



Develop Positive Energy

引爆正能量

你的人生可以改变

(美) 马登◎原著 舒宁◎编译

当世界无法改变时，改变自我，点燃内在的激情，活出全新的自己。
影响全球半个世纪的超级励志经典，让你的人生梦想变得清晰可见！
所有改变，都源于对改变本身的强烈渴望。

威廉·麦金莱

马登的书对所有具有高尚和远大抱负的年轻读者都是一个巨大的鼓舞。我认为，没有任何东西比马登的书更值得推荐给每一个美国的年轻人。

中国华侨出版社

引爆正能量

你的人生可以改变

(美) 马登◎原著 舒宁◎编译

Develop Positive Energy

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

引爆正能量：你的人生可以改变 / (美) 马登原著；舒宁编译. — 北京：
中国华侨出版社，2013. 7

ISBN 978-7-5113-3814-3

I. ①引… II. ①马…②舒… 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(2013)第162734号

●引爆正能量：你的人生可以改变

原 著 / (美) 马登

编 译 / 舒 宁

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 13.5 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3814-3

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

Develop Positive Energy

心理学家表明：人的行为受信念支配，你想要做出什么样的成绩，关键在于你的信念。人之所以能绝处逢生，主要是因为有一个信念在支撑着。

人只有相信自己，才能成功。若一个人在心里总是不停地暗示自己：我不行！很难想象，他会在今后的人生中取得成功；相反，若一个人在心底深处总是不停地鼓励自己：我能行！那他在人生中获得成功的机会就大大增加。拥有强大自信的人们已经创造了文明的奇迹，他们往往对自身创造历史的能力具有坚定不移的信念。如果不是由于这些人的胆识、决心以及对宏大抱负的坚持，人类社会将难以发展到现在的程度。

《马太福音》中说：“一切东西，只要你带着坚定的信念请求，就一定会得到。”因为生命本是带有磁力的意念，当对那些美好的东西充满强烈的渴望，并相信会拥有的时候，潜意识中象征它们的事物便会被吸引过来。

相信是一种追求幸福最简单的信仰。这种信仰是一种期待，只要有强烈的期待和坚定的信念，你就会拥有一切。所以，无论你的注意力，或者能量集中在哪个方面，也无论这种注意力或者能量是消极的还是积极的，你都在吸引着它们成为你生活的一部分。如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失

败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

人们如果经常说“我已经做了最坏的打算”时，往往会在不经意间把“最坏”的东西吸引过来。人们要表现出对成功、幸福和富足的期待，准备随时接受生命的馈赠。因此，要激活对成功的信念，并让这种期待植根于潜意识中。

你认定的事情，必定会在你身上得以体现。只要你拥有坚定的信心，你就还有希望。只要你不失去自信且继续奋勇向前，那么，世界迟早会为你让路……

托尔斯泰曾经说：“信心就是生命的力量。”每天花五分钟来完善自我，是你对自己有信心的体现，同时也加强了你的信念，使你的天赋得以发挥。这样的你，才是真正的你。

人类最大的敌人是自己，是你的消极、疑虑、恐慌和畏惧。我们必须用坚定的信念消除这些消极的念头。想象那些安宁、健康、强大、富足的信念，它会带来无拘无束的生活。相信它，运用它，神奇的事情会自动到来。在这里，我再一次对年轻的朋友提出忠告：抽出五分钟去考虑自己到底是什么样的人，想过什么样的生活，想拥有多少财富。只有认清自己，明确自己的目标，并坚定地走下去，形成一种必胜的信念，成功终会在不远处等你！

目录 | CONTENTS

Develop Positive Energy

第一章 只有改变才能提升正能量

你的不幸源于自身 // 003

只要努力，没有跨不过去的坎 // 008

你知道自己在做什么吗 // 013

寻找适合自己的方向 // 017

无法改变环境，那就改变自己 // 023

第二章 用积极的态度开启正能量

态度的力量不可阻挡 // 031

态度决定着你的成败 // 035

钻石就在你的身边 // 039

对自己负责，不为懒惰找借口 // 046

既然不能改变，不妨试着接受 // 052

感谢折磨你的人 // 057

第三章 强大的意志力，强大的正能量

不要轻言放弃，摔倒了再爬起来 // 065

积蓄欲望的力量，超越自我极限 // 070

坚韧的意志是成功必不可少的品质 // 078

目标，人生永不熄灭的火炬 // 083

每个人都拥有无限的潜能 // 088

拥有意志力，我的生活我做主 // 092

第四章 消弭负情绪，增强正能量

和负面情绪说再见 // 101

排除消极情绪的影响 // 107

看吧，你就是这样变老的 // 112

不断清除自身的精神垃圾 // 118

打开心扉，让快乐走进来 // 123

乐观的心态，让你时刻都有好心情 // 130

第五章 点燃工作热情，激发正能量

摆正工作态度 // 139

用热情、积极的心态面对你的工作 // 144

对工作负责就是对自己负责 // 148

不只是为了薪水，更是为自己工作 // 152

行动起来，专注目标永不放弃 // 157

一点一滴不断积累，你才能成功 // 165

第六章 正能量修习，做最好的自己

健康的身体，是追求成功最大的资本 // 173

活到老，也要学到老 // 178

良好的修养是最迷人的气质 // 183

优秀的品质让你快乐 // 188

与坏习惯说再见，和好习惯为伍 // 193

说话之道：人生的决胜点 // 197

后记 // 203



第一章

只有改变才能提升正能量

有时候人就是这样，很多人不敢去追求更加美好的生活，不是追求不到，而是被自己的思想固定住了。我们的思想将决定我们的行为，积极的思想和消极的思想将会导致两种截然不同的行动方向，进而影响我们的人生。这种禁锢我们的思想是消极的，它阻碍了我们前进的念头，阻碍了我们的人生取得更大的突破。所以，要想活得精彩，就得先从改变自己的思想开始。

你的不幸源于自身

社会上，有些生活艰难的人，他们成天被抱怨、痛恨、敌视等不良念头占据着。他们认为这个社会对自己不公平，或者是所在公司老板对自己不器重，或者是自己的父母无权又无势，但是却没有想过主观上的原因。其实归根结底还是自己的原因，只是，人们总是难以意识到这一点。人们没有也不愿意去仔细想想自己生活得这样糟糕，和自己主观上有什么关系，也不去想想自己下一步该怎么办。

我曾经碰到过这样一位“不幸者”。人到五十，妻子就和他离婚了，工作也丢了，刚找了一份送奶的活，干了一个月不到就被炒了。他酒后的哀叹也常常能博得不少陌生人的同情。

但是，其实他以前也是人们眼中的幸运儿，工作在大公司，妻子谈不上国色天香，也算小家碧玉，知书达理。在别人的心目中都觉得他的日子过得很滋润，羡慕旁人。

为什么现在变成这样了呢？原来，大约三年前，他迷上了喝酒、赌博。公司规定9点上班，他却很少在11点之前到；别人睡觉，他却在外面玩到天亮；儿子的作业他从没看过一眼，妻子生病在床他在酒馆狂聊；工作上常常丢三落四，领导的一句批评，往往招来他的十句顶撞……每每看到他，相熟的人总是

摇摇头，一声叹息。

他现在的情况在别人眼里确实是不幸的，但这能怪谁呢？

记得曾经有人说过这样一句话：“幸运之人必有过人之处，可怜之人必然有他本身的问题。”一家公司的老板很喜欢这句话，经常说给职员们听。当时，公司的一位年轻职员听了心中颇不以为然，甚至还有些反感，心想：你有钱，你家庭美满，事业有成，你幸福，可也并没有看出你有哪些过人之处呀？我们这些打工仔是不如你，可我们身上有什么问题呢？

一晃十多年过去了，这位职员从事过广告、编辑等多项工作，接触了大量的人，用句老话来讲，可谓阅人多矣。这些人用一个最世俗的标准来划分的话，就是两大类：成功者与失败者。当然成功者不一定是腰缠万贯，也许是事业上有所成就，家庭生活和谐美满，自得其乐者；失败者也不全是穷人，只是他们的自我感觉无一例外的是：我为什么不如人？我的运气差还是能力差？看着这些形形色色的人，这位职员常常想起那位老板说的那句话，突然觉得这句话简直就是一个真理，放之四海而皆准。

◎ 相信所有的不幸都会离去

有人曾问我：“为什么在承受这么多不幸时还能如此快乐？”我告诉他：“不幸终究会过去，没有任何地方说过不幸会一直停留而不离去。”

不管是历史上还是现在的人们，都有许多历经磨难而终成正果的例子，从某种程度上说，生活中每个人或多或少都会经历磨难，尽管没有谁愿意经历磨难，但最终几乎人人都因此而变得坚强。

因此，当你处理日常事务时，应当认识到每件事都不容易，如弗雷德·艾伦所言：“世界就像磨刀石，而生活便是那待磨的刀具。”喜剧演员路易·安德森也曾说过：“那些贪图安逸的人所说的话，没有什么是值得一听的。”

出生于美国的普拉格曼连高中都没有读完，却成为了一位非常著名的小说家。在他的长篇小说授奖典礼上，有位记者问道：“你事业成功最关键的转折点是什么？”大家估计，他可能回答是童年时母亲的教育，或者少年时某个老

师特别的栽培。然而出人意料的是，普拉格曼却回答说，是第二次世界大战期间在海军服役的那段生活。他这样介绍道：

“1944年8月一天午夜，我受了伤。舰长下令由一位海军下士驾一艘小船趁着夜色送身负重伤的我上岸治疗。很不幸，小船在那不勒斯海迷失了方向。那位掌舵的下士惊慌失措，想拔枪自杀。我劝告他说：‘你别开枪，虽然我们在危机四伏的黑暗中飘荡了四个多小时，孤立无援，而且我还在淌血……不过，我们还是要有耐心……’说实在的，尽管我在不停地劝告着那位下士，可连我自己都没有一点信心。但还没等我把话说完，突然前方岸上射向敌机的高射炮的爆炸火光闪亮了起来，这时我们才发现，小船离码头不到三海里。”

普拉格曼说：“那夜的经历一直留在我的心中，这个戏剧性的事件使我认识到，生活中有许多事被认为是不可更改、不可逆转、不可实现的，其实大多数时候，这只是我们的错觉，正是这些‘不可能’才把我们的生命‘围’住了。一个人应该永远对生活抱有信心，永不失望。即使在最黑暗最危险的时候，也要相信光明就在前头。”

二战后，普拉格曼立志成为一名作家。开始的时候，他接到过无数次的退稿，熟悉他的人也都说他没有这方面的天分。但每当普拉格曼想要放弃的时候，他就想起那戏剧性的一晚，于是他鼓起勇气，一次次突破生活中各种各样的“围”，终于，他拥有了现在炫目的灿烂和辉煌。

不管什么人，用什么方式来表达自己的观点，结论总是相同：那些经历过磨难的人，比那些沉溺于安逸的人更易于成功；那些遭遇过艰难困苦的人，比那些生活在安乐窝里的人更有能力克服困难。

任何的不幸都会过去的，不论在什么情况下，都要心存乐观，预见到前面的光明前途，千万不可轻易灰心和放弃。

◎ 想走出生活的不幸，唯有自己努力

命运看起来琢磨不定，似有似无，但命运对任何人其实都是公平的，幸与不幸，完全取决于你自己。

我在一家知名的论坛上看到这样一个帖子：“我没有钱，我只有花样的年华，未加修饰的容貌。我每天穿着朴素的衣服，站在花枝招展的同学中间。我每周都要坐4个小时的公交车，去给那个高傲的小女孩做家教。她有钱，可是连水都不想给我喝。我的家庭很穷，我的妈妈每天给人洗衣服、刷盘子，双手布满老茧；我的父亲，风烛残年，可还要在建筑工地打工，为了我可怜的学费。我不期待爱情，我没有衣服，没有化妆品，我的电脑也是二手的，所以我恨这个世界……”

刚刚看到这个帖子，大家肯定会对这位女孩报以同情之心，觉得她生活得太艰苦了，社会对她太不公平了。其实不然，家庭的贫穷，母亲手上的老茧，风烛残年还要打工的父亲，这些都应该是女孩奋斗的动力，怎能成为自己恨这个世界的原因呢？

当你遇到任何困境时，最好先责怪自己。生活或工作出现问题，自己才是祸首，因为那些问题都是你自己制造的，选择与它们为伍的也是你。一位充满智慧的人说：“人生最大的麻烦制造者，就是每天早上你在镜子里看到的那个化妆或刮胡子的人。”你现在面对的问题，都是你过去的决定或行为所致。

美国作家米勒说：“我们每天都在创造自己的命运，大部分的不幸可以直接归咎于自己的行为。”的确，人会遭遇种种问题与不幸，但多半是咎由自取，虽然这是不争的事实，许多人却老是怪罪别人。除非认清自己才是始作俑者，否则我们将不断为自己的行为付出代价。

莱恩是美国一家大公司的部门负责人，同时也是一个足球迷。在欧洲杯足球赛期间，为了看球，他每天总是急匆匆地处理完手中的事情，便偷偷离开办公室，找一个有电视的房间欣赏球赛。

半个月后的一天下午，当他赶回自己的办公室时，发现桌子上放着一张纸条，看完内容后他惊呆了。那上面写道：“莱恩先生，既然你喜欢足球胜过努力工作，我看你还是回家尽情地欣赏好了。”签名是公司老板——威廉·戈恩。

失业的莱恩后来又辗转应聘了几家公司，但始终未能找到适合自己的位置。接替莱恩职务的是他的同事斯莱曼，当时，斯莱曼无论是工作经验还是办事能力都明显地逊色于莱恩。

许多年过去后，斯莱曼成了拥有30万名员工、子公司遍布50多个国家的大集团总裁。有一次，斯莱曼结束了在耶鲁大学的一场颇为轰动的演讲，被人流簇拥着走到大厅门口时，他意外地遇到了穷困潦倒的莱恩。看到此情此景，莱恩黯然慨叹：“一切都是命运啊！”斯莱曼轻轻地摇摇头，对他说：“也许是命运，但命运是公平的，本来今天这里的主角应该不是你……”

现在是过去的一面镜子，人一生的所作所为，都会得到某种回应，有时还会遇到加倍奉还的情形。只是由于那些回应不一定马上出现，所以很少有人把自己现在所遭遇的事情和原来的行为联系起来，所以一旦出现不幸，就很容易去怪罪命运，或者怪罪别人。

怪罪别人或者命运，于事无补。虽然一出现不幸的事情我们就把它推给别人，会让自己心里更容易接受些，但是拒绝承认事实，并不能改善生活。要改善生活的缺失与艰难，就必须依靠自己的努力。

只要努力，没有跨不过去的坎

在我们所走的人生旅途上，失意总是多于得意。青年人内心储藏的愿望，得到满足时，会觉得自己仿佛是快乐的天使，幸运正以无忧的手，殷勤地给自己加冕，因而心头就会涌出欢欣的情感。

一个人在成长、成熟的过程中，难免会遭受来自社会、家庭的议论、否定、批评和打击，于是许多人奋发向上的热情慢慢冷却，逐渐丧失了信心和勇气，对失败惶恐不安，变得懦弱、狭隘、自卑、孤僻，害怕承担责任、不思进取、不敢拼搏。于是，这辈子过得并不如意。事实上，他们这辈子不是输给了外界压力，而是输给了自己。很多时候，阻挡我们前进的不是别人，而是我们自己。因为怕跌倒，所以走得胆战心惊、亦步亦趋；因为怕受伤害，所以把自己裹得严严实实。殊不知，我们在封闭自己的同时，也封闭了自己丰富多彩的人生。

世界上到处都存在着不如意的事情。在生活中，一旦遇到这样的事情，你又如何呢？那种时候，你会不会抛弃生活的愿望，不再喜欢眼前的一切呢？

◎ 任何时候都不要放弃希望

一个人可以失掉这一件东西或那一件东西，放弃这一个想法或那一个想法，但无论如何，不能失掉和放弃生活的愿望。一个失掉了生活愿望的人，必

然要成为自甘沉沦、淡漠处世、灰溜溜地过日子的人。

固然，生活中会出现这样的情景：你给欢乐下了请帖，虔诚地请她与你做伴，可是，那位不受欢迎的不速之客——痛苦，却蛮横地挤入，在你身旁纠缠不去。这种情境恐怕是每个人都领受过的。但在这种境地下，你仍然没有理由放弃你的生活愿望。

人类最可宝贵的财富是希望。对精神永远压不垮、下决心勇往向前的人来说，希望永远都在，无论失败多少次，也无论前景多么让人灰心。

痛苦，当然是每个人都不情愿承受的。它的来临，不管程度如何，都将让人在精神上受到折磨，甚至会在心里留下深深的伤痕。因此，没有人无故地要去寻找痛苦和不幸。但这只是事情的一个方面。另外的一面是，假如你在痛苦当中，不被它击倒、淹没，而是细心地思索一番痛苦是怎样造成的，外界的原因和自己本身的原因在哪里，寻求如何战胜它的办法，那么，痛苦的降临却会对你起到积极的影响，教会你一些宝贵的东西。

罗曼·罗兰说过：“痛苦这把利刀一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新的水源。”我们羡慕那些乐观的人，但要知道，这种人并非是没曾碰到任何不幸和痛苦的幸运儿，而是虽然也碰到痛苦和不幸，自己却能够冷静地加以思索，找到外界原因，也缜密地检查本身的弱点，从而使自己更为完善起来的人。他们在困惑迷惘中仍然不放弃他们渴求的愿望，把愿望当作坚韧的拐杖，依靠它，顽强地向前走，向着希望走，最终脱离开痛苦而靠近希望。这样的人，每向前跋涉一步，都会掘出生命的新的水源。

◎ 拥抱希望的种子

文艺复兴时期多才多艺的巨匠米开朗琪罗，曾为大雕刻家戴西戴雷诺·赛提昂诺雕刻的一个男童像题词：“每一个人从出生起，就获得了各种机会与各种人生的种子。”这句话，其实是真理的声音。虽然你碰到了一次甚至多次苦恼，但并非说，你从出生起，一生注定只该获得这样的种子。你将会获得幸福与快乐的种子，世界会赐予你许多美好的东西。