

释放成就自我的

正能量

——改变命运的魔钥

王 阔/编著

SHIFANG CHENGJIU ZIWO DE
ZHENGNEENGLIANG

“正能量”是当今的流行语，它之所以流行，是因为它促使人奋发向上，充满活力，热爱生活。现代社会生活中的人承受着种种压力，一些人处于焦虑中，而快乐、健康、向上的正能量正是医治这一顽症的良药。

北京工业大学出版社

013069174

B848.4-49

1104

释放成就自我的

正能量

——改变命运的魔钥

王 阔 / 编著



北京工业大学出版社



北航

C1676343

B848.4-49

1104

171030310

图书在版编目 (CIP) 数据

释放成就自我的正能量：改变命运的魔钥/王阔编著.
—北京：北京工业大学出版社，2013.9

ISBN 978-7-5639-3627-4

I. ①释… II. ①王… 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186636号

释放成就自我的正能量——改变命运的魔钥

编 著：王 阔

责任编辑：周 雪

封面设计：兆天书装

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：香河县宏润印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：17

字 数：258千字

版 次：2013年9月第1版

印 次：2013年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3627-4

定 价：30.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

“正能量”是当今的流行语，它之所以流行，是因为它促使人奋发向上，充满活力，热爱生活。现代社会生活中的人承受着种种压力，一些人处于焦虑中，而快乐、健康、向上的正能量正是医治这一顽症的良药。

我们的内心就像能量场，请用正能量压倒负面情绪，而不要错过生命中美好的体验。

心态影响状态。篮球比赛上，落后二三十分的一方往往难以实现惊天大逆转，因为领先者往往越打越好，心气也愈来愈高，而落后者往往无心恋战，没有了气势，即使有再多的时间恐怕也无力回天。因此，我们应摒弃怀疑和踟蹰，消除一切假想敌，将正能量发挥出来，这样，命运的天平就会向我们倾斜。

我们要学会与自己对话，用敏锐的眼光观察世界。如果我们总是把自己当成失业者、病人和失意者，把自己定义为失败者，那就如同将自己锁在枷锁中，其实，钥匙就在我们自己的口袋里。我们要在磨炼中，丰富自己，开拓自己，从而走向成功。我们要把握好人生的正能量，发挥自己的潜能，珍惜所拥有的一切。

本书从现实生活出发，从人生中的各个层面精选了一些具体的案例。希望本书能够助你改善自我、走向成功。

目 录

第一章 正能量是健康人生的助推器

“正能量”一词，来源于物理学。我们将它引申为一种可以使人表现出新的自我，从而更加自信、充满活力的力量。通俗地讲，它就是正面思想、心态、状态、情绪的代表。健康的人生，需要乐观、积极、进取的人生态度。正能量是健康人生的助推器。

1. 善待自己，拥有健康向上的人生态度 / 3
2. 控制自己，情绪稳定是对自己负责 / 6
3. 谦逊自信，让自己从容面对人生 / 9
4. 真心感受，在简朴平淡中追求至美 / 12
5. 人生苦短，一定不要让自己遗憾 / 15
6. 功过任评说，让心灵从容而自由 / 17
7. 笑对人生，总会有阳光照耀 / 19
8. 忠诚热情，工作会加倍回报你 / 21

第二章 控制情绪，释放成就自我的正能量

人的一生会遇到许许多多的事情，这就需要我们以正能量从容应对，面对挑战。

1. 控制情绪，计较太多失去就会太多 / 25
2. 敞开心襟，拥抱你的敌人 / 28
3. 尊重他人，让别人认为他很重要 / 31
4. 学会低调，为人处世的至高境界 / 34

5. 扮美自己，给人美好的印象 / 37
6. 知足不辱，一定不让自己被欲望控制 / 40
7. 战术灵活，恰到好处地回旋取舍 / 42
8. 言为心声，说话一定要得当 / 44
9. 眼光长远，莫被暂时利益迷住眼 / 46
10. 彰显才华，让自己如虎添翼 / 48

第三章 人脉资源是前进路上的正能量

人脉资源在社会生活中有着重要作用，利用好了，它就是你前进路上的正能量。想要拥有这笔丰厚的财富，你就需要及早储备这个资源。“行春风，得秋雨”就是这个道理。

1. 人脉是无形资产，潜在财富 / 53
2. 人脉是获得成功的条件之一 / 54
3. 不要忽视生命中的“贵人” / 57
4. 人脉资源会让你事半功倍 / 59
5. 储蓄金钱，不如储蓄朋友 / 61
6. 广结善缘，积极主动和别人建立联系 / 64
7. 人脉是你前世修来的“同船渡” / 67
8. 温润如玉，用“亲和力”感染别人 / 69
9. 春风化雨，你的礼仪滋润了别人 / 73
10. 常思己过，让自己成为拥有更多人脉的人 / 77
11. 互相提携，好朋友也要大家分享 / 81

第四章 激发内心正能量，成就全新的自己

很多时候，我们对自己的认识很局限，事实上，如果我们尝试改变一下，我们将激发出自身的正能量，从而变得快乐、自信、充实，进而成就全新的自己。

1. 心态是人生的航向标 / 87
2. 乐观向上是人生的阳光 / 89
3. 近朱者赤，与成功者为伍 / 92
4. 激发正能量，点燃生命的激情 / 96
5. 自信是耀眼的光芒 / 99
6. 何妨试试“不安分” / 105
7. 远大目标是人生的指南针 / 108
8. 挖掘你的优势生存资本 / 109
9. 做行动的巨人 / 111
10. 敢为天下先，用敏锐的眼光观察世界 / 114
11. 富贵险中求，风险中可能蕴藏巨大收益 / 117

第五章 正能量助你心灵成长

生活中，我们不仅有物质需求，也有精神需求。心灵的成长，需要我们主动追求。心灵成长的过程也是正能量不断积聚的过程。

1. 善良：人性最伟大的品格 / 123
2. 勇气：最不可或缺的动力 / 125
3. 谦和：无往而不胜的要诀 / 128
4. 担当：永恒的职业精神 / 131
5. 专注：所向披靡的法宝 / 134

第六章 幸福离不开正能量

幸福是一种内心感受。人们的价值观和世界观不同，对幸福的理解也不一样。但无论如何，幸福都离不开正能量。健康向上的动力和情感，会带给人们幸福的体验。

1. 深悟舍得，生命原可以不必沉重 / 139

2. 人生最痛苦的事情是什么 / 142
3. 正确对待荣誉 / 145
4. 幸福是一种精神上的满足 / 147
5. 抱残守缺，不如果断放弃 / 149
6. 往事如烟，从容面对得失 / 152
7. 坦然面对生死 / 154
8. 生活的味道就像带糖的咖啡 / 155

第七章 获得更多幸福的魔钥

幸福是一种精神上的愉悦，它绝不仅仅是人们对金钱与物质的满足。我们应该通过正当的追求，获得幸福。

1. 从残缺中品味幸福的真谛 / 161
2. 为自己鼓掌 / 163
3. 学会适度忍让 / 165
4. 循序渐进，“罗马不是一天建成的” / 167
5. 逼迫自己，潜能是无限的创造力 / 170
6. 临渊羡鱼，不如退而结网 / 173
7. 分清主次，先做最重要的事 / 175
8. 坚持：经历挫折时的重要信念 / 178

第八章 包容，创造快乐的正能量

有时，我们不免被负面情绪所左右。这时候，我们要学会调节自己的心态，不要总想自己失去了什么，要想想自己拥有什么。人生不过百年，我们要学会包容，创造快乐的正能量。

1. 乐观是心灵的阳光 / 183
2. 在逆境中微笑，从困境中崛起 / 184

- 3. 待人以宽，快乐自己 / 186
- 4. 善待自己，放下怨恨 / 190
- 5. 宽恕别人是释放自己的心灵 / 192
- 6. 对别人多些包容与理解 / 194
- 7. 容人之过，为自己留条后路 / 196
- 8. 干戈变玉帛，穿越生命中的平庸 / 198

第九章 创造甜美的爱情生活

爱情是人们永恒的追求。能够拥有一段甜蜜忠诚的爱情是人生幸事。爱情让人沉醉，有时也让人迷失。温馨甜美的爱情生活有助于人们工作，反之，则会影响人们的工作发挥。在适当的年龄遇到适当的人，是幸福的。

- 1. 爱情，不是削足适履，而是长久流年 / 203
- 2. 幸福的家庭是我们坚实的后盾 / 208
- 3. 欣赏和接纳对方是爱情的润滑剂 / 211
- 4. 充分信任爱人 / 214
- 5. 真爱面前，没有所谓的面子 / 217
- 6. 感受点滴幸福，爱情是两个人的浪漫 / 220
- 7. 对的时间，遇见对的人 / 222
- 8. 有一种爱叫作放手 / 224

第十章 对抗负面情绪，获得健康人生

一个人如果被负面情绪控制了，他的脑海就会被混乱、担忧、沮丧等灌满。那么，成功和幸福对他来说就只能成为遥远的概念。一个人如果能够控制情绪，保持积极，他的人生便会朝积极的方向发展。

- 1. 心态影响状态 / 229
- 2. 理智的力量，控制负面情绪的蔓延 / 232

- 3. 感恩的力量 / 235
- 4. 乐观的力量, 用心与自己交流 / 237
- 5. 分享的力量: 快乐成倍, 忧愁减半 / 239
- 6. 付出的力量, 付出本身就是一种收获 / 241

第十一章 用好正能量, 梦想一定会照进现实

我们实现梦想的过程往往不会一帆风顺。如果我们能以积极、健康、向上的态度面对现实, 我们就多了实现梦想的可能。

- 1. 正视自我: 做最好的自己 / 247
- 2. 越过苦难, 前方一片艳阳 / 249
- 3. 懂得珍惜生命中的每一天 / 250
- 4. 活着就是幸运, 请把握难得的人生 / 253
- 5. 微笑, 善意的信差 / 255
- 6. 修心, 相信自己一定能行 / 258
- 7. 知足才能常乐 / 260

第一章

正能量是健康人生的 助推器

“正能量”一词，来源于物理学。我们将它引申为一种可以使人表现出新的自我，从而更加自信、充满活力的力量。通俗地讲，它就是正面思想、心态、状态、情绪的代表。健康的人生，需要乐观、积极、进取的人生态度。正能量是健康人生的助推器。

1. 善待自己，拥有健康向上的人生态度

金无足赤，人无完人。每个人都有自己的缺点和优点。我们无需抬高别人而轻视自己；无需羡慕别人的优点，苦恼自己的缺点。人生不过短短几十年，我们要学会善待自己，千万不要对自己太苛刻。

不少人都在心灵的深处希望自己是独一无二的完美的个体。没有两片树叶是相同的，我们的指纹、声音和DNA也是如此。但我们有时还是习惯与别人相比较。

心理学家指出：我们对自己的认知，对自己的定位，以及我们将要实现的目标，影响着我们在世界上的独特位置。

有科学家认为，人们50%的个性与能力来自基因的遗传，这意味着另外的50%不取决于遗传，而取决于创造与发展。

也就是说，你应该有个清晰的自我认识，不要被你所做的工作、所住的房子、所开的汽车或所穿的衣服限定。因为这些不应是你定位的最终目标。

有这么一个故事：

由于战争爆发，某人无法取得他的工厂所需要的原料，因此他只好宣告破产。他大为沮丧，于是，离开妻子和儿女，成了一名流浪汉。他对于这些无法释怀，他甚至想到跳河自杀。一个偶然的机，他看到了一本名为《自信心》的书。这本书给他带来勇气和希望，他决定找到这本书的作者，请作者帮助他重新站起来。

当他找到作者，说完他的故事后，那位作者却对他说：“我已经以极大的兴趣听完了你的故事，我希望我能对你有所帮助，但事实上，我却没有能力帮助你。”

听到作者的话，他的脸立刻变得苍白。他低下头，喃喃自语道：“这下子完蛋了。”

作者停了几秒钟后说：“虽然我没有办法帮助你，但我可以介绍你去见一个人，他可以帮助你东山再起。”听到这儿，流浪汉立刻跳了起来，抓住作者的手，说道：“看在上帝的份上，请带我去见这个人。”

于是，作者把他带到一面高大的镜子面前，用手指着镜子说：“我介绍的就是这个人。在这个世界上，只有这个人能够使你东山再起。你需要坐下来，彻底认识这个人。”

他朝着镜子向前走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后退后低下头，开始哭泣起来。几天后，作者在街上碰到了他，发现他步伐轻快有力，头抬得高高的。他从头到脚打扮一新，一副很成功的样子。“那天我对着镜子找到了自信。现在我找到了一份年薪不错的工作。我的老板预支了一部分钱给我的家人。我现在又走上成功之路了。”他还风趣地对作者说：“我正要去告诉你，将来有一天，我还要再去拜访你，我将带一张支票，签好字，收款人是你，金额是空白的，由你填上面的数字。因为你让我认识了自己，幸好你要我站在那面大镜子前，帮我找回了自己。”

你要学会善待自己，这样才能对得起自己。

皮尔·卡丹曾忠告年轻人：不要对自己不满意，更不要虐待自己，那是一种很不明智的做法。我们要学会善待自己，这样才能对得起自己。

的确，每个人都应该学会善待自己，而不是和自己过不去，因为生命有限，时光易逝。

在一次讲道时，高僧问众弟子：“人生有多长？”

有个弟子回答说：“50年。”

高僧说：“不对。”

弟子又说：“40年。”“30年。”“20年。”……答案中的时长越来越短。

最后有个弟子甚至回答：“一个小时。”高僧依然笑着摇了摇头。

忽然有个弟子茅塞顿开，说道：“人生难道只在一呼一吸间？”

高僧听了，笑着点点头。

人的生命就在一呼一吸间！即使长命百岁，也无非是一呼一吸的多次重复。所以，我们应该学会善待自己。

在现实生活中，有相当一部分人不懂得善待自己，却又拼死拼活地要别人善待他们、喜欢他们，别人如果不能满足他们的期待，他们就会对别人怀有不满的情绪，可是为什么要等着别人来善待自己，而不是自己善待自己呢？要知道掌控别人并不是一件容易的事情，相反，我们可以控制自己，而且往往比较轻松就可以做到。

所以，让我们本着同情心、爱心和宽容的态度对待自己，视自己为友，而不要对自己妄自菲薄。别人的鼓励与赞美，也许不易获得，为何我们不能自己多鼓励和赞美自己呢？

善待自己，是对生命本身的珍重。

善待自己，不是让我们自我放纵，自我姑息，而是要求我们正确对待自己。我们要学会为自己浇水、修枝、施肥，使自己成为枝繁叶茂的树。

我们在痛楚、孤立无援的时候，在必须独自穿行黑洞和雨夜的时候，在没有星光也没有月光的时候，在独立支撑着人生的苦难，没有一个人能为我们分担的时候，我们要学会自己送自己一束鲜花，自己给自己买一份礼物，自己给自己一个灿烂的笑容，我们要学会怀着美好的情感和愿望活下去，坚定地走向一个又一个清晨。

当然，我们这里所说的善待自己与自私是不同的。自私的人只对自己感兴趣，他们替自己攫取一切，给予让他们感到痛苦，而掠夺使他们感到快乐。他们对外在世界所持的立场是：我能从中获取什么？他们对别人的尊严无所顾忌，他们对别人的需要漠然置之。他们心目中仅有他们自己。他们评价事和人的标准是看其是否于己有利，他们根本无力于爱。

善待自己就要善待自己的身心，让自己保持良好的状态，使身心充实，从而生活得幸福。

2. 控制自己，情绪稳定是对自己负责

在自然界，潮涨潮落、日出日落、月圆月缺、花开花谢、春种秋收。人，也是自然界的一部分，我们的情绪也会有起有伏。

我们在生活中，有喜有悲，但是，对于希望成功的人来说，不能任由情绪发展，要学会控制自己的情绪。无法控制自己情绪的人，是难以控制自己的人生的。你的情绪若不正常，会直接影响你的心态，你的工作效率。试想，一个老板，一大早走进公司就阴沉着脸，下属看见了会作何感想？他们会想老板也许跟太太吵架了，或是公司的事情有些不妙了。而如果你是下属，你恐怕更得学会控制你的情绪，因为没有一个老板希望自己的下属情绪反复无常，遇到事情不会控制自己。

当你心态消极的时候，不妨试试下列方法。

①如果你觉得沮丧，你就大声唱歌；如果你觉得悲伤，你就试着对镜子微笑。

②如果你觉得恐惧，你就试着大胆地冲向前去。

③如果你觉得无法胜任某个工作，你就多想想你过去的成就。

④如果你觉得自己无足轻重，你就想想你的理想、目标。

当你自我膨胀的时候，你不妨试试以下方法调整心态。

①如果你过于自满，你就想想竞争的时候。

②如果你发了大财，你就想想那些没东西吃的人们。

③如果你骄横自傲，你就想想你怯弱的时候。

④如果你觉得你智力世界第一，你就抬头看看星星。

只有你控制好情绪，才能更好地控制命运，控制自己的人生，使之走向成功。

作家哈里斯和朋友到报摊上买报纸，那位朋友礼貌地对报贩说了声谢

谢，但报贩却一副冷脸，没发一言。

“这家伙态度很差，是不是？”他们继续前行时，哈里斯问道。

“他每天晚上都是这样的。”朋友说。

“那么你为什么还是对他那么客气？”哈里斯问。

朋友答道：“为什么我要让他决定我的行为？”

确实，快乐是自己的事情，只要愿意，你可以随时调换手中的遥控器，将心灵的视窗调到快乐的频道。

从前，在亚平宁半岛一座高山顶上，住着一位年老的智者。人们都盛传他能回答任何人的任何问题。有两个调皮捣蛋的小男孩不以为然，他们甚至认为可以愚弄他，于是就抓来一只小鸟去找他。一个男孩把小鸟抓在手心，一脸诡笑地问老人：“都说您能回答任何人提出的任何问题，那么请您告诉我，这只小鸟是活的还是死的？”老人想了想，他完全明白这个孩子的意图，便说：“孩子啊，如果我说这鸟是活的，你就会马上捏死它；如果我说它是死的呢，你就会放手让它飞走。你看，孩子，你的手掌握着生杀大权啊！”

其实，我们每个人都握着自己快乐的大权。但是，我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为我先生常出差不在家。”这位女士把快乐的钥匙放在了先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把快乐的钥匙交在了孩子手里。

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这种人把快乐的钥匙塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”

一个年轻人从文具店里走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！”

这些人都作了相同的决定，就是让别人来控制自己的心情。当我们允许别人掌控我们的情绪时，我们往往认为自己是受害者，对现状无能为力，抱怨与愤怒就成了我们的选择。我们开始怪罪他人。