

《正能量2》

图书基本信息

书名：《正能量2》

13位ISBN编号：9787540462383

10位ISBN编号：7540462388

出版时间：2013-7

出版社：湖南文艺出版社

作者：理查德·怀斯曼

页数：240

译者：符泉生,何金娥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

发掘你的幸运正能量 幸运的人总能遇上理想的伴侣，实现毕生的抱负，找到令人满意的工作，过着幸福、充实的生活。他们取得成功并不是因为他们格外勤奋、才能出众或智力超群，而似乎是因为他们比常人更有能力在恰当的时间处于恰当的地方，并尽情享受好运带来的乐趣。本书的重点在于科学地研究为什么幸运的人能过上这种快乐的生活，并讲解其他人怎样才能增强自身的好运气。这项研究历时数年，几百名特别幸运和特别不幸的人接受了访谈和实验。研究结果表明，人们应当以一种全新的眼光来看待运气，以及它在我们生活中的重要作用。运气不是与生俱来的，幸运的人往往在不知不觉中运用了书中的法则，激活了内在的正能量。创造了他们生命中的好运。了解这些法则就能了解运气本身。更重要的是。这些法则可以用来提高你在生活中体验到的好运的数量，让你窥见“幸运正能量”的真正奥秘。简而言之，本书论述了一条人生真谛——经过科学验证的了解、控制和提高运气之道。运气所具有的能量 我一生着迷于不同凡响的事物。小时候，我迷恋魔术和幻觉。到了十岁，我已经能够让手帕消失得无影无踪，还能彻底洗牌却不打乱牌的顺序。十几岁的时候，我加入了世界上最著名的一个魔术社团——伦敦的“魔术大世界”。二十岁刚出头，我就已经受邀前往美国，在好莱坞的“魔术城堡”表演了好几场魔术。很快我便发现，要做一名成功的魔术师，就必须非常清楚其他人脑子里在想些什么。优秀的魔术师懂得如何分散别人的注意力，如何避免让观众产生怀疑，以及如何防止他们戳穿戏法。随着时间的推移，我对魔术表演背后的心理学越来越感兴趣。这最终促使我在伦敦大学报名攻读了一个心理学学位，后来又在爱丁堡大学攻读了心理学博士学位。从爱丁堡大学毕业以后，我在赫特福德大学校园里创办了自己的研究所。在这个研究所里，我们对各种各样的心理现象进行科学研究。也许是因为当过魔术师，我指导大家把重点放在多少有些不同寻常的心理学领域。有些工作包括调查似乎能与死人对话的巫师、声称能帮警察破案的通灵侦探和用精神疗法治病的术士。我们还研究了人们在撒谎时行为会有哪些变化，分析了魔术师怎样利用心理学来蒙骗观众，探讨了识别谎言和骗局的办法，并举办培训班帮助人们增强发现不忠行为的能力。我的这些研究成果都刊登在了各种科学杂志上，此外：我还在学术会议上论述了这些成果，并向商界人士讲解了它们的实际用途。几年前，有人请我发表一次演讲来谈谈我的工作内容。我以前做过许多次类似的演讲，万万没有料到，这一次演讲，将对我今后的研究方向产生重大影响。我决定在演讲过程中穿插一个简单的魔术。我打算向某位观众借一张十英镑的纸币，把它装进二十个一模一样的信封当中的一个，再把所有信封混到一起。我将让这个人从中挑出一个信封，然后把另外十九个全烧掉。接下来，我将打开剩下的那个信封，把钱还给这个人，并祝贺这个人做出了恰当的选择。然而，那天晚上的表演有点奇怪。我向一位女士借了纸币，把它装进其中一个信封，再把所有信封随意掺杂起来排成一列。我自始至终留意着那张钱的踪迹，知道它装在最左边的那个信封里。我请那位女士挑选一个信封，很高兴看到她选择的正是那个装了钱的。我把其他信封收起来烧了。随着纸灰飘向空中，我打开剩下的那个信封，掏出了那位女士的钱。观众报以热烈的笑声和掌声，但借钱给我的那位女士无动于衷。我问她有何感想，她平静地说，这种事情在她身上时有发生。她总是能在恰当的时间处于恰当的地方，无论是工作还是个人生活都好运连连。她说，她不太明白为什么会这样，她把这一切都归结为幸运。她对自身运气的信心引起了我的兴趣，我问观众当中还有没有人觉得自己格外幸运或者格外不幸。坐在礼堂前排的一位女士举起手，声称她因为运气好而实现了人生中的许多理想。后排的一位男士说，他总是特别倒霉，假如我刚才借了他的钱，最后肯定会化为灰烬。就在听我演讲的前一天，他曾弯腰去捡一枚硬币，结果脑袋撞到7 - - 7 - ，差点晕过去。演讲结束后，我仔细回想了整个过程。为什么那两位女士特别幸运？那个不幸的男士又是怎么回事？他运气不好，是因为太笨还是另有原因？，运气是否不仅仅靠的是侥幸？我决定大致研究一下这个 - 课题。当时，我并不知道自己要干些什么。我认为，这项研究也许会需要找几十个人进行一番实验。事实上，这项工作耗费f / k年时间，涉及了几百个不同寻常的人。本书第一次全面记述了我的研究成果。首先，我简要描述了运气在改变我们的生活方面所具有的力量——短短几秒的好运，能把你体内的正能量激发出来。往往就能带来永久的幸福与成功，而与厄运的一次短暂接触，就能牵引出莫名的负能量，导致失败与绝望。然后，我会讨论我在这个课题上的初期工作，以及这项工作是如何最终引出幸运生活的种种法则。在详细阐述了所有这些法则之后，我将根据这些理念，介绍有哪些技巧和练习可用来创造更加幸运的生活。在开始之前，先请你回答几个有关你自己的小问题。打造你的“运气日志” 在本书中，我会请你完成各种问卷和练 > - - 3，其中有许多内容取自我在研究过程中对幸运者和不幸者进行过的心

《正能量2》

理测验。请把你的答题分数记入一个专门的“运气日志”——可以是一个精美的笔记本，也可以是活页本，必须带分格线，并且不得少于四十页纸。你的答题情况将会揭示各项运气法则对你的适用程度，因而有助于确定你增强好运的最佳途径。

《正能量2》

内容概要

书籍目录

引言 / 001

发掘你的幸运正能量 / 001

运气所具有的能量 / 002

打造你的“运气日志” / 005

正能量练习1：运气概况 / 006

第一部分

为何幸运的人总是幸运

运气能把不可能的事情变成可能，它能带来生与死、兴与衰、喜与悲的巨大差别。运气是潜藏于我们生命中的能量，这股能量能在短短几秒之内改变一切，不分时间、地点，也不会事先预告。在本章中，我们一起发掘幸运背后的神秘原因。

第一章 运气的神奇力量 / 002

正能量练习2：运气在你生活中的作用 / 007

第二章 全民幸运大调查 / 012

运气背后的秘密 / 013

运气与彩票的故事 / 020

正能量练习3：运气问卷 / 022

正能量练习4：生活满足感与运气 / 024

改变命运的四项法则 / 026

正能量练习5：彩票实验 / 027

第二部分

激活正能量，寻找幸运的方法

幸运有很多种方法，比如保持从容的态度，积极拓展人脉圈，勇于尝试新体验等。如何让自己变得幸运需要大智慧，这个过程就像是在跟自己的内心交谈，得先告诉内心不要着急，生活总会有好事发生。只有如此，才能激发更多吸引美好事物的能量，将各种好的情境、人和事件带进你的生命当中。

第三章 法则之一：充分利用一切偶然的机遇 / 030

准法则1：创造强大的“运气网” / 034

准法则2：时刻从容地面对生活 / 042

准法则3：勇于尝试新的体验 / 050

正能量练习6：你的运气概况——法则之一 / 056

结语 如何增强你的幸运力 / 058

第四章 法则之二：相信自己的幸运直觉 / 066

准法则1：直觉具有神奇的能量 / 070

正能量练习7：直觉在你生活中的作用 / 073

准法则2：尽一切可能增强直觉 / 085

正能量练习8：你的运气概况——法则之二 / 090

结语 运气是可以被创造的 / 092

第五章 法则之三：永远期望好运发生 / 097

准法则1：对未来充满信心 / 100

正能量练习9：积极的期望 / 101

正能量练习10：消极的预料 / 104

准法则2：机会渺茫也绝不放弃 / 114

准法则3：善于经营人脉圈子 / 124

正能量练习11：你的好运形象——法则之三 / 131

结语 让正能量运作的有效方法 / 133

第六章 法则之四：变厄运为好运 / 141
准法则1：看到坏事的积极一面 / 141
正能量练习12：思考一下厄运 / 143
准法则2：相信总会时来运转 / 151
准法则3：不沉溺于厄运的悲痛 / 153
正能量练习13：对待厄运的态度 / 157
准法则4：采取措施避免不幸 / 159
正能量练习14：你的幸运图表——法则之四 / 172
结语：厄运中的正能量 / 174
幸运法则总结 幸运四法则和十二条准法则 / 181

章节摘录

人们太看重赚钱了。赚钱根本不需要动脑子，据我所知，一些最富有的人也正是最愚蠢的人。事实上，我认为。成功要靠百分之九十五的运气加百分之五的能力。拿我来说吧，我知道，我手下的许多人都能跟我一样把企业经营得红红火火。他们没有碰上好运气——这是我和他们之间的唯一区别。——朱利叶斯·罗森沃尔德（原西尔斯·鲁巴克公司总裁）运气对我们的生活具有不可估量的影响力。短短几秒的厄运可以使多年的奋斗付诸东流，瞬间的好运则可以带来成功和幸福。运气能把不可能的事。隋变成可能，它能带来生与死、兴与衰、喜与悲的巨大差别。某大型律师事务所的资深合伙人约翰·伍兹在纽约世界贸易中心双子楼被撞的几秒之前离开了办公室，从而侥幸逃生。这不是他第一次这么幸运。一九九三年世贸中心发生爆炸时，他正在大楼的第三十九层，却安然无恙地逃了出来。一九八八年，他原本打算乘坐那架在苏格兰洛克比上空爆炸的泛美航空公司班机，却在最后一刻被人软磨硬泡地拉去参加一个聚会，而取消了行程。好运与厄运不仅仅关乎生死，而且能带来兴与衰的差别。莫琳·威尔科克斯曾分别买了马萨诸塞州彩票和罗德岛州彩票。不可思议的是，她两组中奖号码都选对了，却一分钱也没拿到——她的马萨诸塞1』11、『彩票号码中了罗德岛州彩票的大奖，罗德岛州彩票号码则中了马萨诸塞州彩票的大奖。有些买彩票的人似乎能得到幸运女神的格外垂青。伊芙琳·玛丽·亚当斯曾赢得新泽西彩票的四百万美元。四个月後，她又买了这'种彩票，结果又中了一百五十万美元。唐纳德·史密斯的运气更好。他连续三次赢得威斯康星州彩票的大奖，每次的奖金都是二十五万美元，而这种彩票的中奖率不到百万分之一。然而，这不仅仅是钱的问题。运气还在我们的个人生活中发挥着至关重要的作用。斯坦福心理学家阿尔弗雷德·班杜拉曾经论述了机遇和运气对人们生活的影响。班杜拉指出，机遇和运气十分重要。他在论文中写道：“……生活道路上一些最重要的决定因素往往是在最不起眼的情况下产生的。”他举了几个非常有说服力的例子，其中一个例子是他的亲身经历。上大学的时候，班杜拉有一次对老师留下的作业感到厌烦，于是跟朋友相约前往当地的一个高尔夫球场。不经意中，班杜拉和他的朋友发现前面有两位迷人的年轻女子也在打高尔夫球，很快，四个人一起展开了比赛。后来，班杜拉约会了其中一名女子，并且最终娶她为妻。高尔夫球场的一次邂逅，改变了他的整个人生轨迹。众多研究人员也都论述过好运和厄运对人们择业并走向成功的影响。他们也都指出，这些因素绝非微不足道，许多人都表示曾经因为偶然的会面或好运，而彻底改变了事业的方向或得到重用。事实上，运气对职业生涯的重大影响，曾促使美国一位知名的就业顾问说道：我们每个人都能说出几个意外的大事对职业生涯产生重大影响例子，意外的小事却产生关键影响的例子，更是不计其数。有重大影响力的意外事件并不鲜见，它们每天都在发生。意外收获其实并不意外，它无处不在。当然，这些因素也影响了我自己的职业生涯。八岁的时候，老师让我们写一篇文章来介绍国际象棋的历史。我是个勤勉刻苦的学生，决定到当地图书馆去查一查有关这个话题的书籍。不巧，工作人员给我指错了书架，我看到了一些有关魔术的书籍。在好奇心的驱使下，我开始阅读这些书，从中了解魔术师们创造奇观的各种秘密。这是我第一次进入魔术的世界，它改变了我的一生。我无法想象，假如当初工作人员没有指错书架，而我顺利找到了有关国际象棋的书籍，那会怎么样呢？也许我就不会对魔术产生兴趣，不会学习心理学，也不会进行本书所讲述的调查研究。此外，许多腰缠万贯的商人，在经营过程中也会受到运气的巨大影响。经过毕生努力，约瑟夫·普利策成为一名杰出的商人和慈善家。他拥有全美最大的报纸机构之一，帮助筹资打造了自由女神雕像的基座，并出资设立了举世闻名的“普利策奖”。然而，假如不是一次偶然的好运，这一切恐怕都不可能发生。普利策是在匈牙利出生的。十七岁那年，他身无分文地来到美国，却难以找到工作。结果，普利策终日泡在当地的图书馆下象棋。有一次，他在这里遇到当地一家报纸的主编，对方提议让他当一名普通的记者。四年后，他得到了一个购买该报股份的机会，并且立即抓住了这个机会。他的决定十分英明——报纸办得非常成功，他赚了一大笔钱。终其一生，普利策不断做出正确的决定，并逐渐当上主编，最后买下了当时最著名的两家报纸。普利策白手起家，最终成为美国最有影响力的人物之一。假如不是当年在图书馆棋牌室的那次偶然相遇，他的人生也许会完全不同。P2

后记

在本书开头，我谈到我原先从事的魔术师职业是如何使我对学术『生的心理学产生兴趣的。在我当魔术师的时候，我需要了解观众是如何感知这个世界的，为的是创造一些魔术手法来蒙住观众，让他们得到乐趣。现在，鉴于我已完成了对幸运的调查研究工作，我发现，我以前搞的魔术同我现在搞的调研有着极深的联系。作为一名魔术师，我让一些不可能的事变成了可能。物质消失在空气中，引力定律在这里失去了作用。人被锯成两半，接着又完好无损地出现在观众面前。几分钟内，世界变了一个样。同样，我对幸运的调研也显示了这种转化的潜在可能。它显示，人们是如何增加生活中的幸运成分的，他们是如何把过去留在后面，向着一个更为幸运，更令他们满意的未来前进的。但这种转化又与我当魔术师时用的戏法不同，这种转化不是通过巧妙的手法而产生的转瞬即逝的东西。它基于四条强有力的心理法则，因此是永久的、真实的变化。它不带任何神秘色彩，也不需长年专心致志地去实践。它只要求对本书讲的思想有个坚实的向理解，并有把这四项法则融入生活、过上一种幸运生活的真诚愿望。挖掘幸运秘密是个很长但很有收获的过程。几千年来，人们认识到幸运的重要性，但认为这是一种神秘的力量，只能借助迷信的方式才能发挥作用。他们试图通过佩戴吉祥物，触摸树木和避免13这个数字来创造幸运。但这些都不起任何作用，因为这些迷信思想都是建立在对幸运的错误理解之上的。科学的调查研究显示，只有四项基本的心理法则才能真正解释生活中的幸与不幸。本书既解释了这四项法则后面的理论，也讲述了把这四项法则融入你生活的实用手段。这些手段有可能增强你日常生活中的好运，丰富你的生活。它能使不幸者成为幸运者，幸运者变得更为幸运。当然，用不用这些手段取决于你自己。你想不想改变你思考和行动的方式取决于你自己。不过在你做出决定之前，先想一下某种好运将会给你的个人生活和职业生涯带来什么样的效果：比如这种好运是如何帮你建立一个幸福家庭和一个亲密的朋友圈子的；是如何帮你找到梦想的工作和美满的伴侣的；又是如何帮你过上一种健康、快乐和高度满意的生活的。做出必要的改变并不困难，也不需要花很多的时间。你的未来并不是板上钉钉，无法改变的。你注定会遇到许多好运：你能改变命运。你会有更多更好的幸运的变化，使你更多地处在一个正确的时间，一个正确的地点。每个人都会遇上厄运和好运。那些坚持不懈、正确对付厄运的人，是向着好运前进，并能抓住好运的人。——罗伯特·科利尔 当你幸运的时候，未来就掌握在你的手中。你所要做的，无非是有一种真诚的转化的愿望，一种以全新的方式来看待你幸运的意愿。因为幸运的正能量需要靠你用行动去激活它。要想拥有美好的一切，要想彻底改变自己的命运，请从现在开始做起。

《正能量2》

编辑推荐

《正能量（2幸运的方法）》是理查德·怀斯曼继《正能量》之后的又一本世界级心理励志书。这将是继“不抱怨”和《正能量》之后，再次引发全国团购热潮的励志读本！书中的内容丰富，将读者引上踏上幸运的途径，并结合多项实例，教会我们如何运用内在的正能量，激发自身的幸运力。《正能量（2幸运的方法）》延续了作者一贯的风格，是理查德·怀斯曼联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力研究，通过各种有趣新奇的心理学实验，得出的一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人。这是一本能彻底改变我们工作、生活、行为模式的心理学著作。

精彩短评

- 1、每次都能带来新的惊喜
- 2、其实幸运的方法就是去相信，相信自己是幸运的，自己才会变得幸运。换句话说幸运其实就是心态要乐观，要积极向上。生活其实就是这样的，如果你都不愿意相信，没有一个好的念头，那么所谓的幸运也是枉然。
- 3、不如上一本，而且两本书都和官方话语里所谓的“正能量”无关，上一本谈行为如何影响情绪与认知，这本谈积极心态如何带来幸运生活，应该说选题上有差距，个人还是更喜欢上一本。
- 4、通过一些初级的心理学实验，来证明一些结论，幸运者相信直觉.....
- 5、看过这本书后改善了我对人际关系的认识和看法，算作人际学启蒙也不为过
- 6、可以一步步慢慢改变自己，让自己更幸运。
- 7、我的天，我竟然觉得这畅销书写的有点好玩，我最近果然肤浅了好多阿~轻松一下~
- 8、书里说过很对 幸运跟内心是很对称的
- 9、好书，强推
- 10、刚开始运气日志的实践中
- 11、作者试图以实验来证明幸运是可行的，其实说白了，就是一本励志书籍，但是这本励志书籍试图以那么不靠谱或者风马牛不相及的实验来证明可行性，只是越到最后，越容易感觉到，逻辑有点混乱。前后矛盾。
- 12、BE POSITIVE, easier said than done.
- 13、偏励志，但是我还是对彩票没信心啊
- 14、这两本书有点失败比较反复。
- 15、一个魔术师写的的书其实是偏鸡汤的，硬要说成是心理学书籍还是太勉为其难，整篇其实跟幸运没啥关系，他只是个人感觉和结果，实际上是跟自身的乐观性开放性以及坚持不懈有关系。
- 16、作为续作来讲 质量还算可以
- 17、保持积极生活态度
- 18、在书吧里面看到的，花了2个小时看完，有些东西还挺受启发的！一个积极的心态可以使人们更加敏感的观察周围的机会，或者更加的快速的把厄运转换为好运，从而通过心态来改变自己的运程，这就是正能量带给我们的吧。
- 19、怎么有种啊Q精神的赶脚呢？
- 20、为什么我的运气总是那么差。法则一比较有用。
- 21、作者结合了很多事例阐述自己的观点，总而言之，积极乐观多交际多尝试！
- 22、推荐。幸运是一种心态，是思想与行动，带着满满的正能量给自己带来好运吧~
- 23、还在为《怪诞心理学》的奇思妙想称赞，还在感叹《正能量》的火爆市场，猛然惊觉《正能量2：幸运的方法》已全新推出！励志的人儿，不可不看！
- 24、很喜欢这个作者 因为他喜欢上心理学的
- 25、想要获得幸运，首先你要时刻认为你是一个幸运的人！
- 26、昨天12点才读完的，本来是想年前读完的，拖了蛮长时间的.....最近看书不是很勤快啊.....怎么说的，还是那句话心理暗示很重要，希望我也能成为一个幸运的人。
- 27、标题《正能量2》显然是出版商为了赚眼球，促销量编的。小标题《幸运的方法》才是正统。（虽然全本书讲幸运和不幸本身就有噱头的成分在）。从《正能量1》就挺喜欢这位作者的，翻译地也不错。用科学的心理实验来讲一些“心灵鸡汤”还是蛮对我这种死理性派的胃口。全文的四个准则也是从完全能接受到感觉完全扯淡的递进。第一个原则从性格出发讲幸运与不幸，有道理；第二个原则从概率出发，似乎是commonsense；第三个原则从期望出发，就有点唯心和自我催眠了；最后一个原则干脆说厄运也是好运就有白马非马的意思了。但总的来说可以学的地方还是有不少的，但要把这本书变成课程、设计工具并且落地难度非常地大。要三思。
- 28、对幸运的解释和世俗的理解不一样。说了四个法则，12个准法则来解释幸运者为什么幸运，而且也有一些实际的措施可以去提高自己的幸运度
- 29、没啥用

《正能量2》

- 30、畅销书模式，拿大道理包装一遍骗钱的
- 31、阳光和快乐是一种选择，也是一种能力。先天不足后天补齐~
- 32、可以按照书中的去试试，改变了自己的思考方式和态度，当然会从其他角度看问题，扩张人脉网络，尝试新的可能性，永远不放弃，当然会有更积极的改变。
- 33、炒概念
- 34、全书以心理学实验为基础，很不错
- 35、作为一个相信数据的人，就看他有实验还有数据的证明就好了，携带私货的人，啧啧
- 36、开放心态，多做，才会有更多成功与幸运的概率。此外这本书一无是处。
- 37、用科学实验的方式发现了一些可以提高幸运度的方法，这些方法形成了一套步骤，并且可以操作。对于个人来说，很多方法是理念的变化，碰巧的是，在刚工作的时候醉心于成功学，而成功学与这本书介绍的方法不谋而合，所以对个人提升的效果一般，因为很多理念我已经形成了，很多方法已经在实践了。
- 38、同一，可以一看。
- 39、有道理的。幸运其实是有理由的。
- 40、这本书基本上跟1讲的是一个道理，表现原理，心态决定一切。整体来说比较平淡，有点啰嗦，总是几个差不多的事情讲来讲去的。举出的例子也不如1中的数据真实震撼。外向的人就更加幸运这个观点不太赞同，前阵子听TED还说内向者易成功呢。还要细分吧。几个法则原则方法倒是可以借鉴一下。总的来说就是要从容不迫，充满信心，坚持不懈，积极乐观，勇于行动。
- 41、没有第一部那么让人恍然大悟，也没有《怪诞心理学》系列有趣，只能算是及格，无聊时候看看，其中有个别建议还是有些道理，可以参照操作，提高自己的幸运程度。54
- 42、记住自己是幸运的
- 43、原著本旨在阐明“行为”对于积极心理的作用，颇有建设性和可读性。可惜在出版社与译者生硬地强加内容，强行宣扬所谓“正能量”——Ew!!
- 44、好一碗鸡汤！
- 45、做到就了不起
- 46、没有第一本读时的惊艳

《正能量2》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com