

THE POSITIVE ENERGY

正能量 心理学

陈美锦 编著

用心理学的钥匙开启内在的正能量宝库



引爆正能量，做最优秀的自己

用心理学激发正能量

修炼正能量，开发生命的潜能

用心理学的技巧指导你发掘正能量、掌握正能量、提升正能量、
传递正能量，带你追寻内心深处的圆满与富足。

中国华侨出版社

引爆正能量，做最优秀的自己

正能量心理学

陈美锦 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量心理学 / 陈美锦编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5113-3926-3

I. ①正… II. ①陈… 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189144号

正能量心理学

编 著: 陈美锦

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 琦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 高 亮

美术编辑: 游栳渲

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 265千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3926-3

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

著名励志大师卡耐基说过：“消除错误的思想和行为，在心灵中注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。”其实卡耐基所说的为心灵注入的快乐就是人生的正能量。“正能量”一词源于物理学：“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。”在心理学中，我们认为，“正能量”是指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。正能量不仅仅是成功法则，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！

我们每个人身上都有正、负两种能量，我们需要做到的是，找回自己的正能量，接纳、运用和传播更多的正能量，当负能量找上门来的时候，我们要学会拒绝接受或者积极转化。在人际交往中，和正能量多的人打交道时，你能感觉到：你跟他在一起感觉是安全的、放松的、亲近的，你觉得他浑身散发着诸如同情心、同理心或愿意去支持你的感觉，且有他在旁边，你会觉得比自己独处的状态更好，因为你的正能量也会跟着上升。而和负能量多的人打交道，你却感觉到：你跟他在一起感觉不安全、紧张，处于防卫状态，你觉得是被吸取、削弱的感觉，你自己的正能量减少，负能量增加，感觉不舒服，自己是被挑剔的、挑战的和攻击的，你会很想逃走。做一个正能量的人非常重要，能够得到众人的认同和支持。而如果周围人都认为你是一个负能量的人，对你的工作和人际关系都是破坏性的。

做一个充满正能量的人吧！尽量发掘自己的正能量，疏导自己的负能量，并将负能量华丽地转化为正能量。正能量的人，会对生活乐观，他们知道生活本来就悲喜交加，所以已经学会坦然面对。当快乐来临时，会尽情享受；当烦扰来袭时，就理性解决。正能量的人，拥有大智慧，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的道路上跑偏，也不会随波逐流。他们不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。他们知道世界运动的原理，明白人人都有优点和弱点，也知道如何去克服人性的弱点和发挥人性的优点。总之，正能量的人，有勇气

去改变可以改变的，有胸怀去接受不能改变的，更有智慧去分辨两者的不同。

每个人身体中都蕴藏着巨大的正能量。之所以有些人成功了，有些人没有成功，在一定程度上是因为后者不懂得如何发掘和使用自己的正能量，让正能量为自己服务。我们身体里的正能量有时恰如一个在森林里迷路的孩子，需要我们正确地为其引路。

要找回你内心中迷路的正能量，就要学会正确地管理自己的情绪。成功者控制自己的情绪，失败者却被自己的情绪所控制。情绪有好有坏，不同的情绪会带给我们不同的生活感悟和行动能力。焦躁、烦恼、惶恐与不安，这些坏情绪带来负能量，只会让生活变得更加糟糕，对我们当下的处境毫无益处。而快乐的情绪所产生的正能量，永远会带着你向上，让你把昨天的挫折与沮丧留在昨天，给你一个崭新的、努力拼搏的今天。

开启人生的正能量，要学会正确看待周围的一切。大部分人在遭遇挫折后，不是抱怨他人，就是怀疑自己。正能量会告诉你如何正确看待自己与他人。对于自己，我们永远都需要一种阳光般的自信，不相信宿命，做自己人生的设计师。而对于他人，我们要学会感恩和分享，只有这样，我们才能保持快乐、向上，人生的正能量才会释放得更多。只有正视人生，挖掘自身的潜力，才能摆脱人生中不期而遇的困境。

本书通过介绍切实可行的方法，并佐以有效例证，引导读者运用正能量塑造积极健康的思维方式和轻松愉悦的生活态度，从而达到一种和谐完满的人生境界。就让我们以此书为起点，开启人生的正能量，找到属于自己的成功之路吧！



目 录

第一章 正能量：重塑自我的终极修炼 / 1

从电影《神探亨特张》谈起 / 1

走出负能量的泥潭 / 4

正能量下一站就是成功 / 6

第二章 自信的人能量强大 / 9

孔雀翎的威力 / 9

不要被自卑打倒 / 12

不要把希望寄托在别人身上 / 14

做好你自己，正能量会主动找上门来 / 16

积累小成功，让自信的能量不断放大 / 19

敢于肯定自己，找到自己的能量点 / 22

挫折可以夺走成绩，但夺不走实力 / 25

彪悍的人生不需要解释 / 27

学会欣赏自己 / 30

不要让缺陷泄掉你的气 / 32

第三章 梦想带你走上正方向 / 34

有梦想，才有未来 / 34

理想的高度决定动能的大小 / 36

那扇门只是虚掩着 / 38

不满足，才有动力 / 41

专注一个梦想，将能量凝聚起来 / 43

找准方向再前进 / 45

激情给梦想注入神力 / 47

每天都是一个新开始 / 50

梦的效能，在于坚持 / 52

追求梦想需要用尽全力 / 54

信念助你走得更远 / 57

第四章 谦虚，才能吸纳正能量 / 59

成大事者，必低调 / 59

低头的稻穗更饱满 / 61

狂妄自负，是在拒斥新能量的输入 / 64

一滴水，怎样才能不干涸 / 66

低调凝练，才能聚集能量 / 69

锻炼“忍”性，保存能量 / 70

要有空杯的谦虚 / 73

学会自制，管理能量 / 75

厚积薄发，才是大智慧 / 77

第五章 爱己及人，传递正能量 / 80

爱的力量 / 80

爱自己，别人才会爱你 / 81

伴侣是重要的力量来源 / 84

家庭和睦，能量无穷 / 86

正能量在传递中得到加强 / 89

以和为贵 / 93

与人为善，善必趋之 / 94

关爱别人，也就是关爱自己 / 97

分享可以增强彼此的能量 / 100

猜疑，会损伤亲和力 / 102

赞美的力量 / 105

要善于发现别人的闪光点 / 107

赞美要有诚意和新意 / 110

第六章 学会感恩，全世界都充满阳光 / 114

没有这个不完美的世界，就没有独特的你 / 114

珍惜你唯一的人生旅程 / 116

感谢对手 / 118

感恩还不够，还要承担 / 120

第七章 宽容的心不会堵塞 / 123

心灵也需要经脉畅通 / 123

得理让三分 / 125

原谅别人，放过自己 / 128

如果你吃亏了 / 131

宽容别人，成就自己 / 132

用宽容消解敌意 / 134

宽容是一种智慧 / 137

第八章 接纳生活，不无谓地消耗心力 / 140

咸咸淡淡才是真 / 140

修行，就是用平常心生活 / 141

看淡成败，拥抱阳光 / 146

淡泊名利，宁静致远 / 148

知足的智慧 / 151

不舍弃，就无所得 / 154

淡定的人生更有力量 / 156

平常心让你迸发潜能 / 158

学会快乐地工作 / 160

放慢脚步，品味生活 / 163

内心清净，是最深的快乐 / 166

放下执念，轻松前进 / 169

不后悔 / 172

活在当下 / 175

第九章 踏实，才能蓄积力量 / 179

站稳脚跟，是发力的基础 / 179

耐得住寂寞，才有机会强大 / 181

摆脱虚荣，神华内敛 / 183

“志存高远”是远远不够的 / 185

要善于做准备 / 186

立即行动 / 190

懒惰是一种心理疾病 / 192

信用是无形的财富 / 193

第十章 决断：拒绝浪费精力 / 198

听从自己的内心 / 198

抓住机会 / 200

想好了就去做 / 203

果断才能成事 / 207

克服犹豫不决 / 211

无所畏惧 / 214

冲动是“魔鬼” / 218

培养敏锐的洞察力 / 221

第十一章 坚强，为心灵披上铠甲 / 225

克服恐惧心理 / 225

意志力的巨大能量 / 229

有志者，事竟成 / 231

不抛弃，不放弃 / 234

- 借口就是泄气口 / 236
- 抱怨并不能解决问题 / 238
- 挫折是检验强者的试金石 / 241
- 从逆境中汲取能量 / 244

第十二章 创新，让你的心田不板结 / 247

- 释放内心受限制的能量 / 247
- 思考力是人类独有的能量形式 / 249
- 开发创造力的关键五步 / 251
- 让不可能变为可能 / 252

第十三章 清理心灵的垃圾 / 255

- 不为小事烦恼 / 255
- 生气是在抑制正能量 / 257
- 冲动是一种巨大的负能量 / 260
- 克制愤怒，收敛情绪 / 262
- 倒空你的焦虑 / 265
- 远离是非，凝聚能量 / 269
- 不要被过去拖累 / 271
- 放下，轻装前行 / 274
- 用纯洁去净化邪恶 / 276
- 让微笑洗去负能量 / 277
- 用平和的心，去感知正能量 / 280
- 冥想是一种平静内心的有效方法 / 282

第十四章 正能量心理的核心是乐观 / 284

- 态度决定成败 / 284
- 凡事往好处想，随时接收积极信号 / 286
- 积极心态吸引正能量 / 289
- 消极心态产生负能量 / 292

- 情绪是受行为影响的 / 294
- 不要带着不良情绪做事 / 296
- 不因批评滋长负面情绪 / 297
- 微笑是正能量的通道 / 299
- 如果你有负能量，排掉它 / 301
- 真正的快乐，在心里 / 303
- 让快乐主宰自己 / 305

第一章

正能量：重塑自我的终极修炼

从电影《神探亨特张》谈起

看过电影《神探亨特张》的人，会对影片中出现的“负能量”印象深刻。主人公亨特张是一个片警，管的片儿也不算大，但因为是核心地段，所以很重要。亨特张负责的区域，有一群被生活欺负又去欺负他人的骗子、小偷，如：碰瓷集团、换假钞二人组、游走在街道的假和尚，还有双目失明的贼王张发财，他们是一股股负能量，把整个区域弄得乌烟瘴气。亨特张每天的工作，就是和他们打交道。自然而然地，亨特张接触的事情，几乎全都是一些负面的、琐碎的、闹心的，有些事情甚至触及了人性的底线。

在面对电视台的采访，谈及自己工作的时候，亨特张说：“就闹心……我尽量不闹心，但我心还闹啊，那怎么办呢？其实我有时候一比啊，觉得也没什么，也挺好的，越比越觉得自己还挺好的，你说我这有吃有喝的，有工资有奖金，比那些人好多了。但就是烦……特糟心的这些事儿，那天我学了一个词，叫负能量……你看我这一天，醒着的这些钟头儿，这一件儿负能量，这一件儿负能量，这一件儿负能量，负能量，负能量，负能量，全是负能量……我这一辈子就全是负能量……想不明白，烦，有时候真是挺伤心的。”

这个几分钟长的镜头，将亨特张的真实情绪世界体现了出来，按照他的话理解，他的生活充满了负能量。最后他还来了一句：“别录了，让我痛痛快快地骂几句人。”纵观整部影片，你会发现有很多混乱、阴冷的画面，每一个故事也给人以压迫感，散发着负能量。就连北京城也因为那些小人物的无奈而更加萧瑟了。

亨特张关于负能量的一段话，以及整个影片的负能量氛围，其实也在表达

这个社会的人的现状。虽然，他明白自己生活挺好的，但就是免不了闹心，被负能量充斥着。

而一些生活得不是特别好的人，他们是不是也在闹心呢？

大学生们度过了美好的四年大学时光，毕业的时候满怀着抱负要找好工作。可是在现实面前，他们高不成低不就，反而是抱怨社会不给自己机会。而之后，他们不得不从事和专业不符的工作、自己不愿从事的工作、低报酬的工作。很多大学生成为蚁族大军的一员，思想情绪波动较大，挫折感、焦虑感等心理问题较为严重，且普遍不愿意与家人说明真实境况，与外界的交往主要靠互联网，并以此宣泄情绪。

大多数新生代农民工，他们希望得到相应平等的待遇，在子女教育、医疗、养老等方面享受到应得的服务；他们希望自己生存得有尊严，权利得到保障，诉求能够表达；他们希望公平正义的阳光能够照射到他们；他们希望能够融入城市，触摸到理想，给生活以希望。可是他们的这些问题都没有得到解决，因而他们的青春是焦虑的。

社会上如此这般的事情和他们这样的人还有很多。很多人的心里没有一点儿安全感，他们压抑，难受，却又不能改变，一直闹心。

关于这个问题，美国的社会科学界提出了一个理论，他们认为当人们将自己的处境和某种标准相比较，发现自己处于不利地位的时候，就会产生被剥夺感，而这种感觉会让人产生消极情绪。所以很多人都不快乐，感觉不幸福，充斥着负能量。

那么负能量具体有哪些表现呢？总结起来就是：被动、回避、愤怒、厌烦、失望、担忧、抱怨、自私、多疑、批评、恐惧、嫉妒、消极、攻击、委屈、抑郁、憎恨、内疚、贪婪、狭隘、病痛等。总之带给人的是阴暗、郁闷和痛苦。总而言之，负能量的人呈现的特征就是：你跟他在一起时的感觉不安全、紧张，处于防卫状态，你会有被吸收、压榨和剥削的感觉，你感到自己的能量衰弱、不舒服，或是感到自己是被挑剔的、挑战的和攻击的，你很想逃走。所以，负能量让一个人精神怠倦，愁眉苦脸，唯唯诺诺，看不到生活的美好。

很多人会有上面提到的负面情绪和心态，这不仅对他们自身的发展不利，而且他们还会影响到周围的人。有人这样比喻：即使是一杯清水，只要倒入一滴污水，也会变得浑浊，这滴污水正如负能量一般，在你不经意之间，就

渗透到了你的情绪里。而这种消极的情绪也是能够传染的，很多人就被“负能量”了。

社会确实是有太多的负能量了。再看看我们周围，有的人承受力弱，人生目的和方向都不明确，缺乏对生活的意义和自己存在的价值的正确认识。所以，他们不知道自己究竟想要什么，不知道把握自己的命运。简单说来：他们的生活、工作、家庭、财富等等都是一团糟。他们没有前进的动力，没有高昂的激情，没有进取的信心。因而他们看不到机会，更无法调整自己的心态，仿佛浮萍一般，不知漂向哪里。

有的人害怕失败，变得优柔寡断。每个人在成长的过程中都会遇到这样或那样的挫折失败，由于不幸降临了很多次，心头的恐惧常常难以摆脱。他们害怕被嘲笑、害怕失败，内心变得胆怯，性格显得懦弱，以至于他们的内心满是失败感。而当他们做一个新的决定的时候，他们脑海就会立即浮现这种失败感，那么他们就犹豫不前，不敢迈出下一步。

有的人在生活中遭到过太多的拒绝，来自父母的、老师的、朋友的、同事的等等。由于太多的“不行、不能、不好、不可以”等等话语深深烙在了他们的内心深处，而当他们需要帮助的时候，被拒绝的种种可能就立刻出现。再加上现实同他们内心的渴望与追求是有落差的，他们不能正视这些困难，不敢面对自我，但是心里又不平衡，于是他们无法面对不如意、不利的事物，夸大障碍，找借口来逃避，从不找自己的原因。这也是负能量的一种体现。

上面的几种人也想成功，但是他们在心态上都出现了偏差，导致他们被负能量充斥着。当然也不能完全否定他们，而是说那种负面的心态和情绪是让他们不快乐的，让他们心里压抑和难受。有人说：许多人就像垃圾车，他们装满了垃圾四处奔走，充满了懊恼、愤怒、失望悲观的情绪，而随着垃圾越堆越高，他们就需要找地方，将其释放出来。

亨特张说：“每天碰到的都是糟心的事，每天带给自己的都是负能量。这件是，那件也是。但当我把小偷、骗子捉住按在地上的时候，对于受害者和来说就增加了正能量。这个社会才能更美好。”所以，他每天还是以极大的工作热情驱散那些负面情绪，用坚定的信念支撑着病体继续奋战。

我们生活在正能量与负能量交集的社会，个人也总是在正负之间摇摆不定。我们能够做的就是像亨特张一样，在面对负能量时给予自己 and 他人正能量。

走出负能量的泥潭

在当下浮躁的社会，很多人的心灵和现实产生了很大的落差，他们变得消极，变得悲观，陷入了负能量的泥潭之中。但是他们也迫切渴求得到身心的慰藉，渴望在焦虑的社会生活中得到一份安宁，收获一份成功，为心灵注入快乐和动力。说到底就是他们想要走出负能量的泥潭，拥有一个良好的情绪和心态，成为一个幸福的人。而要达到这一个目的，就需要聚集正能量，发挥正能量的作用。让自己的情绪和心态都得到质的飞跃的同时，向周围传播正能量。

正能量是物理学领域的名词，它的定义是：以真空能量为零，能量大于真空的物质能量为正。能量低于真空的物质能量为负。延伸到心理学领域来说：正能量泛指一切给予人向上，给予人希望和追求，使人行动的动力和感情。英国的心理学家查德·怀斯曼在他的《正能量》一书中也有关于正能量的阐述：每个人身上都有“正能量”和“负能量”，只有正确地引导，才能激活体内的正能量，向周边的人传递积极正面的情绪。

正能量的具体表现是：积极、主动、希望、自信、赞美、肯定、表扬、勇敢、果断、友好、感恩、奉献、胸襟宽广、健康等。总之是阳光、快乐和向上。由此推之，正能量强大的人的特征就是：你跟他在一起时感觉是安全、放松、想接近的，你觉得他浑身散发着诸如善良、同情心或愿意支持你的感觉，且有他在旁边，你会觉得比自己独处的状态更好，你的积极能量会跟着上升。与他们在一起，你能看到希望和一切美好的力量，你就会认为活着是一件很值得、很舒服、很有意思的事情。

其实我们每个人的一生都会经历失败，经历大起大落，都有情绪失落、心态不好的时候。但是在低谷的时刻，你是找个理由让自己接受，在现实中随波逐流，把自己埋没；还是听从正能量的召唤，确认自我的存在，积极行动、用正能量武装自己再次迈向成功呢？关于这一点，褚时健给了我们一个答案。

昔日的烟草大王变成今天的橙王，对于现年85岁的褚时健来说，可谓草木重生。褚时健种植橙子出了名，并且褚橙已经在各大城市畅销，供不应求。他原来是云南玉溪卷烟厂厂长、红塔集团董事长，是国内响当当的烟王。1999年他被判无期徒刑坐牢，之前他的女儿在监狱中自杀。当时不少人认为褚时健

在那个悲痛时刻会彻底垮掉，再也不可能翻身。可是2002年，他获得减刑保外就医的机会，回到了家乡养病，期间他不甘沉默，努力从过去的阴影中走了出来。他在当地承包了2000余亩的荒山地，种起了橙子。在他的努力下，荒山变成了绿油油的果园，直到现在他的品牌又享誉全国，再次成就了自己的王者地位。这正如他的橙子包装箱上印的宣传语：人生总有起伏，精神永远传橙。

不仅如此，他还通过一个个小小的橙子，传递出了正能量。有一民营企业，特地订购200箱“褚橙”发放给员工，激励他们鼓起斗志，熬过经济寒冬。

褚时健在人生最悲痛、跌得最惨、情绪最低落的时刻，懊恼过，也痛苦过；但流过泪后，他擦干泪水，又一次点燃希望之火，用心过日子，将日子过得红火，让周围的人幸福、快乐。对于过去的起起落落，褚时健也不再看得那么重，只是说：人不能活在过去，也不要整天怨天尤人，骂来骂去有什么用呢。用王石的话说：褚时健不再是一个曾经叱咤风云的企业家，而是一个面色黝黑但健康开朗的农民。这就是现在真实的褚时健。

对于褚时健为何能走出负能量的泥潭，可以用李开复的话总结。他说：如果你有自信，它会在无形之中释放出能量，推动你走向成功，而你也会因为体验到成功的快乐而更加自信。

对于我们个人而言，我们每个人的心态也都有阳光的一面，每一个人身上也都有正能量，它就像是人身上无形的精神符号。问题在于你能不能认识到自己拥有它。

有一个农民，他家的屋子的门窗是朝西的，因此阳光照射不进去，屋里总是很阴暗。有一天，他去楼顶的阁楼上找东西的时候，发现屋顶还有一个天窗。只是因为太久没有清理过，上面落下了厚厚的灰尘。但是，农民还是很高兴，他赶紧叫妻子帮忙把笤帚和湿布递给他。一个小时之后，天窗上的灰尘都被清理干净了。这个时候，阳光从天窗照射了进来，小屋里也就比以前亮了起来。

农民无意间发现自家的天窗，并且将其打扫干净，让阳光照了进来。可见他的心态是积极的。一旦认识到自己心态积极的一面，那么你就能将正能量激发出来。那时你心灵的阳光才是温暖明媚的；你的人生迷雾和阴影才能被驱散；你就能从负能量的泥潭中走出来，获取更多的正能量。

正能量下一站就是成功

有的人在顺境的时候，保持良好的心态，因而是更上一层楼。有的人面对挫折的时候，不是选择毁灭，而是抱着积极的心态，再次站起来，显示出了真正的英雄本色。这其中说来，无不与一个人身上的正能量有关系。很多人成功的经历无不是对正能量的诠释，他们的积极心态向人们传递一股难以言传却能激励人走向成功的力量。

古时候有甲、乙两个秀才去赶考。他们在路上遇到了办丧事的队伍。二人都看到了棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次准考不上了；乙说，棺材，棺材，升官发财，看来我的运气不错，这次一定能高中。就这样两个人抱着不同的心态去考试了。结果可想而知，甲名落孙山，乙榜上有名。回家以后，他们都对自己的夫人说：赶考路上碰到的棺材真灵啊。

两个不同的人，两种不同的心态能量，结果是两种不同的命运。可见心态影响命运。生命的质量取决于你每天的心态。如果你能保证当前心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会激发身上更多的正能量，获得很好的生命质量，体验别人体验不到的生活，也能更容易获得成功。

有一个美国人，很喜欢打网球，他从军队退役后，当了一名网球教练。他曾对人说：一个不会打网球的人，经过我的指导，不到半个小时就能学会打网球。

美国的一个电视台听说了这件事情，对他的话产生了兴趣，于是，就决定派记者验证一下他是不是在夸海口。电视台找了20个一点儿也不会打网球的人，让那个网球教练从中任意挑选一个加以指导。然而令大家没想到的是，教练选择了一个很胖的中年女士。由于她的体重的原因，她的身体条件根本不适合运动。而中年女士也说自己有20年没有参加过体育活动了。

在场的人都对教练产生了疑虑，认为他不可能教会中年女士打网球。但是，教练还是认真教了中年女士20分钟，之后，令大家吃惊的一幕出现了，她竟然学会了。很多人都觉得不可思议，于是就问那个女士：教练是怎么教的？女士回答说：教练没有教我打球的技巧，而是让我注意球的弧线和声音。教练也