

<<正能量大全集>>

图书基本信息

书名：<<正能量大全集>>

13位ISBN编号：9787511330048

10位ISBN编号：7511330045

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：宿文渊

页数：421

字数：720000

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>

<<正能量大全集>>

前言

为什么有的人成功，有的人失败？为什么有的人富有，有的人贫穷？为什么有的人快乐，有的人悲伤？为什么有的人能够品尝爱情的甜蜜，有的人只能饱受失恋的痛苦？为什么有的人可以在闲适的生活中功成名就，有的人却在艰苦中奋斗半生依旧落魄？……所有的问题都指向一个答案：那就是正能量。

其实，每一个人都具有能量场，人的一生就是一个耗能过程，如不人为地加以调控，人的能量场只会减弱而不会增强。

人的正能量好比充电电池，其放电能量的大小取决于它的容量和它的疏导系统。

它可以积聚很多的能量，在恰当的操作下可以释放出强劲的电，在某个事件或者某种特殊的情况刺激下产生能量。

因而，一个能自觉修炼正能量的人，将获得无比巨大的力量。

这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够引导人的心智达到前所未有的高度——正能量会帮助他克服各种困难，并最终到达成功的彼岸。

当你拥有不服输的信念时，你会发现自己身上有一股用不完的力量；为了梦想一直坚持时，你会发现自己身上有一种解决所有问题的能力；为了获取成功不懈奋斗时，你会发现自己身上有一种超越自我的能量……所有成功人士的辉煌也正是植根于这样的正能量之中。

如果你一直保持积极乐观，并对自己的既定目标有着强烈的渴望，正能量就会以常人难以置信的速度帮你实现你的目标。

正如医学博士威廉·汉纳·汤姆森说的那样：“人之所以成为万物之灵，是因为人拥有特殊的责任感，而让人产生强烈责任感的正是其正能量。

有些人刚开始似乎优势明显，聪明过人，有机会受到教育，有很高的社会地位，但其中能走得很远、攀得很高的人为数并不多。

他们一个接一个的变得步履蹒跚，害怕被人超越。

而那些最终超越他们的人刚开始并不被世人看好，很少有人想到他们能超越那些具有明显优势的人。

因为他们看起来并不聪慧过人，综合素质也远远落后于那些人。

正能量可以解释这一切。

在人的生命过程中，再也没有什么比正能量具有更强大的精神力量了！”人们对正能量的运用存在于社会的每个角落，政治家运用正能量赢得选举；企业家运用正能量赢得市场；明星们运用正能量打动观众；推销员运用正能量成功推销……即使你的朋友和家人，不知不觉之间，也会把正能量用到你的身上。

有一些人清楚地知道正能量的武器在哪里，而且经常熟练地驾驭这些武器来达到自己的目的。

同样一个要求，从一个没有正能量的人口中说出，你可能会毫不理会；但如果从一个具有强大正能量的人口中说出，你可能立即与之积极合作。

这就是正能量的威力。

正能量本质上就是一种控制力。

更确切地说，正能量是一种让人乐于接受的控制力，它发挥作用是一个很微妙的过程，以一种潜意识的方式来改变他人的行为、信念和态度。

没有人能够抗拒它，因为它来得悄无声息，等你察觉时，早已经被它虏获了。

社会中人与人之间的竞争，常常是他们正能量的较量，只有正能量强的人，才能成为生活的强者，才能取得人生的成功。

每个人的内心都潜藏着正能量，它是无形的，但其力量却是巨大的，你奋斗的决心和信念、你的成功、你的财富、你的健康、你的人脉关系……一切都来源于你强大的正能量。

一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。

相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。

正能量已成为当下的流行语，被人们广泛接纳，它不仅仅是成功法则，更是最直接呈现一个人学识、修养、心智和品位的综合能力指数，也是每个人提升自我、成就事业、获得尊重、得到幸福、改变命

<<正能量大全集>>

运的人生必修课! 为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的正能量, 我们特别奉献了这本《正能量大全集》。

本书深入揭示了正能量的内涵, 包括正能量的组成要素、在人生中扮演的角色、发生作用的过程阶段及具体表现; 提供了修炼、提高正能量的具体有效的训练方法和途径; 同时从积极心态、影响力、意志力、创新力、自信力、潜意识等方面全面阐释了正能量的表现形式, 探讨了如何运用、发挥正能量, 成就完美人生。

全书内容丰富, 分析精辟, 观点鲜明、新颖、深刻, 理论与实践结合, 引导读者深切地感悟正能量的独特魅力和强大作用, 在自己今后的生活实践中, 自觉地培养、训练、提高和调动正能量, 引爆蕴藏在体内的潜能, 迎接生活中的各种挑战, 主宰人生, 成就伟业。

在本书中, 你就将会看到古往今来无数学者苦心研究得出的人脉、财富、成功、命运的终极奥秘; 你将重新掌控自己的命运, 更新内在的自己, 开始全新的生活; 你将洞察自己、他人、环境以及宇宙的能量, 感知不同能量场之间的碰撞与交流, 以及这些变化正在或者将要如何影响你的生活, 感悟人生的真谛与宇宙的智慧……总之, 本书将会告诉你关于正能量的一切知识。

赶快打开这本书吧, 让正能量的力量指引我们前进的方向, 让正能量改变我们的命运, 让正能量的智慧成就我们更加富足、更加美满的人生。

<<正能量大全集>>

内容概要

每个人的内心都潜藏着正能量，它是无形的，但其力量却是巨大的，你奋斗的决心和信念、你的成功、你的财富、你的健康、你的人脉关系……一切都来源于你强大的正、能量。一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。

为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的正能量，我们特别奉献了这本《正能量大全集》。本书深入揭示了正能量的内涵，包括正能量的组成要素、在人生中扮演的角色、发生作用的过程阶段及具体表现；提供了修炼、提高正能量的具体有效的训练方法和途径；同时从积极心态、影响力、意志力、创新力、自信力、潜意识等方面全面阐释了正能量的表现形式，探讨了如何运用发挥正能量，成就完美人生。

全书内容丰富，分析精辟，观点鲜明、新颖、深刻，理论与实践结合，引导读者深切地感悟正能量的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地培养、训练、提高和调动正能量，引爆蕴藏在体内的潜能，迎接生活中的各种挑战，主宰人生，成就伟业。

在本书中，你将会看到古往今来无数学者苦心研究得出的人脉、财富、成功、命运的终极奥秘；你将重新掌控自己的命运，更新内在的自己。开始全新的生活；你将洞察自己、他人、环境以及宇宙的能量，感知不同能量场之间的碰撞与交流，以及这些变化正在或者将要如何影响你的生活，感悟人生的真谛与宇宙的智慧……总之，本书将会告诉你关于正能量的一切知识。

<<正能量大全集>>

书籍目录

第一章 伟大理论的发现：揭开正能量的秘密

一 认识你的能量

能量是什么

能量的构成

能量的四大特征

能量是人的精神名片

影响能量强弱的因素

影响能量状态的因素

能量是心灵交流的平台

能量三论：格局、势、人气

能量的不同类型

人体能量与宇宙相通

二 感觉你的能量

感受微妙的能量

感知自身能量变化

感受外来的能量

感受自身的身心灵能量

感受精神世界的魅力

感受自信的能量

感受生命的潜在能量

三 正能量与负能量

积极的能量带来灵感

负能量毁灭人生

意念决定能量的极性

情绪的强大感染力

乐观能量带来美好生活

用期望引领自身能量

积极能量让你保持年轻

阳光能量催人不断向前

以积极的态度应对危机

抱怨只会得到更多不幸

绝望终结生命的喜悦

攻击性带来负面能量

四 正能量的强大效应

见证强大的正能量效应

正向思维让能量连番增长

身体能量的神奇效应

正能量让我们获得更多认可

正能量拥有让内心淡定的力量

正能量让我们变得坚韧

巧妙化解语言冲突

释放生命的自由

你的能量波决定你的存在感

第二章 修炼正能量，打造全新的自己

一 增强身体正能量

<<正能量大全集>>

身体是能量的承载者
身体正能量是生命力的展现
让你的身体充满活力
顺从身体的反应
眼睛是能量的指针
声音洪亮强化自身正能量
微笑绽放正能量魅力
握手：握出你的正能量
选择适合自己的坐姿
走出你的优雅
用形象放大你的正能量
别让小动作破坏你的正能量
休息为身体赢得好状态
二 提高正能量的呼吸练习
高能量呼吸原则
掌握呼吸节奏与方法
修炼十足的底气
腹式呼吸增强自身能量
深呼吸练习
学会为呼吸减压
在大自然中修身静气
三 从心灵开始修炼正能量
不断更新内在的自己
精神安宁是心灵修炼第一步
胆识增进正能量深度
能力塑造强大影响力
充满热忱地追求梦想
维护和谐稳定的心灵正能量
尊严奠定强大的心灵正能量
拥有坚不可摧的意志力
拓展心灵正能量的深度
不执拗地运用信仰的力量
把命运的冷遇当做一种幸运
与己相关的事要全神贯注
接触正面的能量
保持清洁的心灵能量
四 增强正能量的日常方法
如何增强自身正能量
净化自身正能量
静坐激发潜在能量
运用语言强化正能量
疏通正能量流动的管道
外界能量吸纳练习
把能量修炼当做一种习惯
第三章 消除负能量，杜绝生命的内耗
第四章 积极心态的惊人力量
第五章 意志力：让你获得专注、自控与效率的正能量

<<正能量大全集>>

第六章 影响力：发挥自己，影响他人的正能量

第七章 创新力：打破一切常规的正能量

第八章 自信力：最有效的正能量

第九章 潜意识：灵魂深处的巨大能量库

第十章 现在，发现自己的优势

第十一章 运用正能量，成就完美人生

<<正能量大全集>>

章节摘录

版权页： 修炼十足的底气 能量状态与呼吸节奏是相互对应的，这也就意味着有什么样的呼吸节奏也就会有什么样的能量状态。

气喘吁吁的人的能量状态很难稳定，如果想要拥有稳定和谐的能量，我们就要让自己变得底气十足。

底气，最主要指的就是一个人的呼吸。

呼吸支撑着人的生存、思考、做事、行动等，当呼吸无法支撑身体时，我们的身体就会出现很多问题，更多的问题则会出现在我们的能量上。

呼吸不足会极大地影响我们的能量，施展能量的压迫力等很多能量活动都需要更多的底气。

真正想成为像演讲家一样的人物，拥有强大的能量，就需要我们增强自身的呼吸功能。

当你的底气十足时，你的能量就会如花般美丽绽放。

能量强大的人，呼吸往往平稳而深沉。

在这一呼吸特征的影响下，他说起话来也充满力度，而且语速也会比较慢。

平稳和缓慢的呼吸节奏表明一个人的心跳比较慢。

而如果心跳慢又能满足生命活动的正常需要，那就说明此人的心脏收缩强劲，每次跳动输送的血液量比较多，也就是心脏功能比较好。

这样的人即使进行了剧烈的运动，也能很快从急促的呼吸中恢复平静。

心脏是生命力的根源，而呼吸则直接反映心脏强弱，所以，平稳深沉的呼吸能反映出一个人生命力的旺盛。

当然，生命力旺盛只是能量强大的一个基本条件。

即使拥有一颗健康的心脏，也不一定就能成为具有影响力的人。

你需要通过一些呼吸练习将生命能量转化为能量，培养一种谈吐之间能令风云变色的魄力。

当然要完全达到这个目标，还需要你拥有同样强大的内心。

但如果只是提升底气来增强自身能量的话，我们就完全可以从简单的外部方法入手。

第一种方法：经常进行节奏平稳的深呼吸。

这不仅可以让你吸进更多氧气，更重要的是找到一种最适合自己的呼吸频率。

这种呼吸频率会在很大程度上影响你的能量频率，可以帮助你让能量发挥到最强。

所以，不要刻意去做，而要放松、自然而然地体会自己感觉最好的呼吸方式。

只有当你感觉最好的时候，你的身体、心灵和灵魂才能产生更多的能量并与整个世界的能量互相传递——这也正是你的能量影响力最强的时候。

此时，如果你用不太大的音量缓慢地说出一句话，而这句话的内容是一个命令或者请求，那将会比平时更容易被他人所接受。

第二种方法：跑步。

请记住刻在希腊古城菲尔德石壁上的三句话：“你想要健康吗？

跑步吧！

<<正能量大全集>>

编辑推荐

《正能量大全集(超值白金版)》内容富，分析精辟，观点鲜明、新颖、深刻，论与实践结合，引导读者深切地感悟正能的独特魅力和强大作用，在自己今后的生实践中。自觉地培养、训练、提高和调动能量，引爆蕴藏在体内的潜能，迎接生活的各种挑战，主宰人生，成就伟业。

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>