

爱

的能量

刘祖斌◎著

大爱无疆，善行天下
传递正能量，弘扬真善美

网易、新浪、搜狐、人民网等数十家权威媒体鼎力推荐

中国知名大爱使者 刘祖斌 老师最新力作

爱是冬日的阳光、沙漠的泉水；爱是无私的付出、宽广的胸怀；
爱是世界上最伟大的信仰，拥有无与伦比的力量；
爱让世界和谐，让人类温暖，让宇宙充满能量！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

爱

的
能
量

刘祖斌◎著

大爱无疆，善行天下
传递正能量，弘扬真善美

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的能量 / 刘祖斌著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5538 - 4

I. ①爱… II. ①刘… III. ①爱的教育—通俗读物 IV. ①G40 - 02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 014373 号

策划编辑 刘天一

责任编辑 王 波 赵笑梅

责任印制 何崇杭

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. cfpress. com. cn](http://www.cfpress.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5538 - 4/G · 0605

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 张 11. 75 印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

字 数 150 千字 定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

序 言

不管世界多么拥挤，都要让心自由跳动。因为生命的每一瞬间都存于心，贮于忆。那些拥有，那些给予，那些珍贵的收藏，都会拥于怀，融于情，铭记于心。一些人，一些情，一些事，都装在心里，会累，会挤。懂得卸载，给心一个空间，让心得以喘息。

怀揣一颗美好的心灵，世界无处不飞花。春的轻盈，夏的浪漫，秋的萧瑟，冬的寂寞，都是一种独特的美。快乐，忧伤，感动，悲戚也各有独特的美。你没感受到是因为你的心忙碌。让自己每天躺在向日葵上，即使再沮丧依然向着阳光。心情只一秒，心灵却永恒。怀揣一颗美好的心灵，人生处处阳光明媚。心情不是人生的全部，却能左右人生的全部。心情好，什么都好；心情不好，一切都乱了。我们常常不是输给了别人，而是坏心情影响了我们的形象，降低了我们的能力，扰乱了我们的思维，从而输给了自己。控制好心情，生活才会处处祥和。好心态塑造好心情，好心情塑造最出色的你。我选择善良，不是我软弱，因为我明白，人不是禽兽，恶必遭报应；我选择宽容，不是我怯懦，因为我明白，宽容了他人，也宽待了自己；我选择糊涂，不是我真糊涂，因为我明白，有些东西争不来，不争也会来；我选择平淡的生活，不是我不奢望繁华，因为我明白，功名利禄都是浮云，受得住寂寞才能升华。

有一首歌词是这样的“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是

不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。”这首歌阐述了爱的定义。

究竟什么是爱呢？带着这个问题，我采访了很多的人，也得到了不同的答案：爱会付出一切，这是男女之间的爱情；爱是无怨无悔、不求回报的付出，这是父母对子女的爱；爱会付出全部的身心，为了自己的理想而不断奋斗，这是对工作、对事业的热爱……每天晚上疲惫地躺在床上时，才感觉真真切切地过了一天。人生最重要的不仅是努力，还有方向。压力不是有人比你努力，而是比你牛数倍的人依然比你努力。即使看不到未来，即使看不到希望，也依然相信，自己选的人生错不了。第二天叫醒我的不是闹钟，是梦想！

谈到爱，最容易让人联想到“爱情”。的确，爱情的力量很强大，威力也无穷，但是爱情其实很简单，很朴实。爱情不需要天花乱坠，平平淡淡才是真！和一个人在一起，如果他给你的能量，是让你每天都能高兴地起床，每夜都能安心地入睡，做每一件事都充满了动力，对未来满怀期待，那你就没有爱错人。最永久的感情，不是以爱的名义互相折磨，而是彼此陪伴，成为对方的阳光。陪伴是最长情的告白，越是平凡的陪伴，就越长久。

对于爱情，我们不奢求它的圆满，但可以让它至真至纯。现在的社会是一个感情泛滥的社会，爱情早已经成了快餐，不求天长地久，但求曾经拥有。至于将来到底会怎么样，谁去想那么远？于是，爱情便成了孤独时的枕头，寂寞时的旅伴；于是，爱情便成了某些人实现其目的的借口，甚至成了金钱的奴隶。此时的爱情，已经失去了美丽的光环，变得世俗。为

什么一个老板再难，也不会轻言放弃，而一个员工做得不顺就想逃走？为什么一对夫妻再吵、有再大的矛盾，也不会轻易离婚，而一对情侣常因一些很小的事就分开了。说到底，你在一件事，一段关系上投入了多少，便决定了你能承受多大的压力，取得多大的成功，坚守多长的时间。

难道当今社会就没有真正的爱情了吗？答案是绝对有真爱的存在。在我教授的《新生命动力》课程里就会讲到生命的真爱，很多人会在这个课程中痛哭流涕，找回真爱。如果有缘分，欢迎读者去体验什么叫真爱？只是现在的人不懂得珍惜爱情，当自己拥有时，便放肆地吮吸爱情的精华，不去浇水，不去施肥，于是爱情之花过不多久便黯然凋谢。当爱情走远之后，才发现苦苦追求的美丽爱情曾经离自己这么近。可惜这世间没有后悔药，所以，当你拥有一份美好的爱情时，要珍惜。

很多科学和事实证明爱是具有很强大的能量的，并且非常神奇，如：在风中旅行的蒲公英，因为风的爱，拥有了飞翔的力量，然后落地、生根、开花，繁衍了生命；在人群中行走的我们，因为家的爱，拥有了坚强的力量，行走、跌倒、站稳、成功，莞尔一笑，连泪水都非常甜蜜。上帝关上了一扇门，必然会为你打开一扇窗。你失去了一样东西，必然会在其他地方收获另一个馈赠。关键是我们要有乐观的心态，相信有失必有得。要舍得放弃，正确对待你的失去，因为失去可能是一种生活的福音，它预示着你的另一种获得。大舍大得，小舍小得，不舍不得。

爱是一个人的本能，从我们来到这个世界上的那一刻起，我们就有一种爱的能力。在成长过程中我们会发现这种与生俱来的爱的能力好像被淹没了。我们经常会听到很多人说“人活着真累”，为什么有那么多的人在不断地抱怨？为什么有那么多家庭的幸福指数不断地降低？为什么有那么

多的人没有自信？

因为它们没有找到爱的能量。爱可以改变一切，爱可以拥有一切，爱可以让心灵得到回归，让世间充满爱，爱可以让一个人充满正能量，并传递这份能量。有爱的人身边就会凝聚有爱的朋友，博爱的人身边就会凝聚英雄豪杰，让爱“生生不息”！爱是无私的，爱是伟大的，爱是无边无际的。大爱无疆，善行天下，爱让一切变成可能！爱就像宝藏一样，需要我们去发掘、去开启，然后发挥无穷无尽的能量。每个人都有自己的人生价值，而且不一定与别人相似。当你在一方面做得不够好时，那不代表你就比别人差。换另一方面，别人未必能比你更好。人生在世，不要长他人志气，不要拿别人的优点惩罚自己。无论成败，都要相信自己有别人不一定有的优点。学会永远为自己活，挖掘属于自己的价值！

本书正是教人怎么开启这个宝藏，让爱成为生活的源泉！在此，我推荐大家去读一篇文章：羊皮卷之二《我要用全身心的爱来迎接今天》，它会让你找到很多内在的力量！

我要用全身心的爱来迎接今天。

因为，这是一切成功的最大秘密。强力能够劈开一块盾牌，甚至毁灭生命，但是只有爱才具有无与伦比的力量，使人们敞开心扉。在掌握了爱的艺术之前，我只算商场上的无名小卒。我要让爱成为我最大的武器，没有人能抵挡它的威力。

我的理论，他们也许反对；我的言谈，他们也许怀疑；我的穿着，他们也许不赞成；我的长相，他们也许不喜欢；甚至我廉价出售的商品都可能使他们将信将疑，然而我的爱心一定能温暖他们，就像太阳的光芒能融化冰冷的冻土一样。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样做呢？从今往后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。我爱太阳，它温暖我的身体；我爱雨水，它洗净我的灵魂；我爱光明，它为我指引道路；我爱黑夜，它让我看到星辰。我迎接快乐，它使我心胸开阔；我忍受悲伤，它升华我的灵魂；我接受报酬，因为我为此付出汗水；我不怕困难，因为它给我带来挑战。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样说呢？我赞美敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要常想理由赞美别人，绝不搬弄是非，道人长短。想要批评人时，咬住舌头；想要赞美人时，高声表达。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样行动呢？我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的地方，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁困住人们心灵的高墙，我要架起一座通向人们心灵的桥梁。

我爱雄心勃勃的人，他们给我灵感；我爱失败的人，他们给我教训；我爱王侯将相，因为他们也是凡人；我爱谦恭之人，因为他们品格非凡；我爱少年，因为他们真诚；我爱长者，因为他们智慧。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样回应他人的行为呢？用爱心。爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。爱使挫折变得如春雨般温和，它是我商场上的护身符：孤独时，给我支持；绝望时，使我振作；狂喜时，让我平静。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该如何面对遇到的每一个人呢？只有一种办法，我要在心里默默地为他祝福。这无言的爱会闪现在我的眼神里，流露在我的眉宇间，让我嘴角挂上微笑，在我的声音里响起共鸣。

我要用全身心的爱来迎接今天。

最主要的是我要爱自己。我绝不放纵肉体的需求，我要用清洁与节制来珍惜我的身体。我绝不让头脑受到邪恶的引诱，我要用智慧和知识使之升华。我绝不让灵魂陷入自满的状态，我要用沉思和祈祷来滋润它。我绝不让心胸变得狭窄，我要与人分享，使它成长，温暖整个世界。

我要用全身心的爱来迎接今天。

从今往后，我要爱所有的人。仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨，只有时间去爱。现在，我迈出了成为一个优秀的人的第一步。有了爱，我将成为伟大的推销员，即使才疏学浅，也能以爱心获得成功；相反地，如果没有爱，即使博学多才，也终将失败。

刘祖斌

2014年10月

目 录

上篇 修炼你的爱心，找到爱的能量

第一章 爱人先爱己，让爱回归本源	3
第一节 爱要拥有健康的身体	3
第二节 爱要对生命负责任	6
第三节 爱让人生充满激情	8
第四节 爱要学会欣赏自己	10
第五节 爱自己，激发无限潜能	14
第二章 爱家庭，经营爱的港湾	18
第一节 爱父母，尽孝道	18
第二节 爱妻子，珍惜眼前人	22
第三节 爱孩子，给孩子未来	26
第四节 让家庭充满爱心	29

第三章 爱工作，让爱植根于岗位	33
第一节 爱你的职业和工作	33
第二节 爱你的公司	38
第三节 爱你的老板	43
第四节 爱你的团队	47
第五节 爱让公司和谐，建立爱的文化	50

中篇 释放爱的正能量，爱能改变一切

第四章 爱使你勇于调整一切，更快获得成功	57
第一节 爱是世界最强大的力量	57
第二节 爱让你更加接近成功	58
第三节 爱让你的付出变得有意义	61
第四节 爱让你克服一切困难	63
第五节 爱让你散发出多彩的光芒	66
第五章 爱让生命平衡运转，创造奇迹	68
第一节 爱能创造奇迹	68
第二节 爱能唤醒一切	71
第三节 生命因为爱更有价值	73
第四节 爱要学会正面自我暗示	76

第六章 爱是你通达人脉的基石，爱让人际关系更加融洽	81
第一节 有爱才有“人脉”	81
第二节 爱是人际关系的润滑剂	87
第三节 爱能散发你的亲和力	92
第四节 善于用爱“搭桥”	96
第五节 种下爱，收获爱	100
第七章 爱虽不是财富却能成就富足的自己	106
第一节 爱的能量打开你财富之门	106
第二节 爱让你知足常乐	110
第三节 越有爱，越富有	115
第八章 爱让生活充满阳光 解开你幸福的密码	121
第一节 心中有爱，处处有光	121
第二节 用爱构筑幸福的家园	123
第三节 幸福就是简简单单地享受爱	126
第九章 爱能战胜人性的弱点 驱赶生活中的阴霾	129
第一节 爱能驱赶消极的气场	129
第二节 爱让你保持永远的热情	133
第三节 用爱提升你的精神高度	137
第四节 爱能提高你的自信力	143
第五节 爱能增强你的意志力	148

第六节 爱让你用心做好每一件事	151
-----------------------	-----

下篇 传播爱的能量，让爱无处不在

第十章 让社会充满爱，传递正能量	157
第一节 相信爱，传递爱	157
第二节 对社会无私的付出和奉献	159
第三节 积极投入慈善和公益事业	163
第四节 广施善缘，为别人点一盏明灯	167
第十一章 大爱无疆，善行天下	169
第一节 爱每一个生命	169
第二节 大爱天下	171

上篇

修炼你的爱心,找到爱的能量

当你为遇到一些小事而发愁抓狂或一些负面因素影响到你生活时,说明你可能缺乏爱的能量,爱的气场还不够强大。你需要修炼你的爱心,历练你的心智,把爱的点滴带回生活,让爱无处不在。

第一章

爱人先爱己，让爱回归本源

爱是一种双向补给，爱需要回归本源，立足于本源。爱他人就要先爱自己，只有这样，才能真正为自己所爱的人付出，使自己所爱的人过上幸福美好的生活。简单来讲，自爱是爱人的起点。

第一节 爱要拥有健康的身体

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统认为“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。

因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社

会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

1978年世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义，衡量是否健康的十项标准：

（1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

（2）精神状态正常。没有抑郁、焦虑、恐惧发作等症状。

（3）善于休息，睡眠良好。

（4）应变能力强，能适应环境的各种变化。

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

（6）体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏锐，眼肌轻松，眼睑不发炎。

（8）牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

健康是一种身体上、精神上和社会适应性上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质，还要有精神。

与健康相对应的概念就是亚健康，指无临床症状或体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质量状态与心理失衡状态，呈现“一多三退”的表现，即“疲劳多，活力减退、反应能力减退、适应力减退”的一种生理状态。