

《正能量》

图书基本信息

书名：《正能量》

13位ISBN编号：9787504475367

10位ISBN编号：750447536X

出版时间：2013-3

出版社：HarperCollins UK

作者：马登 (Marden O.)

页数：243

译者：李昊轩

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

人的一生总要遇到许多问题，比如事业出现危机、工作出现困局、健康出现问题等。很多时候，你的世界是反的：所有的人似乎都在和你作对，命运总是偏偏喜欢捉弄你……的确，有时候，世界在你的眼里会突然变得糟糕起来，但你又无法改变那些对你不利的人和事。这时，你该怎么办，只能就此沉沦下去吗？曾经有这样一个人，他身材矮小，外表丑陋，学历也不高，所以，很多公司将他拒之门外。在他心里，自己是一个无用的人。后来，他没有信心去任何一家公司应聘工作，只能靠政府的救济金度日。1907年，正值美国经济大萧条时期，上千名示威者聚集在美国纽约曼哈顿，他们高举标语，要求政府将更多资源投入到保障民生的项目中去。他参与了这场运动，因为他对政府的民生政策十分不满，他连续两个礼拜每天来到曼哈顿参加抗议活动，希望借此改变自己的状况。到了第三周，他甚至对父母说，他要带个帐篷，要长期坚守在曼哈顿进行抗议活动。父亲听后叫住了他：“你懂得维护自己的权益是值得肯定的，但是，你忽视了一个关键问题。”“我忽视了什么？”“告诉你，抗议不会很快从根本上改变你的现状。你的现状仅仅是社会分配不公引起的吗？”父亲说，“在就业的问题上，你采取积极的态度了吗？”这个年轻人沉默了。“老板总会追求利润，政治家在耍手腕，金融风暴来袭，全球经济发展放缓，很多老板就是喜欢英俊而有才气的人……世界就是这样的，这很难改变。”“那我该怎么办？”他问。“先从改变自己做起，你眼里的世界就不那么糟糕了。孩子，振作起来，先做好自己再说吧。”在父亲的鼓励下，他放弃了游行，开始去找工作。很快，一家影视公司看重了他，请他做特型演员。他的名字叫J·卡德罗姆，后来他成为美国西部当红的喜剧明星之一。在生活中，一些人会将自己的不如意乃至失败归结为现实的无情、残酷和不公平——将失意和失败归罪于一些人、一些事。“这些人坏透了。”“认命吧，世界就是这个样子。”我们会经常听到这样的声音，在这些话的背后，不仅充满着无奈和颓废，更充满着无谓的抱怨。这些人希望改变世界来改变自己的命运，但自己和世界相比明显太渺小了，他们无法拥有战胜世界和改变现实的力量，所以很多人慢慢开始屈从这个世界，屈从自己的命运，生活失去了方向，开始不思进取，从此走向平庸。列夫·托尔斯泰说过：“大多数人想改造这个世界，但却极少有人想改变自己。”不可否认，人是社会系统的一员，是人类社会这个大结构中的一个要素。人的位置取决于人与社会的关系，这种关系又决定于人所处的状态，即与周围系统交换物质、能量、信息的方式。人有很多状态，不同的状态带来不同的效果和不同的结果，同时也就决定了你与社会的关系，即确定了你的位置。当你改变状态，改变自己时，你与世界交换的物质、能量、信息必然发生变化，你与世界的关系也变了，你在社会生活中的位置就已经发生了变化。同时，世界社会系统也必然要作出反应以适应新的关系——你的改变。世界，就这样被“改变”了。当这个世界已经变得不是你想象的样子，我们该怎么办？很多人之所以平庸，就是因为缺乏这种正能量：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感情。但很多人意识不到，这种动力和情感就来源我们自身：改变内心观念，改变做事方式，改变生活方式……一个人只要学会改变自己，就能够获得正能量。毋庸置疑，获得人生的正能量，让一个人从平庸到不平凡是从改变自己开始的。当自己改变之后，世界也会随之改变。就像你无法改变冬季的寒冷，但你可以让自己多穿一件衣服——世界就会是温暖的！很多时候，我们羡慕他人的成功，羡慕他人拥有成功的力量。其实，他人的成功并不是他有改变现实的力量，而是因为他改变了自己，从而获得了成功的能量。当世界无法改变时，改变自己，让我们学会与世界对话，学会激发内心潜藏的力量，给你的成功注入坚强的力量！

《正能量》

内容概要

海报：

作者简介

马登(Marden,O.)博士(1848 - 1924)，他被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师，美国成功学的开山鼻祖之一。

1848年马登出生于美国新罕布什尔州的桑顿戈尔地区。他家境贫寒、自幼失去双亲，从小经历了坎坷的童年生活。但是他意志力顽强，凭借不怕吃苦的精神努力在法学、医学、演讲术、神学、酒店管理等方面取得了伟大的成就。

1897年，马登创办了当今美国最畅销的杂志《成功》。并在其后30年间，他完成了60多部著作，部部都是激励人心的经典之作。如今《成功》杂志在美国无人不晓，它通过创造性地传播成功学改变了无数美国人的命运。马登撰写的《伟大的励志书》、《一生的资本》、《思考与成功》、《成功的品质》、《高贵的个性》、《没有什么不可能》等大量振奋人心的作品自出版以来一直畅销全球，帮助无数年轻人走出了迷茫，找到人生的目标，实现了自己的成功。

书籍目录

- 一、改变心态，世界也会随之改变
 - 积极的心态，是改变不景气的能量/003
 - 选择积极心态，收获全新的世界/005
 - 乐观是获得成功的不竭动力/007
 - 心态积极，你的世界不会有绝境/010
 - 别往坏处想，要向好处看/012
 - 你的世界并不贫穷，乐观就是你的财富/014
 - 保持健康向上的心态，世界就没有残酷/016
 - 心态是人生的指南针/018
 - 不管发生什么，用平静的心态对待生活/020
- 二、点亮自信人生，世界是由你的潜意识决定的
 - 克服自卑的心态，相信自己能行/025
 - 自信是成功的能量，是一个人的无形资产/028
 - 相信自己，你才能得到人们的信任/031
 - 世界不能左右你，做内心强大的自己/034
 - 保持该有的自信，把自己适当看高一点/036
 - 给自己打气，敢说“我是第一！”/038
 - 拒绝与自卑同行，世界就会充满希望/040
 - 踢开自卑的绊脚石，让你的人生充满阳光/043
- 三、找准你的目标，用调整位置来调整命运
 - 你可以不了解世界，但一定要了解自己/049
 - 不在世界中迷茫，目标能引导你走向成功/051
 - 树立正确的目标，你才会得到想要的/054
 - 抓住离自己最近的目标，你就是赢家/057
 - 实现目标的技巧：将大目标分解/058
 - 机会固然很多，成功总按照兴趣去闯/061
 - 你无法主宰世界，但你可以选择人生/063
 - 走自己的路，你的世界更精彩/065
 - 带上使命去闯，世界就不会太乏味/068
 - 有目标有行动，你的世界才会大不同/070
- 四、快乐在我，营造没有压力的世界
 - 痛苦、快乐两条道，就看你选哪一条/075
 - 世界从来不缺少快乐，你可以“穷开心”/078
 - 比较是你的负能量：越攀比越有气/081
 - 你不绑架烦恼，烦恼也不会绑架你/084
 - 欲望降低了，世界就会充满快乐/087
 - 挥一挥衣袖，遗忘造就快乐的世界/090
 - 不要让“坏情绪”污染了你的世界/093
 - 世界本不悲苦，只因幸福是道选择题/096
 - 没有永远的悲情，痛苦也能“格式化”/098
- 五、拆掉思维的墙，成功路越走越广
 - 创新是一个人的资本，创新是一个人的能量/103
 - 在守旧中灭亡，在求新中永生/106
 - 不迷信经验，懂得打破思维定式/108
 - 放开思维的束缚，成功从想象开始/111
 - 心有多大，你的世界就会有多大/114
 - 有希望和期盼，就会创造奇迹/117

勇于推开一扇门，你就获得成功的世界/119

六、懂得控制情绪，战胜别人先战胜自己

控制脾气，才能掌控自己的生活/125

愤怒的时候，很容易做错事/128

得理更要饶人，你的世界才是温和的/131

变对抗为忍让，世界才会有永恒/134

争什么？退一步就是你的福地/137

抑制自己的情绪，成功需要一副好脾气/139

咽下一口气，世界就没有解决不了的事/142

学会妥协，一切都会变得顺利/144

学会不在意，人生就是另一种境界/146

七、调正心中的天平，世界就会是平坦的

时常给精神松绑，为心灵放风/151

因为有了不良的心理，世界才会是扭曲的/153

为“忧虑心理”筑一道“防火墙”/155

心里的嫉妒来了，失败的人生也来了/157

世界不能缺少分享，自私是成功的最大阻碍/159

给心灵加一个“过滤器”，就不怕你的世界变坏/161

说说笑笑，幽默是平衡生活的良药/163

八、完善你的品格，获取成功的正能量

能量是自己迸发的，热情就是成功的原动力/169

面对险恶的世界，有勇气放手一搏/171

假如你天生平凡，激情能让你摆脱平庸/173

责任心会让你脱颖而出，责任心让你成为核心/175

敢于担当，你才能赢得他人的信任/178\

不管世界多忙乱，只要专注就能成功/181

与人为善，是在孕育成功的能量/182

修炼一份坚韧，恒心让你体现人生价值/185

世界给勇敢的人提供了更大的舞台/187

世界是个爱的花园，你懒惰它就会荒芜/189

九、多反省自己，建立不抱怨的世界

你了解自己吗？自知是难得的正能量/195

内省是人生的必修课，帮你看清自己/197

世界不会犯错，你需要检查自己/199

不要介意别人的批评，感谢折磨你的人/202

从自知到自省，你就越活越明白/204

坚持自我反省，你才能获得巨大的进步/206

人生的完美，在于不断反省修正/209

改良习惯，好习惯成就一生/210

认清优势和弱势，你才能真的“得势”/213

十、不断提升自己，你的人生永不设限

世界是公平的，谁说这辈子只能这样/217

选择空杯心态，学会从“新”开始/221

没有发挥你的潜能，你就会变得无能/224

不断学习，你才能拥有更多优势/226

保持进取精神，你就是成功者/229

进步在我，不满足是实现自我的动力/231

保持野心和欲望，你就拥有了梦想的推动器/234

开发自己的潜能，每个人都是一座宝藏/236

认清自己的优势，利用自己的优势/238

附录：马登(Marden,O.)博士一生的经典理论/242

章节摘录

版权页： 踢开自卑的绊脚石，让你的人生充满阳光 拿破仑说：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。”因此自卑对于自己的发展十分不利，所以必须想办法克服和超越自卑。自卑就是自认各方面不如别人的一种心态，也是不利于建立成功人生的坏心态。其实，只要不是超人，都会有不如别人的某些方面，但是无论是生理的还是心理的不足，都不能决定你的生命是否精彩。关键在于你是如何看待自己的不足，是让它成为你的绊脚石还是前进的推动力。现推荐几个方法，不妨一试：（1）尽力发泄法。自卑者一般都是性格比较内向、不善于表达的人，当这种不良情绪产生时，大都沉默少言，极力躲闪周围熟悉的事物。事实上这样并不利于自卑者缓解压抑的心情，正确的做法是找亲朋好友或心理医生将自己内心的自卑情绪发泄出来，且发泄得越彻底越好。（2）自我认知法。自卑的人特别看中他人对自己行为的看法和反应，很少对自己的行为、形象进行直接、客观的观察和评价，而且不自信的人还特别注重他人的否定评价，因此常常形成“既然大家都认为我不行，那我一定是不行”的错误思想，这就是自我暗示心理造成的不战自败的结局。这时，最应该做的不是“知难而退”，而是静下心来理性分析一下自己，让自己决定是做还是不做，决定做就应树立“自己不比别人差”的信念。（3）精神刺激法。当一个人要处理一件从未接触过的事情时，紧张、恐怕失败的思想肯定是有的，但有的人之所以能成功走到最后，是他能及时调整自己些许自卑的心态，当行为过程中遇到困难时他不是停滞不前，而是想办法解决困难。他首先分析事件的轻重缓急，先完成一些简单易行的工作，循序渐进，对重大疑难的问题慢慢瓦解，一步步地克服困难，在工作进行过程中不断地给自己打气，始终牢记：即使要行万里路，也要一步一步的走，任何事情的最终成功都是在平时通过一点一滴的努力去实现的。所以切忌在中途遇到棘手问题或出现疑难时就怨天尤人，或是垂头丧气、丧失信心，要知道许多事情的结果不是我们能决定的，虽然“谋事在人”，却“成事在天”。当我们通过自己的努力取得哪怕一点成绩时，都应该加以表扬，以此一步步地克服自卑，取得更大成就。

《正能量》

编辑推荐

《正能量:当世界无法改变时改变自己(珍藏版)》推荐1：正能量，正流行.....推荐2：地球人都在热议的话题，成功者不可忽缺的力量。推荐3：教你获取正能量，让你做最强大的自己！推荐4：一本教你排除负面情绪，掌控正向能量的心灵成长之书！推荐5：风靡世界80多个国家，深受500强企业员工欢迎，提振人心的世界级心理励志书！

精彩短评

- 1、阅读正能量，获取正能量
- 2、这种书，很好！很能启发人
- 3、很好，还会支持这里多一个字
- 4、看看感觉一般，都是老套路。
- 5、真的一读的心理读物，很实用的心理教程，特喜欢里面关于心理博弈和表演（装）这两部分内容。心理强大，确实重要，心理强大了，世界原来不险恶。个人将其定义为励志书籍啊，不仅是励志，看了之后也能明白很多道理，但也不是用深奥、艰涩难懂的文字，表述很容易接受，娓娓道来，引人入胜，不可多得的心灵旅程，“心灵和身体必须由一个在路上”既然做不到去旅行，那就享受一下心灵的旅程吧论是书的外包装还是内容都是一个字赞！很实际 通俗易懂 而且一点多不像那种死板的说理类的哲学书 很亲民 . . . 很实际 . . . 很容易打动人心 . . . 力挺！
- 6、这本书从生活中我们经常遇到的很多现象和问题入手，告诉我们怎么改变自己，完善自己，去成就自己，取得成功。与一般的成功励志书不同，这本书说理但不说教，作者的态度很平和，读起来是润物无声、潜移默化的感觉，值得经常翻看。很多时候，我们觉得问题出在社会身上、别人身上，我们不愿承认的事实却是——问题主要在我们自己身上！我们改变不了社会、改变不了他人，我们起码可以改变自己的心态，看这个社会的视角，与他人相处的方法。当这一切有所改变之后，我们的世界也就改变了。很感谢这本书教会了我这些。很久没有看过一本好书了，前两天收到书，随便看了一下，感觉非常好，感谢作者能够写出这么优秀的书，这几天我会用心的去看，希望能从那里收获很多，再次感谢作者~
- 7、不错的励志书，打开了一个新的世界
- 8、也许是个人原因吧，觉得他说的道理我都懂
- 9、现在的社会都提倡多增加一点正能量
- 10、书中小故事非常多，但说道理时有些啰嗦。积极地心态、控制脾气、反省自己三个章节对我有启发。
- 11、说的都是那样，这种书有一本足够了
- 12、书是买99送的，质量还不错，内容还木有看！
- 13、比较好，学习了，在看看
- 14、内容和书名一样，传递了正能量的理论和操作方法，看过后，对自己增加一些鼓励。是值得一读的书。
突然想到了出自英国的威斯敏斯特教堂的墓碑上的语录：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。
- 15、内容很浅 看着看着有点浪费时间的感觉
- 16、纸质很一般，内容就不清楚了
- 17、品质有保障，书很好，以后会多在亚马逊上买书。很实惠，质量也好
- 18、细细品味 多体会 就会多改变

精彩书评

- 1、提升自己的正能量，当我们在做某些事情的时候我们需要具备这样的正能量。内容深入浅出。让我们更加透彻的了解正能量！
- 2、有时候帮别人打开一扇窗，能够让自己看到更加完整的天空。用自己的愤怒来惩罚对方是不明智的，用自己的愤怒来惩罚自己则是愚蠢的。人与人要和谐相处，这就要从自我做起，宽容地对待别人，这样你将会收获很多。
- 3、切忌在中途遇到棘手问题或出现疑难时就怨天尤人，或是垂头丧气、丧失信心，要知道许多事情的结果不是我们能决定的，虽然“谋事在人”，却“成事在天”。当我们通过自己的努力取得哪怕一点成绩时，都应该加以表扬，以此一步步地克服自卑，取得更大成就。
- 4、如果我们的力量太小而目标太大，实现它太难。这时，我们千万不要被它吓倒，学会把大目标分解成若干个具体的小目标，然后逐一完成它，实现这个目标就变得简单多了。
- 5、忧虑会让人生变得很糟糕，我们要认识到忧虑心理给人带来的危害，为“忧虑心理”筑一道“防火墙”，有了忧虑，也要及时排除它。因为一个人只有心理健全，他才能在成功的路上走得更远。
- 6、自信给了强者勇气、力量和智慧，敢于做别人不敢做甚至不敢想的事，自信可以使一个坐在轮椅上的残疾人与健康的同龄人并驾齐驱并超越健康人，自信可以使人有骨气、挺起腰杆做人，面对强大的敌人毫无惧色，并使敌人胆怯。
- 7、正能量当世界无法改变时改变自己。你或许不能改变周围的事物，但是你可以改变自己的心情。好的心情是成功的一半。
- 8、市面上有很多关于正能量的书，也看过很多本，这本全新的，很不错！比以前我看过的正能量要好很多。
- 9、当世界无法改变时改变自己，提高自己的正能量。非常好！
- 10、人生的快乐与不快乐，完全是由自己掌控。所有的事、所有的景，不是决定你情绪的关键。快乐是自己的事情，学会把“我是痛苦的主人”演绎成“我是快乐的主宰”，学会在一无所有时不因物质的匮乏而忘记快乐，在富足时不因琐事累心而丧失快乐。只要愿意，你可以随时拿起手中的遥控器，将心灵的状态选择快乐的频道。

章节试读

1、《正能量》的笔记-第76页

在法国，有人问神父：“信徒能从主的教谕中找到属于自己的快乐，那些不信教的人能从生活中找到快乐吗？”神父说：“快乐无处不在，就看你会不会选择快乐。”提问者不解：“生活有那么多快乐吗？”神父指了指身前的一盆花说：“这上面就有你的快乐。”提问者一脸茫然地问道：“有吗？”神父说：“有呀，你到花市去，选择一盆你第一眼就喜欢的花，把它带回家，移植在一个你每天都能看到它的位置。你就可以开始天天练习照料你的花儿了。你要有意识地关爱它，就像爱你的孩子一样。你要学会和你的花儿培养感情：经常跟它说话，把心里话说给它听，告诉它你多么爱它——你要相信，它总是很认真地聆听着你的心事。你一定能够体会到自己付出纯真的爱意时内心和谐的感觉——那是多么美妙的感觉啊！你完全忘却了焦躁不安、愤闷和匆忙时的尴尬。你尽情欣赏你可爱的鲜花时，你就能融入爱的氛围，你的身心就会融入轻松愉悦之中。”

2、《正能量》的笔记-控制脾气，才能掌控自己的生活

没有一个人会无限度地包容你毫无理性的爆脾气，会理解你毫无节制地吵闹发火，会忍受你无比暴躁的性格。如果你死不悔改的话，那么等待你的将是最糟糕的结局。我们常常看到这样一些人：在拥挤的公交车辆上，一个无意的碰撞会和人闹得脸红脖子粗；在单位常常会因为一件小事而出言不逊，大动肝火；为了一些小纠纷而和邻里争吵辱骂，没完没了。这类人天生就是脾气大。殊不知，人生的失败往往就源于脾气太大。很多时候，成功毁于我们的愤怒。坏脾气的人往往和成功无缘。在现实中的很多失败，往往是因为人们不懂得控制自己。

3、《正能量》的笔记-第159页

不要求得到任何人的恩惠，只要求将自己的幸福和他人一起分享，财富就来自那些因分享自己的幸福而受益的人。要对得起自己的良心，这将正确地引导你做每一件事情。普通人希望获得更多的成功机会，员工希望从老板那里获得更多的薪水，商人希望从合作伙伴那获得更多的利润……所以，获得是人们的普遍心理，假如一个人太自私，那么就不会有人和他有什么合作了。人们不会喜欢自私的人——其中的道理并不难理解。自私的人一旦面临自己的利益与别人发生冲突时，会通过各种方式来满足自己利益，甚至不计别人的损失；在自私的人面前，很少有人能得到实质性的帮助，分享他们获得的成果。所以，没有人愿意和自私的人结交。自私不仅不能让人保住既有的，它往往会让人失去更多，有的甚至让人面临失败的边缘。所以，自私成为了一个人成功的障碍。从前有一个商人，在历经千辛之后，从远方带回了一种名贵花卉的种子，商人将种子种到地里，每日浇水施肥，精心培育。很快，他拥有名贵花卉的消息在邻居中传开了，许多邻居想要一些花卉的种子，但商人一粒也舍不得。商人要独自培育，他计划通过自己的不断繁育，等地里开出很多花卉来就能大赚一笔。工夫不负有心人，当春天到来的时候，他种的花都开了，满地里姹紫嫣红，很是漂亮。到第二年的春天，这些花卉已经繁育几千株了，但让他感到意外的是，今年的花没有去年开得好了，花朵不但小了，颜色也不是很鲜艳了。商人百思不得其解，便去请教一位园艺师。园艺师来到地里看了看便问：“周围是否也种植这种花？”商人摇摇头说：“这里除了我之外，没有第二家有这种花。”园艺师沉吟了一会说：“原因找到了，虽然满地里都是这种花，但在这附近却种植着其他的花卉，你的花被附近花园的花粉污染了，所以花开得不如去年。”商人问园艺师该怎么挽救，园艺师说：“要想你的花和去年一样好，你只有让附近全部种上这种花。唉，花变种是因为你太自私了呀。”商人听后感到很惭愧，于是赶紧让邻居移栽了一些花株。后来，整个村子成了花的海洋，村里的人靠卖花卉大赚了一笔，商人更是发了财。

4、《正能量》的笔记-与人为善，是在孕育成功的能量

有教养的人，知道如何获得自己想要的东西、且不会侵犯他人的权利。

人们常说，心灵美才是真正的美。所以，人最迷人的性格之一莫过于拥有一颗善良的心。心存善念，说不定成功就会从天上掉下来。

有一天深夜，一对夫妇来到一家旅馆住店，可遗憾的是房间已经客满了。当时，不仅时间已经很晚了，而且外面还下着大雪，怎么办呢？前台的服务员面对这个局面似乎显得很为难。就在这对夫妇要转身离去的时候，其中的一名服务员叫住了这对夫妇：“二位请留步，如果你们不嫌弃的话，你们今晚可以住在我的房间里，因为今夜正好是我值夜班。”“那太好了！”这对夫妇的脸上马上露出了舒心的笑容。这位善良的服务员马上就把自己的房间腾出来，换好干净的床单、枕头，收拾好后让这对夫妇睡下了，而他自己却趴在柜台上睡了一夜。老夫妇俩很感动，认为这个青年人很不错，在离开的时候，这对夫妇只对这个年轻人说了这样一句话：“我们看你的善良能使你有足够的管理能力管理一所更大的旅馆。”原来，这对夫妇就是希尔顿饭店的创始人，他们膝下无子，于是这个服务员就做了希尔顿家族的接班人，后来成了希尔顿集团的老板。这就是善良给人带来的奇遇，这位服务员凭借着自己的善良，在无意中改变了自己的一生。“予人玫瑰，手有余香。”只要有一颗善良的心，就能与周围的人和平、愉快相处，所以，两千年前耶稣就说过：“善良的人有福了。”这是一个大雪纷飞的下午，杰克开着车行驶在回家的路上。他心里非常难过和不安，因为还没有找到工作，回家不知道怎样和妻子交代。因为圣诞节快来了，妻子有了身孕——他需要钱。因为雪太大了，一位老太太的车在路上抛锚了，她站在路边，向杰克求援。他看看她的车，轻声说，“我一会就可以给您修好。”说着，他爬到了老太太的车底帮着修车。一会功夫，杰克起身对老太太说：“好了夫人，您的问题解决了。”老太太看到，杰克一身污泥。“太谢谢你啦。为了修车，我等了很长时间，只有你停下来给我帮忙，你真是好人呀。”说着，她从口袋里拿出一张钞票递给杰克说：“这就算我酬谢你的吧。”杰克替她关上后备箱，开心地说：“举手之劳而已，还要什么钱？您赶紧走吧。如果您真心想谢我，就去帮助那些需要帮助的人吧！再见。”杰克说完，就开车上路了。老太太开着车上了路，行驶了一会，因为在路边站的太久了，她看见路边有家小小的咖啡馆。就想停下来喝杯咖啡暖暖身子再走。她停车进了咖啡馆，一位带着微笑的漂亮女侍者接待了她，给她端来一杯热腾腾的咖啡，这让她感觉非常的温暖。“今天遇到这么多的好人。”她在心里想着，无意中看见女侍者隆起的腹部，她知道，孩子至少已有七八个月大了。喝完咖啡，老太太拿出100美元让女侍者去柜台找零钱。当她拿着零钱再回来的时候，却不见了客人，忽然看到餐桌的便签上写着：“孩子，余下的钱就当做是你的小费吧，祝你和你的孩子好运。”看见便签，女侍者顿时热泪盈眶。下班后，女侍者回到家后，得知丈夫依然没找到工作，便主动给了他一个温存的吻，安慰说：“我的宝贝，我上班第一天就得了80美元的小费，我的运气太好了。我爱你，杰克。”杰克感到心里暖暖的。

善行有时会获得意想不到的结果，甚至有时我们都无法察觉。威廉·沃兹涯斯说过：“一个好人生命中最珍贵的那一部分，就是他微小、默默无闻、不为人知的、发自仁慈与爱的善行。”所以，当你在面对他人的时候，不论在你面前的是一个不名一文的乞丐，还是一个身价百万的富豪；也不论他是个不谙世事的孩童，还是耄耋之年的老者，你都要对他们持有一颗慈善的心。给人一个微笑，帮人一个小忙……你的成功，说不定就藏在这些善意的行动中。做一个好人吧！因为你的善行，会让我们的周围变得更加和谐，

5、《正能量》的笔记-第161页

人生是在风风雨雨中走过，一路走来，难免磕磕碰碰，我们总是被我们所拥有的经验、固定的想法，甚至是对每一种情绪的感受重重包围着，没有任何放松的机会，就如同一台机器一样，总是在超负荷的运转，总有一天会散架。因此我们得学会给自己的心灵加一个“过滤器”，筛选掉所有的烦恼和不幸，过滤掉所有的忧愁和痛苦，只有放下这些沉重的思想包袱，轻装上阵，才能在人生的道路上成功前行。

6、《正能量》的笔记-抓住离自己最近的目标，你就是赢家

几个人在果园中摘苹果，在规定的时间内看谁摘的苹果个数最多。假如你想赢得这场比赛，只要选择离手最近的苹果就可以了。很少有人理解这个故事的真正含义。所以，在一个人有很多条成功的

路可走，或者眼前有很多目标时，常会面临这样一个问题：自己

该抓住哪个目标才更有胜算呢？

在一场水灾中，爱人和孩子同时落水，丈夫只救起了妻子，他们年仅十岁的儿子被洪水冲走了。看到这个家庭的不幸遭遇，周围的人都表现出了同情。但是，人们开始争论这样一个问题：丈夫为什么不救自己的儿子呢？因为妻子已经年过四十，而孩子还很小。再说，妻子没有了，可以再娶一个，而孩子却不能。

一个心理学家听了这件事后，他也很想知道丈夫当时是怎么想的，于是，他找到了这个丈夫，当面一问究竟。了解心理学家的来意后，丈夫用悲痛的语调答道：“洪水袭来，当时的情形万分危急，我我根本来不及想先救谁，看到妻子离我最近，我就伸手抓住了她。当我返回时，儿子已经不见了，他被洪水冲走了。”说到这里，丈夫留下了眼泪。

“很多人埋怨我们夫妻能忍心丢下年幼的孩子，可有谁知道，孩子离我太远了，要是去救他，说不定一个人也救不回来——至少我救回了妻子。”丈夫最后说。“是呀，毕竟你从洪水中救回了妻子。”心理学家安慰他说。面对两个亲人同时落水，先救谁？是一个很多人很难抉择的问题，但是，这位丈夫给出了答案：救离自己最近的那一个。面对洪水，主人公紧紧抓住离自己最近的妻子，这是最为现实和明智的，同时也是

最为有效的。如果他放弃近处的妻子而去救远处的孩子，最后可能一个人也救不了。主人公的选择是正确的，因为稳稳地救回一个胜过可能失去两个。

主人公在无意中告诉了我们一个成功的定律：当我们面对众多目标可以选择的时候，抓住离你最近的目标，你才有可能体现出最大的价值。其实，苹果的秘诀也就告诉了我们这样一个道理。因此，太高的奢望和不切实际的目标，对我们而言是没有价值的。只有把握好最近的目标，你的付出才可能有回报。

7、《正能量》的笔记-第117页

生命的源泉是希望，希望使人获得力量，它让人从渺茫空虚的羁绊中崛起，从无奈消沉的困顿中奋起，它使人放飞思想，冲出樊篱，忘却死亡的期限，找到自己新的人生轨迹。

鳏寡孤独往往会不思进取，只会坐吃山空，最后在贫困交加中老去。有儿有女的人，常常是勤劳不止，家业富硕，老有所依。从某种角度看，子女是人的希望，所以两种人活出的是不同的景象。有没有希望，决定了人生活的状态。所以法国著名作家莫泊桑说过这样一句话：“人是靠希望活着的，当旧的希望变成现实、或者消失了，就会有新的希望继续燃烧起来，如果一个人在生活中没有新陈代谢的希望存在，他的生命实际上也就失去任何意义了。”是的，只要心存希望，就会产生奇迹，就算希望茫茫无期，它也能让人的信念永存。眼里充满希望是一种积极的心态，这是成功的源头的力量。假如一个人心死了，他也就失去了博取成功的动力。有了希望，凡事才有成功的可能；因为有了希望，你才会去拼搏。一旦有了希望，你的人生才会有目标，你才可以在它的指引下，坚持不懈，直到获得自己的成功。实际上，每天给自己一个希望，也就是给自己一个目标、一点信心、一点战胜自我的勇气。

8、《正能量》的笔记-第31页

自信是人生不竭的动力，它能帮你战胜自卑和恐惧。你必须肯定自我、相信自己一定会成就大事，并且勇敢地去做了，自然会走向成功。

如果一个人给别人一种非常胆怯、从来不相信自己、无法独立做出判断、总是依赖别人意见的感觉，那么他就不能得到人们的信任。而自我贬低的不良习惯又对一个人性格的培养极具腐蚀作用，会打击他的自信心，扼杀他的独立精神，使他找不到生活的精神支柱，让自己毫无力气为自己的命运拼搏。

9、《正能量》的笔记-世界本不悲苦，只因幸福是道选择题

人在感情中跌跌撞撞成长，会变的理性，也会有自己的幸福定义。几乎可以说：最优秀的人通过

痛苦才得到快乐。

有的人认为“人生苦短，去日无多”，不如寻欢作乐，过把瘾就死，这就是幸福；有的人认为金钱至上，“有钱能使鬼推磨”，这就是幸福；而有的人视慷慨激昂、赴汤蹈火为幸福；有的人以洁身自好、严于律己为幸福。幸福到底在哪里？不同的人有不同的理解，不同的理解有了不同的人生。

10、《正能量》的笔记-有希望和期盼，就会创造奇迹

生命的源泉是希望，希望使人获得力量，它让人从渺茫空虚的羁绊中崛起，从无奈消沉的困顿中奋起，它使人放飞思想，冲出樊篱，忘却死亡的期限，找到自己新的人生轨迹。鳏寡孤独往往会不思进取，只会坐吃山空，最后在贫困交加中老去。有儿有女的人，常常是勤劳不止，家业丰硕，老有所依。从某种角度看，子女是人的希望，所以两种人活出的是不同的景象。有没有希望，决定了人生活的状态。所以法国著名作家莫泊桑说过这样一句话：“人是靠希望活着的，当旧的希望变成现实、或者消失了，就会有新的希望继续燃烧起来，如果一个人在生活中没有新陈代谢的希望存在，他的生命实际上也就失去任何意义了。”是的，只要心存希望，就会产生奇迹，就算希望茫茫无期，它也能让人的信念永存。眼里充满希望是一种积极的心态，这是成功的源头的力量。假如一个人心死了，他也就失去了博取成功的动力。有了希望，凡事才有成功的可能；因为有了希望，你才会去拼搏。一旦有了希望，你的人生才会有目标，你才可以在它的指引下，坚持不懈，直到获得自己的成功。实际上，每天给自己一个希望，也就是给自己一个目标、一点信心、一点战胜自我的勇气。

11、《正能量》的笔记-第26页

生活中我们常会碰到许多困难和坎坷，但只要 we 增添一份自信、减少一份怯懦，别把困难放得过大，那再大的困难也会被我们征服，再多的坎坷也会被我们跨越。生活中其实没有什么真正的难事，只是我们常常缺少一份战胜困难的信心。

12、《正能量》的笔记-第27页

居里夫人。。。。。。。。。。

13、《正能量》的笔记-第16页

正能量给了我们很多心灵上的感悟

(16P)不要枉费生命的意义，要少追求物质，多追求理想，做一个乐观的人。因为只有理想才赋予人生的意义，只有理想才使生活具有永恒的价值。

乐观的态度是充实而富有的，是另一种别样的财富，这种财富只有拥有乐观的人才会拥有它。每个人都应该养成这种好心态，才会在今后的事业发展中增加许多动力来源。

14、《正能量》的笔记-第80页

坏情绪可以改变，好心情也可以“佯装”。只要你不失信心，常常激励自己，你就能将好情绪留在身边，坏情绪自然也就不再来打扰你的好心情了。

你可以试一试：早上醒来的时候，第一件事就是拿着镜子对着自己笑，并在心里告诉自己，今天又将是美好的一天，于是一天的时光便在微笑中开始了。这是调节心情、调节情绪最行之有效的方法。假装快乐可以变成真快乐，习惯在于培养，所以，常常伪装快乐，快乐就会成为生活的习惯。

其实，能够让自己获得快乐的心情是一种能力，一个能让自己在不快乐时依然保持微笑的人，是生活的智者。

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