

积聚你的 正能量

The positive energy

拥有正能量·人生更精彩

马银春◎编著

中国商业出版社

积聚你的 正能量

The positive energy

拥有正能量·人生更精彩

马银春◎编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积聚你的正能量 / 马银春编著. —北京 : 中国商业出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5044-8062-0

I. ①积… II. ①马… 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 063759 号

责任编辑: 郭 强

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

三河市南阳印刷有限公司

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18 印张 240 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

你是否知道，无论是喜是悲，都有一种神秘的能量时时刻刻主导着我们的生活。健康、积极、乐观、自信的人充满正能量。和他们交往，你会有一种积极向上的感觉，觉得生活舒服而有趣。他们浑身散发着善良、热情，你喜欢和这样的人在一起。有他们在身边，你会觉得比自己独处更快乐。这时候，你体内的正能量也不自觉地随之上升。

充满正能量的人，拥有大智慧。他们不会在人生的道路上跑偏，也不会随波逐流；不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。当困难来临，他们不嫌麻烦或贪图安逸，他们知道风雨过后会有更美丽的风景。充满正能量的人，对很多事情充满好奇，无论遇到什么样的新鲜事物都想尝试一下。他们拥有人生的目标和坚定的信念，并为之不断努力。

与充满正能量的人相反，具有负能量的人会把你的的人生拖垮，各种畸形想法与病态心理会让你过得一团糟。总是和悲观、畏惧、绝望、看什么都不顺眼的人在一起，你也会觉得生活暗无天日。因为他们把负能量传递给了你，使你觉得自己的生活也不顺利。跟充满负能量的人在一起，你会有一种被吸取、被压榨和被剥削的感觉。这时候，你体内的正能量正在衰退，而负能量上升，你甚至很想立即逃走。请你静下心来，问一下自己：你是否总是觉得每天都过得很辛苦，好像全身都被“悲催”的事情包围着？你是否每个月总有那么几天什么都不想做，还觉得一切都不顺利？也许你还不知道，当你感觉到自己体内充斥着各种坏情绪，觉得全世界都很



灰暗的时候，你就被强大的负能量包围了。长期如此，是很危险的。

人的生命是伟大的、宝贵的。人活在世上，最应该做到的就是热爱生活、追求幸福、拥抱成功。做一个充满正能量的人非常重要。本书从身体、形象、内心、言谈、思维、行为、生活、工作、恋情、社交十个方面，详细告诉你如何使自己充满正能量，如何维护自己的正能量，如何抵制负能量，如何传递你的正能量。

请快乐起来，把阳光洒在心上，把笑意写在脸上，快乐工作，开心生活，用正能量打造你的幸福人生。从现在起，做一个充满正能量的人吧！你会发现人生更精彩！

目 录

第一章 让你的身体充满正能量

无论我们从事何种职业，担当多大的责任，都不应该去牺牲自己生命中最宝贵、最美好的东西——健康。没有健康就没有一切。然而现实生活中，许多人一味地为了成功去奋斗，为了金钱去奋斗，为了名利去奋斗，却忽视了自己的身心健康。一位哲学家曾说过：“在一切幸福中，人的健康其实甚过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”

身体越健康，正能量就越强 / 3

心理健康的人越活越年轻 / 4

负面情绪是健康的大敌 / 7

告别亚健康 / 9

我运动，我健康 / 11

食物是最好的药物 / 12

【身体能量加油站】 / 16

第二章 让你的形象充满正能量

形象并不是穿衣、长相、发型、化妆的简单组合，而是一个人全面素质的综合量化。形象的内涵广而丰富，包括你的穿着、



言行、举止、修养、知识层次、家庭出身、和什么人交友等。它清楚地讲述着你是谁、你的社会地位、你如何生活、你是否有发展的可能……因此，你必须打造你的形象，让别人接受你。好形象带来好运气。形象就是名片，形象就是品牌，形象就是机遇，形象就是财富。

形象就是生存力 / 21

第一印象价值百万 / 23

站姿：站出素质，站出魅力 / 25

坐姿：让你端正又优美 / 27

走姿：走出你的风度与活力 / 31

蹲姿，让你优美又优雅 / 33

握手：传递手心的温暖与友好 / 34

你的眼睛会说话 / 38

给你的声音“美美容” / 40

形象从“吃”中来 / 42

有损形象的 10 种不良举止 / 44

【形象能量加油站】 / 47

第三章 让你的内心充满正能量

心态往往在很大程度上决定着一个人在某一阶段的人生走向。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。为什么有的人从早到晚唉声叹气、怨气冲天？主要是因为他的心态没有调整好。心态摆对了，人生之路就会越走越宽，生活的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。如果你被一些不良心态所左右，那么你的人生航船便很有可能驶入浅滩，失去发展的机会。

积极的心态能激发潜能 / 51

幸福是一种感觉	/ 52
自信自有冲天力	/ 54
进取心，事业成功的助推器	/ 56
热忱是竞争力的源泉	/ 58
满怀感恩之心	/ 60
嫉妒的情绪要不得	/ 61
猜疑是压在心里的石头	/ 64
别让愤怒毁了你	/ 66
失眠，是因为思想里忧虑弥漫	/ 68
70%的烦恼与金钱有关	/ 70
欲望越多，痛苦越多	/ 73
挫折只是一次测验	/ 75
感谢那些轻视你的人	/ 78
【内心能量加油站】	/ 80

第四章 让你说的每一句话充满正能量

一个人有没有水平，可以从其说话上看起来。一句话可以把人说跳，一句话也可以把人说笑。一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。语言的力量就是这样神奇。当今社会，说一口漂亮话，是做人的一项真本领。未来的世界，是“会说话”的人的天下，让“不会说话”的人走开！

一开口就讨人喜欢	/ 85
说好每一句话	/ 87
赞美，一种神奇的力量	/ 90
看对人，说对话	/ 92
多说“我们”少说“我”	/ 96



让人感受到你的热心和诚意 / 98

酒桌上有些话不可乱讲 / 100

让幽默为你加分 / 103

委婉地拒绝容易让人接受 / 104

【口才能量加油站】 / 107

第五章 让你的思维充满正能量

拥有正能量的人，大脑里充满了种种奇特的想法，无论遇到什么样的新鲜事物他都想尝试一下。一位亿万富翁曾经说过：“即使我身上不带一分钱，独自处在一望无际的大沙漠中，只要有一支驼队经过，我也会重新变成富翁，因为我有着聪明的大脑。”因此，要想立于不败之地，就要让我们的思维“沸腾”起来。

梦想让你了不起 / 111

只有想不到，没有做不到 / 113

学会从反面思考 / 115

避免思维的滚雪球效应 / 117

革除旧的思考习惯 / 119

【思维能量加油站】 / 121

第六章 让你的行为充满正能量

一个人能有多大的作为，能取得多大的成就，归根结底取决于我们有什么样的行为。有什么样的行为就有什么样的结局。要想一生不碌碌无为，就要在行为上下功夫。敢做常人所不敢为之事，将来才能有所作为。

要有目标和追求 / 125

行动是使理想成为现实的催化剂	/ 127
要抓住机遇，更要创造机遇	/ 130
细节影响个人前途	/ 132
正确做事更要做正确的事	/ 133
做自己擅长的事，让你得心应手	/ 136
“抽一鞭，动一下”，你不会有出息	/ 139
不断升级自己的能力	/ 141
【行为能量加油站】	/ 142

第七章 让你的生活充满正能量

拥有正能量的人，对生活乐观，充满自信。他们知道生活本来就悲喜交加，所以能坦然面对。他们在该独立的时候独立，该求助的时候求助。当快乐来临时，会尽情享受；当烦扰来袭时，就理性解决。他们能够正确认识自己，不会自我贬损也不会自我膨胀。乐观和自信的后面，深藏着对人生的豁达与包容。

生活不需要标准	/ 145
别犹豫！过自己想过的生活	/ 147
想得开，活得才不累	/ 148
活得累，是因为太在乎	/ 150
放得下，才能快乐生活	/ 152
释放自己，走出压力的牢笼	/ 154
会休息的人，才会生活	/ 157
享受“慢生活”，在慢中找到生命的节奏	/ 160
攀比会消减你的幸福	/ 162
别在抱怨中虚度光阴	/ 165
【生活能量加油站】	/ 166



第八章 让你的工作充满正能量

不要把工作仅仅当成谋生的手段，而要把它当作人生的乐趣，那样你就会以工作为乐，就会对工作充满热情，就会以认真负责的态度对待工作。培养对工作的兴趣，可以把疲劳降到最低程度，让我们有更多的时间享受闲暇生活。

对工作充满热情，你会更快乐 / 169

一团和气，学着与同事打成一片 / 172

与“上面”保持经常性的接触 / 174

良好的工作习惯，能减轻压力 / 175

努力工作，但不要去拼命 / 178

减轻工作压力，不要让它压垮你 / 180

不喜欢的工作，这样做 / 184

【工作能量加油站】 / 186

第九章 让你的恋情充满正能量

许多恋爱中的人困惑，到底该爱一个什么样的人？在此，我们告诉你，去爱一个充满正能量的人吧！他们会让你觉得人生有意义，会让你觉得世界色彩斑斓。他们会给你惊喜，同时也会带给你感悟。他们让你把路走直，戒断所有扭曲的价值观。有了这样的人指导你的灵魂和行为，潜移默化中，你会变得更加开朗和幸福。这一定比任何财富更能长久地滋养你的身心。

别爱不该爱的人 / 189

网络爱情要小心 / 193

办公室恋情要三思 / 196

与其相互折磨，不如潇洒放手 / 200

- 不要报复负心人 / 201
- 有爱的婚姻是天堂 / 205
- 【恋情能量加油站】 / 208

第十章 让你的社交充满正能量

好学问不如好人脉，这是成功人士的共识。人脉就是财脉，人脉就是成功。一个人脉不好的人，大小事情只能自己去做，那能做成多少事？而一个善于交际、人缘很好的人，哪怕能力平平，办起事来也顺风顺水，很容易达到目的。

- 搞好人际关系，如虎添翼 / 211
- 负负不得正，远离带给你负能量的人 / 213
- 三分钟把陌生人变成熟人 / 217
- 警惕身边这些人 / 219
- 千万别“招惹”小人 / 221
- 多结交比你成功的人 / 224
- 避免争吵，给他人留面子 / 226
- 勿让消极心情影响到人际关系 / 228
- 【社交能量加油站】 / 230

第十一章 维护好你的正能量

正能量并不是持久不变的，不注意维护，它同样会流失。因此，时刻要注意维护好你的能量场，防止正能量流失。正能量流失，同时也会给负能量带来入侵的机会。这样下去，是非常危险的。因此，维护好自己的正能量，十分重要。

- 成为永远受欢迎的人 / 235
- 使你周围的人觉得自己很重要 / 238



方圆结合，刚柔并济 / 240

让怨恨转个弯 / 242

亲和力是赢得他人好感的重要手段 / 244

建立私人之间的信任 / 247

距离：亲密而又得体的门道 / 249

【人体能量加油站】 / 252

第十二章 积极传递你的正能量

正能量是可以传递的。传递给他人正能量，就会给他带来健康、自信、积极、坚强、乐观……传递给他人正能量，就会削减他身上的负能量，帮助他从苦恼中解脱出来。请记住：赠人玫瑰，手有余香。

做传播快乐的使者 / 255

微笑是走近对方的阳光 / 256

帮助别人就是帮助自己 / 258

“雪中送炭”胜过“锦上添花” / 260

为他人着想，给自己铺路 / 262

用正能量感染他人 / 263

防止负能量传染 / 265

【能量传递加油站】 / 270

主要参考文献 / 271

第一章

让你的身体充满正能量

无论我们从事何种职业，担当多大的责任，都不应该去牺牲自己生命中最宝贵、最美好的东西——健康。没有健康就没有一切。然而现实生活中，许多人一味地为了成功去奋斗，为了金钱去奋斗，为了名利去奋斗，却忽视了自己的身心健康。一位哲学家曾说过：“在一切幸福中，人的健康其实甚过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”



身体越健康，正能量就越强

享受人生，必须善待生命。人生与浩瀚的历史长河相比，可谓是短暂的一瞬。权势是过眼云烟，金钱乃身外之物。珍惜生命，保重身体，宁要一生清贫，不图一时富贵，这才是做人之悟性。要知道，身体健康是人生最宝贵的财富。

一位野心勃勃的男子，看着自己只有1000元的存折，心想：如果我能让存款再多两个零多好。接着他努力地工作，没有多久，终于达到了自己的目标。

男子看着他100000元的存折又想：若能再多两个零、四个零不就更棒了吗？男子更努力工作了，他希望能创造无数个零，让自己成为富翁。往后的日子里，他日以继夜、不眠不休地工作，经过长时间的努力，终于达成自己的心愿，成为一位富翁。但是，在这个时候富翁却病倒了。此时，他这一生所创造的“0”也跟着倒下了！

这个故事里的“1”代表的就是我们的健康，这个“1”倒了，有再多的“0”都不具有任何意义。没有健康强壮的体魄，我们还能做什么呢？工作？学习？爱我们所爱的人？实现理想？都没可能了。健康强壮的身体才是一切的资本。

当你在日常生活中与人闲谈时，提起财富，你首先想到的是什么呢？是金钱珠宝、房产私车、名誉权力？还是青春美貌、事业爱情、智慧学识？每个人的心中可能都有一个答案。你可曾想到，健康才是一个人一生中最宝贵的一笔财富，没有健康，其他的一切毫无意义！



许多人都会给自己的人生设定目标，并且激励自己向着目标努力。但可惜的是，很多人在追寻心中梦想的时候往往忽略了，甚至牺牲了自己最宝贵的财富——健康。不少叱咤风云的青年才俊英年早逝，给家人亲友留下无限的悲伤和遗憾。如果他们拥有健康，他们可以在人生舞台上继续挥洒自如，创造更多的财富。因此，拥有一个健康的身体和健康的心态是现代人不容忽视的大问题。世上一切都是外在的，唯有健康是属于自己的，也是你真正的财富，是你完成一切责任与使命的基础。

心理健康的人越活越年轻

健康不仅包括身体健康，还包括心理健康。只有心理健康了，我们的身体才能健康。只有心理健康，才能不断战胜自己，创造机遇，充满活力，把自己的人生演绎得丰富多彩。

心理健康的人一生诚实，他们说话做事光明磊落，从不模棱两可或用谎言欺骗人，也从不欺骗自己。他们认为，要么活得轰轰烈烈，要么活得平平淡淡，无论什么样的生活，都能显示出真实来。

心理健康的人也是非常自信的，他们不喜欢生活在别人的阴影之下，希望靠自己的奋斗、自己的能力，拼搏出一块属于自己的天地。因此他们不断地学习，不断地超越自我，奋斗在事业的第一线。这样的人，有良好的人际关系，但绝不依赖他人，他们具有自己的价值观和世界观，也尊重别人的价值观和世界观。

心理健康的人，喜欢自立，在生活中从不处于被动地位，他们不会因为别人的鼓励而改变思想，也不会因为别人的憎恨而停止实践，他们会在