

<<正能量>>

图书基本信息

书名：<<正能量>>

13位ISBN编号：9787540456825

10位ISBN编号：7540456825

出版时间：2012-8

出版时间：湖南文艺出版社

作者：理查德·怀斯曼

页数：283

字数：180000

译者：李磊

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&gt;&gt;

## 内容概要

坚持正向能量，人生无所畏惧！

到底什么是正能量？

科学的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。而在此书中，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

《正能量》是一本世界级心理励志书。

也是《怪诞心理学》作者的转型之作。

这将是继“不抱怨”之后，引发全国团购热潮的励志读本！

书中的内容深入浅出，为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。

《正能量》延续了作者一贯的风格，是其和诸多\*\*\*\*的心理学家共同研究成果的结晶。

通过种种实验和数据，理查德·怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知。

运用“表现”原理激发出的正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

《正能量》告诉我们：每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你。

而人的意念力来自于我们内在的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，喜乐地生活能增加人生的正能量。

《正能量》严谨又趣味十足地阐释了“表现”原理与正能量之间的“亲密”关系，揭秘了什么样的行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力。

它通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量，是一本能彻底改变我们工作、生活、行为模式的心理学著作。

书中的数十个案例和步骤，是最理想的实践指南，通过本书，了解你自身的能量，知道你是如何散发并引导这股能量的。

当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量。

当积极的能量被引爆时，你的人生将会得到神奇的大转变！

能量有正负，应用需智慧。

葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量。

大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。

作者以大量生动实例和简单易行的方法，传授给普通人如何积聚起内心正能量的诀窍。

你读了此书并认真践行，就能将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门。

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，人生不断走向精彩。

——毕淑敏 倾情推荐

## 作者简介

理查德·怀斯曼

拥有“英国大众心理学传播第一教授”的头衔，他的心理学研究成果享誉国际，是英国媒体最常引用的心理学家，他的研究在英国超过150个电视节目上播出。

他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等500强外企做巡回培训和演讲，激励过数百万人走向成功。

## <<正能量>>

### 书籍目录

- 简介  
只有改变，才能提升正能量！
- 第一章  
快乐的能量  
心理学天才威廉·詹姆士将颠覆你的世界观，教你学会随心所欲地培养乐观的情绪，发现改变一切的能量……
1. 改变一切简单理念  
控制情绪的秘密
  2. 伟大理论的发现  
积聚正能量，变得快乐起来  
身体如何影响头脑的运作  
提升人的正能量指数
  3. 快乐是可以被创造的  
握手与说话隐含着能量  
快乐地与内心交谈  
大笑吧，像不曾受过伤一样  
驱散负面情绪实验  
如果你想变得快乐
- 第二章  
吸引力与人际关系  
解开心灵的奥秘，提升你的吸引力，教你如何过上幸福生活……
1. 爱是什么  
友谊、吸引力、爱的秘密  
真正的爱  
你是否活在爱中  
寻找真爱的历程
  2. 身体感受能量  
身体语言与情绪  
爱的化学能量  
渴望能激发吸引能量
  3. 爱的吸引能量  
亲密关系的诞生  
爱的正能量可以被制造  
开始全新的生活  
快速爱情实验  
爱的正能量  
看手相的魔力  
打造幸福的结局  
如何收获爱
- 第三章  
对抗负面情绪，获得心理健康  
如何更好地对抗恐惧、焦虑、抑郁，抑制负面情绪，获得内心的宁静……
1. 身体活动对情绪的影响
  2. 消除疼痛、愤怒和焦虑

<<正能量>>

生气是在抑制正能量

释放怒气的学问

如何让心态平复

恐惧产生的原理

人的焦虑序列

克服恐惧症

按下“恐慌”键

摆脱罪恶感

3. 对抗抑郁的能量

心理暗示的作用

让行为影响情绪

摆脱恶性循环

行为催化：第一阶段

行为催化：第二阶段

粉碎练习：第一部分

第四章

打造你的超级意志力

了解奖励为何常常适得其反，发现鼓舞自己和他人的方法，帮助你克服拖延症、戒烟、减肥等恶习...

...

1. 奖励是一种负能量

神奇的驱动力

“角色扮演”的作用

神奇的疗愈台本

2. 小改变带来巨大的影响

粉碎练习：第二部分

承诺的力量

改变你的生活

承诺卡

评估你的自控力

3. 重塑全新的自己

最有效的“推拉”游戏

用眼睛吃饭

监视你自己

别做习惯的俘虏

肌肉的魔术

打破一切常规

第五章

控制思维，激发内心正能量

探索改变别人主意的秘诀，发现操纵大众心理的“元凶”，了解控制思维的方法，发掘内心能量的秘密.....

1. 改变世界的力量

为何我们会忽略事实

行为与想法的背离

如何改变意识

制造认同——第一部分

2. 什么在影响人的信念

评论与承诺

<<正能量>>

拇指和中指实验

3. 意识如何被操纵

制造认同——第二部分

4. 消极行为是怎样产生的

温暖的力量

如何传递正能量

5. 行为影响人际关系

现在，团结起来

“拼图”先生

第六章

运用正能量，打造全新的自己

教你如何变得更加自信，改变性格，延缓衰老……

1. 行为能改变性格吗

2. 如何变得更自信

强有力的姿势

提高自信心实验

3. 着装隐含的能量

跳出传统思维

4. “新的自我”的神奇转化

遇见另一个自己

你认为你是谁

选择决定命运

5. 重新掌控生活的秘密

如何永葆活力

结束语

窥探大脑的奥秘，突破旧有的条条框框，教你如何快速用身体改变思想……

“表现原理”与正能量

用身体改变头脑的十个快速方法

致谢词





## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

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。

成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；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 如果一个人不执著愚直，他就不会成长。

饱经坎坷，是对我们内心能量的一个考验。

——孙正义 软银集团的创始人 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 能量有正负，应用需智慧。

葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量。

大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。

作者以大量生动的实例和简单易行的方法，传授给普通人如何积聚起内心正能量的诀窍。

你读了此书并认真践行，就能将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门。

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，人生不断走向精彩。

——毕淑敏 知名作家和心理学家 所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响到被观察者，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 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 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 幸福掌握在你自己手中，而有关身体、情绪、信念的秘密，就藏在这本书里。

——吉尔伯特 哈佛大学“幸福课教授” 愉悦力，正能量，我们一起来分享。

——姚晨 知名演员、微博女王 开心的泪水和拥抱都能带来许多的正能量。

——梁静茹 知名歌手

## <<正能量>>

### 编辑推荐

《正能量》是一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。

亲爱的读者，如果你感觉工作不顺利、生活不如意、家人和朋友关系疏离、努力打拼却徒劳无功、人生一次次陷入低潮……那么《正能量》这本书能带给你前所未有的激励，让你重新步入正轨，找回勇敢上路的决心。

或许有人想问：人的正能量指数可以提升吗？

握手与说话也隐含着能量？

身体语言能够决定情绪吗？

真的有驱散负面情绪实验？

爱的正能量可以被制造吗？

释放怒气反而会产生负能量？

如何摆脱坏情绪？

选择真的能决定命运吗？

奖励为何常常适得其反？

拖延症、肥胖、烟瘾真的能克服吗？

充满正能量的人有何优势？

你想知道且必须要掌握的心理学秘密，都藏在《正能量》这本书里。

自“正能量”运动今年从欧美传入亚洲以来，引发了全球政商界领袖——奥普拉、冯仑、李开复、潘石屹、任志强、杨澜、著名作家毕淑敏、张德芬等人的激烈讨论、自发传递；从世界500强企业的商业培训、到各地自发组织的激励活动；从韩寒等一众明星的广告代言、到全国各高校，在整个中国已经刮起了一场“正能量”风暴，势不可挡！

## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

## 名人推荐

能量有正负，应用需智慧。

葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量。

大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。

作者以大量生动实例和简单易行的方法，传授给普通人如何积聚起内心正能量的诀窍。

你读了此书并认真践行，就能将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门。

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，人生不断走向精彩。

——毕淑敏 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。

成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；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”之一如果一个人不执著愚直，他就不会成长。

饱经坎坷，是对我们内心能量的一个考验。

——孙正义 软银集团的创始人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 美国脱口秀女王能量有正负，应用需智慧。

葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量。

大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。

作者以大量生动的实例和简单易行的方法，传授给普通人如何积聚起内心正能量的诀窍。

你读了此书并认真践行，就能将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门。

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，人生不断走向精彩。

——毕淑敏 知名作家和心理学家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幸福掌握在你自己手中，而有关身体、情绪、信念的秘密，就藏在这本书里。

——吉尔伯特 哈佛大学“幸福课教授”愉悦力，正能量，我们一起来分享。

——姚晨 知名演员、微博女王开心的泪水和拥抱都能带来许多的正能量。

——梁静茹 知名歌手

#### 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>