

<<正能量心理学>>

图书基本信息

书名：<<正能量心理学>>

13位ISBN编号：9787509344804

10位ISBN编号：7509344808

出版时间：2013-5

出版时间：中国法制出版社

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：<http://www.tushu007.com>

<<正能量心理学>>

前言

随着生活的滚滚洪流，我们一路奔波向前，本该越走越澄明的心却陡然间失衡了。我们越来越明显地感觉到，房子越买越大，衣服越穿越贵，食物越吃越讲究，身外的一切都在进步，都在丰富，唯独我们的心却越来越空、幸福感越来越低。

一个终其一生都在追逐名与利的迟暮老人，整天都把自己关在漆黑的屋子里，时而对着窗外失声大哭，“我，为什么开心不起来！”

”一个饱经风霜、满脸泪痕的中年妇女，猛然推开身边的丈夫，声嘶力竭地大喊，“我到底哪里比不上她？”

”一个满脸稚气又浑身疲惫的小男孩，近乎疯狂地撕扯着他那张满是红叉的试卷，愤怒地大喊，“为什么我老不如别人？”

”理想受阻，婚姻危机，自我否定，自尊心受挫……这些看似遥不可及的字眼却无时无刻不伴随在我们的身边，太多的无奈致使身心俱疲的我们只能在夹缝中求生。

忽然之间，我们心中的正能量被点燃了。它就像黎明的一道曙光，带领我们看到希望的光芒，它也像黑暗之中的一盏明灯，指引我们迎接光明的到来……正能量，究竟是什么？

它真有这么神奇吗？

心理学家运用实验的方法，试图解释行为对人情绪的影响，即行为上如果表现出正能量，也会引起情绪上的正能量。

这种方法一度引起了很大的反响。

詹姆斯曾经提出，通过面部表情判断别人情绪的能力是根植于人脑的。

人的表情蕴含着不同的能量，拥有正能量的人，更常展现出欣喜、欢愉的表情。

根据詹姆斯的理论，与皱眉的人相比，微笑的人应该感觉更快乐，更能传递内心的正能量。

因为当人们做出微笑的表情后，会感觉自己快乐了起来，体内的正能量就会越聚越多；当人们皱起眉头时，会感觉自己也无端生起气来，内心瞬间就会被负面情绪充满。

后来，人们又发现了几种方法，可以主动地去制造正能量，比如嘴里不断发出“子”的声音、用牙咬住笔、随身携带自己开怀大笑的自画像等等。

正如詹姆斯所预测的那样，只要改变你自己的面部表情几秒钟，你就会感到情绪上的巨大变化，负面能量也随之被驱散。

由此可见，催生正能量，就是这么简单。

埃克曼的实验结果告诉我们，表现出一种情绪，不仅仅能影响我们的内在情绪，更能直接有力地影响我们的身体，催生不同的能量。

而只有愉悦的、振奋人心的情绪，才能激发出正能量。

又有实验结果显示，人们不同的走路方式与情绪有着密切的关系。

大踏步走路的人比较快乐，而拖着脚走路的人情绪低落，负面能量增多。

由此可见，快乐是可以被创造的，身体上小小的改变，就能让身体充满正向的能量。

从上面的种种研究中，我们可以发现：与在脑海中想象一些快乐的事情相比，表现得快乐更加快捷、高效。

所以，请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，快乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做你喜欢的事情，这样正能量才能被驱动起来，将所有好的情境、人和事件带入你的生命中。

或者，换句话说，如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，这样才能吸收美好事物的能量。

再后来，由于受到关于“表现”原理制造快乐情绪的启发，研究者们开始思索，是否“表现”原理也能帮助人们找到真爱，激发强大的吸引能量，在长久的婚姻关系中同舟共济、共渡难关。

沙克特的研究证明了人们对自己身体感受的解释决定了他们的情绪。

据此，怦怦跳动的心可以被看成是生气、快乐、爱情的迹象。

在沙克特理论的指导下，人们可以通过观看滑稽的电影、走过危险的桥梁、乘坐恐怖的过山车来制造爱意。

<<正能量心理学>>

这一理论也解释了爱情许多奇怪的方面：为何拒绝会引发人更强烈的情感，为何试图拆散一对情侣反而会加深他们的感情，为何人们很难离开那些明明对自己非常不好的伴侣。

而本书，将从认知的改变——结识正能量、情绪的控制——掌握正能量、意志的锻造——修炼正能量、思维的转换——开启正能量、自我的探索——寻找正能量、人脉的搭建——传递正能量、婚恋的经营——运用正能量、家庭的教育——拥抱正能量、事业的拼搏——制造正能量、拒绝负能量——保护正能量等十个方面，对如何培养正能量进行详细的阐释，希望会给读者朋友的生活带来积极的改变！

作者简介

杨珊珊，1980年出生，湖北武汉人。

上海交通大学管理学博士，研究方向为品牌战略，华中科技大学传播学硕士，华中师范大学管理学学士。

参与包括国家自然科学基金在内的纵向课题4项，参与横向课题几十项，服务对象包括国家电网、分众传媒、微软（中国）、上海汽车等；出版专著2本，参与编著教材4本；发表权威及CSSCI、核心期刊论文20余篇。

<<正能量心理学>>

书籍目录

第一章改变认知——结识正能量 唤醒正能量，你准备好了吗？

你是一个拥有正能量的人吗？

面向阳光，获取能量 用心发掘正能量 不让快乐和幸福打折 灰色的眼睛，灰色的世界 第二章控制情绪——掌握正能量 今天你焦虑了吗？

恐惧不是你的错 赶走你的忧郁 到底是“谁”惹你生气了？

快乐其实是件容易的事 第三章锻造意志——修炼正能量 我走得很慢，但我从不后退 良好习惯增加正能量 积极的态度就是正能量 时间管理不容忽视 拒绝诱惑才能成熟 第四章转换思维——开启正能量 抛开“标准答案” 开启正能量 珍惜自己的每一个小灵感 打破思维定式 创意是伟大的正能量 让想象力永葆生机 第五章探索自我——寻找正能量 人生最充实的时刻莫过于活在当下 只有放下过去，才能面向未来 切勿急功近利 别把快乐的钥匙交给别人 希望就在你的不远处 第六章搭建人脉——传递正能量 微笑的力量 认真地关注对方。

传递正能量 想要得到，必先给予 自信和真诚不可或缺 善良并且乐于分享 第七章婚恋经营——运用正能量 爱情是什么？

无限包容的爱 注重恋爱中的细节 爱情需要沟通 第八章家庭教育——拥抱正能量 父母是最好的老师 不计回报地爱孩子 培养孩子的内部动机 用心发现孩子的优点 无谓的比较是心灵的毒药 第九章事业拼搏——创造正能量 要有明确的目标 为谁而工作？

幸福，和薪金没有关系 增强你的行动力 态度决定你的高度 第十章拒绝负能量——保护正能量 负能量带来了什么？

生活有时不必太认真 制服冲动的魔鬼 拒绝消极的心理暗示 压缩自己的欲望

章节摘录

版权页：插图：用心发掘正能量 最近网络上关于正能量的话题比较热，什么“和田的‘私车公用大叔’”、“吐鲁番的‘善良妈妈’”，这两个草根人物都来自新疆，一个自己赔上上万的成本，免费搭载乘客上万名；一个收养汉族的双胞胎弃婴，不离不弃地照顾脑瘫儿。

其实，他们都用自己的实际行动诠释了一个道理：用心来发掘正能量，并且传递正能量。

撇开当下的一些流行人物和事件，我想说一下汶川地震时有关发掘正能量的人和事留给我的最深感触。

在记忆中，最刻骨铭心的往往是那些带给我们宝贵经历和成长的片断。

5·12地震带给我们的伤痛已经渐渐远去，但其中震撼人心的场景却时时在我脑中回放。

伟大的心理学家弗洛伊德曾经说过，人的意识分为意识、前意识和潜意识。

潜意识就是人们无法意识到的深层心理和欲望，但它却在人们的生活中发挥着巨大的作用。

比如说在危险到来时，人的潜意识发挥出来的力量，有时竟连我们自己都无法相信。

至今，在我脑海里挥之不去的是一个母亲匍匐在废墟之下的姿势，很多人都记得这个事件，报道的题目叫做“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你”。

很多人都记住了这位可歌可泣的伟大母亲，因为她用自己的生命成全了孩子的生命，可我却从她的身上看到了另外的东西，她不仅仅是一个伟大的母亲，她也是一个用心发掘正能量的人。

现在让我们闭上眼睛，先来还原一下当时的情景：玩闹了好一会儿，小宝宝的肚子饿了，妈妈赶紧给他喂奶，吃完奶，小宝宝脸上挂着甜甜的微笑，在妈妈轻轻的摇篮曲中睡着了，妈妈欣慰地站起来，揉了揉有点酸疼的肩膀和手臂，准备脱衣睡觉。

忽然，一个巨大的摇晃使她猛地打了一个趔趄，还没反应过来是怎么回事儿，又一次摇晃了，这次似乎比上次还要猛烈。

不容多想，她一把抱起了在熟睡中的宝宝，快速用被子包好，紧紧地搂在自己的怀里。

这时，漫天的瓦砾和碎片铺天盖地地砸了下来，妈妈被砸倒了，可她看着幼小稚嫩的宝宝，依然强忍着痛楚，用双手撑着地面，跪了下来。

当时她想，只要多给宝宝一点空间，那么他就多一份活下来的希望。

慢慢地，她的整个上半身都匍匐在了地面上，可她依然倔强支撑着，在自己的身体底下给孩子留下了足够他生存的空间。

也许她知道自己挺不过来了，就在自己生命最后的那一刻，她看了一眼依然在熟睡的宝宝，用手机写下了“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你”。

故事到这已经感人至深了，这个母亲的姿势感动了现场救援的所有人以及电视机前与汶川同呼吸共命运的亿万国人，当然还有在一旁哭得稀里哗啦的我。

我清晰地记得，在那一年的高考作文中，我写下了一个孩子对于母亲的意义所在，十月怀胎的辛苦终于换来了宝宝的平安降临，初为人母的她应该无数次地想象过她和孩子在一起嬉戏玩闹的场景。

可一场可怕的灾难就这样悄无声息地降临了，她甚至没来得及听宝宝叫一声“妈妈”。

<<正能量心理学>>

编辑推荐

《正能量心理学》将从认知的改变——结识正能量、情绪的控制——掌握正能量、意志的打造——修炼正能量、思维的转换——开启正能量、自我的探索——寻找正能量、事业的拼搏——制造正能量、拒绝负能量——保护正能量等十个方面，对如何培养您的正能量进行详细的阐释，希望会给您的生活带来改变！

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:<http://www.tushu007.com>