

《聚集你的正能量》

图书基本信息

书名：《聚集你的正能量》

13位ISBN编号：9787504480620

10位ISBN编号：7504480622

出版社：马银春 中国商业出版社 (2013-05出版)

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.tushu111.com

《聚集你的正能量》

前言

你是否知道，无论是喜是悲，都有一种神秘的能量时时刻刻主导着我们的生活。健康、积极、乐观、自信的人充满正能量。和他们交往，- 你会有一种积极向上的感觉，觉得生活舒服而有趣。他们浑身散发着善良、热情，你喜欢和这样的人在一起。有他们在身边，你会觉得比自己独处更快乐。这时候，你体内的正能量也不自觉地随之上升。充满正能量的人，拥有大智慧。他们不会在人生的道路上跑偏，也不会随波逐流；不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。当困难来临，他们不嫌麻烦或贪图安逸，他们知道风雨过后会有更美丽的风景。充满正能量的人，对很多事情充满好奇，无论遇到什么样的新鲜事物都想尝试一下。他们拥有人生的目标和坚定的信念，并为之不断努力。与充满正能量的人相反，具有负能量的人会把你的生拖垮，各种畸形想法与病态心理会让你过得一团糟。总是和悲观、畏惧、绝望、看什么都不顺眼的人在一起，你也会觉得生活暗无天日。因为他们把负能量传递给了你，使你觉得自己的生活也不顺利。跟充满负能量的人在一起，你会有一种被吸取、被压榨和被剥削的感觉。这时候，你体内的正能量正在衰退，而负能量上升，你甚至很想立即逃走。请你静下心来，问一下自己：你是否总是觉得每天都过得很辛苦，好像全身都被“悲催”的事情包围着？你是否每个月总有那么几天什么都不想做，还觉得一切都不顺利？也许你还不知道，当你感觉到自己体内充斥着各种坏情绪，觉得全世界都很灰暗的时候，你就被强大的负能量包围了。长期如此，是很危险的。人的生命是伟大的、宝贵的。人活在世上，最应该做到的就是热爱生活、追求幸福、拥抱成功。做一个充满正能量的人非常重要。本书从身体、形象、内心、言谈、思维、行为、生活、工作、恋情、社交十个方面，详细告诉你如何使自己充满正能量，如何维护自己的正能量，如何抵制负能量，如何传递你的正能量。请快乐起来，把阳光洒在心上，把笑意写在脸上，快乐工作，开心生活，用正能量打造你的幸福人生。从现在起，做一个充满正能量的人吧！你会发现人生更精彩！

《聚集你的正能量》

书籍目录

第一章让你的身体充满正能量 身体越健康，正能量就越强 / 3 心理健康的人越活越年轻 / 4 负面情绪是健康的大敌 / 7 告别亚健康 / 9 我运动，我健康 / 11 食物是最好的药物 / 12 【身体能量加油站】 / 16 第二章让你的形象充满正能量 形象就是生存力 / 21 第一印象价值百万 / 23 站姿：站出素质，站出魅力 / 25 坐姿：让你端正又优美 / 27 走姿：走出你的风度与活力 / 31 蹲姿，让你优美又优雅 / 33 握手：传递手心的温暖与友好 / 34 你的眼睛会说话 / 38 给你的声音“美美容” / 40 形象从“吃”中来 / 42 有损形象的10种不良举止 / 44 【形象能量加油站】 / 47 第三章让你的内心充满正能量 积极的心态能激发潜能 / 51 幸福是一种感觉 / 52 自信自有冲天力 / 54 进取心，事业成功的助推器 / 56 热忱是竞争力的源泉 / 58 满怀感恩之心 / 60 嫉妒的情绪要不得 / 61 猜疑是压在心里的石头 / 64 别让愤怒毁了你 / 66 失眠，是因为思想里忧虑弥漫 / 68 70%的烦恼与金钱有关 / 70 欲望越多，痛苦越多 / 73 挫折只是一次测验 / 75 感谢那些轻视你的人 / 78 【内心能量加油站】 / 80 第四章让你说的每一句话充满正能量 一开口就讨人喜欢 / 85 说好每一句话 / 87 赞美，一种神奇的力量 / 90 看对人，说对话 / 92 多说“我们”少说“我” / 96 让人感受到你的热心和诚意 / 98 酒桌上有些话不可乱讲 / 100 让幽默为你加分 / 103 委婉地拒绝容易让人接受 / 104 【口才能量加油站】 / 107 第五章让你的思维充满正能量 梦想让你了不起 / 111 只有想不到，没有做不到 / 113 学会从反面思考 / 115 避免思维的滚雪球效应 / 117 革除旧的思考习惯 / 119 【思维能量加油站】 / 121 第六章让你的行为充满正能量 第七章让你的生活充满正能量 第八章让你的工作充满正能量 第九章让你的恋情充满正能量 第十章让你的社交充满正能量 第十一章维护好你的正能量 第十二章积极传递你的正能量 主要参考文献 / 271

《聚集你的正能量》

章节摘录

版权页：如果没有行动，即使再简单的事情也做不成。德谟斯特斯是古希腊的雄辩家，有人问他雄辩之术的首要是什么？他说：“行动。”第二点呢？“行动。”第三点呢？“仍然是行动。”人有两种能力：思维能力和行动能力。没有达到自己的目标，往往不是因为思维能力，而是因为行动能力。然而，他们就是不能将自己的计划转化为行动。而治疗这种疾病的灵丹妙药就是：立刻采取行动。我们就看看“利用行动治疗”的种种心理上的恐惧感：1.如果你因为工作上的失误而烦恼，应采取的行动是：使自己更埋头努力，专心于把目前的工作做得更好、更完美。2.如果你有“我可能要生病”的烦恼，应采取的行动是：如果真的生病了，就趁着这个机会好好休息休息。3.如果你因为一位朋友而烦恼，应采取的行动是：立刻驱车或乘车去拜访他，拜访完了你也就心安了。4.如果你为别人嘲笑你的仪容而烦恼，应采取的行动是：到理发馆或美容院去。5.如果你对退休以后的经济来源感到担忧，应采取的行动是：从现在开始进行一些投资计划。6.如果你对当众讲话感到恐惧，应采取的行动是：训练自己勇敢地站起来，自然地开口讲话。7.如果你总是沉浸在发展的计划中不能自拔，你应采取的行动就是：行动！还有几种方法可以使你立刻开始行动：1.确定一项任务是否非做不可。如果这项任务真的不重要，就干脆把它取消好了，而不是计划了以后又后悔。2.把任务委托给其他人。你不喜欢做，就把它委托给一个更适合做、更乐意做的人，你和他就都成了赢家。3.弄清楚到底有什么好处，然后行动起来。从你的目标与理想的角度去分析这个任务，如果事关重大，对你的发展大目标有着举足轻重的作用，你就拿出你全部的干劲去做。4.养成好习惯。重新训练自己，用好习惯来代替坏习惯。世界著名的成功学家拿破仑·希尔本人就在将目标变为现实这一方面为我们做出了很好的榜样。

《聚集你的正能量》

编辑推荐

《聚集你的正能量》由中国商业出版社出版。

《聚集你的正能量》

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.tushu111.com