

Positive Energy

帮助你寻找内心的巨大能量，开发生命的潜能

每个人的内心都潜藏着正能量，它是无形的，但其力量却是巨大的。你奋斗的决心和信念，你的成功、你的财富、你的健康、你的人脉关系……一切都来源于你强大的正能量。一旦正确使用这种能量，就是影成就丰功伟绩。相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。

正能量

大全集

宿文渊 编著

开启正能量，活出强大自我

带你追寻内心深处的圆满和富足

中国华侨出版社



正能量

大全集

宿文渊 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量大全集 / 宿文渊编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5113-3004-8

I.①正… II.①宿… 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262516号

正能量大全集

编 著: 宿文渊

出版人: 方 鸣

责任编辑: 兰 轩

封面设计: 凌 云

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 44 字数: 720千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3004-8

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

为什么有的人成功，有的人失败？为什么有的人富有，有的人贫穷？为什么有的人快乐，有的人悲伤？为什么有的人能够品尝爱情的甜蜜，有的人只能饱受失恋的痛苦？为什么有的人可以在闲适的生活中功成名就，有的人却在艰苦中奋斗半生依旧落魄？……所有的问题都指向一个答案：那就是正能量。

其实，每一个人都具有能量场，人的一生就是一个耗能过程，如不人为地加以调控，人的能量场就只会减弱而不会增强。人的正能量好比充电电池，其放电能量的大小取决于它的容量和它的疏导系统。它可以积聚很多的能量，在恰当的操作下可以释放出强劲的电，在某个事件或者某种特殊的情况刺激下产生能量。因而，一个能自觉修炼正能量的人，将获得无比巨大的力量。这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够引导人的心智达到前所未有的高度——正能量会帮助他克服各种困难，并最终到达成功的彼岸。当你拥有不服输的信念时，你会发现自己身上有一股用不完的力量；为了梦想不断坚持时，你会发现自己身上有一种解决所有问题的能力；为了获取成功不懈奋斗时，你会发现自己身上有一种超越自我的能量……所有成功人士的辉煌也正是植根于这样的正能量之中。如果你一直保持积极乐观，并对自己的既定目标有着强烈的渴望，正能量就会以常人难以置信的速度帮你实现你的目标。正如医学博士威廉·汉纳·汤姆森说的那样：“人之所以成为万物之灵，是因为人拥有特殊的责任感，而让人产生强烈责任感的正是其正能量。有些人刚开始似乎优势明显，聪明过人，有机会受到教育，有很高的社会地位，但其中能走得很远、攀得很高的人为数并不多。他们一个接一个的变得步履蹒跚，害怕被人超越。而那些最终超越他们的人刚开始并不被世人看好，很少有人想到他们能超越那些具有明显优势的人。因为他们看起来并不聪慧过人，综合素质也远远落后于那些人。正能量可以解释这一切。在人的生命过程中，再也没有什么比正能量具有更强大的精神力量了！”

人们对正能量的运用存在于社会的每个角落，政治家运用正能量赢得选举；企业家运用正能量赢得市场；明星们运用正能量打动观众；推销员运用正能量成功推销……即使你的朋友和家人，不知不觉之间，也会把正能量用到你的身上。有一些人清楚地知道正能量的武器在哪里，而且经常熟练地驾驭这些武器来达到自己的目的。同样一个要求，从一个没有正能量的人口中说出，你可能会毫不理会；但如果从一个具有强大正能量的人口中说出，你可能立即与之积极合作。这就是正能量的威力。正能量本质上就是一种控制力。更确切地说，正能量是一种让人乐于接受的控制力，它发挥作用是一个很微妙的过程，以一种潜意识的方式来改变他人的行为、信念和态度。没有人能够抗拒它，因为它来得悄无声息，等你察觉时，早已经被它虏获了。社会中人与人之间的竞争，常常是他们正能量的较量，只有正能量强的人，才能成为生活的强者，才能取得人生的成功。

每个人的内心都潜藏着正能量，它是无形的，但其力量却是巨大的，你奋斗的的决心和信念、你的成功、你的财富、你的健康、你的人脉关系……一切都来源于你强大的正能量。一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会

产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。正能量已成为当下的流行语，被人们广泛接纳，它不仅仅是成功法则，更是最直接呈现一个人学识、修养、心智和品位的综合能力指数，也是每个人提升自我、成就事业、获得尊重、得到幸福、改变命运的人生必修课！

为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的正能量，我们特别奉献了这本《正能量大全集》。本书深入揭示了正能量的内涵，包括正能量的组成要素、在人生中扮演的角色、发生作用的过程阶段及具体表现；提供了修炼、提高正能量的具体有效的训练方法和途径；同时从积极心态、影响力、意志力、创新力、自信力、潜意识等方面全面阐释了正能量的表现形式，探讨了如何运用、发挥正能量，成就完美人生。全书内容丰富，分析精辟，观点鲜明、新颖、深刻，理论与实践结合，引导读者深切地感悟正能量的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地培养、训练、提高和调动正能量，引爆蕴藏在体内的潜能，迎接生活中的各种挑战，主宰人生，成就伟业。在本书中，你就将会看到古往今来无数学者苦心研究得出的人脉、财富、成功、命运的终极奥秘；你将重新掌控自己的命运，更新内在的自己，开始全新的生活；你将洞察自己、他人、环境以及宇宙的能量，感知不同能量场之间的碰撞与交流，以及这些变化正在或者将要如何影响你的生活，感悟人生的真谛与宇宙的智慧……总之，本书将会告诉你关于正能量的一切知识。赶快打开这本书吧，让正能量的力量指引我们前进的方向，让正能量改变我们的命运，让正能量的智慧成就我们更加富足、更加美满的人生。



目录

第一章 伟大理论的发现：揭开正能量的秘密

一	认识你的能量	2
	能量是什么	2
	能量的构成	3
	能量的四大特征	3
	能量是人的精神名片	4
	影响能量强弱的因素	5
	影响能量状态的因素	6
	能量是心灵交流的平台	7
	能量三论：格局、势、人气	8
	能量的不同类型	8
	人体能量与宇宙相通	9
二	感觉你的能量	11
	感受微妙的能量	11
	感知自身能量变化	12
	感受外来的能量	13
	感受自身的身心灵能量	14
	感受精神世界的魅力	15
	感受自信的能量	15
	感受生命的潜在能量	16
三	正能量与负能量	18
	积极的能量带来灵感	18
	负能量毁灭人生	19
	意念决定能量的极性	20
	情绪的强大感染力	21
	乐观能量带来美好生活	22
	用期望引领自身能量	23
	积极能量让你保持年轻	24
	阳光能量催人不断向前	25
	以积极的态度应对危机	26
	抱怨只会得到更多不幸	26
	绝望终结生命的喜悦	27
	攻击性带来负面能量	28

四 正能量的强大效应	30
见证强大的正能量效应	30
正向思维让能量连番增长	31
身体能量的神奇效应	32
正能量让我们获得更多认可	33
正能量拥有让内心淡定的力量	34
正能量让我们变得坚韧	35
巧妙化解语言冲突	36
释放生命的自由	37
你的能量波决定你的存在感	37

第二章 修炼正能量，打造全新的自己

一 增强身体正能量	40
身体是能量的承载者	40
身体正能量是生命力的展现	41
让你的身体充满活力	42
顺从身体的反应	43
眼睛是能量的指针	44
声音洪亮强化自身正能量	45
微笑绽放正能量魅力	46
握手：握出你的正能量	47
选择适合自己的坐姿	48
走出你的优雅	49
用形象放大你的正能量	50
别让小动作破坏你的正能量	51
休息为身体赢得好状态	52
二 提高正能量的呼吸练习	54
高能量呼吸原则	54
掌握呼吸节奏与方法	55
修炼十足的底气	56
腹式呼吸增强自身能量	57
深呼吸练习	58
学会为呼吸减压	59
在大自然中修身静气	60
三 从心灵开始修炼正能量	61
不断更新内在的自己	61
精神安宁是心灵修炼第一步	62
胆识增进正能量深度	63
能力塑造强大影响力	63
充满热忱地追求梦想	65
维护和谐稳定的心灵正能量	66

尊严奠定强大的心灵正能量	67
拥有坚不可摧的意志力	68
拓展心灵正能量的深度	69
不执拗地运用信仰的力量	69
把命运的冷遇当做一种幸运	70
与己相关的事要全神贯注	71
接触正面的能量	72
保持清洁的心灵能量	73
四 增强正能量的日常方法	75
如何增强自身正能量	75
净化自身正能量	76
静坐激发潜在能量	77
运用语言强化正能量	78
疏通正能量流动的管道	78
外界能量吸纳练习	79
把能量修炼当做一种习惯	80

第三章 消除负能量，杜绝生命的内耗

一 克服人性的弱点	82
用自强战胜自卑	82
不要成为自卑的俘虏	83
人生没有“假如”	84
不要对自己说“我不能”	85
学会放大自己的优点	86
成功，源于你接纳自己	87
相信自己是独一无二的	88
微笑面对生活的不完美	89
克服自卑心态的方法	90
二 战胜消极心理	92
打败你心中的“魔鬼”	92
抵抗“精神污染”	93
浮躁中守住一颗宁静的心	94
猜疑让能量异常混乱	95
别误把自傲错当自尊	96
不要在拖延中蹉跎人生	97
忘记心中的恐惧	98
远离盲从的消极能量	99
换个角度看待人生失意	100
摆脱烦恼如此容易	101
厄运不会一直存在	101
懂得放下，凝聚正能量	102

别让消极朋友毁了你的能量	103
三 掌控负面情绪	105
看清你的情绪爆发	105
负面情绪消耗着我们的精神	106
“情绪风暴”中人心容易失控	107
负面情绪的极端爆发	108
勿让情绪左右自己	109
他人给的负面情绪不要留在心里	110
为情绪找一个出口	111
不要刻意压制情绪	112
情感垃圾不要堆积在心中	113
把负面情绪写在纸上	114

第四章 积极心态的惊人力量

一 心态决定你的一生	116
心态的惊人力量	116
“贵族心态”，圆满人生的保证	117
好心态让你更优秀	118
危机中爆发的超人能量	119
职场上心想事成的秘密	120
好心态解密幸福生活	122
态度，事业成功的关键	123
内心充满热量，才能释放热量	124
二 心态力量的正负两极分化	126
认识正负心态的影响力	126
积极心态的正能量	127
消极心态的负能量	128
走出浮华尘世的诱惑	129
每个人都有属于自己的位置	130
启发性提问让你获取心态力量	131
三 心理暗示——好心态成就自我	134
挑战自己，发挥你的超能量	134
好心态激发潜意识的力量	135
自我暗示的巨大力量	136
积极心理暗示的魔力	137
积极心态，积极人生	138
自我意象：让你由内而外地改变自己	138
用心呵护梦想	139
心有多大，舞台就有多大	140
四 积极心态缔造积极结果	142
PMA 黄金定律：走向成功的黄金法则	142

不可能？不，可能！	143
不被环境摆布，掌握人生主动权	145
积极是永不服老的“年轻态”	146
积极塑造高情商自我	147

第五章 意志力：让你获得专注、自控与效率的正能量

一 意志力是蕴藏在人体内的巨大正能量	150
意志力是自我引导的力量	150
意志力的差异决定人的差异	151
意志力是成功的向导	153
谱写生命的奇迹	154
意志力是身体的主人	155
意志力是心智的统帅	156
意志力是道德的导师	158
二 意志力训练提升个人正能量	160
人需要培养意志力	160
操控你的意志力	161
注意力是意志力提升的先决条件	163
运用自我激励的力量	164
严格地进行自我修炼	167
训练效果源自合理的安排	168
用认知引导意志力	169
用情感激励意志力	170
借用榜样督促自我	172
在实践活动中锻炼意志力	173
在体育活动中磨砺坚强意志	174
三 从意志力到意志品质	175
意志品质的基本内涵	175
良好意志品质促进成功	177
独立自主方可做生活的主角	178
抛开身边的拐杖	179
果断是积累成功的资本	180
关键时刻善拍板	181
敢干而不蛮干	182
铸就果断的决策能力	184
自制打造卓越人生	185
自我控制使人强大	186
自制营造幸福生活	187
坚韧是克服困难的利器	188
点石成金需韧性	189
坚忍不拔终获成功	191

第六章 影响力：发挥自己，影响他人的正能量

一 正能量是影响力的源泉	194
品读影响力的内涵	194
你为什么需要影响力	196
非权力影响力体现个人能力	197
非权力影响力——个人感召力	198
树立专家式影响力	199
有效发挥影响力的关键因素	200
良好的人际关系是影响力提高的基础	201
以主动铺开人脉	202
增强个人吸引力	203
二 形象幅射能量，能量决定影响	205
第一印象最重要	205
良好的教养很重要	206
做个让人一见难忘的人	207
表情是第一印象的素描	208
好形象是人生的一种潜在资本	209
拥有适合自己的形象	210
看起来就要像个有影响力的人	210
让得体的服装为你的影响力加分	212
良好的外表增强影响力	213
三 打造个人魅力，影响他人于无形	215
个人魅力有助于吸引他人	215
个人魅力有助于影响他人	216
个人魅力有助于增强自信心	216
风度展现迷人的魅力	217
如沐春风的微笑使对方产生亲切感	218
知礼而行让你更具影响力	220
优雅的举止让你脱颖而出	221
播种个性，收获命运	222

第七章 创新力：打破一切常规的正能量

一 创新力是正能量的爆发	224
创新力：一种对现状的突破力	224
创新力就是不走寻常路的魄力	225
创新力是一种超越的能力	226
二 创新力是成败的分水岭	228
创新力是成功的基础	228
创新者总是快人一步	229
创新力就是竞争力	230
创新力是一种战略资源	231

创新之人善于捕捉成功先机	232
三 大脑正能量是强大创新力的保证	234
大脑正能量里蕴藏着创新力的秘密	234
让大脑高速运转起来	235
学会“骗”自己	236
突破惯有的直线思维	237
开启右脑的“语言天窗”	238
让大脑的思考系统化	239
修炼自己的心智模式	240
用大脑能量激发想法	241
成为一个善于思考的人	242
潜心求知让能量不断增值	243
创新思维带来强大能量	244
四 引爆正能量，创新无极限	246
踩稳创新的阶梯，你才能登峰造极	246
阶梯一：思考力、观察力、想象力、多元思维能力是创新力的四大基石	247
阶梯二：不为定式所困，让创新意识在头脑中生根	248
阶梯三：性格、习惯、心态、潜能和思维左右创新力的提升	249
阶梯四：积极行动，主动提升创新力	250

第八章 自信力：最有效的正能量

一 你的自信力如何	252
自信是什么	252
信心不足的恶果	254
你需要提高自信力吗	256
心态一变，世界就变	258
二 建立真实可靠的自信力	261
对你的健康负责	261
保持充沛的精力	263
善用头脑中的催眠师	265
利用想象力提升自信	267
模仿他人成功的经验	269
身心合一，获得自信	271
培养自信的体态语	273
每天自信训练	275
三 以强者心态扫除成功的障碍	278
呼唤坚强的精神	278
坚强执著的“阿甘精神”	279
无关外在，强者是内心的强大	280
磨难成就辉煌人生	281
天助自助者	282

狭路相逢“勇”者胜	283
四 自信力让你直面人生的失败	285
带着希望才能穿越人生的沙漠	285
飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”	286
不要让别人设定你的人生	287
失败了也要昂首挺胸	289
在失败中学会生存	290
打败恐惧的方法就是直面恐惧	291

第九章 潜意识：灵魂深处的巨大能量库

一 解读潜意识，破译成功密码	294
潜意识：人生巨大的能量库	294
自我暗示：成功旅程的开始	295
潜能，存在于内心的巨大能量	296
描绘自己的心灵地图	297
心情的颜色会影响世界的颜色	298
二 唤醒心中的巨人，激发无限可能	300
有限的生命，无限的潜能	300
自我设限是潜能的“杀手”	301
在潜意识的土壤中播下成功的种子	302
积极是潜力的发掘机	303
善于发挥暗示的力量	304
时时激发你的潜能	306
点燃潜能，走向成功	308
三 奇迹随时发生，你准备好迎接它了吗	310
让潜在的能量涌进内心	310
捕捉转瞬即逝的灵感	311
用第六感捕捉能量微妙变化	312
找一个对手激发潜能	313
找准人生的定位	314
用意图心改变自己的能量	315
适度压力促进潜能开发	316

第十章 现在，发现自己的优势

一 你了解自己吗	318
认识你自己	318
发现你的优势	320
欣然接受自我	322
始终支持你自己	324
充分展示你自己	326

二	你的性格中蕴藏着你一生的优势能量	331
	性格是我们最本质的象征	331
	每个人都是独一无二的	332
	性格影响你的人际关系	333
	性格影响你的健康状况	334
	完善型(M型)——内向、思考、悲观	334
	活跃型(S型)——外向、多言、乐观	335
	能力型(C型)——外向、行动、乐观	335
	平稳型(P型)——内向、旁观、悲观	336
三	从性格中发现你的职业优势	337
	为什么你不成功	337
	选对职业,每种性格都能成功	338
	寻找合适的职业	339
	性格相反才是工作的最佳组合	340
	刚毅型性格的职业选择	341
	温顺型性格的职业选择	342
	固执型性格的职业选择	342
	理智型性格的职业选择	343
	谨慎型性格的职业选择	344
	果敢型性格的职业选择	344
	任性型性格的职业选择	346
	沉静型性格的职业选择	346
	狂放型性格的职业选择	347
	耿直型性格的职业选择	348
四	把自己做成品牌	349
	有形品牌,无形资产	349
	塑造个人品牌,成就完美人生	350
	制作别具一格的“品牌名片”	351
	价值观决定品牌定位	352
	好包装自己会说话	353
	加强修养,提高内涵	355

第十一章 运用正能量,成就完美人生

一	成功正能量:正能量让你更快获得成功	358
	动机影响成功正能量	358
	正能量让你散发七彩光芒	359
	运用合作提升正能量	360
	运用舆论增强能量声势	361
	能量魔力在于“兵行诡道”	362
	成功者懂得攻破安全范围	363
	摆脱成功的约拿情结	364

像天才一样去思维	365
从能量变化获得同理心	366
随机应变中展现正能量	367
把成功当做一种考验	368
二 人脉正能量：正能量是吸引人脉的强大磁场	370
有“能量”才有“人脉”	370
与他人保持合适的空间	371
找到能量融合的突破口	372
增加你的曝光率	373
多次接触增进能量亲密感	374
保持辐射人脉能量的站姿	375
散发亲和力，提升人气	376
人脉能量的双向交流	377
通过微妙周旋化解潜在危机	378
减少与他人的能量冲突	379
三 财运正能量：正能量成就真正富足的自己	380
财运能量打开财富之门	380
制作你的“藏宝图”	381
遵循财运能量的马太效应	382
运用知识激发财运能量	383
用智慧心去创业	384
将身体能量转化为财富	385
能量互动，有钱一起赚	385
财富人格决定财运能量	386
做善于等待的“傻子”	387
用能量和眼光冲出“红海”	388
灵魂的富足才是真正的富足	389
四 爱情正能量：用正能量增强你的爱情运	391
爱情源自能量相吸	391
猛攻征服女人能量	392
女人主动能量更易契合	393
神秘感会让爱情更持久	394
要保持正确的爱情观	394
在爱情中坚守自身能量	395
甜言蜜语让能量更融洽	396
爱情能量和谐的奥秘	397
不要因寂寞而错爱	398
和谐彼此欲碰撞的能量	399
能量互补让生活更美好	400
五 幸福正能量：正能量为你解开幸福密码	402
幸福是能量的完美融合	402
享受自己拥有的一切	403
内心平静，感受幸福能量	404

把能量集中在当下的美好	405
将正向精神注入能量	406
在痛苦中感受幸福能量	407
拥有超越得失之心	407
闭上那只挑剔的眼睛	408
简单带来安宁的幸福能量	409
平平淡淡就是最好的生活	410
六 健康正能量：正能量让生命平衡运转	412
拥有健康能量是一种责任	412
带来病痛的负面能量	413
远离健康能量的污染物	414
注意节制“七情”	415
懂得释放情绪的毒素	416
戒掉嗔毒，让能量锐气十足	416
保持平缓而有规律的呼吸	417
雄健的体魄是健康能量的保证	418
生活方式影响能量健康	419
远离压力这个隐形杀手	420
饮食中的五种健康观念	420

第一章

伟大理论的发现： 揭开正能量的秘密

