



TO START
WITH
POSITIVE ENERGY

开启
正能量

[美] 鲁塞·康维尔 著
文书略 编译

“伟大的美国公民”鲁塞·康维尔传世经典
引发稻盛和夫、李开复、杨澜等人热烈讨论
胸怀正能量，阳光对待每一天

 华中师范大学出版社

开启 正能量

TO START WITH POSITIVE ENERGY

[美] 鲁塞·康维尔 著
文书略 编译



新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

开启正能量 / [美] 康维尔著; 文书略编译. —武汉: 华中师范大学出版社, 2013.4

(世界成功励志大师经典文丛)

ISBN 978-7-5622-5958-9

I. ①开… II. ①康… ②文… III. ①长篇小说—美国—现代
IV. ①I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038653 号

开启正能量

[美] 鲁塞·康维尔 著 文书略 编译

出品人: 范 军	总 策 划: 段仁国
责任编辑: 胡 维 张建英	责任校对: 郑 光
编辑室: 对外合作部	电 话: 027-67867370
出版发行:  华中师范大学出版社	
选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司	电 话: 010-63703381 (发行)
社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号	邮 编: 430079
电 话: 027-67863040 (发行)	传 真: 027-67863291
网 址: http://www.ccnpublish.com	电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn
经 销: 全国新华书店	
印 刷: 北京画中画印刷有限公司	
字 数: 157 千字	
开 本: 889mm × 1230mm 1/32	印 张: 8.25
版 次: 2013 年 4 月第 1 版	印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 26.80 元	

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321



Preface

前言

你的正能量可以被制造

曾有过这样一篇报道，写的是一名大学生带着捡来的妹妹求学十几年的感人事迹。这名大学生不仅要为自己赚学费，还要孝顺父母。贫寒的生活已经让他没有多余的能力帮助别人，但他还是一心一意地照顾捡来的妹妹。是什么让他义无反顾地选择做这件事？是什么给了他强大的精神力量？是正能量。正因为内心充满了正能量，他才能把这些力量毫无保留地给他人，同时也让人们看到了人性的真善美。

星云大师曾说：“一个人的内心充满欢喜，他才能把欢喜给你；他的内心蕴藏着无限的慈悲，他才能把慈悲给你。”同样的，一个人的内心充满正能量，他才能用热量去温暖身边的人。

我们总是有这样的困惑：钱越来越多，快乐越来越少；沟通方式越来越多，彼此的距离却越来越远；邻里之间越来越近，话却说得越来越少……究竟是哪里出了问题？这就要问问我们的内心了。我们是不是很少开怀一笑了？面对别人的帮助，我

们是不是很少感动了？明明是个小误会，我们是不是将其无限放大了？如果我们真的变成了这样，那内心一定已经开始变冷漠了。没有正能量的生活是可怕的，它不能带给我们温暖，也不能带给我们生活的热量。

我们有时候会遇见下面的情况：快要迟到了，可路上车辆很多。我们焦躁不安地数着交通灯上的数字，恨不得让它马上变成零。交通灯刚刚变成绿色，可前面的车子仍然迟迟不动，甚至熄了火。我们愤怒地按着喇叭，仿佛那成了自己咆哮的怒吼。前面的司机终于发动了车子，我们连忙跟上，却发现交通灯又变成了红色。我们也许会暗自骂上一句“见鬼”，或是在追上前面车子的时候，愤愤地看看他。当然，如果开车技术很好，必然会带着怒气踩着油门从他车子旁呼啸而过。这样的人显然不能带给我们生活的正能量，也体味不到人性的温暖。

也许我们会给自己找借口说：“我想给人一些正能量，可是心有余而力不足。”或是说：“自己的日子都焦头烂额，怎么能拥有生命的正能量呢？”其实，正能量是发自内心的一种力量。也许只是一个灿烂的笑脸、一声关切的问候、一个善意的帮忙，就会让对方感受到你内心的正面能量，也让你自己体味到这种暖暖的幸福。

在生活中，很多人面对工作和生活的压力，常常会迷失方向。他们在繁琐的工作中，失去了自己的目标；在烦乱的生活里消极度日，渐渐失去了梦想和追求。本书从生活、工作、感



情等方面为读者详细地阐释了正能量的意义，让人们明白正能量带给你们的力量和改变，让读者从中汲取前进的力量，从而将心中的负面能量转化为正面能量，积极地面对生活。

如果你的内心充满希望，就能散发出能量，让我们的生活充满光和热；如果你的内心消极并没有方向，那么你的内心也会失去能量。心与心之间有这样一种平衡，感受到什么，自然会收到什么。所以，我们需要让自己的内心充满正能量，这样才能在最艰难的时候给自己力量，在消极的时候丰盈自己的内心。

一个内心充满正能量的人，生活也会跟着变充实、变丰盈，我们会感觉到精神境界的提升，人生价值得以体现。追求一种精神上的满足，才是身心的满足，别让那些身外之物成为冷却你内心的寒冰，心中满足了，世界才会变得丰富多彩。



Contents

目 录

Part 1

每天都会出现新的奇迹

- 002 | 致朋友们的一封信
- 005 | 钻石就在你的脚下
- 009 | 量变为质变做准备
- 012 | 在哪里都可以找到价值
- 016 | 不要让信心蒙上一层灰尘
- 019 | 一往无前的力量源自热爱
- 023 | 机会就在下一秒
- 026 | 坚持了奇迹就会出现

Part 2

你也可以成为大人物

- 032 | 明确自己想要怎样的人生
- 036 | 好的想法胜过亿万财富
- 040 | 做我自己的和我想做的
- 043 | 看准时机，择机而动

- 047 | 不要让小事情牵着鼻子走
052 | 做得比别人的期待更多一点
056 | 当一扇门关上时就走另一扇门
059 | 面对困难要挺得过去

part 3

平凡之人也可以被人需要

- 064 | 面带欢迎的微笑
068 | 为心灵营造纯洁的栖息之地
071 | 最该感激的是那些寻常小事
075 | 做一个手心向下的人
079 | 尊重他人的脆弱和眼泪
082 | 凡事不可亏欠别人
086 | 被人需求是一种愉悦

part 4

选择对了命运才可能改

- 092 | 拒绝诱惑
095 | 享受名利不如享受无求
099 | 怀才不遇的人要先检讨自己
104 | 做正确的事，再正确地做事
108 | 切忌为了今天的悲伤透支明天
111 | 知道努力和努力的位置
115 | 找到你可以改变的不公平
118 | 成功没有标准答案



Part 5

简单的做到极致就是伟大

- 124 | 简单的事情做好就是伟大
- 127 | 把小事做细，细事做透
- 131 | 积极思考的力量
- 137 | 简单工作，加速成功
- 140 | 专注地去做只做一件事
- 144 | 激发自己最大的潜能
- 148 | 用简单的方式达到结果的改善
- 151 | 成功在于对一件事情的执著

Part 6

帮助别人就等于帮助自己

- 156 | 帮助别人，也是在心理上帮助自己
- 158 | 勿以善小而不为
- 162 | 心怀善念，悲天悯人
- 166 | 多个朋友多条路
- 170 | 成全他人的快乐
- 173 | 要有爱的胸怀和爱的智慧
- 176 | 助人之乐，在于给人快乐
- 179 | 雪中送炭好过锦上添花
- 182 | 有人爱，有善念，有所期待

Part 7

改变不了环境就改变自己

- 188 | 改变不了环境就去适应它
- 192 | 先做适者，再做强者
- 196 | 成功就在拐角处
- 200 | 换一个角度看风景
- 204 | 将自己放得柔软
- 208 | 大丈夫要能屈能伸
- 213 | 再复杂的环境都是能解开的结
- 217 | 问题面前需要改变的是你自己

Part 8

拥有美好开启人生正能量

- 222 | 活在当下，珍惜身边的一切
- 226 | 善待生命中的每一分钟
- 230 | 珍惜人生每一份磨难
- 234 | 与其埋怨命运，不如反省己身
- 238 | 认真把握生命的每一天
- 242 | 朋友是你一生的事业
- 246 | 爱人是你温柔的港湾
- 250 | 幸福存在人们的心底

Part 1

每天都会出现新的奇迹

致朋友们的一封信

朋友，你相信奇迹吗？

看到这个问题，你一定会摇摇头，微笑着不置一词。我知道，你觉得我在说胡话。你觉得奇迹，大多发生在泡沫剧中，存在于某一个作家的小说里。可是今天，我想告诉你，只要我相信，每天都会有新的奇迹。

现实中的很多人之所以不成功，很多是因为他们将眼光停留在远方，而不注意发现身边的小事。他们总以为奇迹在远方，其实很多机会就在他们身边，只是他们不善于观察和发现，疏忽了身边的细枝末节，让成功的机会溜走。

从某种意义上讲，奇迹确实存在于人们生活当中。它是人们在苦难中那一丝微光，是人们遇到困难之后的一束亮光，是人们在坚持之后爆发的光芒。只要你肯付出努力，肯坚持不懈，愿意寻找解决问题的方案，在最小的罅隙中都能找到奇迹的足迹。

在美国，一直流传着这样一个关于奇迹的故事：

阿伯特·奥维森是美国乞丐协会的秘书长。这些都源于第

二次世界大战（以下简称“二战”）时期他的独特的谋生方式。当时的美国笼罩在一片黑色的阴云之下，很多人在战争中饱受摧残，一些人没钱生活，就去街头乞讨存活。

奥维森这天出去买东西，遇到了一个流浪汉。流浪汉失去了一只胳膊，一个空空的衣管暴露在外面，引起了人们的同情。但是他看起来并不窘迫，衣衫也不破烂。流浪汉看到奥维森，就拉着奥维森的衣服说：“先生，给点钱吧。”奥维森看了他一眼说：“我也是一个没有钱的人，请你不要纠缠我了。”

走过去的时候，奥维森又打量了一下这个流浪汉。他看到这个流浪汉又去纠缠其他的路人。这时奥维森就叫住他说：“知道我为什么不给你钱吗？”流浪汉摇了摇头说：“不知道。”

奥维森说：“因为你看起来比我的情况还要好。你要是想挣大钱，就跟我来。”流浪汉十分好奇，就跟着奥维森来到他的家里。

原来，奥维森是一个过气的演员。他回家后拿出自己的化妆盒，开始认真地给流浪汉化妆，他又给流浪汉找了一件破烂的衣服穿上。这时，流浪汉和以前已经完全两样。他看起来脸色苍白，没有一点力气一副十分疲惫不堪的样子。头发乱蓬蓬的，好像好久没有洗了，脸上还带着伤疤，看起来十分可怜。这时，奥维森问流浪汉说：“你平常每天挣多少钱？”流浪汉说：“5 美元左右。”

奥维森说：“现在你出去试试。”

这天流浪汉挣了 30 美元。他第二天又找到奥维森让他帮助他化妆，并付给奥维森 5 美元的化妆费。不多久，附近的乞丐都跑来找奥维森化妆。奥维森每天给流浪汉化妆，每人收取 5 美元的化妆费。第一个月，奥维森每天还是给十几个流浪汉化妆，不多久，流浪汉越来越多，他配备了助手，最后还开了一个小的化妆所。一年之后，奥维森赚取了一大笔钱，他拥有了汽车，还住进了豪华的房子，还有一大笔存款。几十年来，他一直接触流浪汉，并成为纽约市乞丐协会的秘书长。

从这个故事我们可以得知，再小的事情都会有奇迹的发生。小小的化妆不仅改变了流浪汉的收入，还给奥维森提供了一个发财的机会，让他越来越成功。无论做什么，我们要给予百分之百的关注，这样才能够把事情做好。慢慢地积累下来，我们就创造了生命的奇迹。

人们要想成功，要想创造出生命的奇迹，就要善于开动脑筋，注意身边的每一件小事，沿着自己的目标一步一步前行，不管做什么事情，注重在生活的细节中找到机会，总能在最小的缝隙中寻觅到成功的踪迹。

很多机会都是在大部分人的疏忽中悄悄溜掉的。因此，大多数人总是抱怨自己的运气不好，而只有少数人善于从身边的事情中寻找机遇，即使一件微小的事情都能让他挖掘出成功的机会。所以，在世界上成功的人占少数，而抱怨运气不好的人占大多数。

如果你在做着一份普通的工作，如果你在经营一家小小的店面，如果你只是公司的一个小职员，如果你还在创业的初级阶段，如果你觉得自己的生活并不出彩，日复一日的工作可能让你觉得漫无目的，毫无乐趣。但是你要明白，你还有创造奇迹的机会，即使是一个小事都能让你成功。只要你能够比别人更早地发现蕴藏在工作之中的机会，并且做好准备，抓住转瞬即逝的机会，从而实现自己的目的，你就能创造出奇迹。

钻石就在你的脚下

在印度，曾经流传着这样一个寻找钻石的故事：

在钻石还不盛行的时期，拥有一颗钻石就是拥有无上的荣耀。地主阿里虽然富甲一方，但其一生也没有见过钻石。他一生最大的愿望就是拥有一颗钻石。

这天，村里来了一个哲人。这个哲人声称自己知道哪里有钻石。阿里一听这个消息，就把哲人请到了自己家中。每天好酒好肉招待哲人，但是哲人并不告诉他钻石在哪里。一天哲人吃完饭把阿里叫到身边说：“你知道钻石的价值吗？如果你能找到一颗拇指大的钻石，就能买下附近所有的土地，你如果能

找到钻石矿，你就会富可敌国。”阿里听了，寻找钻石的念头更加坚定。

阿里每天缠着哲人，求哲人告诉他钻石的位置。哲人没有办法，就告诉他说：“附近一个很高很高的山上有一条淌着白沙的细流，白沙里就能找到钻石，如果你能找到的话。”阿里听了，兴奋不已，他决定出发去寻找这条河流。阿里走遍了附近所有的高山，山的每一个角落他都寻找了好几遍，但是并没有找到哲人说的流着白沙的细流。

由于多年都在寻找钻石，阿里的财产日益减少，家人都劝他放弃。阿里拒绝了。最后他决定卖掉家里的房产，发动全家人去寻找钻石。然而，耗费了所有的钱财，阿里和家人也没有找到钻石，最后阿里过于失望，在山上自杀身亡，家人也流落到街头乞讨生活。

一天，买了阿里房子的人去后院的小河边喂马。这条小河是阿里从后山引来的一股细流，家里的牲畜常在水边饮水。这个人牵着马走到河边，他发现河水中有一处发着奇异的光，他下水将这个发光的東西挖了出来。这个东西十分漂亮，他十分喜欢，就放在客厅的桌子上。

不仅，那位哲人又来到这个村子，他去拜访这户人家。一走进客厅，他就看到了桌子上的闪光的石头。他走近仔细一看，发现这是一颗钻石。

“这是钻石！”他惊异地说。“阿里找到钻石了？”

新房主说：“阿里没有回来，这块石头是在后院的小河里找到的。我觉得漂亮，就放在桌子上了。”

哲人说：“阿里费尽心机去寻找钻石，原来钻石就在脚下呀。”

阿里一听说有发财的好机会，就去远方寻找。却没有想到，机会其实就在身边。生活中，我们也会遇到这样的事情，想要达成某种成就，我们就把眼光投向更高更远的地方，在不确定的寻找中寻觅，却越来越迷茫。由于缺乏对自身周围的细致考察和发现，也丧失了就在脚下的机遇。

也有很多人抱怨竞争太大，机遇太少。其实，机遇就像那颗钻石一样，在我们身边徘徊。我们之所以找不到机遇，是缺少发现机遇的眼睛。在工作中，有的人好高骛远，为自己定下了远大目标，结果却发现这个目标自己根本实现不了，还白白浪费了时间和精力。在生活中，有的人为了寻找成功的机会，不惜奔赴万里去寻求机遇，结果忽略掉了身边更好的发展机会。

许多成功的机遇都是在人们所忽略掉的部分中发现的。很多人不重视生活的细节，或者完全忽略掉一些细节中蕴含的财富和成功的机会。当有心人找到了这些细节和问题的所在，解决了问题，也就创造了一些意想不到的价值。而那些只知道抱怨而不肯努力付出的人，实际上是把好机遇一个一个损失掉，并且他们并不知道自己失去了身边的机会。很多人不善于发现眼前的机会，把眼光投在远方，在工作中和生活中也常常到别