

<<正能量.实践版>>

图书基本信息

书名：<<正能量.实践版>>

13位ISBN编号：9787540459925

10位ISBN编号：7540459921

出版时间：2013-2

出版时间：湖南文艺出版社

作者：(美) 戴尔 著，崔京瑞，王南 译

页数：240

字数：176000

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>

## 前言

摆脱负面思维，发掘你的正能量一位演讲人站在一群嗜酒者面前，决心向他们清楚地表明，酒是一种绝无仅有的邪恶之源。

在讲台上摆着两个相同的盛有透明液体的容器。

演讲人表明一个容器中盛有清水，另一容器则装满了纯酒精。

他将一只小虫子放入第一个容器，在大家的注视下，小虫子游动着，一直游到了容器边上，然后径直爬到了玻璃壁的上沿。

这时，他又拿起这只小虫子，将它放入盛有酒精的容器。

大家眼看着小虫子慢慢死掉了。

“好，”演讲人说，“这其中寓意何在呢？”

从演讲厅的后排传来一个十分清晰的声音：“我看出，人要是喝酒，就绝不会长虫子。”

“这本书中就有许多“虫子”——也就是说，你将从本书中看到并领悟到你根据自己的价值观念、信仰、偏见和经历而想看到的那些事情。

自我挫败行为及其解脱办法是令人感到头痛的领域。

你可以在口头上表示愿意为做出改变而深入地剖析自己，然而你的行为往往大相径庭。

要做出改变是很难的。

你如果同大多数人一样，那么当你努力摆脱自我挫败的情感和行为时，你全身的每一根神经都会阻碍这一努力，尽管有着这些“虫子”，我想你还是会喜欢这本书的。

我很喜欢这本书，而且我很喜欢写这本书。

我并不认为可以草率地对待精神健康和正能量这一问题，然而我也不赞成将其视为语言深奥、枯燥乏味的研究。

我在书中尽力避免了令人费解的说明，我认为对抗负面情绪、实现“精神愉快”并不是一件复杂的事情。

精神健康是一种自然的状态，要实现这一点是我们每个人力所能及的。

我认为，一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身，便可以真正地拥抱正向的能量。

我并不相信离奇的法则，也不相信必须到幼年的成长过程中去发现你的“童年阴影”并由此认为，你现在的消极状态是由于别人而造成的。

本书从几个主要方面介绍了保持精神愉快的思维方法，前提是你对自己具有责任心和义务感，热爱生活，并希望按照自己目前的意愿去为人处世。

这一方法并不复杂，并且完全是在常理之中的。

如果你是一个精神健康、心情愉快的人，你可能会对自己说：“这本书我也能写。”

你说得对，即使你没有干过心理咨询这一行，没有心理学或精神分析学的博士学位，你也可以找到充满喜乐的生活准则。

这些准则不是在课堂上或书本中学到的，你要掌握它们，就要下决心激发内在的能量，并且要为此做些实事。

这就是我每天做的事情，同时我也帮助他人做出同样的选择。

本书的每一章都像一次心理咨询，其用意在于尽可能为你创造自己解决问题的条件。

每一章都详细讲述了一种自我挫败行为，帮助你认识到陷入糟糕状况的原因，而后再给出解决之道。

书中描述的各种行为，在我们身上都能看到，这里挑选的并不是情绪严重失调的临床病例，而是我们每天都“释放”神经病态信息的例子。

在初步了解某个负面行为之后，我们将分析你之所以坚持自我挫败的原因及其心理支撑系统，这一部分试图解答一些问题，“我的行为使我得到了什么？”

“既然这种行为对我不利，为什么还要继续下去？”

“当你每一个负面行为做出分析时，你会发现大部分坚持神经病态行为的动机都颇为一致。

根据习惯行事总是保险的，即使这些习惯让我们一次次受伤。

## &lt;&lt;正能量.实践版&gt;&gt;

本书通篇都说明这样做的后果，你将逐步认识到：所谓的心理支撑系统，其作用不过是为自己开脱，并且回避改变的机会。

每章结尾都给出如何消除这些自我挫败行为的方法，这种编排形式与心理咨询完全一样，即努力寻找问题的根源，并“对症下药”。

有时你或许会感到这一方法的出现过于频繁。

这是个好迹象——切实思考的迹象。

根据我作为精神病治疗学家的多年经验，我知道这种思考可以改变上述自我挫败行为，但这种切实思考不会因为有人讲了某个道理便自然产生。

一个认识需要一遍又一遍地加深理解，而且只有在完全理解并接受这一认识时，你才可能改变自己的行为。

正是出于这一考虑，笔者在本书中反复论及若干主题概念，正如心理学家在多次心理咨询中反复论及某一主题一样。

本书通篇论述两个中心主题。

第一个主题是“你能否选择自己的情感”。

先根据你已做出的或未能做出的选择审视一下你的生活，这使你对自己的现状、你的情感负起责任。要想使自己不为负面能量所掌控，更能有所作为，就必须更加充分地意识到你可以做出的各种选择。

你就是你所做的各种选择之总和。

只要具有一定动力并做出一定努力，你就可以挣脱负面情绪的牢笼。

本书强调的第二个主题是“从现在做起”。

这一句话将反复出现多次。

这是消除误区、创造幸福的重要步骤。

你在一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是现在。

然而，许多人在悔恨过去或担忧未来之中浪费了大好时光。

能否利用现在的时光来实现自己的心愿，这是真正成长与否的试金石，而几乎所有的自我挫败行为都企图苟活于过去或将来之中。

本书几乎自始至终都强调“做出选择”和“活在当下”这两点。

仔细阅读之后，你会很快给自己提出某些过去从未想过的问题：“我现在为什么要自寻烦恼？”

“我怎样才能更为有效地利用现在的时光？”

任何正在逐步摆脱负面情绪、走向自我依靠和幸福的人，都会在内心提出这些问题。

本书最后简要描绘了一个完全消除了负面行为、一个以内在控制（而不是外界控制）的精神世界而生活的人。

根据下面25个问题，你可以衡量自己选择幸福和实现抱负的能力。

尽可能客观地回答这些问题，以此来评价和估量你自己以及你现在的的生活。

肯定的答复表明你有强大的自控力，能够积极地做出选择。

1. 你认为你的头脑属于你自己吗？
2. 你能控制自己的感情吗？
3. 你的动力是来自内心世界还是外界环境？
4. 你不需要别人的赞许吗？
5. 你为自己制定行动准则吗？
6. 你不渴求公正吗？
7. 你能不加抱怨地接受自己吗？
8. 你不崇拜偶像吗？
9. 你是个实干家还是批评家？
10. 你渴望探索神奇的未知吗？
11. 你能不用贬义词描述自己吗？
12. 你能始终如一地爱自己吗？
13. 你能自我发展吗？

<<正能量.实践版>>

14. 你摆脱了所有依赖性吗？
15. 你能在生活中不再埋怨和挑剔吗？
16. 你能不再内疚悔恨吗？
17. 你能不为将来而忧虑吗？
18. 你能给予他人以爱并得到他人的爱吗？
19. 你能在生活中避免动怒吗？
20. 你能不再拖延时间吗？
21. 你会积极地承受失败吗？
22. 你能未经计划就自然而然地使自己愉快吗？
23. 你很富有幽默感吗？
24. 你对别人待你的方式满意吗？
25. 你始终以自己的发展潜力而不是以弥补不足为动力，是吗？

在任何时候，只要愿意放弃“应当”“必须”等条条框框，你就会对上述问题回答“ Yes ”。

我的一位朋友在听完我的演讲后，曾给我写了一首诗，题目是《新的方向》：我要远游四方，我要尽情欢唱。

改进自己的不足，感受心灵的成长。

我要生活、存在、“活在世上”，倾听内心的声音、信仰。

本书出版后，收到了很多读者的建议，我也对文本重新进行了梳理修订。

我相信，本书将助你清除所有阻碍成长的负面能量，帮助你发现并选择新的方向，提升你人生的正能量，真正掌控并管理自己的情绪和生活，拥抱幸福的新生。

## <<正能量.实践版>>

### 内容概要

心理自助全球第一品牌书！  
销量突破600万册！

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。在这本《正能量（实践版）》中，正能量指的是一切有助于我们告别心理依赖和拖延症、提升意志力与自控力的方法和理念。

《正能量（实践版）》是一本世界级心理励志书。

是韦恩·戴尔的经典之作。

这是继《正能量》之后，真正将正能量应用于实践的第一本书！

书中的内容深入浅出，结合多项实例，指导我们激发自身的潜能，引爆内在的正能量，将其应用于日常生活。

《正能量（实践版）》通过详实的数据和案例，告诉你如何强大内心的能量，接纳自身的不完美，与焦虑、惰性等负面情绪共处，并获得真正的疗愈。书中的每一个章节，都详细论述了一种自我挫败行为，并给出了改善和提升的方法，就像历经一次次发人深省的心理咨询，让我们的心智得到锤炼，变得更强大、智慧、喜悦自在。

《正能量（实践版）》几乎自始至终都强调“做出选择”和“活在当下”这两点。

仔细阅读之后，你会叩问自己：“我现在为什么要自寻烦恼？

”“我怎样才能更有效地利用现在的时光？

”本书将助你清除所有阻碍成长的负面能量，帮助你发现并选择新的方向，提升你人生的正能量，真正掌控并管理自己的情绪和生活，拥抱幸福的新生。

《正能量（实践版）》你在现实生活中是否是这样一个人？

经常会说：“我很害羞”“我不善言辞”“我很懒惰”，等等；你是否总是渴求他人的赞许？

你是否无法摆脱拖延症、经常动怒？

你是否总是缺乏自控力、无法摆脱旧的自我？

你是否对未来充满忧虑和恐惧……如果是，那就好好通读此书，跟随韦恩·戴尔，开始这场对抗负面情绪、启发心智的探险之旅。

## 作者简介

(美) 韦恩·戴尔 (Wayne W. Dyer), 世界级的演讲家和激励大师, 他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位, 曾任纽约圣约翰大学教授, 是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书, 制作了许多广播节目和电视录像, 而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久, 在全球获得了极高的赞誉, 曾激励数百万人走上追逐幸福之途。

## <<正能量.实践版>>

### 书籍目录

#### 第1章

##### 主宰自己的能量

幸福与智力无关

情感是可以选择的

学会摆脱不愉快

你可以决定是否快乐

健康的决定权在你手里

避免惰性这种负能量

活在当下的重要性

成长动力是最大的能量来源

#### 第2章

##### 爱是最大的正能量

爱的初步定义

接纳不完美的自己

从喜欢你的身体开始

驱除自我否定的负能量

抱怨是最消耗能量的举动

自爱与自负的区别

不爱自己的“好处”

“爱自己”的正能量练习

#### 第3章

##### 你无须得到别人的赞许

需要赞许是一种负能量

寻求赞许的童年阴影

教育中的寻求赞许误区

别做寻求赞许的俘虏

将寻求赞许“一步步哄出去”

常见的自我挫败行为

寻求赞许的“好处”

追逐自己“尾巴”的人

跳出需要赞许的“笼子”

#### 第4章

##### 如何摆脱旧的自我

“我怎么怎么”标签的来源

给自己贴标签的“好处”

“负能量”循环圈

撕碎你身上的旧“标签”

#### 第5章

##### 两大负能量：悔恨与忧虑

你是不是是一部悔恨“机器”

悔恨的两大起因

引起内疚悔恨的手段

以“喜欢我”作为要挟

孩子的心理控制术

学校的种种束缚规则

<<正能量.实践版>>

宗教方面的心理暗示  
惩罚其实于事无补  
在性方面无须内疚  
内疚悔恨的“好处”  
消除内疚悔恨的方法  
别把忧虑等同于关怀  
典型的忧虑行为  
选择忧虑的心理后果  
消除忧虑的一些措施

第6章

意志力是训练出来的  
积极尝试新事物  
你甘愿为自己冒险吗  
思想的偏见与僵化  
“总要计划”的陷阱  
内心的安全感与外界的安全感  
世界上并不存在失败  
人生无法尽善尽美  
种种“惧怕未知”的执念  
墨守成规的心理支撑体系  
别再给人生设限

第7章

打破一切常规  
内在控制与外界控制  
跳出非黑即白的陷阱  
消除是非观念的负能量“捆绑”  
荒谬的“应该”“必须”标准  
无意义的“规矩”  
盲目服从规则的误区  
你可以做出自己的选择  
丧失自我的盲从行为  
“必须性”行为的“好处”  
承担起自己生命的责任

第8章

你的人生，不必强求“公正”  
不要说“这太不公平”  
忌妒是心灵的毒药  
心胸狭隘者的弊病  
“寻求公正”的“好处”  
改变，从现在开始

第9章

如何克服拖延症  
“希望”“但愿”“或许”  
惰性的生活方式  
拖延症的“作用”  
评论家与实干家  
厌倦：拖延症的产物



<<正能量.实践版>>

典型的拖延症表现

拖延症的“好处”

改变拖延症的办法

第10章

你可以告别心理依赖

学会放手，才有成长

独立，是真正生活的开始

心理依赖与婚姻危机

别把依赖和相爱混为一谈

他们为什么这样对待你

常见的依赖行为

心理依赖的“好处”

消除依赖心理的方法

第11章

永别了，愤怒

微笑是可以“选择”的

愤怒的常见原因

你是不是这样的“暴徒”

愤怒的心理动机

消除愤怒的方法

第12章

一个消除了负能量的人

## 章节摘录

版权页： 你可能患有一种社会性的“疾病”，一种并非打一针就好的疾病。你很可能沾染上自我轻视的病毒，唯一的治疗方法便是大剂量地服用“自爱药丸”。但是，像社会中许多其他人一样，你可能从小到大一直认为爱自己是不对的。社会告诉我们为他人着想，教会告诉我们爱你的邻人。似乎大家都忘记了“好好爱自己”，然而，你才是自己的主人，如果你想得到现实的幸福。就必须学会爱你自己。

从孩童时代起，别人就告诉你，爱你自己——尽管当时这对你是十分自然的——无异于自私和骄傲。你学会先人后己、多想别人，因为这样才显示出你是个“好”人。你学会自我埋没，并且常常受到“把你的东西分给妹妹”之类的教育，至于这些东西是你的宝贝还是珍贵的玩具，那都是无关紧要的，尽管妈妈或爸爸未必与他人分享他们大人的东西。你甚至会被告诫：你应当“坐在那儿别出声”，或者“你应该守规矩”。

儿童们自然认为自己是美丽的和重要的。

但等他们到了十几岁，社会教育便在他们的思想中扎了根。

人人都持自我否定态度，并随着岁月流逝越来越甚。

毕竟，你不能总是爱你自己——否则，别人会怎么看你！

当然，这些社会信息的微妙暗示本身并不带有恶意，但它们的确束缚了个人意识。

从父母、兄弟姐妹、学校、老师和朋友那儿，儿童们学会了这些冠冕堂皇的社会礼节一成年人之间所特有的“潜规则”。

除非为了取悦大人，儿童们相互之间从不理会这些礼节。

看看这些礼节吧：大人进来时要站起来；离开饭桌前要征得大人同意；容忍别人没完没了地拧脸蛋、拍头顶……其中的信息很明显：大人是重要的，小孩不算什么；别人是重要的，你自己是微不足道的。

这样，首先产生的后果是“不要相信你自己的判断”，而后便是随“礼貌”而来的诸多后果。

这些所谓的“礼貌”，是你根据别人的评价来确定自我意识，降低自我价值的根源之一。

毫不奇怪，这些自我怀疑和自我摈弃的定义会一直延续到你成年之后，你可能会感到难于爱别人，因为能否给他人以爱，直接取决于你爱自己的程度如何。

爱的初步定义 不同的人对于爱有不同的定义。

现在来看看下面这个定义是否合适：爱，就是能够并愿意让你所关心的人根据他们自己的意愿处世做人，而不强求他们满足你的意愿。

从定义上讲，这或许说得过去，但实际上几乎没有人能接受这一定义。

那么，你如何能够让别人根据其意愿处世做人而不强求他们满足你的意愿呢？

答案非常简单——爱你自己！

意识到你是重要、美丽而有价值的。

一旦你认识到自己的价值，便不必依赖别人提高你的价值，也不会强求别人的言行符合你的旨意。

## 媒体关注与评论

人人都希望自己拥有正能量，享受充满喜乐的生活，但这一切如何得到呢？

正能量是不会自动从天上掉下来砸中你的。

假如你是此刻正挣扎于负能量掌心的苦恼人，如何能化负为正从阴霾走入阳光？

本书以精湛的理论 and 生动的例子，详尽地解答了这个问题。

将正能量产生的奥妙，演绎为可以自我练习和不断积累的精彩过程。

我坚信，凡是认真阅读本书并努力加以实践的人，你的正能量定会增加！

——毕淑敏著名作家和心理学家我喜欢这本书——犀利而不失温暖。

书里面提到成长为自己的样子重要的思维模式——把他人的赞许当成甜点，关注自我赞许。

摆脱悔恨和忧虑，不再强求公正和远离愤怒。

如果你只选择一本讲“心理误区”的书让自己活得更好，而不是更加愤世嫉俗，这就是一个很好的选择。

——古典《拆掉思维里的墙》作者这本书在美国出版后，引起了西方心理学界的轰动，在广大读者中获得强烈反响，成为破纪录的畅销书，相信你将从书中获得极大的收益。

——威尔鲍温《不抱怨的世界》作者如果你有自信，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。

——奥普拉美国脱口秀女王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



名人推荐

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>