

# 《正能量》

## 图书基本信息

书名：《正能量》

13位ISBN编号：9787504480712

10位ISBN编号：7504480711

出版时间：2013-7

出版社：中国商业出版社

作者：张然 编

页数：245

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](http://www.tushu000.com)

# 《正能量》

## 前言

倘若以真空能量为零，那么能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。正者自然就被称为正能量；反之，就是负能量。受此启发，我不由想到我们的人生。如果一个人有强大的精神正能量，那么他的人生将一往无前，无所畏惧。所有的失败都将被他轻轻踩在脚下，最终他会成为高歌猛进的胜利者，摘取那个诱人的金苹果。正能量之所以具备这样神奇的魔力，在于它能够给人向上的动力和希望、促使人不断追求进步，并在关键时刻、重要场合带来改变一切的力量。拥有更多正能量的人，坚定自己的信念，拥有人生的目标，知道自己的所需并为之不断努力。当困难来临时，他们不嫌麻烦或贪图安逸，他们知道山丘后面会有更美丽的风景。当心灵疲倦时，他们知道如何调整自己的内心，让心灵重获平衡。每个人身上都是带有能量的，健康、积极、乐观的人带有正能量，和这样的人交往，会吸收别人的正能量，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得，很舒服，很有趣的事情。”而悲观、体弱、绝望的人恰恰相反，除非你有足够的意志力，否则不要和负能量的人交朋友。我们每天都会接触到各种负能量，当你状态不佳时就很容易让负能量入侵，这就是你需要修炼的时候，要尽量缩短将负能量转化为正能量的时间。你可以通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉等负能量。在这本书里，我将给大家指引一条正确的人生之路，那就是用信念改变自己，战胜自己，和以往的不良习惯作斗争，塑造一个全新的自我。多年的研究表明，人的意志力来自人类自身，来自于人体的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，多做善事能增加这一能量场。人的意念越专一，这个能量场就越大。当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量。当积极的能量被引爆时，你的人生将会得到神奇的大转变！朋友，如果你有兴趣读完这本书，你将会从中学到一系列实实在在的方法，提升你内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；削减自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量，彻底改变你工作、生活、行为的模式。

# 《正能量》

## 内容概要

全球最权威、最卓越、最实用、最具影响力的人生智慧！

《正能量》是一本世界级心理励志书。也是《怪诞心理学》作者的转型之作。这将是继“不抱怨”之后，引发全国团购热潮的励志读本！书中的内容深入浅出，为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。

《正能量》告诉我们：每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你。而人的意念力来自于我们内在的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，喜乐地生活能增加人生的正能量。

《正能量》严谨又趣味十足地阐释了“表现”原理与正能量之间的“亲密”关系，揭秘了什么样的行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力。它通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量，是一本能彻底改变我们工作、生活、行为模式的心理学著作。

# 《正能量》

## 作者简介

卡耐基（Carnegie，D?1888年11月24日 - 1955年11月1日），被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父，美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。

他一生致力于人性问题的研究，并运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育模式。

主要作品：《卡耐基写给女人提升幸福指数的一生忠告》 《卡耐基口才的艺术与处事智慧》

## 书籍目录

### 一 思维正能量：改变意识就能获得改变世界的力量

你的生活是由你的思想创造的

避免行为与想法的背离

走一条和别人不一样的路

用创造性思维打破困局

梦想可以激发人的无限潜能

别让“标准答案”束缚你

想象力永远不会枯竭

创意是世界上最伟大的力量

### 二 性格正能量：唤醒能量巨人，人生无所畏惧

性格决定命运

不要被别人的看法左右

自卑是人生最大的错误

不要过于自负

冒险性格让你能量倍增

发挥自己的内向者优势

真正的成功始于行动

培养坚强的自制力

真心待人可以获取更多人情

### 三 气场正能量：积极辐射正能量，缩小心与心的距离

有气势不如有气场

自信和真诚最能打动人

关注对方让气场相合

热情拉近心与心的距离

别在气势上被对方压倒

分享利益让彼此靠得更近

和能量强大的人在一起

### 四 心态正能量：创造快乐，做最幸福的自己

正能量催生全新的内心世界

心中有光明，世界就不会黑暗

没有绝望的处境，只有绝望的人

告诉自己“我能行”

任何苦难都不要放在心上

再难也要笑一笑

有些时候要选择遗忘

快乐总是与洒脱相伴

坚持下去就会交上好运

始终保持空杯心态

### 五 暗示正能量：正向的自我暗示打造超级意志力

自我暗示能创造“奇迹”

人生的得失源于潜意识

冲破潜意识的那堵围墙

构画成功后的自我

明确的目标是成功第一推动力

有效运用第六感

事情不是你想象的那样

接受生活中的不完美

任何时候都看到希望

六 情绪正能量：努力对抗负面情绪才会掌控命运

情绪化让你坏大事

控制情绪，激发潜能

别为打翻的牛奶哭泣

情绪不好时转移注意力

挫折，让生命更精彩

学会用努力战胜怒气

好情绪缘于自我管理

浮躁，让远大理想化为泡影

七 人脉正能量：和谐人际，让人乐于跟你合作

善于控制自己的情绪

成为察言观色的高手

尊重别人，获取人心

尽量减少与他人的冲突

搬掉猜疑这块石头

朋友需保持一定的距离

打开沟通的天空

结交比自己更优秀的人

抓住改变命运的瞬间

八 口才正能量：让热情洋溢的演讲发挥出你的魅力

充满自信地当众讲话

让你的话语充满画面感

尽量让对方说“是”

以自己的亲身经历打动听众

把话说到点子上

让听众与你“零距离”接触

借幽默强化感染力

出色口才来自于不断练习

展现自己口才魅力的艺术

九 习惯正能量：好习惯成就高效能人生价值

有责任，才会有能力

出了问题不要找借口

严格按照工作流程做事

多从自己身上找差距

千万不要只为薪水工作

让自己成为不可替代的人

健康是人一生的财富

告别不良饮食习惯

让自己不再疲劳

十 形象正能量：充分展示自信，永葆青春活力

“首因效应”帮你完美亮相

微笑是你最好的名片

人格魅力比什么都重要

良好的礼仪是财富

握手大有讲究

培养自己独特的的气质

做到得体化着装

附录：卡耐基经典语录

# 《正能量》

## 章节摘录

版权页：每个人的现实生活时时处处都有可能不完美，非要拿着想象去和现实碰撞，非要和完美较真，是自寻烦恼。有这样一个故事：有个人非常幸运地得到一颗硕大而美丽的珍珠，他却觉得遗憾，因为珍珠上面有个小小的斑点。他想，若除去这个斑点，它该是多么完美呀！于是，他刮去了珍珠的一部分表层，但斑点还在；他又狠心刮去一层，但斑点依旧存在。于是他不断地刮下去。最后，斑点没有了，而珍珠也不复存在了。此人于是一病不起，临终前，他无比怅悔地对家人说：“当时我若不去计较那个小斑点，现在我手里还会攥着一颗硕大美丽的珍珠啊！”其实，我们每个人的脚边都有彩贝，手里都有珍珠，只是我们不懂得珍惜，不善于享用，因而错过了多少好运，辜负了多少美丽。追求完美即是不完美。生活中，多少失落、痛苦和不幸正是源于它。东方有句谚语：“金无足赤，人无完人。”现实就是这样的残酷，若过于执著且不肯变通，必然陷入完美主义的心理误区。欲除掉珍珠斑点的那个人一定是最痛苦的人。因为在他的眼中，看到的多是不完美，因而一次次与机遇擦肩而过，与成功遥遥相望，最终只落得两手空空。过失与缺憾本就是人生的一大组成部分，只有经历过无数次的过失与缺憾，才能在风雨之后看到彩虹。很多的时候，我们都在追求所谓的完美，想要拥有完美的亲情，想要拥有完美的爱情，拥有一个完美的人生。其实，日有东升西落，月有阴晴圆缺，就连星星也有永恒和殒落。我们所谓的完美，也不过是在种种缺憾美对比之下的完美而已。不完美才是人生。这是一个“平民的真理”。接受不完美，是生存的智慧，是营造快乐人生的技巧。善于接受不完美者，必定会随处有缘，拥有幸福人生。上帝是最公平的，他关闭了一扇门，同样会为你开启另一扇门。生活中的不完美恰恰是人生的最大魅力，因为不完美，所以总是想要做得更好，也因此出现许多杰出的人；因为不完美，所以人们更能珍惜现在所拥有的生活。正是生活中的不完美成就了人们追求完美的心。而那些好高骛远，刻意追求完美的人，只能一辈子郁郁寡欢、心浮气躁、患得患失、喜怒无常，“小事不愿做，大事做不来”，所谓的“高标准”“高追求”只能是黄粱一梦，最终一世潦倒。只有真正做到平常却不消极、积极但不苛求的人才能真正获得成功和幸福。坦然接受生活中的不完美，并在这些不完美之中发现美、发现幸福才是生活告诉我们的幸福窍门。幸福生活不在天涯海角，不在汪洋大海，五个简单的法宝就能让你找到最真实的幸福：（1）为自己的目标做一个弹簧。人的一生有起有落，我们不能保证总是向前走，总是走到正确的道路，所以不要对自己太苛求，按照自己的能力制定目标，过度的苛求只会让你陷入不能达到的焦虑中。（2）时刻发现完美。很多时候美就在我们眼前，只是我们太过于死板，认为鲜花只有完整的时候才是美的，其实被风雨打落花瓣的花也很漂亮。（3）劳逸结合才能走的更远。人不是机器，不仅需要休息，而且需要很好地休息，休息好了才能有好心情，也才能不断应对生活中的不完美。（4）凡事往好的方面想。生活中的不顺利是难免的，遇到什么不顺，你就要多想想这个不顺会给你所带来的经验，这也是一种收获。（5）学会比较。在你自信心不足的情况下，多往后看看那些不如你的人，然后再想想你的优势，这样，你的自信心会很快恢复。当然在你自信心增强的时候，也要向前看，毕竟这个世界每天都在突飞猛进不停地发展。



## 媒体关注与评论

如果你要成功，你应该朝新的道路前进，不要跟随被踩烂了的成功之路。

——约翰·D.洛克菲勒失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件工作的方法是什么。

——爱迪

生人生的奋斗目标不要太大，认准了一件事情，投入兴趣与热情坚持去做，你就会成功。

——俞敏洪

## 《正能量》

### 编辑推荐

推荐1：正能量是人生的支柱，是沙漠中的绿洲，是航海时的灯塔。推荐2：正能量的力量在于，即使遭受厄运，也能点燃希望的火炬。推荐3：正能量的伟大在于，即使遇到险境，也能扬起生活的风帆。推荐4：正能量的魅力在于，即使身陷困窘，也能保持高洁的品行。推荐5：每个人身上都带有正能量，让生活变得圆满幸福的动力和情感都是正能量。正能量能够带来更多的正面情绪，促使人快乐，引爆自己的小宇宙。推荐6：20世纪全世界最伟大的心灵导师戴尔·卡耐基教你提升自我，积蓄强大正能量，开启正向心态，带来非凡成功！

## 精彩短评

- 1、人就是一个磁体，宇宙就是一个磁场，世界上有一种定律叫：吸引力定律，你向宇宙要什么，宇宙就给你什么，所以有一种积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的能量，这个这个能量会促进你快速成功，这就是“正能量”。
- 2、之前看到的正能量的书都是一些积极向上的，本书给我感觉是激发和改变我们的潜意思，用信念为支柱，为我们指明了一条光明的人生之路！谢谢这本书吧！
- 3、都是些人尽皆知的大道理...看不下去了快...感觉就是拼凑的东西...没什么实用价值...好说不能做...
- 4、万变世界绝对不变的自我提升法则，动荡世界的成功之道！这个世界唯一不变的就是变化。人的一生总要遇到许多问题，比如财务出现危机、健康出现状况、感情的结束、亲人的离去、生活失去方向，当这个世界已经变得不是你想象的样子，你又该如何改变？在这个动荡世界，我们怎样可以让自己过得更好？也许，我们无法改变这个世界，但是最起码可以改变自己，改变自己的内心，改变自己观念，世界会因为我们改变而转变。这不仅是一本让你改变自己的书，更是我们个人与这个世界的一次对话，一次非同寻常的探索。潜意识大师高原在引导人激发潜能方面受到大众广泛认可，在本书中，作者通过自我的成功经验与身边的名人案例把晦涩的心理学概念实用化，把复杂的问题简单化。并首次跳开潜意识概念从更深的角度讲个人的突破和改变。作者从心理学的角度破解我们在成长路上的各种行为心理——不同类型的人在“改变这个世界又被这个世界所改变”的同时，心理上会有怎样的变化，如何在变化中把握自己，激发潜能，运用成功定律，全面改变，提升自己！本书提供的8大诀窍5种练习7个步骤15种方法让你全面提升你的硬实力！他让渴望改变、渴望成功的人找到完全可以效仿的样子。这是一本让你在这个社会上立足、生存、成功的实用之书，它让你认清世界、认识自我、改变自己、成就自我。建议每个大学生、青少年、职场白领、商场奋斗的广大人士，喜欢思考的社会人士读一读、悟一悟，你的人生、心理、观念、命运，或许将从此改变。
- 5、《正能量：用信念改变自己》是一本世界级心理励志书。这将是继“不抱怨”之后，引发全国团购热潮的励志读本！书中的内容深入浅出，为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。《正能量：用信念改变自己》延续了作者一贯的风格，是其和诸多\*\*\*\*的心理学家共同研究成果的结晶。通过种种实验和数据，理查德·怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知。运用“表现”原理激发出的正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。《正能量：用信念改变自己》告诉我们：每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你。而人的意念力来自于我们内在的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，喜乐地生活能增加人生的正能量。《正能量：用信念改变自己》严谨又趣味十足地阐释了“表现”原理与正能量之间的“亲密”关系，揭秘了什么样的行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力。它通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量，是一本能彻底改变我们工作、生活、行为模式的心理学著作。《正能量：用信念改变自己》书中的数十个案例和步骤，是最理想的实践...指南，通过本书，了解你自身的能量，知道你是如何散发并引导这股能量的。当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量。当积极的能量被引爆时，你的人生将会得到神奇的大转变！《正能量：用信念改变自己》能量有正负，应用需智慧。葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量。大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。作者以大量生动实例和简单易行的方法，传授给普通人如何积聚起内心正能量的诀窍。你读了此书并认真践行，就能将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门。当正能量持久稳定地制造并储备起来，有效使用，你就能驱散负能量的黑暗，人生不断走向精彩。阅读更多 &rsquo;
- 6、扫掉你内心的蒙尘，赶走一切负能量，释放正能量，让生活更加美好，内心更加强大，每个人都应该读一读。扫掉你内心的蒙尘，赶走一切负能量，释放正能量，让生活更加美好，内心更加强大，每个人都应该读一读。扫掉你内心的蒙尘，赶走一切负能量，释放正能量，让生活更加美好，内心更加强大，每个人都应该读一读。扫掉你内心的蒙尘，赶走一切负能量，释放正能量，让生活更加美好，内心更加强大，每个人都应该读一读。扫掉你内心的蒙尘，赶走一切负能量，释放正能量，让生活更加美好，内心更加强大，每个人都应该读一读。扫掉你内心的蒙尘，赶走一切负能量，释放正能量，让生活更加美好，内心更加强大，每个人都应该读一读。看见这本书，感觉就是我们现在都缺乏的正能量，很能激励人呢，这也是很多人推荐给我的，希望可以激励更多的人

## 《正能量》

7、每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你。而人的意念力来自于我们内在的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，喜乐地生活能增加人生的正能量。正能量，屏蔽负情绪，增强幸福感，走好人生路。Take care of pence and the pounds will take care of... [阅读更多](#)

# 《正能量》

## 精彩书评

1、在这本书里，给大家指引一条正确的人生之路，那就是用信念改变自己，战胜自己，和以往的不良习惯作斗争，塑造一个全新的自我。多年的研究表明，人的意志力来自人类自身，来自于人体的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，多做善事能增加这一能量场。人的意念越专一，这个能量场就越大。当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量。当积极的能量被引爆时，你的人生将会得到神奇的大转变！

## 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](http://www.tushu000.com)