

Positive Energy

正能量

——从苏格拉底到乔布斯一直受用的六度空间

鲍耶 著



实现能量突破的六度空间，从失败中走出，下一站就是成功。

缔造全球无数成功者的正能量，让你的气场更有灵性，
让你的生命更有力量！

- 马古使用正能量后30天内，薪水翻了一倍；
- 使用正能量4个星期后，自己的公司扭亏为盈；
- 使用正能量两个月后，成功跳槽到500强企业管理层；
- 使用正能量一年时间里，结识了300多位客户……

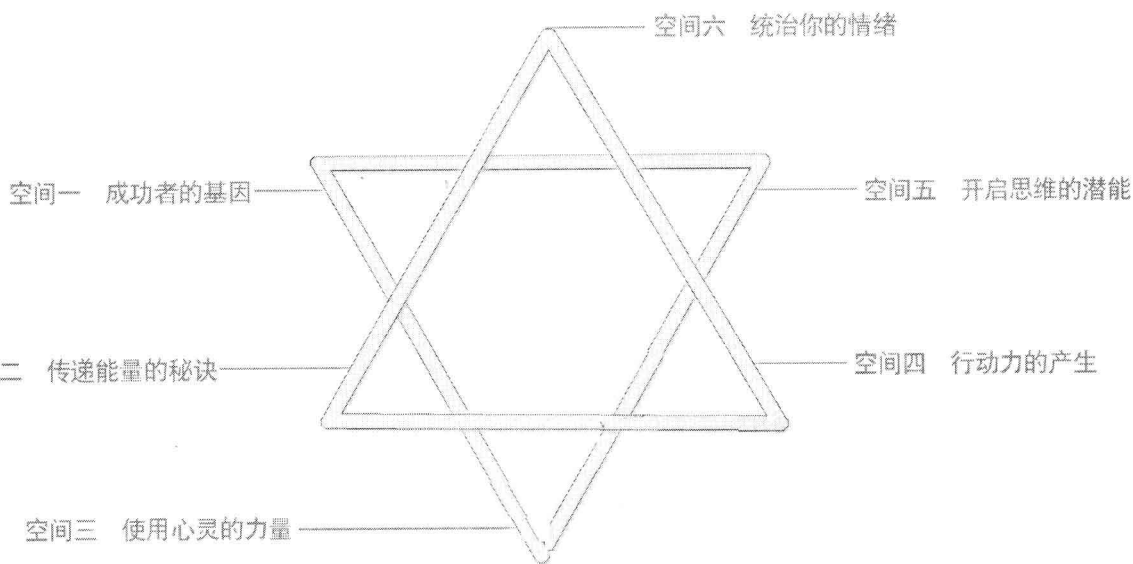
附赠 “22天正能量修成指南”
让你真正拥有
正能量！

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

正能量

——从苏格拉底到乔布斯一直受用的六度空间

鲍耶 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

正能量：从苏格拉底到乔布斯一直受用的六度空间 / 鲍耶著. — 北京：电子工业出版社，

2012.8

ISBN 978-7-121-17551-0

I. ①正… II. ①鲍… 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150360号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：12 字数：182千字

印 次：2012 年 10 月第 3 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序 言

——致读者

支配世界的正能量

听起来，“能量”（energy）似乎是个很玄的东西，但实际上我们每个人都在不自觉地受它影响。

比如，一个简单的现象——我们总是朝着光明去的，因为光明代表能量。我女儿在刚出生的时候，就懂得躺在父母的怀里，寻找光源，眼睛盯着明亮的东西不动。事实上每个人都喜欢与精神饱满、热情洋溢的快乐之人打交道，因为他们充满了能量。

所以，无论是刚有意识的婴儿，还是已经有了丰富经验的成年人，人们都向往有能量的事物。那么，换个角度，为什么我们自己不能成为吸引别人的“发光体”呢？我们在观察这个世界的同时，却忘记了自己的能量。很遗憾，大多数人只知道观察世界，却不知道能量对这个世界的意义。

说起这个世界，这个世界的自然规律是有正必有负，有太阳就有阴影，有光明就有黑暗。所以，宇宙中充满了正能量（Positive Energy），也同样充斥着负能量（Negative Energy）。当一个星球被负能量吞噬时，它也就不复存在了。所以，我们现在生活的世界，是被正能量支配着的。

而顺应自然规律，才是最爱惜生命的做法。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。

所以你自己，同样要被正能量支配。因为这样的人，代表光明与向上，代表希望和一切美好的力量。你的存在会让人觉得，活着是一件很值得、很舒服、很有意思的事情。

态度乐观、积极、向上的人，充满热心、希望与信念，这样的人就像是一个正能量磁场，可以补充或改造四周较弱的负能量磁场。并且，他们的正能量还能吸引并增强小的正能量磁场，在遇到较强的负能量时，往往能起中和的作用，使之消极的影响力消退。这样的人，往往很受欢迎。

有一天，一个小孩子拖着比自己身体还高的大提琴，在走廊里迈着轻快顽皮的步伐，心情显然好极了。一位长者问道：“孩子，你这么高兴，是不是刚拉完大提琴？”他的脚步并没有停下：“不，我正要去拉。”听到这个回答，长者的心情变得豁然开朗。

道理很简单，只有划着的火柴才能点燃蜡烛，同样只有充满正能量的人才才会把自己的好情绪传染给别人，激发对方的快乐。一个人如果神情倦怠、无精打采、愁眉苦脸、唯唯诺诺，又有谁喜欢和他来往呢。

每一个生命都有其能量，它是我们身上无形的精神符号，它不需要说话，也不需要特地说明，却掌管着你与人交往的第一扇大门。你可以利用能量来震慑和伤害别人，也同样可以让别人喜欢和崇拜你，你甚至还能用它来改变命运。

比如，人的意识就是一种无形的能量，它通过人的意识发射在空间之中，形成强度不同的能量波，它可以影响和改变事物的存在形态和发展方向，甚至可以直接对事物产生改变。只是因为个人能量强弱不同，意念的力量大小也就有所不同。

同。但或多或少，它都在决定或改变着一个人的命运。

有一个嗜酒如命的酒鬼，天天到酒店喝酒，而且还染上毒瘾，后来因为杀了一个酒保被判了死刑。这个人有两个女儿，年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，也因犯了罪而坐牢；另外一个女儿却与其截然不同，她担任一家大企业的分公司经理，有着美满的婚姻和三个可爱的孩子，既没有吸毒也没有不良的行为。

为什么同生于一个父亲，在完全相同的环境下长大的两个人却有着这么不相同的命运呢？当别人采访她们时，一个认为自己有这样的父亲，没什么前途；而另外一个则认为有这么一个父亲是无法改变的，可是她要努力改变自己的生活。

你拥有怎样的能量，就有怎样的命运。当你感觉很好时，你生命磁场的力量会创造出一面盾牌，没有任何负面能量可以穿透。所以，要拥有美好的人生，就要更常想、更常谈到喜爱的事物，而不是不喜欢的东西。因为无论你的思想和感觉是好是坏，都会像回声一样自动且精确地回到你身上。

了解你自身的能量，并且学会引导这股能量。那么，当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，就可以尝试解脱或改变破坏性的能量。当积极的能量与下一个特质结合时，你会发现它具有有一种自我实现的能动性。

但真正强大的正能量不是那么容易得来的，它需要人回归到自己内心深处探索自我，又需要人在最实际的现实中寻求自我和平衡需要，其中的挣扎、焦虑与恐惧，只有真正勇于面对自己和生活的人才可以去承担，也只有他们才懂得如何保养自己的能量。

“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”那么，你懂得自我能量保养吗？每天我们是不是做了很多浪费自我能量的事情？你有没有把能量消耗到或者转化到有价值的状态？

为了更好地理解正能量的原理和作用，我希望你能从下面的内容开始认真读起。我相信，这并不是一本类似《微积分原理》或《宏观经济学》那样枯燥且深奥的书，相反，这是一本简单又有趣的书，我把过去几年里搜集到的有意思的例子和文章都放到了这本书中了。“简单应用，即获正能量”，是我衷心希望你能体会到的。

现在，就让我们开始一段神奇的正能量旅行吧！

鲍耶

2012.6

引子 六度空间，唤醒心中沉睡的力量 / 1

空间一 成功者的基因（性格正能量） / 5

- ★ 保持自我，既有能量 / 6
- ★ “我能干什么？” / 8
- ★ 不要被别人的看法操纵 / 11
- ★ 推开“虚掩的门” / 14
- ★ 不要、想要，还是一定要？ / 17
- ★ 冒险时，能量会倍增 / 19
- ★ 机遇是怎样与你擦肩而过的 / 22
- ★ 你是喜欢放弃的人吗？ / 24
- ★ 急功近利，能量容易失去 / 27
- ★ “我永远胜于昨天的我” / 29

空间二 传递能量的秘诀（气场正能量） / 33

- ★ 不断积累人脉能量 / 34
- ★ 缩小距离的简单原理 / 36
- ★ 关注对方，形成气场 / 39
- ★ 发挥自信和真诚的神效 / 42
- ★ 分享关系能增强彼此的能量 / 45
- ★ 不要让已有的能量减弱 / 47

- ★ 带来好运的心灵气场 / 50
- ★ 和能量强大的人在一起 / 52
- ★ 值得相信，你就很棒 / 55

空间三 使用心灵的力量（心态正能量） / 59

- ★ 未知的世界并不可怕 / 60
- ★ 向上看，就能看到希望 / 63
- ★ 高调会吸引到能量 / 65
- ★ 自控力，管好你自己 / 68
- ★ 值得的事，就值得去做 / 70
- ★ 越让你恐惧的事，越值得战胜 / 73
- ★ 磨难，可以检验能量的强弱 / 75
- ★ 不逃避，就不会被淘汰 / 78
- ★ 调不回时点的人生 / 80
- ★ “我能原谅你！” / 83

空间四 行动力的产生（工作正能量） / 87

- ★ 不要认为有能力就有能量 / 88
- ★ 目标会让行动的正能量爆发 / 91
- ★ 时间控制你，还是你控制时间？ / 94
- ★ 让“马上行动”成为习惯 / 97
- ★ 注意力能诞生神力 / 99
- ★ 细致、精致和极致，你的选择？ / 102
- ★ 为什么态度如此重要？ / 105
- ★ 紧张和刺激能创造奇迹 / 107
- ★ 希望你不是走得最慢的那个人 / 110
- ★ 教训亦是能量的累积 / 113
- ★ 成功不容易，失败却很简单 / 116

空间五 开启思维的潜能（思维正能量） / 119

- ★ 别让“标准答案”束缚你 / 120
- ★ 试试打开另一扇窗 / 123
- ★ 化繁为简的魔力 / 126
- ★ 找到答案就可以了吗？ / 129
- ★ 从问题到机遇，正向的转变 / 131
- ★ 发散思维是创富领袖 / 133
- ★ 想象力永不能枯竭 / 136
- ★ 创意是最伟大的力量 / 139
- ★ 差异化思维改变你的命运 / 141

空间六 统治你的情绪（情绪正能量） / 145

- ★ 决定命运看情绪 / 146
- ★ “我可以改变心情吗？” / 149
- ★ 反复运用的魔力 / 151
- ★ 释放压抑的负面能量 / 154
- ★ 为什么偏执狂能够成功？ / 156
- ★ 抱怨会让正能量流失 / 159
- ★ 克服冲动魔鬼 / 161
- ★ 不被别人的负能量所影响 / 164
- ★ 快乐可以训练出来吗？ / 167
- ★ 不要预支明天的烦恼 / 169

附：22天正能量修成指南 / 172

六度空间，唤醒心中沉睡的力量

我们每个人都知道，一个人的潜能是难以估量的。就像一位母亲在危险的时候，能准确地接住从四楼摔下来的婴儿。在不会游泳的情况下，面对鳄鱼袭击的威胁，有人便会奋力自救，于是竟神奇地学会了划水……

除了这种肢体上的潜能，心灵上的潜能也同样难以估量。

美国成功学大师拿破仑·希尔提到过一件极富戏剧性的事。那是在二战期间，一艘美国驱逐舰停泊在某国的港湾，那天晚上明月高悬，一片宁静。一名士兵照例巡视全舰，突然停步站立不动，他看到一个乌黑的大东西在不远的水上浮动着。他惊骇地看出那是一枚触发水雷，可能是从一处雷区脱离出来的，正随着退潮慢慢向着舰身中央漂来。

他抓起舰内电话机，通知了值日官。而值日官马上快步跑来。他们也很快地通知了舰长，并且发出全舰戒备信号，全舰立时动员了起来。

官兵都愕然地注视着那枚慢慢漂近的水雷，大家都了解眼前的状况，灾难即将来临。

军官立刻提出各种办法。他们该起锚走吗？不行，没有足够时间；发动引擎

使水雷漂离开？不行，因为螺旋桨转动只会使水雷更快地漂向舰身。以枪炮引发水雷？也不行，因为那枚水雷太接近舰里面的弹药库。该怎么办呢？放下一支小艇，用一支长杆把水雷拖走？这也不行。因为那是一枚触发水雷，同时也没有时间去拆下水雷的雷管。悲剧似乎无法避免了。

突然，一名水兵想出了比所有军官的提议都更好的办法。“把消防水管拿来。”他大喊着。大家立刻明白这个办法有道理。他们向自己的驱逐舰和水雷之间的海面喷水，制造出了一条水流，把水雷带向远方，然后再用舰炮引炸了水雷。

这位了不起的水兵，平时再普通不过了，但是在危机状况之下，他爆发出的惊人的冷静与思考能力。这种潜能，让他身边的人，甚至包括他自己都感到惊奇不已。

不管是肢体还是头脑，我们大家的体内也都有这种天赋的能力，也就是说，我们每一个人都有让人震惊的潜能。

只是，这种惊人的能量虽然潜藏在每个人身上，但并不是每个人都能把它引发出来，并且很好地驾驭它。对于一般人来说，大家常常在危难来临时才能激发出这种惊人的潜能，就如同上文例子中所说的那样，被动地发现潜能。

但还有一些人，会通过自己的意志力主动诱发出体内巨大的能量。他们，也就是我们所说的“伟人”。美国心理学家威廉·詹姆斯多年的研究得出这样一个结论：普通人只用了自身所有能力的极小部分，与伟人相比，我们只苏醒了一半。

一方面，这意味着，任何一个普通人都有无可估量的潜力。另一方面，它也意味着，我们没有努力去开发自己的无限潜能。

所以，我所关注的是，那些伟人是如何开发出自身潜能的？我们这些普通人，在没有巨大危机的情境下，怎样才能利用自己潜藏的力量？

这个问题，让我苦苦思索了很久，始终没有得到满意答案。后来，它就一直半沉睡在我潜意识中，直到有一天，我读到的一些物理学常识让我豁然开朗，重新唤醒了这个问题。

根据宇宙大爆炸理论，宇宙诞生的时候，产生了正能量和负能量，两者相等，所以宇宙的能量之和是0。正能量很容易理解，热能、动能、电能、磁能、机械能中都有它的存在。至于负能量，通常来自于引力，它也往往成为我们所谓的“阻力”。

简单来说，正能量总是在发热、加速、扩散的，而负能量则是冷却、减速、收缩的。

人类自身也是一个宇宙，它和大宇宙一样，有正负两者能量，它们此消彼长。当你兴致勃勃地做一件事情的时候，正能量占上风，你充满了热情，头脑也格外灵活。反之，当你意志消沉时，负能量占上风，你的一切行动也都偏向于冷却、减速、收缩。不是这样吗？

或者我们可以说，人类所做的一切努力都是在挖掘正能量，但在这个过程中，必然要感受到负能量，也就是各种阻力与压力。这时候，正能量能否胜出，也就决定了我们能够挖掘出自身潜能。

怎样才能帮助正能量胜出呢？只有靠我们的意志力。因为人的意识就是一种无形的能量，你可以叫它意念。这种能量通过人的意识散发出来，形成强度不同的能量波，这种能量波可以影响，甚至改变事物的发展方向。通过这种意念力，我们可以帮助正能量大获全胜。

和潜能一样，每个人也都有意念力，只是有强有弱。意念力强的人甚至可以战胜癌症，意念力弱的人，甚至连跌倒了都爬不起来。所以，或许，培养出强大的意念力才是关键。但是，这种意念力又该如何自如地增强并应用呢？

所谓“大道至简”，宇宙是如此深奥复杂，但或许它也可以用简单易知的道

理来概括。在长久的思索中，我得出了一些结论，其实是六个关键点，我把它称为“六度空间”。

美国一些物理学家称，除了四维时空，还有另外六个空间维度是人类至今不知的。这六个“隐藏”的空间维度以极其微小的几何形状蜷曲在我们宇宙的每一个点中。六维空间可以接纳任何可能的形状，而且都与其自身的世界相一致。所以我想，用它们来表示我想要讲的内容，再合适不过了。

这六个关键点分别是：成功者的基因、传递能量的秘诀、使用心灵的力量、行动力的产生、开启思维的潜能、统治你的情绪。

如果你能认真掌握并运用这六度空间，或强或弱，人生中的正能量必然会有所增加，你的能力也会越来越强。这也意味着，或多或少，它都会改变你的人生。

空间一 成功者的基因
(性格正能量)

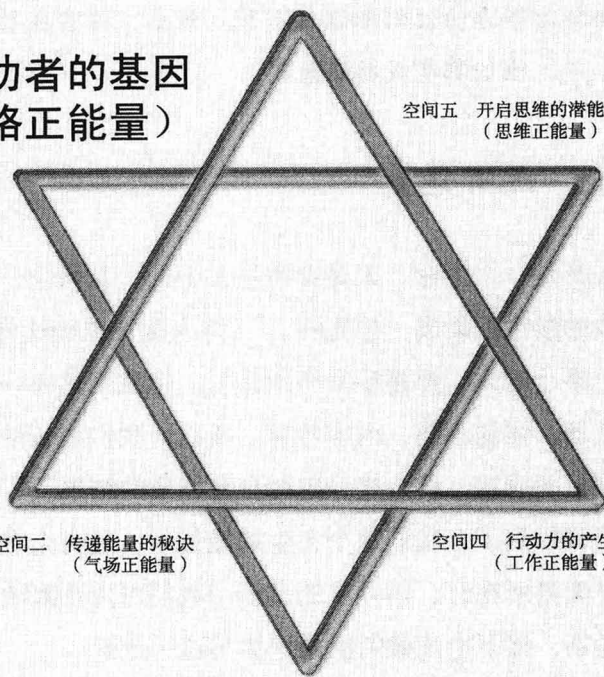
空间六 统治你的情绪
(情绪正能量)

空间五 开启思维的潜能
(思维正能量)

空间二 传递能量的秘诀
(气场正能量)

空间四 行动力的产生
(工作正能量)

空间三 使用心灵的力量
(心态正能量)



我们这个时代的成功者，有各种各样的类型。他们包括政坛领袖、商界精英，还包括星光熠熠的演艺界明星、绝顶聪明的科学家、文采飞扬的文学家、别出心裁的艺术家……表面上看起来，他们唯一的共同点是“都是成功者”，除此之外，在性格与能力等方面他们都迥然有别。可是，这些成功者身上真的没有别的共同点了吗？不，他们都有成功的基因。

保持自我，既有能量

“每一个人都是一个生命，人是银河星云中的一粒微尘，每一粒微尘都有自己的能量，无数的微尘汇集成一片光明。”诗人艾青曾经这样说过。

我们每一个渺小的人，都是宇宙中的微尘。但我们这每一粒微尘，与生俱来都有自身的能量场，强弱不同，内容各异。所以，我们成长的过程就是发现自己能量所在的过程，而成功，就是充分挖掘自身能量的结果。

或许你已经联想到了，我们这个天生的能量场，还有个名字叫做天赋。当我们没有发现自身能量所在时，在寻求的过程中我们可以不断改变方向。但一旦确定了自己的能量场，接下来该做的就是挖掘出这一金矿。

虽说物理学中有个能量守恒定律，说的是能量既不会凭空产生，也不会凭空消失，它只能从一种形式转化为其他形式，或者从一个物体转移到另一个物体，在转化或转移的过程中，能量的总量不变。看起来，似乎我们可以随意转化自身的能量。可是请注意，这是在理想的试验状态下得出的结论，有种种限制条件，需要外力对这一转化过程没有影响才行。

但在现实生活中，可能会没有阻力吗？

你想把自身的能量从文学转移到运动上去，当然没问题。你可以成为运动员，但你很难成为一个成功的运动员。因为能量在转化的过程中，需要有大量的内耗，而且转化过来的能量与你自身的能量气质不符。然而成功，却需要尽可能地挖掘出潜藏的能量，将自身的能量发挥到极致。不断进行能量转化的人，怎么能做到呢？

这个道理不难理解，可是还是有很多人前仆后继地犯错误。保罗·伯恩顿是一家石油公司的人事主任，他曾谈及求职者所犯的最大错误——不能保持自我。他们常常不能坦诚地回答问题，只想说出他认为你想听的答案。可是那一点儿用也没有，因为没有人愿意听不真实的、虚伪的话。”

的确，当我们遵循自身能量场的指示，把内在那个真实的自我展现出来时，这个过程不会受到种种负能量的束缚和阻滞的。因此我们也就可以表现得更出色，也会让人从心底认可我们，事情自然而然就会很顺利。

所以，或许我们可以说，每一个成功者，不外乎就是保持了自我，并把它发挥得淋漓尽致。一个人放弃自我，则意味着被外界关系所束缚，模仿别人，跟在别人的屁股后面跑。像这样把别人的能量误以为是自己应该追逐的东西者，多半不能成大事，即使能有所成，恐怕也是毫无特色的。这一点，对于想要有所成就的人来说，是一定要注意的！

柏林是美国历史上重要的作曲家之一，刚刚步入乐坛时，每个月只能挣到120美元。可当时另一位美国音乐家奥特雷在音乐界却如日中天，享有盛名。他对柏林的天赋和能力非常欣赏，有一次他问柏林愿不愿意做他的秘书，一个月的工资为800美元。

为了让柏林能够充分地加以考虑，以便最后做出正确的决定，奥特雷觉得有必要把话讲清楚。他实话实说：“柏林先生，如果您接受我的邀请，就有可能成为一个二流的奥特雷，可是假如您坚持自己的本色的话，总有一天会变成一个一流的柏林。”

柏林思考再三，还是接受了奥特雷的忠告，没有去当他的秘书，而是独自在音乐之路上奋力拼搏，终于成为美国最著名的作曲家之一。