

<<正能量修习术>>

图书基本信息

书名：<<正能量修习术>>

13位ISBN编号：9787514205985

10位ISBN编号：7514205985

出版时间：2012-12

出版时间：上海财经大学出版社

作者：格桑泽仁

页数：215

字数：190000

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>

## &lt;&lt;正能量修习术&gt;&gt;

## 前言

运用正能量，做更强大的人我在讲课的时候经常会做这样一件事：发给每个听课的人一张纸，让他们在10秒钟内迅速把自己最喜欢的一个词或一句话写在纸上交上来。

这是一种了解对方的好办法。

因为这种要求是突发性的，被要求者一时来不及做评判，为了完成任务，大脑会无意识地跳出来自己觉得最合适的一句话。

比如说，很多人会在纸上写一些励志的词：快乐、坚强、勇敢……写这些词汇的人，他们的生活很快乐吗？

其实，多数时候恰恰相反，写得越励志的人，往往越是最近刚遭遇一些不顺利的人。

他们要用这些话来激励自己，给自己加油鼓劲。

就像有人会说，我要苹果，那么你就知道，他一定是缺少苹果的人。

但我要说的是，懂得用这个方法进行自我鼓劲的人很智慧！

因为这其实就是在自我催眠——这些词汇有很强的暗示作用，经常用这种方式和自己对话，能激发出潜藏在我们内心的一种能量，这种能量本身是没有属性的，但是当你把“快乐”、“幸福”、“努力”这样的标签贴在自己身上时，这股巨大的能量也就有了类似的属性，就成了我们常说的“正能量”，它会让我们的心态越来越强大。

现在我们来再做一件事情：找出纸和笔，用30秒写下你能想到的所有关于情绪的词汇。

写完以后，你是否注意到一个很有意思的现象：我们写出的词汇中，竟然有一大半都是负性的词汇，诸如悲伤、恐惧、抑郁、畏惧、敏感、发怒……为什么会这样？

按照我们的想象，正向的东西和负性的东西应该是差不多才对，这样这个世界才能平衡。

可为什么放到情绪里面，总是负性占据主导？

比如说我们一说到情绪，可能就会想到一个发怒或者哀伤的场景，很少有人脑海里一下子就能蹦出喜悦或轻松的画面。

这其实是人的一个通病，就是不舍得，或者不敢给自己正向的东西。

有的人会幻想自己过上有钱的生活以后会怎样怎样。

但是还没想下去，就会有人跟你说，别做白日梦了，好好工作吧！

甚至你自己都会跟自己说这句话。

结果就是你以后真的不会再做梦了，一辈子都可能平庸下去。

你看一下周围成功的人，有哪个人是连梦想都没有就自然而然地成功了？

这种通病落实到情绪里面，就会产生一个很不好的现象。

比如我们常说的“七情六欲”里面的“七情”——喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲，你会发现里面正向的情绪只有两个，负性的情绪是前者的两倍多。

这就很有问题，既要让人追求正向的能量，又恰恰不给他这些东西，这就导致我们大部分时间都生活在负性的情绪下，于是总觉得心情不好——上学不爽，上班不爽，放假不爽，跟家人待一起不爽，自己一个人还是不爽。

有情绪其实是很正常的，无论正负都没问题。

但是如果一个人长久地处在负性情绪之下，身体里就会不断积聚负能量，在他身体的周围就会产生一个负能量场。

于是，他做什么事都不顺，越不顺心，负性情绪就越多，身体里的负能量就会越来越多；然后，他做事情会更加地不顺心……这样恶性循环下去，这个人开始可能有点抑郁，慢慢再严重下去可能会发展成抑郁症，最后他可能就觉得生活过不下去自杀了。

如果这个人能够学会管理自己的情绪，学会把身体里面的负能量释放出来；更进一步，学会把负能量转化为正能量，那他将会拥有一个完全不同的幸福生活。

自古以来，那些最了不起的人都是掌控情绪能量的高手，不掌控不行。

比如说一个将领，如果遇到事情就慌，看到便宜就上，他肯定指挥不了军队，因为对手很容易就能让他陷入负性情绪。

## <<正能量修习术>>

愤怒、贪婪其实都是负性情绪，人一旦陷进去，智商就开始下降，要引诱他进入陷阱很容易。

但他们不是在克制情绪，而是在掌控。

比如我愤怒了，不是说我要装出不怒的样子，而是通过某种方式、技巧让愤怒快速地转化为奋进；同样，陷入低落，也能很快从中走出来，而不是装出一副很高兴的样子，能做到这一点，就是真正地掌控了情绪。

掌控情绪的速度等于成功的速度，如果能熟练运用情绪中蕴藏的能量，善于把负能量转化为正能量，即便这辈子没有太大的成就，也一定会拥有一个美好的人生。

## <<正能量修习术>>

### 内容概要

《正能量修习术》如何把焦虑转化为正能量？

你可以把焦虑的内容都写出来，让你脑子里的内容减少，以使自己的目标简单、行为具体。

《正能量修习术》如何把愤怒转化为正能量？

你可以使用“读秒法”，构建你的能量转化通道，在意识到自己要生气的时候，马上默数“5、4、3、2、1.....”，然后再想别的事情，转移你的注意力。

《正能量修习术》如何把嫉妒转化为正能量？

拓展格局，看到自己的真实能力和定位。

譬如，你的趋向是有自己的事业，你的角色就是老板，这个高度确定了，你就只会关注这个层面以上东西。

那么B、C、D、E、F、G.....他们的状态是好是坏，对你而言影响不大，你的情绪也就在瞬间平和了。

。

如何把所有负能量转化为正能量？

《正能量修习术》教你用“得觉情绪量表”记录下自己的能量等级，测定自己在一段时间内的情绪能量指数。

重复3周，你就能够掌控情绪的力量！

格桑泽仁的《正能量修习术》从情绪减压、潜能激发、心灵调理、和突破人生格局四个层次去设计内容，通过修正“自我对话”，运用“得觉情绪量表”让你逐渐学会掌控情绪的力量，不断积累正能量。

。

信正能量，得力量！

## <<正能量修习术>>

### 作者简介

格桑泽仁，著名心理学专家，国际催眠大师，“得觉理论”创始人。

中国科学院心理学研究所特聘专家，CCTV《心理访谈》专家，四川大学心理健康教育中心主任。

格桑泽仁，取百家之长，融于一身，形成自己独特风格，在医学心理、催眠疗法、宗教心理、教育心理等领域有自己独到的见解和深入的研究。

他曾作为访问学者在新加坡进行过为期两年的催眠疗法的讲学，并曾应邀为五粮液集团等数十家国内外企业提供EAPI项目服务或者催眠式管理与培训。

格桑泽仁曾在国内举办过多场讲座，数百万人听过他的演讲或者接受过他的相关培训。

“得觉”，即“得到觉悟”的简称，藏语译音为吉祥、平安、快乐。

在格桑泽仁看来，人的潜在能量及人的精神力量，都是大得惊人的，只要通过一定的手段“唤醒”或“激发”这两大力量，只有你真正认识到自己追求的是什么、自己快乐的来源在哪里以后，才能更好地发挥潜能。

传递正能量，人生无极限！

## <<正能量修习术>>

### 书籍目录

序言—运用正能量，做更强大的人

#### 第1章

你是不是情绪的奴隶？

为什么就是看他不顺眼？

打开格局，让正能量流进来

为什么越克制心情越糟糕？

跳出来！

心情迅速变轻松

为什么只发呆也会焦虑？

3种方式有效缓解焦虑

为什么受了气会指向“内”？

掌握好“语言开关”

别让负能量牵引你下坠

自我博弈，负能量产生的根源

30岁后，还有机会吗？

#### 第2章

积极思维，这样想才更好

什么烦恼都没有就真的好吗？

怎样说才能让父母听你的？

调整频道，传递正能量

为什么有的人爱钻牛角尖？

“读秒法”构建能量转化通道

正能量、负能量的“程序”模式

思维方式变了，能量场就会转向

生命不可承受之依赖

#### 第3章

修正“自我对话”，让生活充满正能量

你本身的状态，导致了后续可能事情的发生

用“得觉情绪量表”记录当下的能量等级

抓住情绪的本质，以不变应万变

我们天生就有获得幸福的权利

小孩子情绪处理的两个秘诀

为什么我们无法过上自己想要的生活？

活得不像自己，是因为渴望被看见

“自我对话”是能量产生的根源

## <<正能量修习术>>

“自我对话”和正能量的比例关系  
改变圈子，多跟正能量的人在一起  
为什么心情好的时候，做什么都很顺畅？

你敢不敢让自己持续高兴下去？

### 第4章

接纳：和内心的魔鬼解约  
真的能够“心想事成”吗？

4个步骤释放你的负能量  
为什么我总是控制不住嫉妒心？

简单几招搞定嫉妒情绪  
为什么人会在悲伤的情绪中越陷越深？

悲伤情绪的快速疗法  
就是不喜欢和别人打交道怎么办？

给自己一个空间去安放内心  
接纳自己，怎样都好

### 第5章

内心强大的秘密  
压力的产生源自能量的消耗  
超简单压力自测法  
解除压力的几个技巧  
其实，你只是遭遇职场瓶颈期  
解决瓶颈问题的三大方法  
让“自”认同“我”  
在细节上超越，突破自己  
内心强大的秘密

### 第6章

正能量提高练习  
启动觉知，引爆正能量  
我们都有乐观正能量  
5种方法，强化你的乐观态度  
翻过那座山，就是希望  
机会到处都是，这世界公平得很  
卸下包袱，给自己最好的  
激发你的正向欲望  
家庭的舒适，是正能量的基石

### 第7章

“自我对话”的终极奥秘  
探索“自我对话”的状态  
“自我对话”的平衡  
“自我对话”的和谐  
后记—你值得拥有更好的自己



## &lt;&lt;正能量修习术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：为什么越克制心情越糟糕？

有一次，我跟几个企业家交流时，提到情绪的话题，他们就告诉我，说正在学习一些关于情绪管理和情绪掌控的课程。

我就问他们，希望学完课程以后达到什么状态？

他们的回答都是希望可以达到一种“宠辱不惊”的状态。

我想这也是很多人都希望达到的状态。

虽然前面提到过关于情绪，尤其是负性情绪的存在价值和工作原理，但它所携带的能量的确是会对我们的社会生活产生影响的，所以大家希望能够做到随心所欲地掌控情绪，这是很自然的事情。

那么，在生活中有没有这种人呢？

肯定是有的，仔细想想你周围的人，就会发现其中有一些总是一副很淡定的样子。

一般来说，能做到这一步，多数是因为这样两种原因。

其一，他的经历很多，相比之下，可以激发很多人负性情绪的强烈刺激，对他来说，程度只是一般而已。

举个例子，一个人经历过车祸，深度昏迷甚至一度濒临死亡，等他再活过来，你会发现他的性格好像变了一样，像孩子学习、工作不顺等很多以前能让他发脾气的事情，现在他都能一笑置之了。

这其实就是新的刺激程度较小，无法覆盖旧的刺激，所以他就可以以比较平静的心态去面对。

这个时候他的自我对话就是：“都死过一次的人了，还怕这些小事情吗？”

与此类似，一个很成功的企业家，他曾经经历过几千万甚至几亿元的亏损，那么在面对几百万甚至几十万元的损失时，就不会产生太激烈的情绪了。

但是如果换了一个从来没有经历过大风浪的人，突然亏损几万元可能就会无法承受。

所以相比之下，前者自然也显得淡定很多。

第二种原因更常见，而且更简单，就是在克制和忍耐。

就像想要一个东西，小孩子和大人的表现是完全不一样的。

小孩子会吵着说：“我要，我就要。”

如果得不到他就会哭会闹。

大人就不一样，他可能表现得毫不在意，但事实上他想拥有这个事物的渴望或许一点都不亚于小孩子。

但是为什么他不哭不闹？

就是因为社会给他制定了这套程序，告诉他不能有情绪。

但事实上他是不是真的没有情绪呢？

肯定有！

只是他没有表现出来而已。

可能在别人面前还是很开心的样子，但是回到家就会生闷气。

无论是哪种模式，你都会发现，遇到事情的时候，出现相应的情绪是一定的。

或者这么说，当你面对某件事情时，它所携带的信息一定会传递到你的身上，然后你就一定会对这件事情进行评判，给它贴固定的“标签”。

这套程序的启动是很自然的，每个人都会如此。

但接下来的结果就各有不同了——如果你给它贴的标签是好的，是适合自己的，这个信息就会转化成正能量流入你的身体，让你状态变得更好；反之就会成为负能量，开始在你身体里面郁积。

那么对前面一种状况来说，因为你经历过更糟糕的事情，虽然有负性的能量出现，但是由于承受能力更强，所以你承载的容积更大，这点负能量对你而言完全可以接纳，这是完全没有问题的。

如果把这个状态打个比方，就是一个大大的玻璃杯里面装了一半甚至一小半的啤酒。

虽然它有气，会冒泡，但是很难溢出来。

而对于第二种情况来说，则是相当于给容器加了一个密封的盖子，就是你的“我”（关于“我”和后面要提到的“自”，在第3章还有本书最后我会有详细解读，这是实现“自我对话”改变的核心概念

## &lt;&lt;正能量修习术&gt;&gt;

，之所以在这里不提，是希望大家能从我接下来的描述中，先去尝试着“理解”这两个字对于我们的作用），虽然里面的负能量很多，甚至可能超出你的容积，但是由于这个密封盖的存在，它还是被封住了，不会轻易扩散出来。

这时候，你就像是一个装满啤酒的易拉罐，里面虽然压力很大，但是只要口被封住，正常情况下，啤酒是不会溢出来的。

封住归封住，如果任由负能量在里面发酵，这个盖子早晚有被撑破的时候。

所以往往我们会发现，负性情绪就像弹簧，你越是克制，反弹的作用力就越强。

就是因为我们装载的负能量不是一成不变的，我们的“密封盖”，也就是“我”，对它是有反作用的。

这句话怎么理解呢？

很简单，当你体内接纳的新的能量进来的时候，“我”会开始自动运转。

“我”总是在评判你的行为、感情、感觉是不是跟社会给你组装的程序相符合，符合的话，“我”就会很高兴。

那什么是符合的呢？

平和、宁静、宠辱不惊就是我们大多数人对情绪程序的定义。

所以你看，我们当然会很纠结，因为负性的事件本身就会有更多，比如上班塞车，客户刁钻，老板难搞，作业太多……既然不能十全十美，我们的情绪就会自然启动，因为前面说了，这是人类自我保护的本能，本能是没办法消除的。

于是，它一启动，“我”就会跳出来：“不要生气，不要难过，不要这样，不要那样……”其实这时候，我们的本意是为了防御，让负能量不要进来，但当大多数人竖起盾牌的时候，负能量其实已经进来了。

这时候再去增强这种评判，就会适得其反，就相当于是为了不让负能量出来，而刻意去给密封盖加压。

这时候，易拉罐就变成了高压锅，里面的压力会越来越大，你就会开始纠结，越纠结，就越加强负性情绪所携带的能量，你当然会越来越不舒服。

所以，如果你的阅历还不够丰富，遭遇的事件给你带来的刺激非常大，最智慧的方法不是去克制，而是去接纳。

什么意思呢？

既然负性的信息已经进来了，在体内已经有了负能量，那么你要做的就是告诉自己：“哦，我在生气，我在焦虑或者我在恐惧。

”这看起来很容易，但事实上当你真正被负能量影响的时候，智商是下降的，所以要记起这一点挺难。

那么怎么办呢？

下一节我就会教大家一个行之有效的方法。

## &lt;&lt;正能量修习术&gt;&gt;

## 后记

你值得拥有更好的自己作为一本书来说，写到这里，应该告一段落了。

但是我想传递的信息，还远远没有结束。

在以前的书里面，我讲过催眠、讲过“得觉”，却很少提到“自”与“我”的关系、提到“觉”、提到我们的情绪能量，因为我觉得时间还没到。

但即便这本书里面涉及了更多相关的内容，坦率地讲，我也并不奢求每位读者都能够彻底理解这些内容。

但是我还是相信，每位读者都能从中感悟到一些对自己有帮助的地方，即便可能只是一些调控情绪的方法。

在本书中，我反复提到的关键之处有两个。

一是要对自己的情绪、感情有觉知。

这是让你从情绪本身、从一旦打开就很难关上的情绪链里面跳出来的关键点。

我们之所以会产生负性的行为，就是因为被情绪催眠了。

这个情绪链是本能启动的，只要有一个触发点，它就一定会在无意识的状态下运行出特定的结果。

要改变这个不好的结果，只能依靠觉知的力量从负性的催眠中醒来。

而“觉”的存在，不仅能够终止负性情绪链，还可以创造新的正向情绪链，实现能量转化的目的。

二是要懂得接纳，接纳自己的负性情绪，接纳自己当下的状态。

“觉”的终极目的就是接纳。

因为不接纳，才会有情绪。

我不接纳自己的失败，所以会伤心；我不接纳自己伤心，所以要逃避；我不接纳自己逃避的行为，所以会脱离人群……不接纳，是我们在热衷于补自己的“缺”。

就像数学成绩不好的人，要去补习数学。

学习成绩说不定可以补上来，但是人的缺陷是永远存在的，盲目热衷于补“缺”，其结果往往是“缺”还没有补上，“优”已经被磨平了。

所以，得觉里面有句话叫：弃缺扬优。

即放弃弥补缺陷，把优势好好发挥。

同样，有的人总觉得自己和别人处不好关系，也是因为接纳度不够。

可能他总是看着别人的缺点，不断把它放大，所以无法接纳对方。

这世界就是一面镜子，一个人反射一个人。

当你的眼中都是别人的缺点时，你就应该很清楚，在别人眼中自己是什么样子的。

就像那句话：你心中有佛，看到的就是佛。

你心里对缺点不够包容，你眼里看到的永远都是自己的、周围人的，还有整个世界的缺点。

想让自己变得更好，修炼正向的能量，方法就是接纳——任何人都有缺点，淡化对方的缺点，多看对方的优点。

积极正向地鼓励自己，去面对优点，接纳缺点。

如此，看待别人的时候，色彩就不一样了。

这时候，你眼中的世界就是五彩的。

当你遇到看起来很难接纳的事情时，不妨给自己一句话：“所有人都有问题、都有困惑，我如何去面对这个问题？”

跟别人交往时，告诉自己：“我不完美，对方也不完美。

不完美的人在一起，说不定就是完美的团队。

”这样的一些暗示语，对于接纳别人和调整情绪而言，效果都很好。

当你有一天发现自己已经很自然地开始往这个方向去想的时候，你的“觉”就已经打开。

随着“觉”的打开，正能量自然而然就已经出来，开始给你带来完全不一样的感受。

最后我想说的是，每个人都值得拥有更好的自己，每个人都应该拥有流动的正能量，祝大家享受正能量带来的幸福、喜悦！



## <<正能量修习术>>

### 媒体关注与评论

宇宙中有一股强大的能量，这股“能量”能让人拥有想要的一切。

——朗达拜恩 畅销书《秘密》作者 所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

——张德芬 华语世界首席身心灵作家 我们心中有两个不同的能量区，一个是愤怒，一个是正念。

保持内心的澄明，学会放下，才能激活内心的正能量。

——埃伦兰格 积极心理学奠基人之一

## <<正能量修习术>>

### 编辑推荐

《正能量修习术》为中国人量身打造的能量养成手册。

西藏活佛诚恳推荐，风靡数百万人的心灵读物！

世界华人心理学协会、中国科学院心理研究所鼎力推荐！

《正能量修习术》超级实用的能量修习手册！

为什么只发呆也会焦虑？

为什么越克制越想发怒？

为什么越觉得倒霉事情就越不顺心？

为什么有的人仿佛总能拥有好运气？

《正能量修习术》揭示正能量和负能量的秘密，告诉你方法对了，负能量也能转正！

只要你掌握了把负能量转化为正能量的秘密，幸福、快乐、健康、金钱、运气、人际关系……你想要的都能实现！

## &lt;&lt;正能量修习术&gt;&gt;

## 名人推荐

初次认识格桑老师是通过他之前一本专门讲催眠的书，以前一直觉得催眠是个很神秘的现象，读了他的书以后才发现，原来生活里面到处都有催眠的影子。

从那以后，每次作者的书我都会买。

当试读《正能量修习术》时，却带给了我完全不一样的感受，这本书里呈现了一种全新的力量，不仅指明了自我成长的方向，而且还有非常实用的方法，是一本我认为值得所有人都好好阅读的书！

——张楚宇去年在北京听过格桑老师的课，当时就觉得他的的确确传递给我一种非常正向的能量。

时隔一年，看到这本《正能量修习术》，仿佛又见到了老师，感受到他在我身边的叮咛教诲，关键在于这本书不是很虚无缥缈的，而是实实在在在传授掌控自己，优化自己个人能力的方法，着实让我受益匪浅！

——博冰一直都觉得自己是一个非常容易发脾气的人，也曾经尝试过去克制，但是始终没有什么效果。

后来朋友给我看《正能量修习术》的电子试读，说可以帮我控制情绪。

本来也没抱太大希望，只是随便看看。

但是看到书里有个“读秒”的方法，我不知怎么的就觉得应该适合我，几次下来感觉真的有效果，甚至连周围的同事也发现了我的改变。

也许是心态改变了，再重新来看这本书，发现它真的对控制自我、控制情绪有非常大的帮助，真心推荐！

——delloo最近关于正能量的书比较多，恰好我也希望自己能得到一些正向的支持，所以在网上订了几本，但是看完以后，发现都不太适合自己。

不是翻译过来的没有看下去欲望，就是太没有专业水准了。

很多书虽然在说正能量，可说穿了还是心灵鸡汤，告诉我要积极、要进取，然后就没有然后了。

但是读了格桑泽仁老师的这本《正能量修习术》却不一样，毕竟是心理学大师，在里面穿插了非常多的心理调节技巧，看完之后真的是受益良多，很多方法都非常实用，真的让我的正能量越来越多了！

——米兜我本身是学心理学的，在课堂上也学过很多西方心理学的理论和方法。

但恰恰是因为学过这么多东西，再来看格桑老师的书，就会发现其实很多生活中可以运用的自我情绪修炼技巧反而不需要什么量表之类的复杂工具。

就比如书里提到的改变情绪的一些方法，其实就是非常简单的小细节，像按压眼球、转移注意力、读秒等等，非常实用！

——Tonny宇宙中有一股强大的能量，这股“能量”能让人拥有想要的一切。

——朗达拜恩畅销书《秘密》作者所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

——张德芬华语世界首席身心灵作家我们心中有两个不同的能量区，一个是愤怒，一个是正念。

保持内心的澄明，学会放下，才能激活内心的正能量。

——埃伦兰格积极心理学奠基人之一

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>