。

1. 信仰是什么？ / 204
2. 日常生活中的信仰 / 206
3. 人是否需要信仰？ / 208
4. 如何建立信仰？ / 210

附 录 获取和增强正能量的八大步骤 / 213

THE SECRETS of Positive Energy

第一章 现实中的“三位一体”

人置身于宇宙之中，拥有自己的能量场，发现自身的能量场，发现原来每个人都是天赋异禀的。现实中不只有一个“我”，还有另外两个“我”，那么另外的“我”在哪里呢？他们是谁，都在做什么事？

1. 正能量是什么？

每个人都拥有不同的人生，有的人成功，有的人失败；有的人富足，有的人贫穷；有的人快乐，有的人悲哀；有的人充实，有的人空虚……为什么会这样呢？成功、富足、快乐、充实的人身上究竟隐藏着什么秘密呢？经过反复的探索，人们发现，有一种潜在的力量对人的积极状态起着非常大的作用，这种力量是与生俱来的，它综合了一切使人向上的动力和情感，这就是人们常说的正能量（Positive Energy）。

正能量使人向上，给人希望和追求，它是人的潜在力量，它包括智慧、爱、勇气、努力、探索和希望等一切人身上的正面因素。人们常说，宇宙中没有绝对正确的东西，可是，正能量就是宇宙中绝对正确的东西，它可以让我们在瞬间改变自身的一切。首先，让我们来看几种大家最熟悉的正能量。

智慧的能量：智慧是指能正确地理解事物并正确解决问题的能力，它包括智力、能力、知识、方法、技能、观念等。智慧是我们用来分析、判断、辨别和解决问题的。

狄斯雷利是英国十九世纪七十年代著名的首相，他曾经只用了一句话，就让一位将军变成了自己忠实的下属。这位将军在军中战功赫赫，威望很高，可是，在上流社会的聚会中，他并不被重视，于是他请求狄斯雷

利加封他男爵称号。

将军的请求让狄斯雷利感到为难，因为，虽然将军热爱祖国，又屡建战功，但是还不足以获得加封。狄斯雷利还明白，如果明确拒绝将军，肯定对自己极为不利。作为新任首相，要想施行新政，少了来自军队的支持是不行的。狄斯雷利知道，纵然左右为难，也要找出两全其美的解决办法。

不久，白金汉宫举行派对。宴会中社会名流云集，那位将军当然也出席了。看到他时，狄斯雷利忽然灵机一动，他想出来一个好主意。那天，狄斯雷利满怀着敬佩之情，以首相的身份向大家介绍这位将军，他说：“他是我见到的最淡泊名利的将军，我曾多次请他接受男爵封号，但都被他婉言谢绝了。”

听到这样的评价，众人都为之感动。贵族们纷纷地走上前，主动地向将军敬酒，这种礼遇远远超过了任何一位男爵所得到的尊敬。将军因此满心欢喜，他由衷地感激狄斯雷利，并决心永远效忠于这个给他尊严和荣誉的首相。

狄斯雷利的智慧在于他明白将军需要的不是一个男爵的头衔，而是作为一个有贡献的人的巨大荣耀。而狄斯雷利的一句话，就成就了这一切，智慧的力量确实让人倾倒。

这就是智慧的能量的奇妙效力。正如培根说：“除了知识和学问之外，世上没有任何力量能在人的精神和心灵中，在人的思想、想象、见解和信仰中建立起统治和权威。”

爱的能量：爱是人类最基本的情感，有了爱，人们就会无条件地付出和牺牲。爱最大的能量是产生包容之心，爱的能量超乎寻常。

有一位母亲，她独自坐在家里的时候，忽然电话响了。这位母亲缓

缓缓地拿起了电话，电话里的人说是她的儿子。母亲突然有些紧张，她激动地听起来。对方滔滔不绝地说话，他向母亲说明自己在外遇到了一些困难，急需一些钱。母亲仔细地听着，电话里的人觉得大有希望。最后，他停了下来，想听母亲怎么说。这位母亲小心翼翼地说道：“孩子，我会按照你说的方法汇钱过去，但是记住，你收到钱后，一定还要打电话给妈妈，不管是否还需要钱。”对方诺诺地说道：“会的，妈妈。”母亲继续说道：“我知道你不是我儿子，现在我正在看着他的照片。他在三年前已经出车祸离世了，听到你叫妈妈的声音，仿佛他又回到了我的身边。所以，不管你是否真的有困难，我都会帮你的。”电话的那头沉默不语，电话突然挂断了。

一个月以后，这位母亲又接到了一个特殊的电话，电话里的声音仍旧让她激动。对方说道：“妈妈，我已经解决了自己的问题了，请问我还可以这样称呼您吗？”母亲含泪说道：“当然可以了。”

一位失去儿子的孤单的母亲，用她的爱感动了一个误入歧途的年轻人，爱把两位没有关系的人联系在了一起，没有任何的附加条件。但丁说，爱是美德的种子。在我们生活的一切之中，只有爱是无代价的，可见它的能量有多大。

努力的能量：努力是指为了实现自己的目标而付出更多的代价，包括更多的时间、更多的脑力、更多的体力和更多其他有价值的东西。努力是人实现成功的重要因素。

英国作家J.K.罗琳，她的系列小说《哈利·波特》缔造了当代出版界的销售神话，可是有谁会想到她的人生曾经困难到想要自杀的地步。

罗琳在和第一任丈夫离婚后，独自带着年幼的女儿杰西卡在爱丁堡市