第一图书网, tushu007.com

<<寻找正能量>>

图书基本信息

书名：<<寻找正能量>>

13位ISBN编号：9787506492942

10位ISBN编号：7506492946

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：张薇薇

页数：215

字数：147000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

有一次和我的好朋友聊天，她对我说：“ 我老公每天回家都骂骂咧咧的，不是抱怨公司的领导，就是抱怨社会风气不正，从他那儿我就听不到一件高兴的事儿，他的负能量实在是太多了，我都快被他烦死了！
” 瞧，我的朋友在向我“ 抱怨 ”她的老公总是爱“ 抱怨 ”，一不留神又将负能量传递给了我。
很多人一边喊着“ 我要幸福 ”，一边做着与之背道而驰的事。
仇恨、嫉妒、气愤、失望、不满，这些消极情绪每天会在你的心里出现几次？
抱怨、冷漠、指责、挑剔、哭泣，这些负面行为每天会在你的身上上演几次？
你每天都被这些负能量包围着，幸福还有办法靠近吗？
我写这本书的动力，是源于爱。
因为我所爱的许多人都陷入了负能量之中，我希望通过这本书向他们以及所有需要的人传递出一种正能量。
能量很特别，它具有自我繁衍的能力和传播性，负能量能够衍生出更多的负能量，并可以将其传递给其他人，正能量也是如此。
当负能量在你的生活中变得泛滥和猖獗，当你的生活被消极的事件、情绪和行为无休止地吞噬时，如果你想扭转这种局面，改变这种生活状态，希望能够被积极的事物所庇护，就需要给自己的心灵找到一个突破口，我希望这本书就是那个突破口。
正能量不是一句口号，喊一喊就会有的。
想要获取正能量需要你切实地去做些什么，并且持之以恒。
这本书中介绍了多种寻找、获取正能量的方法，你并非需要逐一照做，而是要选择适合你的、你喜欢的方法，让它帮助你改变生活的状态。
我们应该信仰正能量，因为它能够让你变得幸福，但绝不仅仅如此。
它能够给你的生命赋予光辉，让你的生活变得真正有意义，你与别人的不同不应该只存在于衣着打扮上，你真正与众不同的地方应该是你的灵魂。
正能量是一把打开精神世界的钥匙，拥有它之后，你将能够更加真实地认识自我，你的心灵将会变得强大而独立，自此，你不会再无止尽地质疑自己，也不会被他人的评价所牵制，你将有办法安排自己的生活，并自得其乐。
不仅如此，拥有正能量后，你还能够以一种奇妙的方式接触到他人的灵魂，抵达他人的内心，而不只是停留在表面做无谓的沟通。
如果这个世界足够好，那么，请你去赞美它，享受它。
如果这个世界不够好，那么，请你用你的正能量去安慰它，修补它。
无论何时，负能量都不具有治愈能力，它不可能将这个世界变得更加美好，你的诅咒和指责只会让你和这个世界都变得更糟。
张薇薇　2012年9月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

飞蛾趋光，夸父追日，所有的事物都在寻找光明、快乐、正面的能量。
正能量是让人乐观、积极、向上，充满热情、希望与信念。
点燃正能量，引爆小宇宙。
点燃正能量，运气挡不住。
本书教给我们如何驱散内心的黑暗和无序，学会感知自己的价值，积蓄正能量，和谐地生活。

作者简介

张薇薇，北京人，笔名竖心旁，情感专家，国家三级心理咨询师。
著有《男人来自东土大唐，女人住在西方净土》。
《人脉手环》12位受访精英之一。
其作品笔锋细腻，优美流畅，深入浅出，视角敏锐，《去爱一个能够给你正面能量的人》等多篇文章在网上引发热议。

第一图书网, tushu007.com

<<寻找正能量>>

书籍目录

第一章　正能量哪儿去了
　这个世界急需正能量
　寻找正能量的四个理由
　你被负能量包围了吗
　为什么负能量如此猖狂
　负能量会将你推入恶性循环
　正负能量的四个维度
第二章　对抗负能量
　自卑：指向自我的不满
　焦虑：真正的安全感来自于内心
　嫉妒：别人的生活与你无关
　封闭：一种对他人的不信任
　抱怨：在生活面前一文不值
　无助：完全被这个世界击败了
　仇恨：何必拿别人的错误惩罚自己
　发怒：自控力的严重缺乏
　挑剔：看到的全是不好的
　负能量总是相互传染　045
第三章　激活你的内在正能量
　你的长板比短板更重要
　多做些“没有意义”的事
　健康爱好最易激发正能量
　给“我向思维”留点时间
　向“反事实思维”说不
　心灵也会跟着行为走
　关闭抑郁的无底洞
　害羞会让你丢了所有可能
　扑灭你心中的怒火
　自制力是自我与外界的最佳平衡
　知人者智，自知者明
　无论你是谁，请悦纳自己
　兑现最棒的自己
第四章　集结外在正能量
　换双眼睛看世界
　给它贴个新标签
　别把好奇心弄丢了
　走进异质类人群
　向难题漂亮地挥拳
　识破假想的压力
　向大自然要点儿正能量
第五章　幸福离不开正能量
　寻找可持续的幸福感
　别小觑笑的能量
　别忽略掉那些“小确幸”
　每天给自己三个快乐的理由

第一图书网, tushu007.com

用运动强健你的心灵
降低你的“幸福阈限”
远离幸福适应症
幸福，不能想想而已
让幸福变得“无意识”
第六章　心理资本是正能量的高度浓缩
不可不知的心理资本
自我效能：指向自我的信念
希望：对梦想锲而不舍的精神
乐观：对世界积极的归因
韧性：从悲喜中复原的能力
幽默：倒过来看逆境
情绪智力，别丢了你的另一只手
真实性：撕掉虚伪的面具
第七章　让正能量助长心灵
强大你的内心
别太早关上一扇门
被需要是一种幸福
爱不是迎合别人，而是取悦自我
用倾诉治愈伤口
尊重你的天性
让原始的生活方式给你正能量
理想并非高不可攀
正常不可耻
让独处变得不孤独
第八章　传递正能量
塑造你的正面气场
你的四个能量补给瓶
与人交往的黄金规则
让正面情绪流动起来
去安慰，治愈伤痛
去鼓励，传递信心
去赞美，表达认可
去感恩，回馈付出

<<寻找正能量>>

章节摘录

版权页： 朱丽叶是一家外企的财务部经理，28岁，收入不菲，每日出入高级写字楼。
她身材高挑，皮肤白皙，品位也算过关，衣服穿在她身上总能加分不少。
她大学辅修了法语专业，所以她会两门外语，在别人看来很是洋气。
并且，她嗓音很好，无论和朋友还是和客户吃饭，动人的歌声总能给人留下深刻的印象。
在别人眼里，朱丽叶即使算不上完美，也绝对是一个佼佼者，以至于新进入公司的年轻人都不太敢和她说话，她的美丽和地位给人一种望而生畏的距离感，多少有点高不可攀的味道。
但朱丽叶却一直活在自卑的阴霾之下。
有时多喝了几杯酒，她也会和好友说起自己的自卑感，好友却总是一脸惊诧，感到难以理解：“你有什么好自卑的？
人长得漂亮，事业也很成功，追你的人还那么多，简直是要什么有什么！
如果连你都自卑，我们这些人就都别活了！
”朱丽叶一直苦于没有人理解她。
她的自卑源于小时候的经历，源于她的姐姐。
她的姐姐大她两岁，生得比她还漂亮，而且从小就乖巧懂事，学习又好，一直是老师的宠儿。
也是因为此，父母总是偏袒姐姐，她从小也总是用姐姐剩下的东西——穿姐姐穿剩的衣服，玩姐姐玩过的玩具。
和姐姐一起出门，碰到父母的朋友，那些大人也总是夸赞更加漂亮学习也更好的姐姐，而忽略她的感受。
其实，她并不差，只是和姐姐比起来，总是稍显逊色。
所以，她从小就活在比姐姐差的阴影里，总觉得自己不够好，因此感到自卑。
对于小孩子来说，父母的爱是最重要的，如果连父母都不觉得自己是最棒的，那么孩子还哪里来的勇气和自信呢？
一个人是否自卑，并不完全取决于客观事实，它更多的是一种主观感受。
自卑是对自己的一种消极评价，以及由这种消极评价所引起的消极情感。
换句话说，自卑与真实的自我并不完全画等号，非常优秀的人也可能会觉得自卑，而非常差劲的人也可能完全没有自卑感。
虽然自卑是对自己的消极评价，但对自己的评价，很多时候都会受到他人评价的影响。
朱丽叶就是一个很好的例子，其实她并不差，和许多人相比都算得上优秀，但是她偏偏有一个每一方面都比她更强的姐姐，以至于身边的人总是夸奖姐姐而忽略她，这使得她心生自卑之感。
自卑感也会来自于事情的结果，如果一个人的目标总是无法达成，做事总是失败，也会引起自卑。
比如一个人想考大学，结果落榜了，紧接着追求一个女孩子，结果惨遭拒绝，接下来找工作又总是吃闭门羹，这时他就会对自己产生怀疑，感到自卑。
一个人总是达不到自己的目标有两种可能，一种是能力确实有限，另一种可能是对自己的要求过高。
所以，自卑也可能来自于一个人对自己过于严苛的要求。
过分要求完美，做什么都想当第一，总是活在对瑕疵的不可宽恕当中，是不会让人对自己感到骄傲的。
没有什么是比怀疑自己更可怕的事了，自卑是指向自我的不满，它让你胆怯，轻易放弃本来可以驾驭的人与事。
或者，它用去了你太多的时间去自我谴责、沮丧、逃避，用一种自负的姿态来掩盖自己的自卑。

媒体关注与评论

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。
——稻盛和夫 日本四大“经营之圣”之一 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。
——奥普拉·温弗瑞 美国脱口秀女王

编辑推荐

《寻找正能量》编辑推荐：自卑？
焦虑？
嫉妒？
封闭？
抱怨？
无助？
仇恨？
发怒？
挑剔？
还记得心境平和时自己的样子吗？
《寻找正能量》告诉你找回迷失的正能量，成为更加自信、充满活力、更有安全感的自己！
正能量是一种态度，让人生不只是活着；当内心缺少温暖时，补充正能量再上路。

名人推荐

如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。
成功的人会因为你体验到成功的快乐二更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。
——李开复 创新工场董事长 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。
——稻盛和夫 日本四大“经营之圣”之一 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。
——奥普拉·温弗瑞 美国脱口秀女王

第一图书网, tushu007.com

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