

一个人心态要稳定，
要正确对待自己，找准自己的人生坐标，
不要越位也不要自卑，
要对社会有种感恩之心，
只要做到这个，很多事情就迎刃而解。

正能量：成就 美好人生

李莉◎编著

所有积极的、健康的、催人奋进的、
给人力量的、充满希望的能量，
都是正能量。

人生在世，
应该对事业热情，
对生活热情，对他人热情。
谁能保持这三方面的热情，
谁将会有意义地度过一生。

中国言实出版社

一个人心态要稳定，
要正确对待自己，找准自己的人生坐标，
不要越位也不要自卑，
要对社会有种感恩之心，
只要做到这个，很多事情就迎刃而解。

正能量：成就 美好人生

李菊◎编著

所有积极的、健康的、催人奋进的、
给人力量的、充满希望的能量，
就是正能量。

人生在世，
应该对事业热情，
对生活热情，对他人热情。
谁能保持这三方面的热情，
谁将会有意义地度过一生。

图书在版 编目(CIP)数据

正能量：成就美好人生 / 李菊编著. -- 北京：中国言实出版社，2017.6

ISBN 978-7-5171-2442-9

I. ①正… II. ①李… 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(2017)第162318号

责任编辑：宫媛媛

封面设计：浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail：zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5171-2442-9



前言



人的一生，成功、事业、财富、金钱、幸福、亲人、朋友、地位、权势，到底什么才是最重要的？有的人一生追求物质上的享受，成为金钱名利的奴隶，到最后，人生的享受只限于物质上的，有的人会因此而万分满足，也有人会空虚、会被寂寞包围，甚至后悔。一个关注精神世界的人，把一生都用到求学、提高心智上，而忽略了物质上的追求，有的人会因为精神上的富足而无悔，也有人会因为物质生活的潦倒而动摇、懊悔。无论人生得到什么，这一切都是人们向宇宙所求得的。虽然人与人不同的价值观决定了不同的人生和不同的命运，但可以肯定的是，正能量能够成就美好的人生。

那么，什么是正能量呢？所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的能量，就是正能量。只要是为了好的结果、好的方向，有益于公众、集体利益的行为，我们就可以称之为

正能量。

本书就是结合生活中所发生的一切，向我们展示了强者的生存法则，让我们从中不仅能够获得人生启示，更重要的是指出了从普通人走向精英阶层的奥秘。



目 录



| 第一章 |

树立优良的品格

- 1. 自立 / 3
- 2. 自信 / 5
- 3. 自尊 / 7
- 4. 责任 / 10
- 5. 毅力 / 13
- 6. 善良 / 16
- 7. 宽容 / 17
- 8. 果断 / 21
- 9. 勇敢 / 23
- 10. 热情 / 26
- 11. 勤奋 / 30
- 12. 节俭 / 32
- 13. 爱心 / 35
- 14. 学习与思考 / 37

|第二章|

快乐工作

- 1.薪水，不是工作的全部 / 41
- 2.我工作，我快乐 / 45
- 3.选择你最感兴趣的工作 / 49
- 4.做你最擅长的事 / 52
- 5.热爱你的工作 / 56
- 6.将敬业当成一种习惯 / 60
- 7.清晰目标，明确梦想 / 65
- 8.逐步实现你的目标 / 69
- 9.你无法独自成功 / 72
- 10.在合作中寻找快乐 / 76
- 11.尊重你的时间 / 80
- 12.学会管理时间 / 84
- 13.轻松化解工作压力 / 89

| 第三章 |

珍惜生命

1. 珍惜生命，为生命祝福 / 95
2. 善待生命，好好活着 / 98
3. 简单生活就是享受生活 / 102
4. 别让挥霍成为一种病 / 105
5. 知足才能常乐 / 109
6. 攀比夺走了你的快乐 / 112
7. 快乐其实很简单 / 115
8. 快乐地做琐碎的事情 / 119
9. 做自己的主人 / 121
10. 走自己的路 / 125
11. 嫉妒是人生的毒药 / 129
12. 和他人分享快乐 / 133
13. 接受不可改变的事实 / 137
14. 心态决定你的坐骑 / 142
15. 活在当下，不为明天的事忧虑 / 146
16. 把握今日等于拥有两倍的明日 / 150

|第四章|

善待自己

- 1.正视自己，善待自己 / 157
- 2.你的人生，你做主 / 162
- 3.宽容更有力量 / 166
- 4.人际交往要以诚相待 / 170
- 5.要按自己的意愿行事 / 174
- 6.不要违背心的意愿行事 / 178
- 7.战胜自卑情绪 / 181
- 8.适可而止，切莫贪图 / 184
- 9.奥卡姆剃刀：简单就是自然 / 188
- 10.放飞心灵，还原本性 / 191
- 11.宽容是生活的上乘之道 / 194
- 12.不为小事而抓狂 / 198

|第五章|

让你的体魄更健康

1.健康新概念 / 205

2.睡出健康来 / 207

3.戒除影响健康的生活习惯 / 210

4.坏习惯毁健康 / 214

5.常用健身方法 / 217

6.随时随地都可以锻炼身体 / 221

7.不要讳疾忌医 / 226

第一章

树立优良的品格



1. 自立

流自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠人，靠天，靠祖上，不算是英雄好汉。

李嘉诚，众所周知，是香港巨富。他在教育孩子方面，有自己的独到之处。对于孩子的人格和品性的培养，他是非常在意的。当两个儿子成长到八九岁时，他就开始让孩子们参加董事会，让他们列席“旁听”，偶尔还会让孩子们“参政议政”，他的目的主要是要让孩子们学习他“不赚钱”用自立、自信、自尊制胜的门道。

几年后，他们都以优异的成绩取得美国斯坦福大学的毕业资格，两个孩子都想在父亲的公司里施展抱负，成就一番事业，然而被父亲果断地拒绝了：“你们还是自己去打江山，让实践证明你们是否合格，然后再到我公司来任职，现在我公司不需要你们。”两个孩子相继去了加拿大，一个从事地产开发，另外一个从事投资银行的工作。在这个过程中有许多难以想象的困难都被

他们克服了，他们不仅把公司和银行办得蒸蒸日上，而且也成了加拿大商界出类拔萃的人才。事实证明，父亲的“冷酷无情”，把孩子们逼上自立、自强之路，不仅锻炼了他们的勇敢、坚毅，而且也造就了他们不屈不挠的人格和品性。

2. 自信

自信心有一种力量，它能够把你自己提升到无限的巅峰，你的思想此时也充满了力量。它是人心智的催化剂，给人以心灵的指引。如果把信心与思想结合起来，你的潜意识中的心灵就立刻接收到震波，随之会将震波转化为精神的对等，然后再将这种精神的对等物传送到“无限的智慧”。

有一个小女孩时常低着头，她的名字叫宁宁。她一向很自卑，总是觉得自己长得不美丽。有一天，她到饰品店去买了只蓝色蝴蝶结。她戴上蝴蝶结很漂亮，店主不住地赞美她。宁宁虽然并不相信，然而她却很开心，高兴得昂起了头，想让大家看看她漂亮的样子，以至于在出门时与人撞了一下都没在意。

宁宁走进教室，正好迎面碰上班主任。“你昂起头来真美！”班主任爱抚地拍拍她的肩说。

就在她戴蝴蝶结那一天，有许多人赞美她。宁宁心里默默地想，她之所以受到许多人的赞美，蝴蝶结功不可没。当站在镜

子前时，她才发现头上根本就没有蝴蝶结，这才想到一定是出饰品店时被人碰掉了。自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。贫穷抑或富有，美若天仙抑或长相平平，只要昂起头来，快乐就会与你相随，而且会使你变得可爱迷人——每个人都喜欢的那种可爱。

3.自尊

无论是在别人眼前或者自己单独的时候，都不要做一点卑劣的事，最为要紧的是自尊。

作为一个人，要有脊梁，要有无畏的气概，这是做人最起码的操守。自私与妄自尊大都不能称为自尊。尊重自己体现为自尊，它是人的一种道德情感。有自尊的人，对于别人的歧视与辱没这种事情是不允许发生在自己身上的。能够使人类认识到自身的权利和人生价值，继而产生出来的一种自豪感和自爱心都是自尊。它是一种积极的行为动机，使人合理地维护自己的尊严，对于克服各种困难和自身的弱点都有一定的积极作用。

长相平平的小姑娘爱上了一个王子。每一个见过风流倜傥、才华横溢王子的女孩儿，都会为他倾心。众多的皇亲国戚一次又一次地前来提亲，都被王子拒绝了，因为他没有看上那些姑娘。

一次，姑娘鼓起勇气来到王子家，走到王子面前对他表达了自己深深的爱意。王子非常欣赏这位姑娘的勇气，尽管她并不算