



激发

童一秋◎编著

正能量

Inspire Positive Energy

正能量让你变得强大

正能量的力量是神奇而伟大的，它能让人活力四射，让世界充满元气。
这种有分量的话不是吹嘘，本书就能证明——



 中国纺织出版社




激发 正能量

Inspire Positive Energy

童一秋◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书提出积聚正能量、创造正能量、传递正能量、提升正能量、转化负能量、躲避负能量的方法与步骤，通过精挑细选的鲜活事例，帮助你了解自身的能量，知道自己是如何散发并引导这股能量的。当你被负能量包围之时，尝试解脱或转化这种消极的能量，当积极的能量被激发时，你的人生将会得到神奇地转变！

图书在版编目 (CIP)数据

激发正能量/童一秋编著. —北京: 中国纺织出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5180-0030-2

I. ①激… II. ①童… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第217806号

策划编辑: 王 慧 责任编辑: 赵晓红 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京集惠印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 18

字数: 206千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

QIANYAN

“正能量”一词，是自2012年开始至今被引用最火爆的一个词。至于什么是正能量，物理学的解释是，“以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。”后来，“正能量”被人们引申用作比喻人的活动能力。

拥有“英国大众心理学传播第一教授”头衔的理查德·怀斯曼认为，“正能量”指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和情感。这种力量可以使我们产生一个全新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、有安全感。

美国著名心理学大师韦恩·戴尔认为，“正能量”指的是一切有助于我们告别心理依赖和拖延症、提升意志力与自控力的方法和理念。

心理咨询师、身心灵作家张德芬认为，“一个人带着善念、善意，而且有着愉快的心情，这就是一种正能量。我们的思想、情绪都是一种能量，正面思考、积极情绪都是正能量。感恩、信任、豁达、奋进这些都是正能量，只

要在生活中保持一个好的心态，学会理解、包容、感恩、祝福等，就等于在向别人传递正能量。”

每个人的身体中都蕴藏着无穷的正能量，有的人没有成功，有的人至今贫穷，有的人没有收获爱情，有的人悲观失望，究其原因，是他们没有用慧眼去辨识、没有用心去挖掘自身所拥有的正能量，没有将自身的负能量及时转化为正能量，所以没有实现自身的突破。也就是说，只要我们努力去修炼，接纳正能量，创造正能量，传播正能量，我们自身就会成为一个爆发力强、取之不尽、用之不竭的正能量“源”。

本书共分为六个部分，分别从不同角度阐述了正能量带给我们的力量，以及如何积聚正能量、创造正能量、传播正能量。

正能量让人活力四射，让世界充满朝气。第一部分从正能量的概念入手，讲述了正能量是快乐和光明的使者，信念是心灵深处的能量场，从而激励读者挖掘正能量，传播正能量。

只有高尚的人，才能魅力无穷。第二部分从品格方面告诉读者，修炼高尚的品格，就是在为自身聚积正能量，增强自己的人格魅力，使内心不断强大。否则，负能量袭击你时，你是抵抗不住的。

山穷水尽不是绝境，另辟蹊径，则可以柳暗花明。第三部分把思维作为正能量的指挥官，旨在提醒读者，遇到死角，墨守成规、不敢突破，只有死路一条；此时正需要头脑来指挥，激发思维正能量，适时变通，让思维转个弯，或让思维向四面八方发散，或干脆进行逆向思考，你的眼前就会出现一片光明。

精神，是一种巨大力量的象征。在我们心中，有了一种精神，我们就能战无不胜。第四部分给读者讲述了精神就是正能量的激发器，有了精神，我们才能激发正能量。这里所说的精神，是一种顽强的意志，是一种对正义的坚持，是一种人间大爱。

心中充满阳光，世界就不黑暗。这是心态的力量。乐观、宽容、豁

达、感恩、欣赏、微笑等这些积极的心态，不仅让自己充满正能量，还能把正能量传递给周围的人，给世界带去一份和谐的力量。第五部分告诉读者，你能决定让自己快乐，你能把握自己的幸福，你的包容可以全方位传播正能量，感恩是一种最美好的情感。只要拥有阳光心态，你的世界就会处处盛开鲜花。

有正能量，就有负能量，而且负能量有时表现得比正能量更强劲。意志消沉、懒惰成性、不堪一击、暴躁焦虑、墨守成规等都是存在于人身上的负能量。但是，“正”“负”相较，“正”永远大于“负”。第六部分从人性弱点和负面情绪入手，告诉读者，弱点可以通过学习和训练加以克服，负面情绪也可以通过合理的方式进行自我调节，从而实现负能量到正能量的转化，提升正能量。另外，当负能量来袭时，你要进行“免疫”。你必须在平常生活中时时修炼自己，强大自己，使自己充满旺盛的生命力，因为身心强大，才能“免疫”。不少书籍建议大家不要和带有负能量的人交朋友，或者建议远离他们。本书建议大家先用自身强大的正能量去影响那些带有负能量的人，如果不见收效，再远离他们。这是本书与其他同类书不同的地方，也是本书的一个亮点，体现了本书观点中更多的人性化。

本书运用鲜活的故事让读者见证了正能量的力量是多么的神奇与伟大，进而提出了积聚正能量、创造正能量、传递正能量、提升正能量、转化负能量的方法与步骤，是理想的自我实践指南。

编著者

2013年9月

目 录

MULU

第一部分

正能量：一种伟大的力量

正能量，让人活力四射，让世界充满朝气

第1章 正能量：快乐和光明的使者

正能量就是一切予人向上和希望，促使人不断前进，让生活变得圆满幸福的动力和情感。每个人的身上都潜藏着巨大的正能量，挖掘出这些正能量，并正确地运用它们，你将会活出一个全新的自己。

一种正能量，一种负能量	3
正能量——一种伟大的力量	4
正能量让世界充满朝气	7
真正的正能量“源”	9
充满正能量的人vs带有负能量的人	11
正能量正在进行一场接力	14
【激发正能量】传播正能量，从孩子开始	16

第2章 信念：心灵深处的能量场

人在遇到巨大的困难时是什么支撑着他们努力活着？答案不过两个字——信念。信念是世界上最伟大的一种力量，它是人体的能量场，里面迸发出来的正能量支持着人们生活，催促着人们奋斗，推动着人们进步。汶川大地震中被埋在废墟下100多个小时仍然被活着救出的人们，哪个不是凭借顽强的信念努力着，最后创造了一个又一个的生命奇迹。

揭秘心灵深处的能量场	22
信念，行为的主宰	25
信念是黑暗中的一盏明灯	26
人生没有绝境	28
潜意识：灵魂深处的宝藏	30
【激发正能量】强化信念有高招	33

第二部分

品格：正能量的聚积源

高尚的人，魅力无穷

第3章 自信：成功的第一秘诀

自信是一种能力，更是一种素质。没有自信，越王怎能砍断吴王的金戈？没有自信，西秦怎能一统天下？没有自信，成吉思汗又怎能成为一代天骄？有了自信，就算身处绝境，也能迎来柳暗花明。学会欣赏自己吧，告诉自己“我能行”，给自己鼓掌，给自己加油，生命便能碰撞出耀眼的火花。

自信，不自信，两种结果	37
接纳不完美的自己	40

告诉自己“我能行”	42
挑战自我，超越自我	43
自信不是“夜郎自大”	46
【激发正能量】打造一个光芒四射的你	48

第4章 诚信：安身立命之本

“人无信不立。”一语道出了诚信的价值。面对当今社会诚信的缺失，我们应该如何去做？用失信对付失信？用诚信呼唤诚信回归？这里将带你走进一个用诚信筑成的世界。

立身诚为本，处世信为基	53
以诚感人者，人亦诚而应	55
悲情接力，坚守承诺	56
诚信的人生不寂寞	59
童叟无欺，为诚信充值	61
【激发正能量】用诚信呼唤诚信回归	63

第5章 责任：一种义无反顾的担当

这个世界上，许多事情必须做，但你不一定喜欢做，这就是责任。积聚正能量，把自己修炼成这样一个人：人所能负的责任，我必能负；人所不能负的责任，我亦能负。这样的自己，是一个深刻厚重之人，面对责任，绝不会逃避。

责任，无法丢弃的使命	66
责任，一种闪光的品质	68
以“负责”报答生命	71
扛起家的责任	73

责任带来的不只是高薪	76
用良知践行责任	80
【激发正能量】做一个有责任心的人	81

第三部分

思维：正能量的指挥官

从山穷水尽，到柳暗花明

第6章 思维决定人生

思维左右着一个人的人生轨迹。思维不同，看问题的角度和方式就不同，面对机遇的选择也就不同，最终在人生路上收获的成果就有天壤之别。思维可以通过训练来改变，这章就告诉你如何培养有创意的思维方式，积蓄正能量，助你走向成功。

思维的神奇力量	87
思维不同，结果也不同	90
山不过来，我就过去	92
播种一种习惯，收获一种人生	94
把细节当做大事一样去做	96
【激发正能量】跳出思维的条条框框	98

第7章 积极行动，开启人生之门

“要迎着晨光实干，不要面对晚霞幻想。”这句话形象地告诉我们：人不

能沉迷于美好和远大的理想之中，要积极行动起来，而且要比别人付出更多的努力，理想之花才能结出丰硕的果实。在理想中期待着心想事成、如愿以偿，不仅遥遥无期，甚至会失去你已拥有的东西。现在，朝着你的目标奋斗吧！

火车头的威力从何而来	103
用行动抓住机会	104
用勤奋收获喜悦	106
敢于尝试最重要	108
天上不会掉大饼	110
专注自己的目标	113
【激发正能量】提升你的行动力	115

第8章 创新无极限，敢为天下先

打破常规，另辟蹊径，眼前忽然一片光明，这就是创新带给我们的惊喜。创新力是内心正能量的爆发，这种力量能够将你带入一个崭新而神奇的世界。

创新思维带来强大能量	120
拆掉禁锢思维的“墙”	122
让大脑高速运转起来	126
另辟蹊径，风景独好	128
创新力就是竞争力	131
【激发正能量】用好奇心打开创新之门	133

第四部分

精神：正能量的激发器

不放弃，奇迹就会降临

第9章 意志坚定，脚步也轻松

成功与失败的分水岭在于意志力的强弱差异：成功者常常是意志力坚强的人；失败者常常是意志力薄弱的人。一个人只要具有坚定的意志力，就能承受常人难以承受的苦难，跨越常人难以征服的障碍，完成常人难以完成的事业。从现在开始训练和提升你的意志力吧，它能使你获得强大的动力。

意志力是自我引导的精神力量	137
用梦想点燃希望	139
成功贵在持之以恒	142
成功靠拼搏	145
人生路上需要自制力	147
【激发正能量】锻炼强大的意志力	150

第10章 坚持正义，无所畏惧

自古以来，邪就不能胜正。天地赋予了人间正义的力量，这种力量是战无不胜的。面对邪恶，我们临危不惧、挺身而出，凝聚成一股强大的浩然正气，形成一种“老鼠过街，人人喊打”的态势，进而战胜邪恶，这就是正义的力量。贪欲，暴力，腐败……谁偷走了我们的正义？老人跌倒无人搀扶，幼童被辗路人漠视……正义离我们越来越远。坚持正义，是一种精神。这里将告诉你如何坚守内心的正义。

正义的力量不可战胜	154
-----------------	-----

谁偷走了我们的正义	156
正直的人才能坚守正义	158
和谐社会需要正义	161
【激发正能量】如何做一个正直的人	163

第11章 爱是一团温暖你我的火

爱是什么？爱是《游子吟》中的妈妈对孩子的牵挂，爱是儿女对父母的孝敬，爱是夫妻间的相敬如宾，爱是一个陌生人给了乞丐一块钱，爱是战士用双手从地震的废墟中拯救出一个又一个生命，爱是一辆辆私家车接送被困群众的感人画卷……爱，是一种精神。人间处处都是爱，人人都需要爱的温暖，让我们把“爱”这一正能量永久地传递下去。

爱是给予，不图回报	167
润物细无声的力量	169
人间处处有真情	171
把爱的种子撒向大地	174
爱的正能量可以被制造	176
【激发正能量】培养我们的爱心	178

第五部分

心态：正能量的传播者

心中充满阳光，世界就不黑暗

第12章 快乐的力量，无处不在

快乐是身心的愉悦，是情绪的欢畅，是生活中最美好的享受。快乐还是生命

中神奇而美妙的一种积极向上的力量。快乐的力量，会让人在寒冬里看到春光；快乐的力量，会让人在病痛中看到健康；快乐的力量，会感染别人，让别人像自己那样快乐。健康、积极、乐观的人带有正能量，做这样的人，并和这样的人交往，你会觉得“活着是一件很值得、很舒服、很开心的事情”，未来是充满光明和希望的。

你能决定自己是否快乐	183
活在当下，把握幸福	185
知足者常乐	188
分享能让快乐加倍	191
帮助别人，收获快乐	194
丢掉包袱，轻装前行	196
【激发正能量】制造快乐，提升正能量	198

第13章 包容：让自己更强大

包容是一种美丽的情感，是一种崇高的境界。包容能让逃兵变成勇士，能让敌人变成朋友，能让友谊更加纯真，能让家庭更加和睦……包容，能让自己拥有海纳百川之势，能帮助自己吸附更多正能量，从此变得更加强大。你的包容同样能够换来他人的包容。美好生活的编织离不开包容的力量，让我们一起来传递正能量吧！

包容，最具征服性的人格魅力	202
豁达，负能量的绝缘体	204
用宽恕告别仇恨	206
帮助对手就是强大自己	209
用欣赏代替责备	211
微笑，一种永远的正能量	214

【激发正能量】学会包容，全方位传播正能量	217
----------------------------	-----

第14章 心怀感恩，谱写和谐乐章

感恩，是一种生活态度，是一种美好的情感。怀有感恩之情，对别人、对环境就会少一份挑剔，多一份欣赏和感激。感恩父母，感恩亲人，感恩老师，感恩朋友，感恩社会……你会发现，自己生活在一个鲜花盛开的世界。

将恩情铭记于心	221
懂得感恩的人最美	224
大声说出你的感恩之情	226
把报答个人变成回报社会	228
【激发正能量】今天，你感恩了吗	230

第六部分

负能量：正能量的强劲敌

“正”“负”相较，“正”永远大于“负”

第15章 转化负能量，提升正能量

人无完人，每个人身上都不可避免地存在着弱点，不良情绪也会时不时地出来捣乱。它们对人的影响是“有百害而无一利”的。不过，弱点可以通过学习和训练加以克服，不良情绪也可以通过合理的方式进行自我调节，这样就能实现负能量到正能量的转化，提升正能量。

愤怒是可以控制的	235
----------------	-----

抱怨不如改变	238
将嫉妒转化为动力	240
用理智克服猜疑	244
学会自立，告别依赖	246
【激发正能量】掌控情绪的四大方法	248

第16章 负能量来袭，学会“免疫”

如果你周围的人总是习惯于看到事物不好的一面，总是计较自己和别人的不足，或者喜欢散布谣言，或者具有攻击性行为，那么他们的身上就充满了负能量。长期处在这样的环境中，或者和这样的人交往，他们身上的负能量就可能会传递给你，此时你应该学会“免疫”，使自己不受负能量的影响，或者远离这样的人。

负能量带来的伤害	252
身心强大，才能“免疫”	254
面对谣言，冷静处理	257
面对批评，调整心态	259
面对指责，淡然处置	262
面对攻击，冷静处理	264
【激发正能量】如何对待带有负能量的人	266

第一部分

正能量： 一种伟大的力量

正能量，让人活力四射，
让世界充满朝气