

正能量

做最强大的自己

THE POSITIVE
ENERGY

马登 著

奥巴马 乔布斯 比尔·盖茨 李嘉诚 马云
无数商界、政界精英运用的成功法则

正能量，你可以！

一本教你获取正能量、掌控正能量的实践手册！
改变亿万人命运的神奇定律！成功者都离不开的心态法则！

正能量

做最强大的自己

马 登◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量: 做最强大的自己 / 马登著. — 北京: 新世界出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5104-3500-3

I. ①正… 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 (2012) 第239996号

正能量: 做最强大的自己

作 者: 马 登

责任编辑: 杜 力

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 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>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市航远印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 222千字

印 张: 16.25

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3500-3

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

正能量，正流行

全球知名人士热议正能量

致读者：“正能量”本是天文学的专有名词，却在2012年集中流行，热得发烫，一度成为中国使用率最高的新词。其实正能量在西方流传已久，中国正视并传播它才刚开始，这必将改变很多中国人的命运和前程，相信这种风潮必将引爆一场国人关于正能量的学习和践行风暴，导致更多的人获取成功、幸福和安康。我们在此推荐中收录了众多国内外知名人士对正能量的精彩论述，与读者共享。

无坚不摧的是真挚的情感，是动人的情怀，是社会的正向力量。

——刘欢 中国著名歌手 《中国好声音》评委

我在这几年尤其在表演时有很深的感受，不管我们在歌坛资历有多老，年龄有多大，一上台，就必须把最好的一面，最年轻、最有活力的一面表现给观众看，这就是正能量。

——庾澄庆 中国著名歌手 《中国好声音》评委

呈现出独立自信的女性形象是每一个职业女性不可或缺的正能量。

——杨澜 中国著名资深电视节目主持人

愉悦力，正能量，我们一起来分享。

——姚晨 知名演员 微博女王

作为一个专业的歌手在舞台上就必须激情满满，用最近很流行的一句话来说，就是我们要带给大家正能量。

——杨坤 中国著名歌手 《中国好声音》评委

开心的泪水和拥抱都能带来许多的正能量。

——梁静茹 华语乐坛知名歌手

宇宙中有一股强大的能量，这股“能量”能让人拥有想要的一切。

——朗达·拜恩 澳大利亚电视工作者 畅销书《秘密》作者

如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在空中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败痛苦而更加自卑。

——李开复 中国创新工场董事长

清澈而单纯的心灵才能感受到正能量，而自私的心看见的只是复杂、混沌。

——稻盛和夫 日本四大“经营之圣”之一

通过行走如何来获得正面能量？

简单地说，行走的力量只是一种方法，先要找到一种内在的安静。这是第一步，通过行走做到忘记所有的事情，将自己的注意力放到呼吸上，简单地一心行走。

当你用心在行走的时候，你会听到心跳声。行走就像喝水，每一个人喝水之后的感觉是很不一样的。你自己在行走并且你自己知道在走了之后的结果是什么样的。

——陈坤 中国知名演员

如果一个人不执著愚直，他就不会成长。饱经坎坷，是对我们内心能量的一个考验。

——孙正义 日本软银集团创始人

你能经历的最大冒险，就是过你梦想的生活。只有奋斗，你的人生才会充满正向的能量。

——奥普拉·温弗瑞 美国脱口秀女王

我们心中有两个不同的能量区，一个是愤怒，一个是正念。保持内心的澄明，学会放下，才能激活内心的正能量。

——埃伦·兰格 美国积极心理学奠基人之一

所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

——张德芬 中国华语世界首席身心灵作家

成功的秘诀，就在于懂得怎样控制内心这股能量，做到这一点，你就能掌控自己的人生！

——安东尼·罗宾 潜能激励大师

正能量是一个“诚实”的词，要传递正能量，首先要对自己从事的事业足够诚实、真心喜欢，才能勇敢面对困难。

——慕容引刀 中国著名漫画家

每个人的心里都潜藏着巨大的正能量，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。

——理查德·怀斯曼 英国大众心理学传播第一教授

幸福其实很简单，可能就是因为太简单了，就总是被忽略到看不见。如果我的感悟能给大家带来乐观向上的正能量，那真的非常开心。

——李冰冰 中国知名演员

正能量，无所畏。

——韩寒 中国著名青年作家（凡客诚品广告语）

微笑的表情，专注的神态，认真的精神，以及向上的态度。唔，这么说来是过于笼统了，但是积极、认真、专注、善良这些从小被灌输的所谓的人类优良品质，的确是传递正能量的重要组成要素。

——刀松子儿 网友

序一

PREFACE

正能量，你可以！ ——每个人都有无限可能

这个世界其实每天都有很多令人惊奇的事情发生，而你相信吗？
你相信这样的事实吗：

一个失去听力的音乐家竟然能用皮肤捕捉声音；

一个普通的家庭妇女竟能承受 4 倍于自己体重的重物；

一个原本其貌不扬的女孩能在转眼间变成美丽的公主；

一个出自贫民窟的、不学无术的黑人少年竟成了美国纽约州的州长；

一个到 52 岁仍一事无成的推销员竟在 30 年后缔造了一个快餐连锁帝国；

一个下身曾被严重烧伤并被医生断言不能活下来的人竟能打破一英里长跑的世界纪录；

.....

这些故事不是虚构，也不是传奇，而是就发生在这个世界上的真实事件——这些事例在本书中都有较为详尽的叙述。是什么让他们激发了生命潜能，创造了如此的奇迹？是对音乐的热情，对孩子的关爱，是自信，自我肯定，是对梦想的执著，向命运挑战的勇气，是积极的心态和不懈的行动力……这些表现实际上都源于他们内心的正能量，只有正能量才能激发人们的无限潜能。

正能量这个词，似乎在当代社会越来越流行。那么，到底什么是正能量？其实，简单来说，正能量就是一切正面的心态、情绪及由此引发的一种积极向上的人生态度，如信念、乐观、自信、积极、热情、坚忍、持之以恒，等等。更为关键的是，无论什么时候，正能量总会主导人们采取积极而正向的行动，并给人以向上的原动力和不灭的希望，激励我们自己用语言，用行为来自我暗示、自我催眠，去相信未来，去让我们的内心更坚定、更强大！

在这个世界上，没有人不渴望成功和幸福。可是，很多人在越来越沉重的压力下失去了理想和斗志，心也渐趋麻木。当生活一天天被消极、浮躁、彷徨、烦闷和无聊所充斥，成功似乎正与大多数人渐行渐远。于是，很多人对人生、对自我产生了诸多困惑，甚至是怀疑：

为什么我们渴望改变现状，却找不到突破的门径？

为什么我们在人群中谈笑风生，内心却常感孤独？

为什么我们向往美好的人际关系，却陷在当下的糟糕人际泥沼？

为什么我们步步谨慎唯恐失败，失败却接踵而至？

为什么我们虽处在繁华都市，却依旧像孤岛上的鲁滨孙？

为什么我们一直追求积极的人生，现实中却总是在消极中度日？

显然，在这个人们普遍怀有焦灼、纠结和郁闷感的时代，我们有太多的困惑需要解决了。如果说人生就是一次次的选择，那么，在面

对选择的时候，我们一定希望拥有一种能调整自己心态、提升自我潜能的力量。

如果总有这样一种力量引导我们采取正向的行动，那么以上的问题自然也就不复存在了。这或许正是我们每个人都需要读读《正能量》的原因。

除了上面我们提到过的例子，本书还借用了很多经典的心理学案例以及真实的故事，深入浅出地介绍了正能量的秘密，并具体介绍了一些如保持积极心态、善用吸引力法则、自我暗示、情绪控制等获取和强化正能量的技巧。

本书意在提升每个人的正能量指数。我们相信，读过这本书后，你会对人生和事业有一种全新的感悟，你将不再消极、浮躁，也许你还会发现，成功离你不过一步之遥。这样一来，本书的目的也就初步达到了：我们衷心地希望通过本书向读者朋友们“传递”一种能帮你放松自己、释放潜能从而改变现状的正向能量。

谨以此书献给孤岛上的鲁滨孙们——那些消极的人，空虚的人，疑惑的人，卑微的人，焦虑不安的人，孤独无助的人，心浮气躁的人，怨天尤人的人，对生活绝望的人，郁郁不得志的人，辛苦付出却一无所获的人，功成名就后迷失自我的人——献给你们。无论你现在处于什么状态，在从事什么工作，只要你每天都能保持正能量，提升正能量，传递正能量，你就一定能实现你的人生目标！

请相信，每个人都有无限的潜能，就看你如何去激发。

正能量，你可以！

序二 PREFACE

潜能的力量——从意识到正能量

在开始介绍正能量之前，我想先向大家简单地介绍一下“意识”这个概念。

意识是神经动物共有的能力，它是指主体对内、外信息的认知与体验，以及针对信息开展的自我调控活动。比如，疼痛感会迫使动物躲避伤害，饥饿感会提醒动物尽快进食。

但是，人类的意识却并非如此简单。人的意识就是一种无形的能量，通过自我意识调节，人类甚至能够改变身体的感知能力，甚至影响器官的状态。

历史上第一个正式、明确地指出意识可以影响身体状态的人，是一位生活在18世纪的德国医生。他自称发明了一种神奇的疗法，可以治愈“各种无法解释的怪病”。

19世纪，英国一位具有创新精神的医生借用和拓展了这一成果，并将其命名为“催眠术”，这其实就是心理学上所说的“心理暗示”。

后来，一位印度医生成功地运用心理暗示作为麻醉剂，为一位病

人进行了截肢手术——在手术过程中，病人竟然没有感觉到丝毫的疼痛。

20世纪中叶，德国“心理学家”利用死囚进行的著名的“滴血实验”，再次“权威性”地验证了心理暗示的强大破坏力——或者说能动性。

人们对心理暗示的研究和利用表明，人的意识能够影响自身的能动性。其实，这种现象在人们的创造活动中表现得最为明显，比如追求事业成功的过程。

任何成功的背后都有一种成功的理念。通过成功人士的故事，我们收集到的成功理念有：心态决定一切，热情导致成功，恒心加决心是为万能，自信者永不失败，等等，这些也都是正能量的表现形式。

如果把成功的因素简化为两个方面，我们大概能得出如下公式：

$$\text{成功} = \text{一定的能力} + \text{正能量}$$

轻而易举得到的东西不会被人重视。成功之所以被人渴望和追求，必定是因为他们当前表现出的“一定的能力”不足以使其成功。但是，人的能力并非只有表现出来的这些，每个人身上都具备一种隐藏的能力——潜能。科学界普遍认为，人类使用的能力不足自身潜能的5%。

很多超越常理的事实告诉我们，积极的正向意识往往能够激发人的潜能，从而导致奇迹的发生。这种积极的意识就是正能量的重要来源。所以，潜能是成功的关键，而正能量则是激发潜能的关键。

通过正能量的强化，人的潜能不断被激发，人的整体能力就会得到不同程度的提升——正能量越强，他的能力就会越强，最终让他达到足以取得成功的高度。是的，一定的能力加上正能量，成功看起来就这么简单。

不仅如此，在很多成功人士看来，正能量的重要性要远大于能力。

国际快餐“巨无霸”麦当劳的缔造者，雷·柯洛克的座右铭是这

样的：“‘才华’不能：才华横溢却一事无成的人并不少见；‘天才’不能：是天才却得不到赏识的人屡见不鲜；‘教育’不能：受过教育而没有饭碗的人并不难找——唯有恒心加决心才是万能的。”

恒心和决心无疑都是正能量的源头。柯洛克不重才能而重恒心、决心，恰恰反映了正能量对于成功的重要意义。

我们着重强调正能量，不仅因为它的重要性，更因为它的难于获取。这是因为，在寻求生存的过程中，不管一个人多么懒惰、消极，他也总能通过近乎“本能地学习”被动地获得一定的能力；然而正能量却在更大程度上受着惰性本能的羁绊，它需要人们主动去获得，而且多数时候都会面对难以想象的艰难挑战，比如极具破坏力的负面意念和情绪——我们可以称之为“负能量”。

负能量的破坏性和正能量的建设性力量不相上下。一旦被制造负能量的负面情绪控制，健康的身心就会发生可怕的病变，这些情绪包括：愤怒、厌烦、失望、担忧、抱怨、自私、多疑、恐惧、嫉妒、消极、委屈、失落、抑郁、憎恨、内疚、贪婪、狭隘，等等。在这些情绪的腐蚀下，你将一事无成，甚至患上严重的生理或心理疾病。

相对而言，在惰性本能的驱使下，负能量往往表现出远超正能量的增长势头以及很强的传染性。但正、负能量之间永远是此消彼长的关系，所以我们获得正能量的主要途径就是用尽一切方法压制负能量。

比如，我们可以通过保持良好的心态，训练正面的潜意识，积极地自我暗示，适时地调控情绪，远离负能量携带者等方式调动、保持和强化自己的正能量。当然，这些内容我们会在本书中作进一步的详细介绍。

从意识到正能量，我们旨在向读者阐述这样的道理：人类的表面能力固然有限，但潜能的力量却是无限的，而且完全有可能借助正能

量来激发自己的潜能，从而完成那些原本被视为“不可能”的任务。

既然存在这种可能，那么，无论我们的才能是平庸抑或出众，每个人都有可能获得自己梦寐以求的成功。重要的是，你是否已经掌握了正能量的秘密。

正能量，就是人类成功的普遍性法则。

如果你想了解更多关于正能量的知识以及如何提升正能量的方法，请带着自己的思考，结合自己的生命体验，好好地读一读这本书。希望每位读者都能在书里汲取到必要的心灵营养和精神力量。

目录

CONTENTS

序一 正能量，你可以！——每个人都有无限可能 / 001

序二 潜能的力量——从意识到正能量 / 005

[第一篇]

成功者的基因：拥有正向能量，人生无所畏惧

第一章 正能量：成功人生的心理策略

很多人并不缺少知识和能力，他们不能取得成功的根本原因在于他们没有正确的心理策略——他们没有重视正能量对人生的巨大作用。

到底什么是正能量 / 004

人是一个能量场，每个人都有自己的频率 / 007

正能量有多大，你的世界就有多大 / 010

拥有正向能量的人不会被群体的认同感所左右 / 012

拥有正能量的人，在别人面前永远具有无法被摧毁的心理优势 / 014

链接：霍金斯的意识能量层级理论 / 017

第二章 负能量：唯一阻碍你成功的就是你自己

负能量是阻止我们成功的最大障碍，内心的消极力量是让我们一事无成的罪魁祸首。

正能量、负能量，是谁在裹挟着你的命运 / 022

消极力量注定让你一事无成 / 025

内心弱小的人不堪一击 / 026

内心弱小的人永远卑微和无助 / 028

链接：负能量对人的伤害有多大 / 032

[第二篇]

积极心态改变世界：唤醒你心中的能量巨人

第三章 转化你的内心能量，引爆你心中的正能量

如果你能够挖掘出那些潜藏在自己内心里的强大能量，并将其转化成做任何事的动力，那么你就有可能带着你的“小宇宙”力量将每件事都完成得超乎所有人的想象！

改变世界之前，先改变自己 / 038

自我定位决定人生高度 / 040

年轻的心不能被“标签”束缚住 / 043

把握自由意志的可能，用心雕琢灵魂 / 046

坚持正能量，再苦也能笑一笑 / 048

正能量催生全新的内心世界 / 051

第四章 改变负面心态：你光明，世界就不黑暗

如果你认为世界是黑暗的，那就努力变成发光体，照亮自己，也温暖别人；如果你无法改变世界的轨迹，那就改变负面的心态，警醒自己，感染他人。

摒弃懈怠：让热情点燃你生命的激情 / 054

拒绝贪婪：人生要学会选择学会放弃 / 056

战胜自卑：衣衫可以褴褛，灵魂不能卑微 / 058

拒绝拖沓：第一时间解决问题 / 061

克服恐惧：唯一值得恐惧的就是恐惧本身 / 063

摆脱绝望心理：没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 / 065

第五章 吸引力法则：人生随你所想，让世界如你所愿

所有事物，包括想要的和不想要的，都是在吸引力法则的作用下来到你身边的。这就是吸引力法则的神秘之处，它能为你的生活带来各种意想不到却又在意料之中的转变。

吸引力法则：你生活中的所有事物都是你吸引过来的 / 070

提升自我是增强吸引力的关键 / 072

想被他人喜欢就要先喜欢自己 / 073

链接：吸引力法则 / 076