

唤醒 心中沉睡的 正能量

WAKE THE SLEEPING MIND
POSITIVE ENERGY

金琦◎编著

到底什么是正能量？科学的解释是：
以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。



正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、
让生活变得圆满幸福的动力和感情。

中国商业出版社

唤醒 心中沉睡的 正能量

WAKE UP THE SLEEPING MIND
POSITIVE ENERGY

常川人字牌
藏书章

金琦◎编著

到底什么是正能量？科学的解释是：

以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。



正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

唤醒心中沉睡的正能量 / 金琦编著. — 北京 : 中国商业出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5044-9114-5

I. ①唤… II. ①金… 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(2015)第214065号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京凯达印刷厂印刷

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定价: 39.80元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言

每个人都是世界上独一无二的奇迹，每个人身上都蕴藏着巨大的力量，而这种力量在危难之际或者紧迫之时就可以爆发出来。让我们生活中的每一天里，一步一步改变自己的思想、感受自己的行为。只要我们真正运用了潜藏在我们心灵深处的力量，我们就会拥有掌控、改变自我人生的非凡能力。

人的潜能是十分巨大的，世间没有人知晓人体内到底蕴藏着多少能量，但是，这种潜能是我们创造财富、挑战自我、实现自我的动力。只要我们去释放出内心的潜能，我们就会无坚不摧，无所不能，即使面对强于自己百倍的手也不会胆怯。

几天前，我接触了一件事，这件事使我真是受益匪浅。它不仅让我从生活中到得磨炼，从生活中获得知识，从生活中获得成长，还让我认识到了什么是尊严。更重要的是让我明白了，我们都是幸运的，当别人在拒绝我们的时候，只要我们坚持，也就意味着成功已经开始走向我们。

我为什么有如此深的感悟呢？我有一位老乡在一个工地搞建筑。虽然国家三令五申不能拖欠农民工的工资，但一些建筑老板还是迟迟不给农民工发工资。正好，我这位老乡由于家里面出了点事，急需用钱，他就去向老板讨要工钱。

他对我说，那天他去要钱的时候，他事先没有给他的老板打电话，而是直接去找老板，到了老板的办公室，他没有敲门就走了进去，进去之后，他一句话也没有说，只是一声不吭地站在门的旁边。

过了一会儿，老板抬起头看见了我这位农民朋友，于是粗鲁地对他喊道：“你在这里干什么？快出去。”

我这位老乡站着没有动，而是低声地说道：“马总，我现在家里急着用钱，你能把我已经拖欠了一年的工资给我吗？”

“现在没有钱，工地的事你也知道，过几天再说吧！”老板说到这里，把手挥了挥说，“你还是先回去吧，过几天再说。”

“可是……”我这位老乡没有说下去，但他也没有走，而是一声不吭地站着不动。

老板仍旧在做他的工作，却没有注意到我的这位老乡没有离去。又过了一段时间，当他抬起头看见我的这位老乡还站着没动时，他生气地大声吼道：“你为什么还不走，如果你再不走，我叫保安了！”

我的老乡回答说：“是，马总，我马上走。”但他还是站在那儿不动。

这位老板这次没有接着工作，而是抬头看着我的这位朋友，他希望我的朋友尽快从他的眼前消逝，可是，他失望了，我的这位老乡没走，于是他怒气冲冲地站了起来，抓起了电话说道：“你还不走，我叫保安了！”

不料我的这位老乡却向前迈了一步，盯着他，大声喊道：“我今天一定要要回我的工资，不用说你叫保安，就是打110你也一定要支付我工资。”

后来出现了意想不到的结果，只见这位老板慢慢地放下了电话，

弯腰从抽屉里拿出保险柜的钥匙，打开保险柜，取出一摞钱说：“你给我打张收据，先拿走这一万吧，剩下的以后再说吧！”

我的这位老乡打了收据，收了钱。他看着眼前这个被他征服的人，一点点地退到门口，然后转身走了。

后来我还听说，这位老乡走了之后，他的老板坐到椅子上，眼睛盯着窗外的天空，发了足有十分钟的呆，他在想：太可怕了，一个人只要释放内心的力量太可怕了。

通过这件事，我也在思考，这位老乡为什么能做到这一点？为什么他的老板一改往日的态度，并支付了所欠的工资呢？这就是一股神奇的力量使这位老乡改变了他老板的态度。所以说如果我们希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，我们就必须明白一点，只要我们能够释放出内心无比强大的能量，我们就会化恐惧为前进的动力，就可以在生命中得到突破，提升生命的品质，就可以将梦想转变成现实。我们知道，我的老乡去要钱是受制于人的，但他没有畏惧，而是释放了自我的内在力量，结果把自己的潜能释放出来了，达到了自己的目的。

由此可以看出，能量释放也是与我们的选择有联系的。人们常说，态度决定一切，目标决定一切，习惯决定一切，但我认为，我们所选择的能量释放同样决定一切，我们释放出了什么样的能量，就会有什么样的成功状态。所以说，一切都在我们的掌握之中，只要我们完全发挥自己所拥有的一切力量，就会开始改变我们的人生，就会为自己开启一段前所未有、崭新而伟大的人生旅程。

目 录

第一章 唤醒心中沉睡的正能量

你一定要去感觉，因为你身上一定有别人比不上你的地方，不管是生理的、精神的、思想的、行为的……请把那一点极度扩展、千倍膨胀、据为己有，不用客气，因为那本来就是你的。

正能量种子	3
挖掘自己的潜力	6
激活生命的种子	10
人的潜能是巨大的	14
提升生命的潜能	16

第二章 感受生命的能量

生命像一粒种子，藏在生活的深处，在黑土层和人类胶泥的混合物中，在那里，多少人世代都留下他们的残骸。一个伟大的人生，任务就在于把生命从泥土中分离开。这样的生命需要整整一辈子。

感受生命的意境	23
活着就是生命的奇迹	25
让生命更有价值	29
热爱生命	31
生命内在的力量	36
感受生命中一切能量的源泉	41
神奇的内在力量	43

第三章 积极的心态正能量对抗负面情绪

我相信，如果一个人能够以理性、客观的姿态，竭尽全力去查明事情发生的真相，那么他的忧虑将会在更改之光的普照下消失无踪。

不断激励自己	47
不因明天而忧虑	50
不要自寻烦恼	52
过去不等于未来	55
不为过去的事情忧虑，刻苦学习以求成功	58
消除忧虑	64
认清忧虑的危害	71
做自己喜欢做的事	77

第四章 把正能量分享给自己

曾几何时，我们只把伦理局限于人与人之间，尤其是亲情之间的关系法则。其实，伦理就是一种平衡，它不仅考量人与人之间的关系，也考量人与自然，人与自身之间的冲突。因此，这里我们把生命伦理放在人与自身、人与亲情、人与社会、人与自然乃至人与动物之间的大背景下，进行考量，以求得一种生存理念，如何让人的生命获得质的提升。

好好地活着	83
正确看待不幸	87
学会在苦中求乐	90
学会适应不可避免的事实	93
感受真实的快乐	96
不要与别人攀比	99
主动承担你的责任	102
分享快乐, 分担痛苦	105
选择正确的思想	108

第五章 善用信念的力量

只有坚定信念, 才能真正把握住自己, 把握住历史, 把握住趋势, 把握住未来。才能拨乌云见晴日。才能真正走向成功!

信念是人的精神支柱, 是意识的核心部分。只要有了坚定的信念作为支撑, 那么, 你的信念就一定能够战胜你遇到的一切障碍。

信念的威力	113
信念创造财富	116
信念决定成功	119
学会把潜意识转化成信念	122
心底的信念是成功的火种	126
信念是人生的支柱	129
把心理压力变成前进的动力	132
激励自己可以战胜苦难	134

第六章 持正能量，接受他人的批评

生活在这个世界上的任何一个人人都逃避不了一些正确的，或是错误的批评。这时我们千万不要因此而感到不高兴，更不应该做出一些不理智的反抗。其实批评会给人们带来很大的帮助，无论是对是错，我们都将会从中受益。因此，我们一定要坦然地接受来自任何人的批评，永远不要因此而产生无谓的苦恼，那只会使我们的生活变得阴暗。

别让错误的批评影响到我们	139
勇敢地面对嘲讽	142
别怀着怒气做事	145
正确看待别人的批评	148
盘点自己	151
批评是进步的良药	154
不要因任何人的批评而发怒	156
坦然地接受批评	159
对恶意的批评一笑了之	162

第七章 平和心态的能量

生存的智慧同样强调心的修炼。心的修炼决定人的修养，修养又决定人的生命路向。实现这种修炼，需要我们有一个豁达的心胸，也就是在倘若生气时就生气，悲伤时就悲伤，懒惰时就偷懒。这正如释迦牟尼所说：“妥善调整过的自己，比世上任何君王更加尊贵。”

追求心灵的平静	167
用道德来衡量自己所做的事	169
内心的完美比世上任何事物都完美	174
乐观地面对不良环境	177
不要苛求自己	180
对某事不要过于较真	183
智慧与心灵的收获	186
优秀的品质令你更完美	190
瞬间的灵感造就了辉煌的成就	193

第八章 乐观态度的能量

“乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧。”“如果人是乐观的，一切都有抵抗，一切都能抵抗，一切都会增强抵抗力。”人生注定会充满坎坷，乐观地面对，正确地认识，可以帮助我们排除一切不愉快，将所有快乐揽入怀中。

做快乐的自己	199
简单的生活最快乐	203
缺陷也是一种美	207
人生不可能完美无瑕	210
幸福来源于快乐	214
快乐掌握在自己手中	217
战胜困难才能获得幸福	220

第九章 宽阔胸怀的能量

美国总统林肯曾试图跟他的政敌交朋友，引起一些官员不满，他们认为林肯应该利用权力消灭他们。对此，林肯则十分温和地说：“当他们变成我的朋友时，难道我不是在消灭我的敌人吗？”“海纳百川，有容乃大。”“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世上可笑之人。”宽广的胸怀可以包容所有东西，一个拥有海一般宽广胸怀的人不会因为任何不愉快而丧失自己的愉快。

正确面对过失	225
不要被财富驾驭	228
坦然地接受失败	231
做一个懂得宽容的人	234
永远不害怕失败	237
不要计较小事	240
做最好的自己	243
学会宽容	246

第十章 好心态的能量

大多数成功的人都认为，人的生命是完全可以由自己的思想来规划的，在人生每一段的生活历程中，都是心的体验；每一件事情的发生，都是一个人的思想、判断的反应。那些把自信、自爱、坚强、热忱等融于一生的成功者，由于他们身上拥有积极的心态，使他们的能力源源涌出，攀越了人生一个又一个的堡垒，他们的脱颖而出也是在意料之中了。

正确地衡量得失	253
保持一颗平常心	256

唤醒沉睡的正能量

第一章 唤醒心中沉睡的正能量

你一定要去感觉，因为你身上一定有别人比不上你的地方，不管是生理的、精神的、思想的、行为的……请把那一点极度扩展、千倍膨胀、据为己有，不用客气，因为那本来就是你的。

◎ 正能量种子

有人说：“每一个生命都是一颗神奇的种子，蕴藏着亟待爆发的能量。只要你用心培育，它就会将能量释放，让种子发芽、开花、结果。”

每个人的身体里都有着一颗神奇的种子，这颗种子隐藏着巨大的力量，它等待你的唤起，等待你将它的激情燃烧！这股力量不断地给你的生命注入新的活力，让你铸就人生一个又一个奇迹，打造一段又一段的人生辉煌！

佛陀说，人人都有佛性。可是为什么我们绝大部分的人没有达到佛的境界呢？我们每个人从小就有自己的梦想，随着时间的推移，我们渐渐长大的时候，却发现梦想离我们越来越远，特别是生活在城市里的人，每天忙忙碌碌，疲于奔命，到头来还是觉得渺渺茫茫，空虚寂寞，就像赵传的歌里唱的一样，在钢筋水泥的丛林里，在呼来唤去的生涯里，计算着梦想和现实之间的差距。

每当看到身边的人取得各种各样的成就的时候，心里就会情不自禁地产生一丝羡慕，甚至是嫉妒，这时候我们往往会找到各种理由来解释这一现象，比如，他们的运气比我们好，他们更加努力，我们没有这么好的命，诸如此类。但是很少有人会把这个问题往更深的方向去思考，其实他们之所以能够成功的原因在他们自己本身，他们释放出了足够强大的力量，开发出了自己的潜能，把自己身体里那颗神奇

的种子培育了出来，并且发芽，开花，结果。

其实我们每个人身体里都有那么一颗种子，不是它不想成长，是我们自己没有给它生长的环境，我们用自己思想创造出来的牢笼把它紧紧地困住了，在一个空气稀薄，没有阳光，没有水分的土壤里面，它如何去生根发芽，如何去开花结果。不要让恐惧和欲望的锁把自己锁住。

心理学大师弗洛伊德曾经讲过这样一个故事：约翰和汤姆是相邻两家的孩子，他俩从小就在一起玩耍。约翰是个聪明的孩子，学什么都是一点就通，他知道自己的优势，自然也颇为骄傲。汤姆的脑子没有约翰的灵光，尽管他很用功，但成绩却难以进入前十名，与约翰相比，他从内心里时常流露出一种自卑。然而，他的母亲却总是鼓励他：“如果你总是以他人的成绩来衡量自己，你终生也不过是一个‘追随者’。奔驰的骏马尽管在开始的时候总是呼啸在前，但最终抵达目的地的，却往往是充满耐心和毅力的骆驼。”

聪明的约翰自诩是个聪明人，但一生业绩平平，没能成就任何一件大事。而自觉很笨的汤姆却从各个方面充实自己，一点点地超越自我，最终成就了非凡的业绩。约翰愤愤不平，以至于郁郁而终。他的灵魂飞到天堂后，质问上帝：“我的聪明才智远远超过汤姆，我应该比他更伟大才是，可为什么你却让他成为人间的卓越者呢？”

上帝笑了笑才说：“可怜的约翰啊，你至死都没能弄明白，我把每个人送到世上，在他生命的‘褡裢’里都放了同样的东西，只不过我把你的聪明放到了‘褡裢’的前面，你因为看到或触摸到自己的聪明而沾沾自喜，以至误了你的终生；而汤姆的聪明却放在了‘褡裢’的后面，他因看不到自己的聪明，总是在仰头看着前方，所以，他一

生都不自觉地迈步向上、向前！”

“天生我才必有用”，我们也许不适合成为国家领导人，也许不是顶尖的科学家，但是这个世界一定有属于我们的一席之地，不要总是把眼光停留在别人的身上，多照照镜子，看看自己，问问自己的内心，自己是属于哪种类型的人，找到自己合适的定位，慢慢地把自己身体里的那颗种子培育出来，盲目地去羡慕或是模仿他人不但会活得很累，而且容易把真正的自己扼杀掉，打开自己的心灵，放飞自己的梦想，会有一个不一样的世界。

在我们突破自我之前，可能正在被埋没，正在一个不适应的环境中苦苦地等待，不要着急，不要气馁，也许你欠缺的只是一点运气和一点时间。