

《正能量》

图书基本信息

书名：《正能量》

13位ISBN编号：9787516800812

10位ISBN编号：7516800813

出版时间：2013-2

出版社：台海出版社

作者：郭宇君

页数：235

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

《正能量》

前言

点燃正能量，引爆人生成功活力 艾青在《光的赞歌》之七中说道：“每一个人都是一个生命，人是银河星云中的一粒微尘。每一粒微尘都有自己的能量，无数的微尘汇集成一片光明。” 我们每个人身上都是带有能量的，只不过有的人身上带的是积极向上的正能量，而有的人身上带的是消极暗淡的负能量。我们只有和健康、积极、乐观的人交往才能带来正能量，而这种正能量能传递给我们活力。因为我们的意念力是来自于我们内在的能量场，所以我们要减少不该有的欲望，保持心态的平和，这样才能给自己的人生增加正能量。 我们不能没有理想。我们可以走错路，可以去撞南墙，我们可以做一切的一切，这都是来源于我们的理想。不管什么时候我们都不要停下探寻的脚步，只有去尝试，去试探，我们才能摸索到适合自己的道路。如果一味地停在原地，是不用承受风吹雨打，但是我们失去了生活的意义。 现在社会上有很多不好的现象，让我们对自己所生活的环境失望，但是请坚信这个社会上还是存在善良的，而且它们值得我们去奋斗。我们要相信就算世界如此不公，只要我们能够向阳而生，总有一天我们能够看到希望，要知道只有行动才是治疗恐惧的希望。“不畏将来，不惧过往”，生活本就是一个慢慢流逝的过程。在这流逝的过程中，我们会学会很多很多。记住千万不要让自己生活在灰暗沉闷的生活中，因为要是生活在其中，我们会厌烦我们的工作，会厌恨所处的地方。所有的一切在我们的眼中就都会变成灰色的，那我们的人生就失去了色彩，也就谈不上幸福了。 爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”就是说我们在想什么，就表示我们是一个怎样的人。如果我们的心里充满着开心、快乐、幸福和成功，那我们就是开心、快乐、幸福、成功的人。但是如果我们的心里想到的是悲伤、失败、害怕、恐惧，那么我们就只能是生活在自己的世界里，别人也不愿意走进。如果我们现在还是生活在消极的态度中，那么我们要学会马上改变，只有改变才能提升我们的正能量。我们的人生就是一趟旅行，途中会遇到风雨，会遇到坎坷的道路，但也会看到鲜花烂漫，也会有平坦的大道。所以不要让自己的内心一直被灰尘覆盖，要让自己的内心充满平和和快乐，只有这样，我们才算荒废了自己的人生，才能无愧于自己！

《正能量》

内容概要

《正能量:跟消极心态说不》以五大能量为板块，全方位地剖析消极态度对我们的人生造成什么样的伤害，并且详细地阐述正能量所能带给我们的一些不同寻常的收获。怎样才能消灭消极态度？怎样才能激发自己无限的潜能？怎样才能找回真正的自己？怎样才能感受幸福的真谛……在《正能量:跟消极心态说不》中你能找到满意的答案。

《正能量》

作者简介

郭宇君，毕业于首都师范大学，心理学硕士。代表作有《学会宽心》、《幸福女人的11个智慧阶梯》等畅销书，在心灵建设上有独到的见解。曾经策划的“青少年心理健康”系列图书热销全国各大书城。

书籍目录

第一篇平和的能量，找回心灵深处的自己 第一章不浮躁，静下心来才能获得成功 学会发泄，轻松减压赶走浮躁 淡定从容面对生活 拭去自我心灵深处的浮躁 心平气和，荣辱不惊 学着放松自己的生活 第二章不贪婪，正所谓知足者常乐 人心不足蛇吞象 不要做金钱的奴隶 祸起于贪欲，节制自己的欲望 想要获得轻松须放下欲念 金钱并不能带来真正的快乐 身外物，不贪恋，知足者常乐 第三章不冲动，理智有时候是个不错的选择 冲动会带来毁灭性的灾难 小不忍则乱大谋 宰相肚中能撑船 自我控制才能达到期望中的目标 忍一时风平浪静 第二篇低调的能量，积累成功的底蕴 第四章不炫耀，炫耀会让人栽跟头 炫耀会被人看轻，摆正自己的位置 锋芒毕露会惹祸上身 毁灭始于张扬 夸夸其谈，不得人缘 第五章不攀比，攀比是让人烦恼的祸根 攀比之心不可有 盲目攀比终害己 顺其自然就好 做最真实的自己 第六章不自傲，与人分享才能拥有良好的人际关系 清高孤傲要不得 不要妄自尊大，谦虚才不致成为众矢之的 成功偏爱低调之人 目中无人会让人生暗淡无光 功成不居，与人分享 平易近人才能得人心 第三篇向上的能量，厚积方能薄发 第七章不自卑，相信自己能行 莫拿别人的标准来衡量自己 自卑会让人碌碌无为 赶走自卑，自信才是成功的起点 天生我材必有用 化自卑为动力 撕掉过去的标签才能破茧成蝶 学会接受自己，选择适合自己的道路 第八章不盲目、有追求，人生才会有动力 盲目的努力，不会有理想的结果 心中有目标，成功有希望 要有明确的方向在心中 莫为芝麻，丢弃西瓜 做事要有自己的主见 第九章不拖延，做事要当机立断 拖延是最危险的恶习 不要空想，立即去做 做事须当机立断，最忌犹豫 马上行动才能实现梦想 第十章不侥幸，一分耕耘才有一分收获 侥幸是人性的劣根 天道酬勤，付出才有收获 多付出，才能谈收获 敷衍了事，终不成事 永远不要做空中梦想家 做事切勿依赖他人 第四篇超越的能量，激发无限的潜能 第十一章不恐惧，面对挫折要敢于迎战 恐惧存在于我们每个人的心中 行动才能促进成功 人生因挫折而精彩 直面恐惧，理解恐惧，解决恐惧 风雨过后才有彩虹 勇敢地迈出第一步 第十二章不逃避，逃避不一定躲得过 接受现实，迎接挑战 不为失败找借口，只为成功找方法 与其逃避，不如面对 梅花香自苦寒来 别逃避，学会适应 不退缩，勇敢出击 第十三章不放弃，坚持到底就是胜利 坚持到底，下一刻就会成功 永不放弃可以改变人生 锲而不舍，金石可镂 只有想不到，没有做不到 不要放弃希望，再试一次 第五篇快乐的能量，感受幸福生活的真谛 第十四章不计较，计较是麻烦的开始 斤斤计较会顾此失彼 得理也要让三分 为人处事不要太较真 原谅别人，解脱自己 凡事要看开 别让琐事毁了生活 第十五章不生气，生气是慢性毒药 生气伤神又费力 与其生气，不如争气 常释怀，才能常快乐 大度能容，宽厚待人 不争无谓之气 第十六章不虚荣，虚荣会让人迷失自我 虚荣要有度 死要面子活受罪 名利皆是过眼云烟 面子没那么重要 第十七章不抱怨，抱怨是无能的表现 抱怨害己伤人 停止抱怨，付诸行动，收获成功 莫强求公平，问心无愧就好 感谢我们所拥有的一切 把抱怨换成进取心 成事在天，谋事在人

章节摘录

版权页：不贪婪，正所谓知足者常乐 人心不足蛇吞象 俗话说：人为财死，鸟为食亡。可见，贪婪是人性的一大弱点。原本我们一生下来是赤条条无牵挂的，但是随着我们自己的贪婪之心越来越膨胀，我们自己背负的越来越多，最终导致我们因为负担过重而再也回不到最初的轻松快乐，也就再也无法实现当初预期的奋斗目标了。贪婪的欲望会让我们落入他人设好的圈套，从此身不由己，说着言不由衷的话，做着违背自己意愿的事，轻则狼狈不堪，重则身败名裂，深陷囹圄，悔之晚矣。贪婪是一种永无餍足的心理，贪婪蒙蔽我们的双眼，使我们再也看不到一些利害关系，最终导致我们被自己的贪婪之心所埋没。“如果你一直觉得不满足，那么即使你拥有了整个世界，一天也只能吃三餐，一次也只能睡一张床。”那么何必呢？我们何必要占有那么多呢？贪婪只会使我们失去单纯和快乐。所以说，贪婪是愚蠢的，是不可取的生活方式。在我们的历史上，有多少功成名就的英雄豪杰们因为迷恋权位而走向自我毁灭的深渊。他们为了能够坐上高位，不惜牺牲自己的良知，违背自己的信仰，陷害忠良，用金钱铺平自己通往高处的道路。这个时候，在他们的眼中，权力是实现自我价值的最重要的工具，所以他们贪恋权柄，集大权于一身，就是不肯轻易松手。这样做其实是非常愚蠢的。他们不知道过于贪权的害处，抑或是已经知道了贪权的害处，但是他们已经疯狂了，执迷不悟地占有着权势，却不知道败亡之祸也已经要来临了。古人云：“贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天。”生活在这个物欲横流的社会里，身边穿梭行走的都是一些为名利四方奔走的人，导致我们时常被欲望之绳牵引。当然一个人存在某些合理的欲望是很正常的，但是如果贪欲过度，心术不正，被贪欲所困，就会做出违背原则道德和法律的一些事情，做事不择手段，不顾后果，最后走向堕落和毁灭的深渊。所以做事要适可而止，贪多必失。几个人在岸边垂钓，旁边有游客在欣赏海景。只见一名垂钓者竿子一扬，钓上了一条大鱼，足有三尺长，落在岸上后仍腾跳不止。可是钓者却用脚踩着大鱼，解下鱼嘴内的钓钩，顺手将鱼丢进海里。周边围观的人响起了一阵惊呼声，这么大的鱼还不能令他满意可见垂钓者雄心之大。就在众人屏息以待之际，钓者的鱼竿又是一扬，这次钓上的是一条二尺长的鱼，钓者仍是不看一眼，顺手扔进海里。第三次，钓者的钓竿再次扬起，只见钓线末端钩着一条不到一尺长的小鱼。围观的众人以为这条鱼也肯定会被放回大海。不料钓者却将鱼解下，小心翼翼地放回自己的鱼篓中。游客百思不得其解。就问钓者：“为何舍大而取小？”想不到钓者的回答是：“喔，因为我家里最大的盘子只不过有一尺长，太大的鱼钓回去，盘子装不下。”

《正能量》

编辑推荐

《正能量:跟消极心态说不》编辑推荐：正能量就是积极的能量，正能量对社会健康发展、生活质量提升、个人修养提高等有着积极的作用。在这个竞争激烈、物欲横流的时代里，正能量是不可或缺的。我们的工作生活中，消极态度几乎无处不在。如何更好地挖掘正能量、运用正能量、传递正能量，让我们有一个良好的氛围，这个问题已经逐步被重视。

《正能量》

名人推荐

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，止人生不断走向精彩。——作家 毕淑敏 清澈而单纯的心灵才能感受到正能量，而自私的心看见的只是复杂、混沌。——日本“经营之圣”稻盛和夫 你能经历的最大冒险，就是过你梦想的生活。只有奋斗，你的人生才会充满正向的能量。——美国脱口秀女王 奥普拉

《正能量》

精彩短评

- 1、worthless cliché.
- 2、我力荐大家购买，这本书真的很不错.

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