

首版畅销49000册的经典心灵励志解压书

— 心 态 决 定 命 运 —

阳光 心态

第2版

长 征◎主编

我们看不到太阳是因为灰尘蒙蔽了我们的心灵，
享受阳光生活，首先从拥有阳光心态开始。



中国纺织出版社

主要内容

阳光心态

第2版

长征◎主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书收集了许多古今中外富有哲理、对人有启迪作用的小故事,通过这些小故事讲述其中道理,帮助人们化解内心的困惑,同时给出了调节各种心态的小方法和小心得,如阳光般呵护你的心灵,指导你如何为人处世、如何励志、如何认识和完善自我。阅读此书,能帮助处在低谷的人们走出阴霾,为立志成才的朋友提供精神食粮。这是一本茶余饭后、工作之余必不可少的心灵励志读物。

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态/长征主编.--2版.--北京:中国纺织出版社,2016.3

ISBN 978-7-5180-2328-8

I. ①阳… II. ①长… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第023767号

策划编辑:曹炳镒 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年4月第1版 2016年3月第2版

2016年3月第12次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:176千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



一个人不仅要拥有健康的体魄，还要具备良好的心理状态，才能算得上是真正的健康。

我们看不到太阳是因为灰尘蒙蔽了我们的心灵。尽管我们个人无法改变客观世界，但却可以通过自我管理，使自己的内心世界天清日朗，让自己更珍爱生命，善待他人，宽容开朗。享受阳光生活，要从拥有阳光心态开始。

在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受到挫折也无须忧伤。只要坚定心中的信念，你的人生旅途就不会中断。所以，要拥有良好的心态，有一颗平和的心和一份超越世俗的恬静；微笑面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，也不要抱怨生活中有太多的曲折和不公。面对压力和诱惑，要稳定自我，不可怨天尤人、牢骚满腹。

如果你渴望健康和美丽，如果你珍惜生命的每一寸光阴，如果你愿为这世界增添晴朗和欢乐，那么，请塑造阳光心态。当遇到困难、挫折或者不幸时，换一种心态来对待这些磨难。

夏天的傍晚，一个美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的白色胡子艄公救起。“你年纪轻轻，为何寻短见？”划船的白色胡子艄公问她。少妇哭泣着说道：“我结婚才两年，丈夫就抛弃了我，接着孩子又病死。您说，活着还有什么乐趣？”艄公听后沉吟了一会儿，问道：“两年前你是怎么过日子的？”少妇回忆起自己两年前的时光，眼睛亮了，说：“那时的我自由自在，无忧无虑。”“那时你有丈夫和孩子吗？”艄公问。少妇说：“没有。”“那么，你不



过是被命运之船送回到了两年前的。现在你又自由自在、无忧无虑了，请上岸吧。”话音刚落，少妇已在岸上，而艄公则不知去向。少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，转身离开河岸。从此她没有再寻短见。

面对困境，换个角度来思考问题，很多苦难都将变得微不足道。人的心态决定生活的质量。不管环境发生什么变化，只要自己始终拥有好的心态，就不会被恶劣的环境所左右。学会释放和排解悲伤与不快，不要让压抑的情绪蔓延，换一种心态，换一种方式，换一种思维，都能使你保持阳光心态。

生活中真正的快乐是心灵的快乐。不能改变环境就去适应环境，不能改变别人就先改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度；学会对自己当前满意，即怀着感恩之心活在当下；学会调节自己，培养自己知足、感恩、乐观的良好心态。事事保持阳光心态，才能快乐生活。

本书通过大量富有哲理、对人有启迪作用的小故事揭示阳光人生的秘密，为读者提供让心理更健康的思维习惯，将这些小的习惯落实到你生活中的每一天，你会发现生活是如此美妙。

编者

2015年10月

目 录



第一章 通向阳光心态的心灵密码

拥有阳光心态的人都是快乐的人，而快乐源于自己，而非他人。每个人心中都有一把快乐的钥匙，可以用它来开启自己的快乐之门。钥匙可以放在自己手中，也可以放在他人手中。因他人而不让自己快乐的人，其实就是把钥匙交给他人掌控。聪明的人会稳定情绪，为自己负责，掌握自己快乐的钥匙，不期待他人使自己快乐，反而将自己的快乐与幸福播撒四方。

要开心先“开”心，把心门打开，真诚地去面对身旁的一切人和事物，握住自己快乐的钥匙，用积极和阳光的心态面对生活。

永远保持积极心态 / 2

在自己的内心深处寻找快乐 / 4

简单生活才是幸福的真谛 / 6

凡事往好处想 / 9

追求应当“量体裁衣” / 11

远离自卑，做快乐的天使 / 14

祸兮福所倚，福兮祸所伏 / 16

学会“制造”自己的好运气 / 18

捕捉生活中的阳光 / 20



第二章

追根溯源，不要用常规的惯性思维束缚自己的快乐

人们总是喜欢按习惯去思维，特别是做某件事情用某种方法取得成功之后，下一次他仍然会倾向于用这种方法，这种现象叫思维惯性。思维惯性对于人的影响是多方面的，小到个人的生活起居，大到一个企业的发展，都会受到思维惯性的左右。如果说思维惯性是一种“常走的大道”，那么打破思维惯性的束缚则是独辟蹊径。按美国著名科学家、电话发明人贝尔的话说，“离开常走的大道，潜入森林，你肯定会发现前所未有的东西。”

打破常规思维的枷锁 / 24

不做别人的影子，只做真实的自己 / 27

做自己爱做而不是别人羡慕的事 / 29

惯性思维易把人带进死胡同 / 32

后退一小步是为了迈进一大步 / 33

第三章

正确定位，充分认识自己

善于发现自己优点的人将永远立于不败之地。所以，要清楚地认识自己，为自己准确定位，利用自己的优点覆盖自己的不足。满怀信心地当好自己的心理治疗师，做自己的主人。

勇于面对不完善的自我 / 38

不要把自己局限起来，要释放潜能 / 39

别和自己过不去 / 42

找准自己前进的方向 / 44

自己做自己的朋友 / 46

学会自我定位 / 48

无法改变事实时就改变自己 / 50

反思使自己痛苦的心态根源 / 52

第四章

清除不良心理，上进心带给你正能量

现代社会高速发展，竞争和压力会让人们产生焦灼、烦躁、消沉、颓废等不良情绪，而健康向上、积极乐观的心理状态能够帮助我们避开心理上的蛛网，及时清除心灵的垃圾，将有利于我们以积极乐观的心态去直面人生。

空虚的心灵让人颓废 / 56

有恒心才能做事有始有终 / 57

消除懒惰，克服拖延 / 59

勇于承担责任 / 61

改掉犹豫不决的习惯 / 64

遇到困难时，不断给自己积极的心理暗示 / 66

摒弃依赖心理，学会自立 / 68

别再抱怨，你已经足够幸运 / 70

克服浮躁情绪才不会失败 / 71

点燃你工作的激情 / 73

第五章

沉心修炼，用冷静与克制扫除心理波动

“情绪”就像人的影子一样每天与人相随，我们在日常的工作、学习和生活中，时时刻刻都体验到它的存在，它给我们的心理和生理上带来的变化。冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。许多人都会在情绪冲动时做出使自己后悔不已的事情来。因此，要学会用理性控制自己的情绪，在遇到较强的情绪刺激时，强迫自己冷静下来，迅速分析一下事情的前





因后果，尽量使自己不陷入冲动鲁莽、简单轻率的被动局面。

学会控制冲动情绪 / 78

尽可能减少焦虑 / 79

从不同的角度看待问题 / 81

发脾气不要超过底线 / 82

理智处理愤怒情绪 / 84

学会哭泣 / 86

不要掉进抑郁的旋涡 / 87

加强自控能力 / 88

让自己学会放松 / 90

不要让攀比毁掉你的幸福 / 92

第六章

适时清空，卸下心灵的重负

很多人在生活中总是重复着单调的活动，缺少变化，如此一来，必然会导致心理疲劳。确实，很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作中找到乐趣和自身的价值，在心理上将其当成沉重的包袱。一个人的内心若要海阔天空，了无负担，排遣心中的忧患是唯一的选择。此时，换个角度看世界，对自己多一分宽容，多和朋友交谈等，可以消除心理上的疲劳，使心情放松下来，感受生活的愉悦与美好。

放下懊恼，重新开始新的生活 / 96

把思想用在有价值的目标上 / 97

乐观面对每一天 / 99

适当的压力是前进的动力 / 100

对自己说“没关系” / 103

顺应心性，释放自己 / 104

时刻清扫心灵上的尘埃 / 105

生命如此短促，不要为小事抓狂 / 106

放下仇恨，将宽恕带给伤害过你的人 / 108

第七章

面对困境，磨炼百折不挠的毅力

一个人的生活态度，往往决定其事业的成败。生活苦一点，可以磨炼意志，而贪图享乐、安逸，则容易使人丧失进取的锐气。所谓“忧劳可以兴国，逸豫可以亡身”，说的就是这个道理。想要成就大事，就要以百折不挠的毅力经受超乎想象的磨炼。只要始终如一，正视逆境，与逆境抗争，磨炼坚强的意志和百折不挠的毅力，就能经受住生活的考验，更加成熟；就能激发斗志，勇往直前。最终战胜困难，走出逆境，创造辉煌的人生。

永不放弃，做最棒的自己 / 112

征服自己就是拯救自己 / 113

面对挫折不退缩 / 115

化困难为动力 / 117

永远不要自我放弃 / 119

要耐得住寂寞 / 121

失败是通向成功的必由之路 / 123

磨难铸就成功 / 126

第八章

施恩布善，感恩之心常驻

感恩是对生命恩赐的领略，感恩是对生存状态的释然，感恩是对现在拥有的在意，感恩是对有限生命的珍惜，感恩是对赐予我们生命人的牵挂。感恩，是一件虔诚、诚挚的事情，被人感恩，是一种幸福和快乐；感恩别人，

是一种更大的幸福和快乐。人在一生中会面对很多选择，其中之一就是决定是否要全神贯注于要得到我们所未拥有的一切，还是专注于我们现在所拥有的一切。学会感恩，感恩自己已有的，感恩生活赠与的。抱着一颗感恩的心对待所拥有的一切，便会拥有一个更积极、更健康的心态。

活在当下，感恩生活 / 130

施惠勿念，受恩莫忘 / 131

不要自私狭隘，多为别人着想 / 133

富亦不喜，穷亦不悲 / 136

付出比得到更能让人感到幸福 / 138

计算你得到的幸福 / 141

即使失去，也要感恩 / 143

用感恩代替抱怨 / 146

忘恩负义是感恩的障碍 / 147

第九章

善待自己，学会自我安慰与激励

只有铺满困难和挫折的人生才算得上完美，只有经历困难和挫折共铸的风浪才能真正成长。命运不会惠顾任何人，要学会善待自己。善待自己并不难，学会点燃自己心灵的火花，就能微笑面对人生，即使身处逆境时也能走出人生陷阱。华罗庚说过：“我们最好把自己的生命看成是前人身命的延续，是现在共同生命的一部分，同时也是后人生命的开端。如此延续下去，科学就会一天比一天灿烂，社会就会一天比一天美好。”在善待他人的同时也得善待自己。只有善待自己，才有精力和余力善待他人。

自我激励是上进的动力 / 150

找到自己的发光点 / 152

每天前进一小步 / 154

人穷志莫穷，失意莫失志 / 155

偶尔给自己放个假 / 157

经常送小礼物给自己 / 158

微笑面对每一天 / 159

给自己一些心理安慰 / 160

花时间完成自己想做的事 / 162

独处能让忙碌的心得以平静 / 163

第十章

善待他人，把他人当成自己快乐的天使

人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。人一生的成长、发展、成功、幸福，都是与他人的交往和关系紧密联系的。与人交往若是没有相互交流和相互欣赏，即使到了天堂，也注定找不到快乐、自由、幸福的感觉。交往关键在于沟通，如果我们心怀善愿，善待自己和他人，面对任何人都保持愉悦的心情，用自己的快乐去影响别人，就不会有任何事情能破坏我们的好心情。

情淡于疏，朋友之间多往来 / 166

真诚赞美他人 / 167

理解是座舒心桥 / 168

保持博爱之心 / 170

莫让好心被人误解 / 172

坦然接受批评 / 173

尽快澄清误会，消除摩擦 / 174

人情不可滥用与透支 / 176

关心他人，积累好人缘 / 178



第十一章 宽容他人，完善自己

宽容是一种美德，是一种心境。人生不易，每个人都有自己的艰难和脆弱，人与人之间应该多些体谅和包容。学会宽容别人，不要把自己的意志强加给别人，设身处地地为别人多想想，处理事情时，在不违反原则的前提下互相体谅，效果要好得多。屠格涅夫曾说：“生活中不会宽容别人的人，是不配得到别人的宽容的。”所以，宽容了别人，在自己有过失或错误的时候也往往能得到他人的宽容。宽容别人，完善自己。

不以自己的好恶对待别人 / 182

原谅胜过指责 / 183

嫉妒是害人害己的祸根 / 185

大丈夫能屈能伸 / 187

化解对立情绪，营造和谐气氛 / 188

吃亏是福 / 190

不要挑剔、苛责别人 / 193

学会与人分享 / 195

第十二章 悲伤是暂时的，让心灵远离不快

我们生活在一个需要竞争的时代，有竞争就会有失意。当我们处在失意的状态时，不论现在是否悲伤泛滥，相信那只是暂时的；不管现在是否已成定局，相信我们迟早都会幸福。幸福是我们自己描绘的，幸福在自己手里。幸福与否，重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生活的态度。无论生活有多少艰难险阻，都要笑对人生。

悲伤总是暂时的，并不长久，快乐不是不见了，只是暂时离开。面对人

生道路上的痛苦与挫折，乐观便是最好的应对方式。面对生活，悲观的人总是看到失望，甚至是绝望；相反，乐观的人却总是在失望中找到最后的一线希望。

希望可以消除不安 / 198

忙里偷闲的愉悦和快乐 / 199

看看头顶那片天 / 201

家是心灵的归宿 / 202

背起人生的背篓 / 203

第十三章 调节心理压力的四种方式

有人将心理压力比作“魔鬼与天使的化身”，它让人心神不宁，所以说它是魔鬼；它又能让人充满斗志，所以说它是天使。不管是天使还是魔鬼，它都要在适当的时候被释放，如果一个人不断地积攒压力，最后很容易让自己崩溃……

大禹治水“堵”了十年而最终无果，“疏”了两年就解决了后世的洪水灾害，可见这一“堵”一“疏”之间的巨大差异。对于压力也是一样的道理，有压力就要释放，如果一味地“堵”，最后结果肯定是越“堵”越憋屈，越“堵”压力越大。

情志疗法 / 208

运动疗法 / 210

天然疗法 / 212

松弛疗法 / 216



第一章

通向阳光心态的心灵密码

拥有阳光心态的人都是快乐的人，而快乐源于自己，而非他人。每个人心中都有一把快乐的钥匙，可以用它来开启自己的快乐之门。钥匙可以放在自己手中，也可以放在他人手中。因他人而不让自己快乐的人，其实就是把钥匙交给他人掌控。聪明的人会稳定情绪，为自己负责，掌握自己快乐的钥匙，不期待他人使自己快乐，反而将自己的快乐与幸福播撒四方。

要开心先“开”心，把心门打开，真诚地去面对身旁的一切人和事物，握住自己快乐的钥匙，用积极和阳光的心态面对生活。





永远保持积极心态

每个人对人生都有自己独特的诠释，是追求，是执着……但有一点永远不会变：人生是成败交替的综合体，是得失兼容的五味瓶，想要真正读懂人生，必须先读懂失败、不幸、挫折和痛苦。独步人生，我们会遇到种种困难，甚至举步维艰，悲观失望。征途茫茫，有时看不到一丝星光；长路漫漫，有时走得并不潇洒浪漫。这时，给自己一个笑脸，让源于心底的那份执着，鼓舞着自己插上长风的翅膀过尽千帆；让来自于远方的呼唤，激励着自己带着生命闯过难关。

人们都喜欢朝气蓬勃、欣欣向荣的景象，因为这会给人带来一种舒适、惬意的感觉。你的心也会有一种朝气蓬勃、努力向上的感觉。谁都会喜欢这种感觉，因为它带有阳光的味道。

晴空万里，美国的一架民航客机在蓝天白云之间平稳飞行。突然，客机抖动不止，越来越难以操纵。机组人员明白，应该是出现了机械故障。

机组人员想尽一切办法排除机械故障，但没有成功。在他们奋力排除故障的同时，不得不用广播透露出这个意外的坏消息：“各位乘客，飞机出现了一点小毛病，请相信我们，我们完全有把握修好。但是，为了防备万一，请各位写好留言，做好被迫跳伞的准备……”

乘客们听后十分惊恐，几乎都预感到情况不妙。在空中小姐的指导和帮助下，乘客们抓紧时间做着面临空难的一切准备。

在那么多惊慌失措的乘客中，有一位老太太表现得格外安详，稳稳地坐在自己的座位上。有一个乘客发现了她并感到很震惊，心想：“她的境界真是

太高了！命都快没了，怎么还能如此泰然，难道她听不到广播？”

尽管飞机的故障没有彻底排除，但还是化险为夷，平安迫降在途中的一个临时机场上。大难不死的乘客，个个如释重负地走下飞机。有的乘客深有感触地对赶来采访的记者说：“哇！我活了！我获得了第二次生命！我要好好地过日子！我要……”

此时，刚才那个乘客一转身，又看到了那个老太太，她正神态自若地走下舷梯，脸上一点惊喜的表情都没有。这位乘客心想：“我吓得半死的时候，她却若无其事；我庆幸生还的时候，她却不动声色，这是什么样的境界啊？她真是太让人难以理解了！”于是，他走过去对老太太说：“我想问一问，刚才我们所有的人都经历了与死神擦肩而过的考验，但您却始终如一地安详、镇定。都说女人是最柔弱的，可您的表现实在是让我感到震惊。您能不能告诉我是什么原因？”

老太太微笑着说：“我有两个女儿，大女儿几年前去世了，二女儿在得克萨斯州。今天，我是乘飞机看我的二女儿去。当时飞机上播了这条不幸的消息之后，我就想：如果飞机能平安到达，我就如愿以偿地去看我的二女儿；如果飞机失事，那我就改道去天国看我的大女儿。不管是什么结果，总能看到一个女儿，我还有什么可怕的呢？这个世界上，女人是最柔弱的，但母亲却是最坚强的。”

这位乘客听后由衷地说：“老人家，您的心态就像灿烂的阳光一样。一个人如果达到您的境界，就不会有什么事情想不开了。”

人生不如意，十之八九。决定幸与不幸、快乐与痛苦的，不是我们的处境，而是我们的心态。不管发生了多么令人不愉快的事情，都要保持阳光心态，勇敢面对，与生活讲和。既能接受事实、享受事实，又能善待自己、善待别人。有一句话值得记住：积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一十五不一样。

好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。我们改变不了事情，却可以