

<<正能量的秘密>>

图书基本信息

书名：<<正能量的秘密>>

13位ISBN编号：9787510440328

10位ISBN编号：7510440327

出版时间：2013-5

出版时间：段亚芳 新世界出版社 (2013-05出版)

作者：段亚芳

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>

<<正能量的秘密>>

前言

生命与正能量每个人都拥有不同的人生：有的人成功，有的人失败；有的人富足，有的人贫穷……为什么会这样呢？

成功和富足的人身上究竟隐藏着什么秘密呢？

要想弄明白这一切，得从人所具有的能量说起。

人从自然界降生的那一刻起，生命就进入了运动状态。

不断运动着的生命拥有着强大的生命能量，这种能量将一直延续，直到人的寿命终结，人的生命运动才会停止，人所具有的生命能量才会消失。

宇宙万物吸收能量，也散发能量。

能量有两种，一种是生理性的，另外一种是心理性的。

生理性的能量大家都知道，心理性的能量则不容易被感知或发现。

比如，一棵树，我们看到了它的形状、它的颜色，我们闻到了它的气味，除此之外，我们还知道它有很多生活习性：它的根从泥土中默默地吸取养分；它吸收二氧化碳，释放氧气；它的枝叶会追随阳光而伸展……树凭借它的身体与外界进行能量的交换，以维持生命。

很多人认为，这就是树的全部生命，它的身体和它的生理活动包含了它的全部能量。

其实，不是这么简单，树也有较强的心理活动。

科学家们指出，植物也有特殊的情感。

植物有自己的喜怒哀乐，它们在得到人类的浇灌时会表现出激动和快乐，在面对人的刀斧时会产生恐惧……现在的植物心理学就是一门研究这个领域的科学。

人也是这样的，人和宇宙的能量交换也有生理性的途径和心理性的途径两种。

每个人体都是一个独立的能量场。

我们平时看到一个人，看到了他的工作、学习和生活，这些是他的生理性能量支配下的生理活动的展示。

而我们看不到的、隐藏的，却又非常重要和非常关键的，是一个人的心理性能量支配下的心理活动。

生理性能量用来满足我们的生理性需要，从而维持我们的生存。

可是我们的命运是什么样的呢？

我们是成功还是失败的，是贫穷还是富足的呢？

这些都是由我们的心理性能量来决定的。

人根据自身状态的不同，携带着不同级别的心理性能量。

不同的人身上散发着不同的心理性能量，它决定了一个人受欢迎的程度。

在生活中，有两种类型的人留给我们的印象最深。

其一是广受欢迎的人，当他出现在人群中的时候，人们会欢呼。

为什么大家看到他兴奋呢？

吸引大家的或许是他那迷人的个性，或许是他那优雅的举止，或许是他得体的着装，或许是他幽默的谈吐，或许他本身就是一个演讲高手……总之他充满了魅力。

这样的人人人喜欢，他浑身散发着吸引人的能量。

我们希望被他的这种能量所感染，甚至希望自己也变成像他那样的人。

另一种人则与之完全相反，他或她被形象地称做“湿毯子”。

跟“湿毯子”类型的人在一起，感觉就像大冷天身上披了一条湿毯子，那种难受劲儿可想而知。

举个例子，毕业后同学们在一起聚会。

在聚会上，大家相互问候，相互握手和拥抱。

却有一名女生，她独自坐在一旁，这种场合、这种状况让她如坐针毡。

她用冷漠掩饰着自己的局促，看到她的人便也都有意地回避了她，因为怕多看她一眼，就会让自己失去聚会的喜悦。

“湿毯子”类型的人就像是一盆冷水，能把人的热情当头浇灭。

“湿毯子”们身上散发着一种负面的东西，它叫做负面的情绪。

<<正能量的秘密>>

负面情绪是人生中的负面因素，它和人的正能量是相对立的。

一个人的负面情绪给大家带来了不悦，是不受人欢迎的。

我们需要的是能够让自己更受欢迎的能量，这种能量是促人向上的，称之为正能量。

正能量带给我们成功、富足、快乐和幸福等种种积极的状态，我们大家都期待正能量。

<<正能量的秘密>>

内容概要

《正能量的秘密》内容简介：每个人都拥有不同的人生：有的人成功，有的人失败；有的人富足，有的人贫穷；有的人快乐，有的人沮丧；有的人充实，有的人空虚……为什么会这样呢？富足、快乐、充实、成功的人究竟有什么秘密呢？我们发现，有一种力量对人的成功起着非常大的作用，这种力量就是人们常说的正能量。

《正能量的秘密》通过对成功和失败的探索，发现其实每个人都是天赋异禀的，都拥有自己的能量场，只不过大多数人并没有发现它，麻木是大多数人的现状，因此人的正能量有强弱之分。《正能量的秘密》把一个人的正能量划分为“子我”、“父我”和“灵我”三个不同的级别，发现它正好对应了三种不同的人 and 三种不同的人生状况。

《正能量的秘密》通过深入探索正能量的秘密，旨在让读者学会挖掘和启用自身的正能量，从而掌控自己的命运，实现“子我”“父我”“灵我”的三位一体，并由此获得成功和幸福的完美人生，享受生活的快乐和人生无边的风景。作者更是研究出“获取和增强正能量的八大步骤”，供读者们以事半功倍的速度了解和掌握正能量的秘密。

<<正能量的秘密>>

作者简介

段亚芳，女，1974年出生。

主修英文，英语专业毕业；辅修心理，长期致力于心理、超自然方面的研究。

文笔精炼深刻，擅长启发心智。

<<正能量的秘密>>

书籍目录

第一章 现实中的“三位一体”人置身于宇宙之中，拥有自己的能量场，发现自身的能量场，发现原来每个人都是天赋异禀的。

现实中不只有一个“我”，还有另外两个“我”，那么另外的“我”在哪里呢？

他们是谁，都在做什么事？

1.正能量是什么？

0022.认识“我”的存在 0063.看到全部的“我” 0104.正能量与人生状态 0125.麻木是大多数人的现状

016第二章 正能量：实现成功和完美人生的巨大秘密 正能量已经被大部分的人认知和接受了，它正在以极快的速度走进每一个人的生活。

可是，为什么正能量那么容易受欢迎？

正能量又是如何帮助人实现成功的呢？

发现自我，发现自身的正能量，对我们尤为重要。

1.发现正能量的存在 0222.正能量是如何工作的？

0263.感受正能量 0304.正能量如何改变人？

0335.正能量和人生状态 038第三章 我该怎么办？

——相信正能量穷困潦倒的现状、持续性的失败……生活像一滩烂泥，你正处在崩溃的边缘。

是的，现代社会有很多人和你一样。

人们处在收入低、住房小、居住环境差的境况，面临着子女教育、身体健康、自然灾害、食品安全等问题，这些因素给人的生活造成了极大的压力，很多人的人生因此充满了挫折感。

1.成功的典范 0442.揭开人类需求的面纱 0463.为什么我没有成功？

0524.轻言放弃，与美好生活失之交臂 0555.唤醒自我的正能量 058第四章 人如何提高自身的正能量 人生下来就是要追求人生的幸福和快乐，那么，我们为什么要选择不幸福和不快乐？

既然存在于这个世上，就要活得精神，活得幸福和快乐。

如果对自己的现状有一点不满意，那就抓紧时间，行动起来，尽力去改变这一点；如果对自己的现状非常不满意，那就完全和彻底地改变它。

1.改变势在必行 0622.改变对成功具有巨大的作用 0663.提高正能量的办法 0684.正能量的同类相吸的法则

0715.不具备正能量，无法真正强大起来 076第五章 转变的过程 清晨的第一缕阳光，照进你的房间。

你并没有约它，可是它来了，阳光追着你来，因为你是生命，你充满了正的能量，和它一样。

1.立竿见影的快乐 0802.成效也是立竿见影的 0823.潜移默化的成功 0844.人们看到了不一样的我 0865.更多的有利因素呈现在我面前 0896.诚实使我获得机会 0917.有时放弃能把损失降到最低 0938.信念——能

为我绽放生命之花 0959.从悲观走向乐观 098第六章 灵我的探索 一朵花在山谷中灿烂开放，这朵花和它所在的山谷构成了它的完整世界。

从子我的状态开始，启用自身正能量来掌控自己的命运，享受生活的快乐，这个时候，我们就已经处于人生的好状态了！

继续努力，我们会享受到无边的风景！

1.灵我的人生状态 1042.三位一体，展现完整的人生 1083.螺旋式上升的人生路 1114.珍惜当下的拥有

1145.破冰行动：挑战负面的人生 120第七章 微笑似鲜花般绽放 作用力：三个星影响力：三个星可见度：五个星提升速度：三个星使用频率：五个星走在人生的旅途中，迎面而来，一朵鲜花正在绽放，这样的情景下，你的心情会是何等的喜悦。

微笑，就是别人呈现给你的或者你呈现给别人的美丽之花，它让见到的人都精神爽朗。

我们感谢那些会微笑的人，是他们让生活处处充满愉悦和轻松。

1.微笑的价值 1242.微笑是具多重意义的语言 1273.微笑是最好的礼物 1294.这些人更懂得微笑 1335.学会

微笑 135第八章 爱是生命中的阳光与雨露 作用力：五个星影响力：五个星可见度：三个星提升速度：三个星使用频率：五个星爱能量从感知而来，它犹如阳光和雨露，它强有力地冲击着你。

爱的感觉如同沐浴，你沐浴在爱能量之中，身体舒适，意念清晰。

我们爱别人时，内心充满了激动；我们被人爱时，内心充满了感动。

<<正能量的秘密>>

被爱和爱人都让我们获益，爱就是充实了的生命。

1.爱能量：引导回归的力量 1382.爱能量的重要性 1423.爱的平衡法则 1444.谁最需要我们的爱 1475.学会爱：为生命添加正能量 149第九章 快乐方法论作用力：四个星影响力：四个星可见度：三个星提升速度：三个星使用频率：五个星快乐是一种正能量，与人分享快乐便是传递正能量。

与一个人分享快乐，同样的快乐就会变成两份；与两个人分享快乐，同样的快乐就会变成三份；与更多人分享快乐，同样的快乐就会变得更多。

快乐不会因为分享变少，只会因为分享变多。

1.快乐是一种方式 1542.快乐的三大准则 1563.快乐的方式与不快乐的方式 1594.快乐方式的误区 1645.培养你自己的快乐方式 166第十章 希望：每个人头顶上的一盏灯作用力：三个星影响力：三个星可见度：三个星提升速度：三个星使用频率：五个星我们的生活是靠希望来点亮的，我们的青春和岁月都是靠希望来点燃的。

一个时代的蓬勃靠希望来带动，一个社会的发展靠希望来推动。

1.希望是一盏灯 1702.希望是梦，不是幻 1733.用希望实现自我改造 1754.希望是人们普遍应用着的正能量 1795.学会利用希望 182第十一章 以“自”开头：最强悍的正能量作用力：五个星影响力：五个星可见度：三个星提升速度：三个星使用频率：五个星正能量是人通过激发自我而获得的能量，在人所拥有的所有正能量中，最重要的是自信、自尊、自立、自律和自强这五种正能量。

下面我们分别来看看这五种正能量都代表了什么，它们又是如何工作的？

1.做一个自信的人 1862.不可伤害的自尊 1903.我只认为，我该自立 1934.自律是成功的第一步 1965.天行健，君子以自强不息 201第十二章 信仰是巅峰作用力：五个星影响力：五个星可见度：三个星提升速度：三个星使用频率：三个星信仰像是孩子，裸体出现在我们面前，我们由着自己当时的情绪，给它穿上不同的衣服。

心情好的人、对生活有希望的人，给信仰穿上积极的、健康的外衣，代表了他们对生活的肯定和赞赏；心情不好的人、对生活开始失望的人，对信仰也会失望，所以给它穿上消极的外衣。

1.信仰是什么？

2062.日常生活中的信仰 2083.人是否需要信仰？

2114.如何建立信仰？

213附录 获取和增强正能量的八大步骤 216

<<正能量的秘密>>

章节摘录

4.正能量与人生状态 子我是漫不经心的，它在生活中随遇而安；父我生而带有使命，它促使我们走向成功；灵我是一个人最终的幸福和快乐。

三个“我”代表了你的三种正能量状态，三种正能量状态表现出三种不同的人，三种人拥有着三种不同的人生。

下面，我们来看一下不同级别的正能量的存在状态。

一、子我 子我的存在状态是生理性的存在，浅显一些说，就是肉体的存在。

停留在子我状态的人，他一般是庸庸碌碌的。

他像一个小孩，他的行为完全起源于自己的冲动，他满足于简单的感官享受，比如吃饱、穿暖、口渴了有水喝、疲惫了能睡觉等感觉。

子我具备的正能量是初级的。

初级能量是完全看得见的，因为它包含了人的生理性能量。

它指使一个人在饥饿的时候寻找食物，在寒冷的时候寻找住所，在想睡觉的时候寻找床，遇到喜欢的异性开始兴奋，等等。

子我的能量随着生命的结束而结束。

处在子我状态的人是普通的人，他所拥有的是普通的人生。

二、父我 父我的存在状态是意念存在，即动用大脑思考的状态。

父我具备的是意念的能量，它强悍到能被感知的地步。

闭上你的眼睛，感觉到自己在想，那就是父我在动。

它不像心跳那样有节奏，但是你完全可以感受到它。

一开始，人们以为看不到父我的存在，因为它是意念性的，但在深入研究了正能量以后，人们发现，父我是可以被肉眼看到的，不但能看到，而且能听到、能嗅到。

从门外走进来一个人，他的脸上洋溢着微笑，让周围的人心都为之一动。

微笑是一种正能量。

这个人除了面带微笑，他还彬彬有礼地和所有的人打招呼，礼节也是一种正能量。

当他继续往前走的时候，他从人们身边擦身而过，人们发现他浑身上下都散发着积极向上的气息，他感染了经过的人，本来已经情绪低落的人开始重新打起精神。

等到他站在台上的时候，还没有开始讲话，台下就响起来一片掌声。

这个人全身充满了正能量！

我们亲眼看到了它！

亲耳听到了它！

亲自嗅到了它！

处在父我正能量状态的人是积极向上的，他们能够掌控，拥有着成功者的人生。

苏珊在工作中尽职尽责，可是她总是受到主管的欺负。

平日里，主管会莫名地指责她的工作，或者说一些侮辱性的话语让她难堪。

苏珊为此很难过，她甚至想到了辞职。

可是想到自己工作了多年的岗位，苏珊不忍心辞职，她选择了忍气吞声，同时，她工作更加努力。

苏珊的努力并没有改变主管对她的态度，相反地，主管变本加厉，他甚至开始策划，让自己的一个亲信进到公司来，顶替苏珊的职位。

知道这件事后，苏珊痛苦不已，她几乎认定自己没有机会了。

可是，苏珊并没有轻易放弃，她想到，即便是要失去这份工作，也不能破罐子破摔，一定要拿到公司的辞退信和推荐信再走。

于是，苏珊像往常一样努力工作。

她的业绩不但没有因为要离职下滑，反而继续在上升。

公司里发来邮件，考察各位客户代表的业绩，苏珊的业绩排在中上游，她却被主管给了劣评。

苏珊更加灰心，她甚至趴在办公桌上哭泣，但她还在坚持着，她告诉自己，不到最后的时刻，不要绝

<<正能量的秘密>>

望。
没想到，十天以后，公司下来通知，这位主管被停职审查，公司接到举报，他向客户索取贿赂。由于证据确凿，这位主管被公司辞退。

苏珊不但没有失去自己的工作，反而在接下来的一个月内，成功竞聘为本部门的主管。

父我，是善于思考的，它明白，坚持到最后的人，才有机会获取最终的胜利。

的确，如果苏珊轻易向对方认输的话，就等不到最后的收获了。

父我的正能量还有一个特征，那就是，它可以超越生命的运动期限。

即便一个人在生命终结后，他还可以用自身的正能量去影响他存在过的世界。

一位颇具美德的父亲，在他的一生中，他把自己所具有的那些美德悉数教给了他的儿子。

儿子继承了父亲的美德，而一生受益不尽。

这位父亲所拥有的正能量影响了他儿子的一生，即便是在他自身死亡之后。

三、灵我 灵我的能量存在状态是意识流般的存在。

意识像平静流淌的水，它完整而有系统，像一条河流，它有起源，有影响流域，还有自身的归宿。

处在灵我状态的人不但自身的正能量强大，而且他们能够超乎寻常地发挥和利用自身的正能量。

他们已经融于宇宙和自然，他们最能明白人来自于自然、归于自然的生命本质。

达到灵我状态的人，他们和宇宙进行着最充分的能量交换，他们获得了最多的宇宙能量，同时他们也是向宇宙回馈最多的人。

一个人灵我的正能量几乎是不灭的，它跨过时间和空间，和宇宙融为一体。

每一个实现灵我的人，都会用自身强大的正能量，最大程度地影响他所存在的世界。

他给人的印象是一个瘦弱干瘪的老头，而他却被人们尊称为“圣雄”，他就是莫罕达斯·卡拉姆昌德·甘地。

他是印度民族解放运动的领导人和印度国民大会党领袖，他是现代印度的国父，是印度最伟大的政治领袖。

他有如此伟大的成就，而让我们真正感到震撼的不是这些成就，而是他那琐碎而又艰难的抗争过程。

他的手里没有武器，他能做到的就是绝食抗议。

尽管这种抗议的动作是如此尴尬而无力。

而就是这样的一种方式，带领着他的国家实现独立，脱离英国的殖民统治。

他的成功源于他的诚实、他对人性的信心，他始终相信，待人公正，就能很快地得到公正。

而他的“非暴力”的哲学思想，影响了全世界的民族主义者和争取能以和平变革的国际运动。

爱因斯坦说：“后人恐怕很难相信，世界上真有过这样一个有血有肉的人。”

处在灵我正状态的人，就是这样的，他们的圣洁之心，受到人们的普遍颂扬，而他们的外表，往往却是极其普通的。

上面我们分析了正能量的三种状态，那么，你认为自己现在处在哪个正能量级别呢？

子我、父我，还是灵我？

事实上，我们大多数人都只停留在子我的正能量状态，那可以说是一种麻木的状态。

<<正能量的秘密>>

媒体关注与评论

“生活不会等待任何人，不会为任何人停留，你的生活只在现在……你不会一直处在现在的处境中，你总有办法打破它，找到出路。

”——莉丝·默里（Liz Murray），《风雨哈佛路》作者 “不要期望一下子取得大幅度的进步，尝试每天进步一小点，这是必经之路，可一旦开始进步，就会持续前进。

”——约翰·伍顿（John Wooden），最著名的美国大学篮球教练

<<正能量的秘密>>

编辑推荐

《正能量的秘密》写给麻木者、迷茫者、失落者、苦恼者、失败者，以及成功但不快乐的人、想获得更好生活的人——现实中的每个人都是一个巨大的能量库，如何开发和利用是一个巨大的秘密。

《正能量的秘密》就是那把开启你自身能量库的钥匙。

《正能量的秘密》从心理层面解读正能量，励志而又知性，独具自己的特色。

正能量的秘密——实现成功和完美人生的巨大秘密。

神奇而又独特的正能量，它来自自我，它用不完，耗不尽。

学会利用自我的正能量，如同给自己的生命充电，如同给自己的人生加油。

爱惜自己，就唤醒自身的正能量；想要成功，就启用自身的正能量。

成功是全面和极致地发挥生命的能力。

<<正能量的秘密>>

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>