

一本让你积极思考、拥抱快乐、提升心智的人生开悟书

刘默
/ 著 /

开启人生 正能量

START THE POSITIVE ENERGY
OF LIFE



风靡全球的心灵升华术 / 重塑自我的智慧修炼课

开启正能量，人生无限“亮”

有了正能量，就能扫除各种负面情绪，让快乐充满心灵；勇敢无畏，秒杀一切艰难险阻；激发潜能，成就更强大的自己。

华夏出版社

全民“健心”
畅销读本

开启人生 正能量

刘默 / 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

开启人生正能量 / 刘默著. —北京: 华夏出版社,
2012.9

ISBN 978-7-5080-7098-8

I. ①开… II. ①刘… III. ①心理压力—调节(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第171327号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

开启人生正能量

著 者 刘 默

责任编辑 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 259千字

版 次 2012年9月第1版 2012年10月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7098-8

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



开启正能量，创造新精彩

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。

正能量是一种使人积极行动、努力生活的力量，它可以帮助我们有效地管理自己的情绪，教会我们如何思考、如何相信自己、如何充实生命，从而成就一个快乐、智慧、成功的人生。

早在1920年，弗洛伊德就在《超越唯乐原则》一书中提出人有两种本能，一种是爱的本能，一种是死亡本能。前者是建设性的，后者是破坏性的。这就是人生的正能量与负能量，人生正是处于这两种能量的不断变化与消长中，此起彼伏，所以巅峰与低谷都在所难免。

现实生活中充满了各种无奈与辛酸，由此产生的压力常常将我们逼向一个死角，这时，死亡本能也渐渐成了生活的主导。此时我们要做的不是放任坏情绪吞噬自己，而是运用人生的正能量，重新找回生命最初的航向。

本书旨在告诉你如何在困境中开启人生的正能量，释放掉那些无谓的忧虑与不安，全力拼搏，放飞梦想。

开启人生的正能量，要学会专注思考。只有专注于自己的梦想，才会有成功的一天。周星驰在和上海交通大学的学生交流时，回忆起自己早年钻研演

技时的心境，他说道：“当别人都认为你不行时，你偏偏去研究，完全陷在里面，感觉很孤独，但也很浪漫……在那种状态下很享受。”而当时他只是儿童节目主持人，谁又会想到有朝一日他成为一代喜剧之王呢。可见专注的力量是多么巨大。

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。

开启人生的正能量，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。

很多人都不明白为什么人往往会遭受挫折和失败，其实这是因为我们中的大多数人都想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。殊不知，如果一个人只是空揣着改造世界的梦想，那么这个梦想迟早会被现实撞得粉碎，因为世界从来都不是某一个人的。我们能做的只是改变自己的小宇宙来适应这个世界，这也正是改变自我的重要性，而正能量就是有效改变自己的最大动力。

本书结合时下受人关注的话题——焦躁不安、恐惧忧虑、失眠愤怒、负罪忧郁、压力繁重、自卑消沉、效率低下、琐事缭绕以及人际混乱等，用切实可行的方法，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！

第一章

无处不在的思考力

- ❶ 让力量更集中的专注思考力 003
- ❷ 内心纯粹的自然法则 006
- ❸ 依循天性快乐地生活 008
- ❹ 忠诚于既定的目标 010
- ❺ 让思维尽情发散 014
- ❻ 随时果敢地做决定 016
- ❼ 责骂是因为他对你有所期待 018
- ❽ 不要琢磨消极泄气的事情 020
- ❾ 你的想法改变命运 022

第二章

没有人能超越你

- ❶ 上帝无法给你下定义 027
- ❷ 每个人都有独特的天赋 030
- ❸ 不要把自己交给命运 032

❶ 做自己人生的设计师	035
❷ 梦想是心灵的思想	037
❸ 敬佩别人，但不要忽略自己	039
❹ 找到合宜的人生定位	041

第三章

用行动丰富人生

❶ 对自身提高要求	045
❷ 抱怨只会让你停滞不前	047
❸ 精心准备才能抓住机会	049
❹ 毫不犹豫地伸出双手	051
❺ 任何东西都无法替代人品	053
❻ 上天只会帮助自助者	056
❼ 天堂是用来分享的	059
❽ 爱就是无私的给予	061
❾ 思想与行动合二为一	063



第四章

身心解脱的方式

- ① 无限的智慧在你的潜意识中 067
- ① 冥想让身心安稳 070
- ① 不必在困苦面前落荒而逃 072
- ① 维持内心的和谐状态 075
- ① 睡眠——一种深层次的冥想 077

第五章

每天倒空你的忧虑

- ① 用正确的价值观止住忧虑 081
- ① 依靠镇定面对最糟糕的情况 083
- ① 耐心让烦恼自动瓦解 085
- ① 愉快的生活在于情趣 087
- ① 放慢你的脚步 091
- ① 拯救情绪的自我疗法 093

第六章

主宰自己的生活轨迹

- ① 按照自己的方式生活 097
- ① 不要让眼泪过夜 099
- ① 对工作时刻保持兴趣 102

❶ 任何烦恼都是一个幻影	104
❷ 吝啬会阻止我们过高尚的生活	106
❸ 控制内心的错误想法	108
❹ 不让小事情牵着鼻子走	110
❺ 持之以恒才能成就事业	112

第七章

让自然的阳光照进内心

❶ 对自己的全部充满爱	117
❷ 和欲望做陌生人	119
❸ 相信坚持的力量	122
❹ 完美是为自己设限	124
❺ 不把他人当作不幸的罪魁祸首	126
❻ 平和是最好的状态	129



第八章

让他人喜欢你的富足法则

- | | |
|----------------|-----|
| ❶ 我们应遵循的着装原则 | 133 |
| ❷ 对方的名字是最重要的符号 | 136 |
| ❸ 多给他人以尊重和赞美 | 139 |
| ❹ 为他人送去一点温暖 | 141 |
| ❺ 看重保全他人的面子 | 144 |
| ❻ 诚恳听取别人的意见 | 146 |
| ❼ 建议而非强硬的命令 | 149 |
| ❽ 保持一定的距离 | 151 |

第九章

生产快乐的方法

- | | |
|----------------|-----|
| ❶ 打开心灵的窗户 | 155 |
| ❷ 快乐与否在于心境 | 157 |
| ❸ 困难很快就会过去 | 159 |
| ❹ 学会制造快乐的方法 | 161 |
| ❺ 宽容是一种生存的智慧 | 163 |
| ❻ 微笑是打开愉快之门的钥匙 | 166 |
| ❼ 扩大快乐的张力 | 169 |
| ❽ 善良是内心源源不断的泉水 | 172 |

第十章

经营潜能的智慧

- ① 正确认识自己 177
- ① 以客观的角度审视自己 179
- ① 借助他人发现自己 181
- ① 认清目标，坚定意志 183
- ① 不凡的人生就在于奇思妙想 185
- ① 去做，并全力以赴 187
- ① 发现预示财富的信息 189
- ① 做一根思想的芦苇 192
- ① 钻石就在你家后院 194

第十一章

全心全意期待成功

- ① 你天生就是来成就自己的 199
- ① 处处塑造自身品牌 201
- ① 专心一志才能全力以赴 203
- ① 善用每个人的价值优势 205
- ① 宝藏就在我们的脑袋里 207
- ① 做正确的事而非正确做事 209
- ① 每天都是一个新的开始 211
- ① 昨天的我属于昨天 213
- ① 发现时间里的秘密 215

第十二章

用光明驱走困境的尘埃

❶ 志气能战胜贫穷的折磨	219
❶ 你握有选择快乐的权利	221
❶ 芳香尽在困苦之中	223
❶ 成功藏在困难的怀里	225
❶ 挫折是你重新调整计划的机会	229
❶ 失败不过从头再来	232
❶ 保持良好健康的心态	235
❶ 挫折中孕育着智慧与经验	237



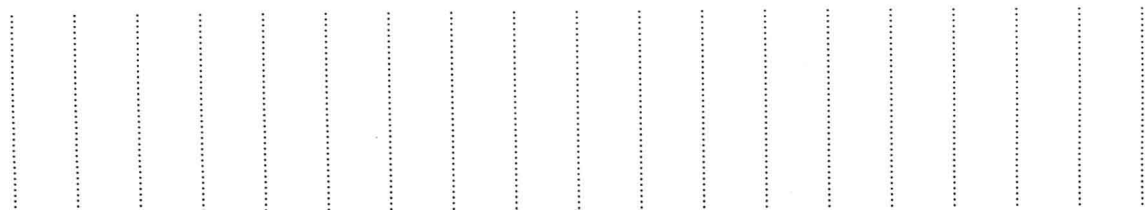
第十三章

通往成功的信仰力量

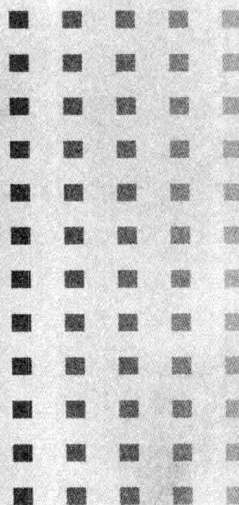
- | | |
|--------------------|-----|
| ❶ 以强烈的愿望引导行动 | 241 |
| ❷ 勇敢的心可以穿越沼泽 | 243 |
| ❸ 冬天只是暂时停留 | 246 |
| ❹ 相信自己会成功 | 249 |
| ❺ 相信上天赋予自己的是最美好的事物 | 251 |
| ❻ 相信自己便有可能 | 253 |
| ❼ 信仰净化我们的心灵 | 255 |
| ❽ 决心能让胜利靠近你 | 257 |

第一章

无处不在的 思考力



积极思考真能奏效吗？是否对我们的工作、生活真有帮助呢？答案是肯定的。据报道，平均每年有几千万人在运用积极思考的法则，并对各自的工作与生活产生了积极影响，同时，积极思考已成为全球一个相当具有影响力的词汇。





让力量更集中的专注思考力

智慧提示

一个人的精力是有限的，如果分散开来，只能一事无成；如果聚集起来，就像集中在焦点之下的阳光，其能量是惊人的。精力集中，还有什么事情做不成功呢？

一个人不能同时骑两匹马，骑上这匹就不可能再骑那匹。思考也是如此，你不能在同时思考了许多件事情之后，还奢望获得理想的思考结果。思考需要专注的精神。

专注的力量是惊人的，集中精力专注于自己正在做的事情，做起事来不仅轻松、有效率，而且能够把事情做得更好。积蓄你全身的精力于一处，你的思维会因专注变得积极而迅速。

盖茨博士是美国著名的科学家和发明家，一生有许多发明和发现。

有一天，拿破仑·希尔带着介绍信前往盖茨博士的实验室去拜访他。

当拿破仑·希尔到达时，盖茨博士的秘书对他说：“很抱歉，这个时候我不能打扰盖茨博士。”

拿破仑·希尔问：“要过多久才能见到他呢？”

秘书回答：“我不知道，恐怕要3小时。”

拿破仑·希尔继续问：“请你告诉我为什么不能打扰他，好吗？”



秘书迟疑了一下，然后说：“他正在静坐冥想。”

拿破仑·希尔忍不住笑了：“静坐冥想？”

秘书笑了笑说：“最好还是请盖茨博士自己来解释吧！我真的不知道要多久，如果你愿意等，我们很欢迎；如果你想以后再来，我可以留意，看看能不能帮你约到时间。”

拿破仑·希尔决定等待。

当盖茨博士终于走出实验室时，他的秘书给他们进行了介绍。拿破仑·希尔把秘书说的话告诉了盖茨博士。在看过介绍信以后，盖茨博士高兴地说：“你不想看看我静坐冥想的地方，并且了解我是怎么做的吗？”

于是，他带着希尔到了一个隔音的房间。这个房间里只有一张简单的桌子和一把椅子，桌子上放着几本白纸簿、几支铅笔以及一个开关电灯的按钮。

在谈话中，盖茨博士说，每当他遇到难题而百思不解时，就走到这个房间来，关上房门坐下，关掉灯光，让全部心思都进入深沉的集中状态。他就这样运用集中注意力的方法，要求自己的潜意识给他一个解答，不论什么都可以。有时候灵感似乎一下子就会涌进他的脑海，有时候灵感迟迟不来，得花上几个小时它才出现。等到念头开始清晰起来，他立即开灯把它记下。

利用这样的方法，盖茨博士对别的发明家努力钻研却没有成功的发明重新加以研究，因而获得了200多项专利。

思考是大脑高级层次的思维活动，是智慧的升华，是大脑智力发展的高级表现形态。思考并不是科学家、发明家和伟人的专利，普通人也都有思考的权利，因为大脑每个人都有，思考之权掌握在自己手里。

专注地思考能使力量更加集中。当我们屏蔽了外界的一切干扰，专心思索某件事时，体内的所有能量就会汇聚在这一个点上。同时，我们的身体周围会形成一个强大的气场，对我们所思考的事情有利的条件都会被吸引过来。