

# 21天正能量

教你培養正面思想好習慣

容慧心著

## 作者簡介

**容慧心**

紅出版創辦人

藍天教室創辦人

香港大學社會科學學士（主修心理學）

香港公開大學李嘉誠專業進修學院 - 兒童心理學  
証書

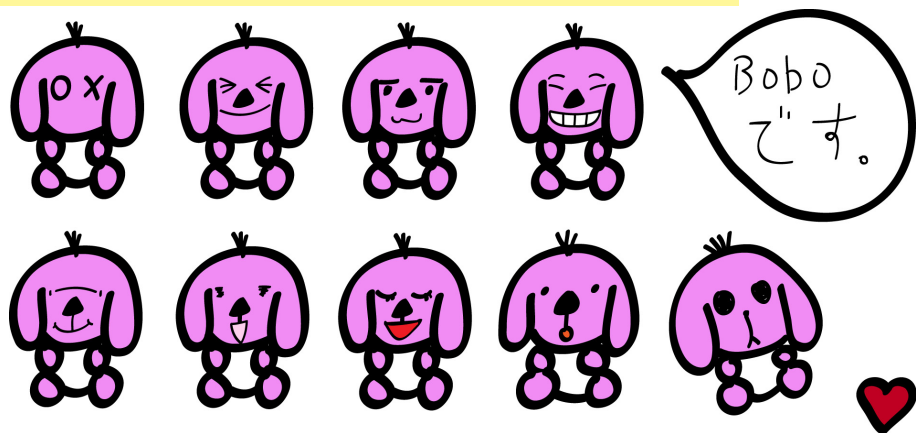
## 個人作品

《那些育嬰書不會告訴你的事》

《21 天正能量——教你培養正面思想好習慣》

## 合著作品

《我不想一個人站在街角》



## 作者的話



初中時有一位感情要好的同學，有一天她告訴我，她媽媽叮囑她不要常常跟我玩，因為我很負面，不想影響到她女兒。當時的我並不明白，直至大學後接觸相關書籍及資訊，才開始理解何為正面負面。

今天，相信那位同學及她媽媽早已遺忘了這件小事，但我仍很感謝當日同學的坦白，並時刻提醒自己要將正能量帶給身邊的人。

# 目錄

前言	5	
第 <sup>1</sup> 天	遠離「放毒人士」	6
第 <sup>2</sup> 天	不要為小事抓狂	7
第 <sup>3</sup> 天	別輕易說「無能為力」	9
第 <sup>4</sup> 天	告別完美主義	10
第 <sup>5</sup> 天	不相信「不勞而獲」	11
第 <sup>6</sup> 天	別理會別人的看法	12
第 <sup>7</sup> 天	重複向自己灌輸正面想法	13
第 <sup>8</sup> 天	持之以恆，多做運動	15
第 <sup>9</sup> 天	正能量娛樂	16
第 <sup>10</sup> 天	你不是受害者	18

第 11 天	勵志文章及名人語錄	20
第 12 天	善待自己，獎勵自己	21
第 13 天	別太多「如果……」	22
第 14 天	當我……的時候，我就會開心了	24
第 15 天	日行一善	25
第 16 天	每天接觸一種新事物	26
第 17 天	常抱感恩的心	27
第 18 天	開心日記	28
第 19 天	尋找你的正能量偶像	29
第 20 天	吃這些提升正能量	31
第 21 天	一個笑容，不止值四億九千萬	32

## 前言

有行為心理學研究顯示，養成一個原本沒有的習慣需要 21 天，簡單而言，人只要連續 21 天都做一件事，就能將那件事變成一種習慣。

活出正能量也是一種習慣，是一種看待事物保持正面心境的心理習慣。

若能連續 21 天，每天都保持正能量，日後就可以更輕鬆面對不如意事。

本書有 21 個正能量貼士，每天讀一篇，每天踏出一小步，美滿人生指日可待。

祝您成功！





兒子 (即我) 的功課：種植新畿內亞鳳仙，第五周。

## 第1天 遠離「放毒人士」

你有沒有經常遇到一些事事抱怨，常說三道四的人？這些人充滿負能量，而且磁場很大，一不小心就被吸進去了！有時候，他們的話題的確很誘人，因為人都是八卦……充滿求知慾的。有人說看到老闆跟某某同事進了酒店，有誰會不想知道詳情？八卦，是人之常情，聽，是無毒的，但為何要散播一些未必是事實、對社會沒有貢獻的事呢？

若要保持正能量，要先小心遠離負能量。抱怨，的確可以抒發情緒，但抱怨會影響別人，對解決事情沒有幫助，為何不花時間在解決問題之上？花時間在抱怨，只會浪費時間，若你的情緒智商（EQ）不高，真的非表達出來不可，何不將不快情緒化為文字寫下來？

負面情緒通常會隨著時間下降，轉眼你就會忘記了。反而若你不停在抱怨，不停在越化越大，你的腦袋就會銘記著，久久都不能放下呢。

遇上負面的人時，謹記別糾纏，也別勉強將對方扭轉成正面人士，因為負能量的育成並非一朝一夕，若你的情緒及想法容易受別人影響，就更加要小心，遇到非常負面的人，要避之則吉。

我有一位親人，有些時候負能量很重，若我感到







自己情緒不佳時，我會盡量減少跟她的接觸。

## 第2天 不要為小事抓狂

多年前有一本暢銷書叫《別再為小事抓狂》，說的正是這個道理。

聽到別人無心的一句說話，有些人會因此失落或生氣半天。餐廳算錯了帳單，有些人可能會大鬧一番。

說到底，一般人都太自我中心了，認為整個地球只圍著自己一個轉，認為別人是有心的，認為倒楣事只有你一個遇到，所以反應很大，經常抓狂，常常處於不忿狀態。

還記得我讀中一時，有一位代課老師教我中文，她給我一篇中文作文評了五十多分，我當時崩潰得哭了起來。現在回來起來覺得可笑無比，區區一篇作文算得上什麼？現在連會考證書都沒人看了。

若再推想到幼稚園及小學時期，我和弟弟會因為爭玩具而打架。這是為什麼？這是年紀尚少、思想稚嫩的表現。

今天，就勇敢做一個成人，向成熟思想進發吧！





英國政府於二戰期間印製的海報，當時英國主要

城市被襲，望透過海報能提升民眾士氣。

## 第3天 別輕易說「無能為力」

最近王維基的一句說話，我有很深印象。

他說：「你廢，唔通我同你一樣廢咩？」

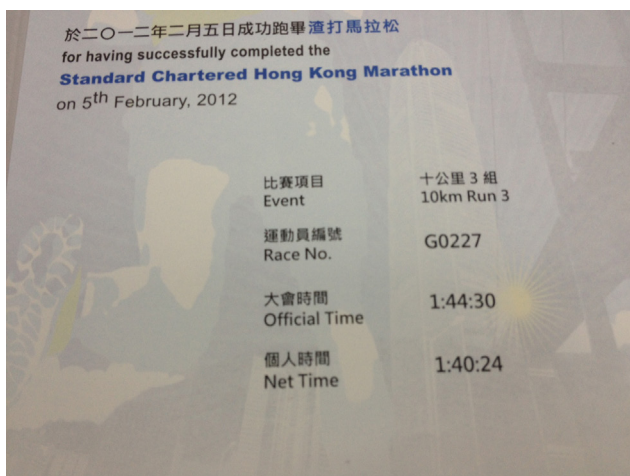
雖然他的說法未免給人有點驕傲的感覺，但他帶出的道理是——別人做不到的事，不等如你做不到。正所謂：「未試過又點知唔得？」

回想創立出版社初期，我們幾個初生之犢對印刷一無所知，逕自走到辦公室附近的天地圖書，（當時尖沙咀分店仍在），我隨意抽了幾本，看到版權頁印上「亨泰印刷有限公司」的資料，便「膽粗粗」致電報價。幸得老闆娘不厭其煩為我講解基本的報價要求，才得以順利印書。這通電話，我花了數天的勇氣才敢打出，但自此我們便常有生意往來，對出版社後來的發展有重大意義。

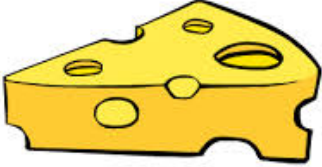
可能，在工作上，你很希望公司能改善一些政策，你覺得即使跟老闆反映只是徒勞，而且那不是你的職責範圍。那你可有想過，一位真正有能力的老闆會善納意見，尊重員工。不錯，或者老闆未必會採納，但若你的意見是由公司利益出發，老闆仍會感到你是好員工，為公司設想呢。

還有，今天辦不到，不代表明天辦不到。你今天





2012 年初完成渣打馬拉松 10 公里賽事，翌日患上肺炎，後來才知道自己有重度哮喘，肺活量只有常人四份之一。比賽期間十分辛苦，大部份時間只能步行，但我不想因為氣喘而放棄，最後以很差勁的成績完成賽事。

Say  !

## 後記



本書由本人一人包辦，如有紕漏，懇請見諒。

上圖是我背後書架的其中一格，放了小部份我十年編輯工作所負責過的圖書。很感謝作者對我們的信任，願意將心血交給我們出版。

來年打算出版一本關於編輯工作的散文集，做了出版十多年，深知書是未必有讀者的，為了環保，我還是選擇出版電子書好了。=P

感謝您的寶貴時間。祝您每天都發放正能量！



## 21 天正能量——教你培養正面思想好習慣

---

作者／編輯／設計：容慧心

出版社：紅投資有限公司（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號星航資訊中心 8 樓

電話：(852) 2540 7517

傳真：(852) 3421 1241

電郵：editor@red-publish.com

電子書出版日期：2014 年 2 月

圖書分類：勵志

ISBN: 978-988-8270-41-5

做作家，不再是夢想！

<http://www.red-publish.com>

版權所有 不得翻印

