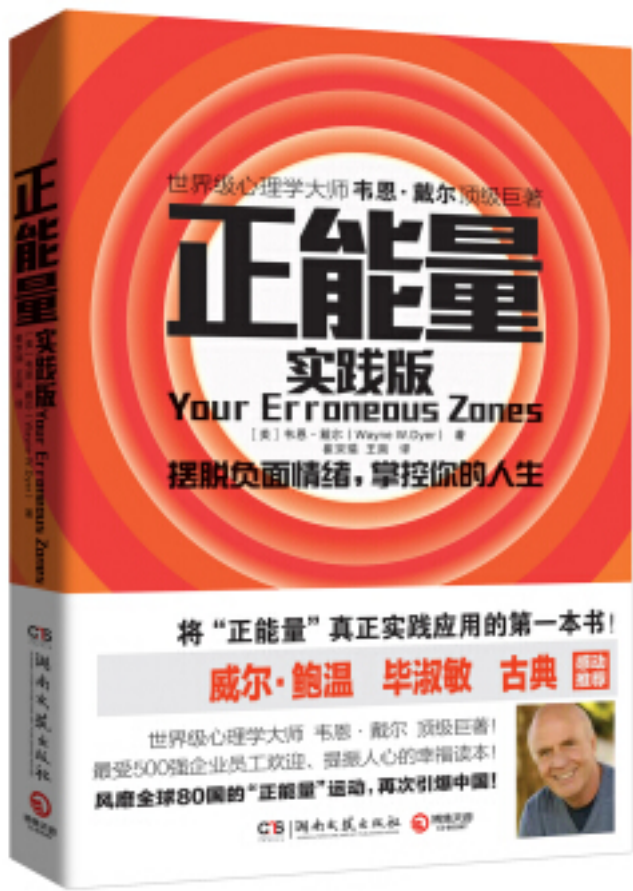


正能量（实践版）



[正能量（实践版）_下载链接1](#)

著者:[美] 韦恩·戴尔（Wayne W.Dyer） 著，崔京瑞，王南 译

[正能量（实践版）_下载链接1](#)

标签

评论

正能量（实践版） ¥20.50 正能量（实践版） ¥20.50

非常满意，京东购物就是赞，每次都是重复这句，一如既往的好，价格实惠！品质有保障，价格有保障非常赞！

畅销书你的误区，内容很好

正版书，以后可能还要买几本。

很实用，能学到东西。

物流速度超级快！价格也实惠，快递小哥看到东西多还给送上楼，超满意，买书就选京东！

书本内容很精炼，能学到很多东西，看了一小段时间才来评论的，不错。

此用户未填写评价内容

喜欢在京东买书 有活动时价格实惠 包装配送也挺好的 赞一个

商品质量很好，很满意，东西真心可以，配送员态度非常好。

看介绍说书不错，特意来买的，还没看，看上去不错

乳酸菌发酵后就可以养家糊口！乳酸菌饮品和价格宽带网络营销服务的公司

送人的 满满正能量

挺好的，很划算，包装也不错，物流速度很快，满意

包装精美 内容丰富 性价比高，比书店便宜多了

非常好，满意100分，京东购买图书就是方便，价格实惠，还送货上门满意！

发货速度超级快的，服务很好，活动价格超级实惠，非常满意，给点个赞！

京东购物愉快，物流快，服务好，很喜欢，一直会买

非常满意，正品有保障，发货速度也非常快，价格实惠！还会继续关注！

不错！待追评！不错！待追评！不错！待追评！

挺好的哇，帮朋友购的，他说还可以

正能量（实践版）不错东西很好非常满意

包装很好，送货很及时。以后还买京东自营商品

领导推荐的书，学习学习

很满意的一次购物，非常值得信赖！

很好的一本书，推荐大家都学习，本身营销的。

值得去看一下，很有激励性

京东的东西非常好。很好的。

快递送货非常快，服务态度很好

活动买的，挺实惠，下次还买

这本书很多东西学值得买

不错很有激励是一本励书

希望能从书中得到启发 正品 包装很好

好好好好好好好好好好好好好好好好

宝贝很好，建议购买！

不错。。。。。。

具体娜娜图谋诺托诺涂抹涂抹旅途

质量好。印刷不错。慢慢看

每天都要充满正能量 加油

很好，很给力，很满意

很棒 包装很严 没有破损

不错，正品，送货速度很快

挺不错的样子朋友推荐的

好好好好好好好好好好好好好好

有道理呢，可以看看

京东快递送货很快~~~~~

666666

快递很快咯~~~~~

买了一系列

"正能量"本是物理学名词，出自英国物理学家狄拉克的量子电动力学理论。在物理学巨著《量子力学原理》第四版科学出版社中文版287页他提到："这个负号是相对论所要求的，它的意思是由两个变量所组成的力学系统是具有负能量的谐振子。令人惊奇的是，像负能量这样的没有物理意义的观念竟在理论中以这种方式出现。我们将看到，伴随着与一个变量有关的自由度的负能量，总是被伴随着另一个纵向自由度的正能量所补偿，所以负能量在实际上从不表现出来。"而“正能量”的流行源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，其中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。当下，中国人为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待。

《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！
心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！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，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之途

类似书本很多，容易看懂。

大道理（其实也都懂）讲的挺多的！不爽的时候看看...算是有点帮助吧

京东的服务是值得肯定的，但书真心觉得不好。不推荐购买。

还不错的说，获得的知识也挺多的...

一本正能量的书 给公司员工读不错

此书看上去挺黑，这就是理想与现实的差距吗

盗版书，字都是歪的

还不错。。送货速度快。。。。

学习正能量，质量一般，内容还行。

与宣传差距很大，像是教科书，文字看起来很累

很实惠，物流太慢了。

一般般，有点拉jīT^T

但是正的能量总是好的，现在负的太多。

以为和正能量是一套，结果不是。

还可以

很好

不错

看看还行。的确只是看看就还行。

书的内容很喜欢，可是买的这本印刷有问题，好多空白页。。。

就是搭正能量的便车，做个一样的封面加个实践版就想欺骗消费者，这本书一点都不好看，看完就是写怎样成为一个以自我为中心的人

书本身还没读，可能的确是本不错的书。书名Your Erroneous Zones直译大概是“你的误区”，译成啥正能量纯粹就是忽悠大众。

书还没有来得及看，但是拿到手感觉就不舒服，买了三本书，赠送一本，共4本书，有3

本破损。

不值得买不值得买不值得买不值得买不值得买不值得买

书不错，但是京东退货制度让人愤怒

一点都不好，跟正能量1、2比差远了。。。

有空白页! ! ! ! ! ! ! ! ! !

, , , , , , , , , , , , , , , , ,

好 ~~~~~ • • • •

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

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。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——切切实实的思考的迹象。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。

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。

都是干货，分章节说明问题，好好看定会收货。因为这是给缺乏正面情绪朋友看的，我也推荐《当时拒绝就对了》。这两本书各用个的语言方式强有力地引导你使用健康的思维，希望对消极的朋友多有帮助。

好

快快乐乐健健康康快快乐乐

物品不错的！颜色很舒服！

这书以前看过，这次买来送人，希望对他有帮助

不错嘛

很好的一本书

非常好的书，受益匪浅！

还是不错的

质量还不错，内容还没看。

没动呢还。。。

疯狂囤书中，京东超级快。一系列全部买齐，书太多，不知何时能看上

是正品，不错

包装很差劲！！！！！！

快递送货快，服务态度挺好

这本书，太好，我太喜欢！

非常好的一本书，帮助很大，

相信京东的品质，只要是京东有货，只在京东购买。

好极了，好极了，棒棒的，好极了，给力东哥

非常值得拥有

快递叔叔特别好！态度很好，书也很好。很棒！！

正能量，并非心灵鸡汤，是真正的心理学，读一读，经常读，更强大

不错的一本书

还行。。。。。。。。。。

不错 不错 值得一看

不错，值得思考

还没看，应该不错

对我有很大启发的书，想把一套都买下

书还是不错的，只是收件的时候包装有些破损，不过影响不大！

还行，书一般，没有塑封，快递元很好

东西不错。价格便宜，值得购买。京东物流赞一个

东西不错，质量很好，下次还会再买。

挺好的 都包得很完整 还没看呀！

好书 多学学 不错的书 印刷很好 内容也不错！！！！

几年前看的正能量的第一部书。念念不忘，所以决定把剩下的几部也买来看。

应该不错，前两部买了，这下齐了

值得有空闲的时间看看，不错的一本书

便宜实惠。强烈推荐购买 便宜实惠。强烈推荐购买

买全了一套，里面内容一般

很不错，跟正版的一样

还没读，不过应该不错，很是期待

买过无数本自己用送朋友云云

很好的书，多学点心理学对人生好。

书很满意，给物流一个大大的赞

还没来得及看内容，物流很快

正能量，把所有的负能量都赶走

很好，快递也快，值得一看！

正在看着，内容还可以，纸张质量可以，与书店的差不多了

正版的

好好好好好 好好好好好

给公司买的礼品，挺好的。正能量。

绝对的好书，陪我度过了最艰难的时候

终于知道什么是断片了，很是无语

书超预期的快，晚上订的第二天上午就送到了，？

听说不错，购来学习学习～～

还好，能学到些观点，帮助也大。

！！！！！！！！！！

印刷精美，设计大方，内容非常适合年轻人阅读，价格便宜，强烈推荐自强不息、奋发向上的青年阅读！

很好，很快，很强大！！！！

书还不错 物流挺快 价格也还行吧

好书！！！！！！！！！！

书很好，好好学习，京东太给力了，快

乐观积极，勇敢承担，“正能量”带来好运气！

是很不错的两本书，值得一看！

原来叫《你的误区》，二十年前就在看的好书，不过更喜欢原来的版本。

不错不错不错不错不错

书本不错很正能量……

还没看。应该还不错。纸质不错

八错八错八错八错八错八错八错

送送朋友的书，很正能量

需要正能量，写的还可以

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味
无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；

旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

Zge hau jey buc

挺好的 书也没破 满意

可以改变你的思维模式，不错

很不错的书，只是不知道什么时间能看完。

刚看，觉得还行。不知后面怎样

看看书挺不错，而且有活动

一般。。。。。。。。

我买来就读了，很实用，能激发自身的正能量，让自己越来越阳光

正在拜读正能量的系列书籍，希望能带给自己更多正能量

网上就是便宜很多。。

想当不错，是一本可以让你提升的书

很好，很好的书，给自己一点指引和改变。

我是为了京豆我是为了京豆我是为了京豆我是为了京豆我是为了京豆我是为了京豆我是为了京豆我是为了京豆

不错确实不错 结实!

不错的书.....

还没有拆开看不要认为我是书呆子，只不过书是一本一本看完的哟！

正能量，就是好好好好好好

很不错的书！ 正版便宜！ 内容还需慢慢看！

包装精美，内容丰富，做活动时买的，性价比高，比书店便宜多了，赞一个

好书，值得买。○○○○○○

给朋友买的，还没怎么看

一直想买的一套书，终于一次性买齐3本了，内容确实给力，用心品读确实收获良多，值得推荐

公司买的 给员工看看 很不错的

买了第二本了，第一本送人了

看过黄皮的还不错，还没买全，差一本绿皮的没看，再有活动继续。

早就想看的一本书，快递好速度。

正在看第二部，很好很精彩

囤货，准备集中时间阅读

很好很好很好很好很好很好很好很好

还可以，物流比较快的，纸张也可以

还不错，值得一看.....

多多传播正能量，促进社会进步！

这本书好看，已经入全套了

★《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

[正能量（实践版）_下载链接1](#)

书评

[正能量（实践版）_下载链接1](#)