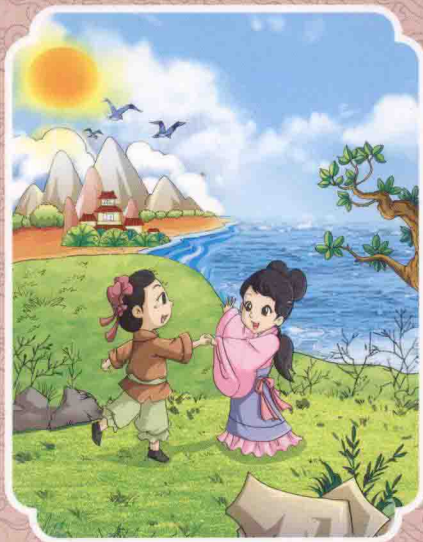


青 少 年 励 志 丛 书



阳光心态

闫燕 / 主编

• 人不能选择命运 •
但可以选择心态

有什么样的心态，就有什么样的人生，
心态决定一切，心态决定命运。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

青 少 年 励 志 丛 书

阳光心态

闫 燕 / 主 编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态 / 闫燕主编. — 青岛: 青岛出版社, 2012.1

(青少年励志丛书)

ISBN 978-7-5436-7802-6

I. ①阳… II. ①闫… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第270051号

- 书 名 阳光心态
主 编 闫燕
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 传真 (0532) 85814750 (0532) 68068026
责任编辑 赵文生 刘坤
封面设计 乔峰
文字校对 刘青
平面制作 智趣源传媒
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷
开 本 16
印 张 12.5
字 数 160千
书 号 ISBN 978-7-5436-7802-6
定 价 19.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

阳光心态引领豁达人生

1796年3月30日，德国哥廷根大学校园里，一位18岁的青年学生吃完晚饭后，照例做导师每天布置给他的3道数学题。这个学生很有数学天赋，导师对他寄予了厚望，因此，在他完成固定作业之外，又多给他布置了几道较难的题。一般情况下，这个学生会在3个小时内，把所有作业完成。

这一天，他像往常一样，不到3个小时，就把固定作业做完了。可是，在多布置的题中，最后一题写在一张小纸条上，要求用圆规和一把没有刻度的直尺，画出正十七边形。学生也没有特别在意，只是埋头做题。几个小时过去了，也没找到解答方法。但越是困难，他越想把这道题攻克。他拿着圆规和直尺，一边画一边想着各种可能的思路，一直持续到天亮。最后，这道题终于被解开了。

第二天早上，他拿着自己的作业来到导师办公室，内疚地对导师说：“您给我布置的最后一道题，我做了整整一个通宵才解答出来。对不起，我辜负了您对我的期望。”导师接过他的作业一看，惊呆了，问道：“这是你昨天晚上做出来的？”“是啊。竟然花了整整一个晚上的时间。”导师让学生坐下，取出圆规和直尺，让他当面在纸上画一个正十七边形。学生很快就画了出来。这时，导师激动地说：“你知道吗？你解开了一个有两千多年历史的数学悬案。这道题，阿基米德没有做出，牛顿没有解出，你竟然在一个晚上就把它解答出来了。你真是天才！我也正

在研究这道题目，昨天给你留题时，我一不小心把写有这道题目的小纸条夹在了给你布置的作业里。”

很多年后，这个学生回忆起那件事情时总是说：“如果有人告诉我那是一道两千年没有解开的题目，我不可能在一个晚上把它解决。”这个学生就是数学王子高斯。

就如高斯自己所说，如果他事先知道那是一道两千年没有解开的数学题，也许就真的解答不出来了吧。不是没有才华，而是被“两千年”和“阿基米德”、“牛顿”等重量级的附加名词先吓到了吧。

每个人终其一生，总要遇到各种问题。困难、挫折和失败不可避免。面对人生的困局和障碍，不同的人会采取不同的心态，从而也就导致两种天壤之别的人生结局：成功的人生和失败的人生。

人不能选择命运，但可以选择心态。

积极的心态孕育成功的果实，消极的心态孕育失败的萌芽。

有什么样的心态，就有什么样的人生，心态不一，结局也就不同，甚至会南辕北辙。心态决定一切，心态决定命运。

本书详尽阐释心态在人的命运中所起的决定性作用，指出决定一个人命运的并不是环境、资源、机遇等外界因素，而关键在于一个人持有什么样的心态。

本书以幽默亲和的语言、趣味性强的故事娓娓道出心态对一个人命运、人生的决定性作用，让你在品味名人故事、醒世寓言中领悟、摆正自己的心态。

阅读本书，读者可以塑造积极心态，摆脱消极心态的束缚，不论处于何种环境和条件下，都以正确的心态看待世界和人生，在压力下摆脱烦恼，在痛苦中找到快乐，在逆境中发现机遇，在失败中看到希望，从而掌控自己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。

第一辑 戒贪欲，知足常乐

一旦贪婪的欲望占据我们的大脑，再多的索取和收获都无法满足内心的空虚，贪婪的结果只会给自己带来无穷无尽的烦恼，并把原本美好的事物毁掉，使之不名一文。只有遏制住贪婪欲望的膨胀，我们才会真的明白，贪婪者常悲，知足者常乐。

1. 机智的黑斑羚：贪欲过度是毁灭·····3
2. 兄弟阋于墙：贪婪的代价·····5
3. 贪欲，使聪明人变笨·····7
4. 小石头的希望：生在福中须知福·····9
5. 兄弟间的争吵：放下贪婪，学会忍让·····11
6. 小鲨鱼的捕食经：欲望永远无法满足·····13
7. 上帝可以满足需求，但无法满足欲望·····15
8. 泉水中的金沙：贪欲，往往会使你失去更多·····17
9. 260匹马力：贪婪的人自作聪明·····19
10. 贪婪的女人：贪欲过度是毁灭·····21
11. 大地主治小病：不需万事求完美·····23

- 12. 自私的猎人：贪欲无度，自寻死路·····25
- 13. 不得贪胜：做人不能太贪心·····27
- 14. 公司里的桑葚：“吃独食”如吃毒药·····29

第二辑 阳光心态，幸福人生

一样的人生，异样的心态，看待事情的角度会截然不同。积极健康的心态可成就人生，而消极的不良的心态则会将其毁灭。做人，要有阳光一样明朗的心态，才会拥有幸福的一生。

- 1. 后羿射箭：患得患失·····33
- 2. 兔子跳河：比你更不幸·····35
- 3. 小男孩与小鸚鵡：各有各的不幸·····37
- 4. 羡慕别人不如羡慕自己·····39
- 5. 金子变石头：不以物喜，不以己悲·····41
- 6. 鲤鱼的释怀：变态心理，害人害己·····43
- 7. 一颗谷粒引发的混乱：不要对小事耿耿于怀·····45
- 8. 小河马找本事：每个人都有自己的优势·····47
- 9. 醒悟的清洁工：我有我的自豪·····49
- 10. 动物园里的“雄狮”：未战先怯·····51
- 11. 掉入坑洞的人：要管住自己的嘴巴·····53
- 12. 闭上双眼的约瑟：等待的智慧·····55
- 13. 永远只有十八岁：心情好，便一切都好·····57
- 14. 富商的遗言：生活是有很多乐趣的·····59
- 15. 扛着“过去”赶路：不要背负太多的痛苦·····61
- 16. 孔雀的自卑：敢于面对自我·····63

17. 生活充实, 生命才有意义·····	65
18. 讨厌的青蛙: 任何事物的存在都有两面性·····	67
19. 拒绝欣赏苦难 ——怜悯之情不可无·····	69
20. 0.01秒的生死时速: 掌握一项生存技能·····	71
21. 我要加入“克格勃”: 命运靠自己主宰·····	73

第三辑 心态变了, 世界也就变了

心态是横在人生路上的双向门, 人们可以把它转到一边, 进入成功; 转到另一边, 进入失败。悲剧在于大多数人把这个门转到相反的方向了。随时转变消极的心态, 也就推开了成功之门。

1. 一只手的快乐: 心态变了, 世界也就变了·····	77
2. 年轻人的疑惑: 每个人都有与众不同的芳香·····	79
3. 捡回自己的5元钱: 及时将心态归零·····	81
4. 假牙和鞋子: 准备充足让你无往不利·····	83
5. 大仲马的优势: 没有人会“一无是处”·····	85
6. 每个人都远比自己想象中更伟大·····	87
7. 索伦的奇遇: 一定要拥有高贵的灵魂·····	89
8. 第二名有什么不好: 尽力最重要·····	91
9. 收容所里的高尔夫高手·····	93
10. 船长与大鱼: 抓住瞬间而至的机遇·····	95
11. 巴伦支的抉择: 诚信比生命更重要·····	97
12. 霍华德·海德与滑雪板: 困境背后的商机·····	99
13. 终归会有一粒种子适合它: 找准自己的位置·····	101

- 14. 迎着挫折成长·····103
- 15. 寻找对手的破绽: 让自己变得强大·····105
- 16. 学会放弃时, 你才开始进步·····107
- 17. 展示证书: 放下过去的荣誉, 才能走得更远·····109

第四辑 另类思考

当你在生活中遭遇挫折、在工作中遭遇磨难时, 不要怨天尤人, 因为人生漫漫, 没有人会一帆风顺。不妨在焦急中稍作停顿, 换一个角度思考, 换一种思维方式, 你就会挣脱规则与惯性思维的“枷锁”。

- 1. 被偷次数最多的书: 找对问题便可找对方法·····113
- 2. 没有做不到, 只有想不到·····115
- 3. 弱者也有一片天: 没有绝对的强与弱·····117
- 4. 梦想是一对翅膀: 不在梦想中跌落, 就在梦想中起飞··119
- 5. 让一只“病手”动得精彩: 缺点也能成为特点·····121
- 6. 让不幸给予你生命的动力·····123
- 7. 在“抽打”中不断成长: 直面人生以焕发十足信心····125
- 8. 适当“放弃”才能“拥有”·····127
- 9. 眼见未必是真: 有些因果并不是因果·····129
- 10. 有缺憾的“陶器”才更有价值·····131
- 11. 另一端的美丽: 换一种欣赏人生的方式·····133
- 12. 生活习惯决定消费习惯: 另类思考让你省下大“工夫”··135
- 13. 改变自己才能改变世界·····137
- 14. 心宽一寸, 路宽一尺·····139

15. 唯有局部的死才能全局的生·····	141
16. 另起一段的智慧: 适时“养精蓄锐”·····	143
17. 有一种需要叫做“不需要”: 过多的给予让人心烦·····	145
18. 简单, 是解决问题的最佳方法·····	147
19. 失去后还可以重新拥有 ——学会放弃才能成功·····	149
20. 异乎寻常的答案: 换个角度看问题·····	151

第五辑 心灵的超越

生活中, 无论你身处人生的哪个阶段, 处在社会的哪个阶层, 都不免要面对一些选择与抉择, 面对责任、原则也都要有一定的担当。面对荣誉、财富是否要紧抓不放, 面对利益对决是否可以从容淡定? 一切都在于你是否能够超越内心深处的羁绊。

1. 登山者的“半途而废”: 抓住比荣誉更重要的东西·····	155
2. 清扫心灵的“尘埃”·····	157
3. 一个球的力量: 牺牲小利赢得大利·····	159
4. 爱在欺骗下: 善意的谎言带来幸福的一生·····	161
5. 约翰的胡子: 不要把自己看得太重·····	163
6. 抛掉金子始得“金”: 财富不是人生的唯一目标·····	165
7. 皇冠上的杂草: 权力与荣耀有时也只是飘渺虚无·····	167
8. 特殊的遗嘱: 世上有很多比金钱更宝贵的东西·····	169
9. 裹尸布上无口袋: 让财富发挥其最大价值·····	171
10. 真正的快乐源于自己的心灵·····	173
11. 不会攀比: 无谓地比较让你心生自卑·····	175



12. 不是每个人都能够穿拖鞋·····	177
13. 只有自己才能决定别人看你的眼光·····	179
14. 成功没有你想象的那么难·····	181
15. 脚踏实地, 才能坚持到底·····	183
16. 内心的羁绊: 意念驱动行为·····	185
17. 一等斗鸡如何修炼成精 ——人生需要不断清零·····	187

第一辑

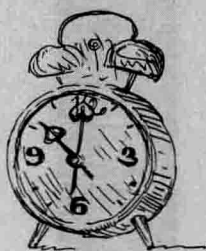
戒贪欲，

知足常乐



一旦贪婪的欲望占据我们的大脑，再多的索取和收获都无法满足内心的空虚，贪婪的结果只会给自己带来无穷无尽的烦恼，并把原本美好的事物毁掉，使之不名一文。只有遏制住贪婪欲望的膨胀，我们才会真的明白，贪婪者常悲，知足者常乐。

每个人终其一生，总要遇到各种问题，
烦恼、矛盾与困难，挫折和失败不可避免。
面对人生的困局和障碍，
不同的人会采取不同的心态，
从而也就导致两种有天壤之别的人生结局：
成功的人生和失败的人生。



1

机智的黑斑羚：贪欲过度是毁灭

金钱与贪欲，是最无道德的恶魔。
——意大利谚语

南美洲亚马孙流域的热带森林里，居住着各种各样的动物。它们彼此防范，相互侵略。有一段时间，一只聪明的狮子联合鬣狗和一只灰狼组成了一个猎杀集团，经常肆无忌惮地袭击森林边缘的黑斑羚羊群，使它们整天处于恐慌之中。

为了应对袭击，黑斑羚羊群中的头领们试图用谗言、挑拨离间等方法对这个猎杀集团进行分化瓦解。但因为狮子和它的团队非常团结，所以，这种方法并没有达到预期的效果。后来，黑斑羚羊群中的头领死了。临死前，它把头领的位置交给了一只年轻体壮并且非常聪明的黑斑羚羊。不过让大家奇怪的是，这只黑斑羚羊并没有像大家想象的那样直接上任，而是向大家提出了一个异常震惊的计划。它对大家说：“既然我们无法打败狮子的杀手集团，那么，我们只能向他们申请庇护，而最好的方法就是请狮子、鬣狗和灰狼其中的一个来担任黑斑羚羊的头领。”

对于它的这个建议，众羊当然一致反对。但这只年轻的羚羊却坚持己见，并最终把这个决定传递给了狮子、鬣狗和灰狼。

在众羊为这只年轻首领的决定愤怒不已的时候，杀手集团的成员却异常高兴。三只勇猛的野兽都想担当此任，这不仅仅预示着自己每天都可以吃到新鲜的羊肉，而且也是一种地位和权力的象征。可现在出现了一个新的问题，黑斑羚羊的头领位置只有一个，而杀手集团的



对此，狮子这样说道：“集团当中我的力气最大，而且杀手集团最初也是我创建的，所以，黑斑羚羊的头领自然由我来担任。”而鬣狗则有不同的想法，它说：“在集团中，我最凶猛，而且一直以来我咬死的黑斑羚羊也是最多的，它们目前之所以如此害怕我们，很大原因是因为我的存在。所以，我来担任是最有威慑作用的。”

看着两只猛兽在那里不停地争辩，灰狼觉得自己被忽视了，在他看来，集团进行的捕猎中，很多时候都是靠自己来策划全局，部署方案，所以，这个职位非它莫属。当它表达了自己的意思后，狮子和鬣狗显然并不认同，就这样，三只猛兽争执起来，越吵越凶，彼此都起了杀心。结果，狮子趁鬣狗稍不注意，便突然向其发起进攻，一下子咬断了鬣狗的脖子。

解决掉鬣狗之后，狮子再转身打算杀掉灰狼的时候，灰狼却逃到了森林。看到灰狼躺在不远处，一脸轻松的样子，狮子便猛扑过去，结果却掉进了猎人伪装的陷阱中。原来，灰狼知道自己打不过狮子，便用计来到猎人伪装的一个陷阱上面。因为灰狼的身体轻，所以并没有掉入陷阱的危险，而毫不知情的狮子则由于用力过大而压断了陷阱上一层伪装的树枝，跌入陷阱一命呜呼。

现在，只剩下灰狼自己了，它应约来到黑斑羚羊群中打算担任头领，这时所有的羚羊都朝它发起了进攻，直到灰狼被众羚羊踢死的那一瞬间，它才真正明白过来，原来黑斑羚羊头领的权力，仅仅是一个陷阱而已。

心灵无边 ■■■■■■

很多时候,要想做到进退自如就必须戒除对权力的贪心,该放弃的时候一定要学会放弃。否则轻则铸成大错,重则毁掉自己的生命。而对于那些实力强大而又利欲熏心的人来说,我们如果不能力克,就必须学会智取,利用他们的软肋和缺点来保全自己。

2

兄弟阋于墙：贪婪的代价

一块面包可以填饱饥饿，天下的财富满足不了贪欲。

——伊朗格言

很久很久以前，恒河岸边住着一对双胞胎兄弟，某天，听说遥远的北方尼泊尔境内的一条山谷里盛产宝石。看到采石归来的暴发户，兄弟二人煞是眼红，决定前去碰碰运气，不发大财，决不回家面见父老乡亲。

兄弟二人走啊走，走了三个多月，历尽艰辛，苦不堪言，瘦得皮包骨头。一天，兄弟二人来到一座神庙里避雨，时至午夜，高座上的菩萨突然说话了。二人见菩萨显灵，立即跪伏于地，磕头如捣蒜，祈求菩萨的保佑。

菩萨看到这两兄弟是如此的执著，就很想帮他们一把，他对这兄弟二人说：“从这里距离那个盛产宝石的山谷还有一个月的脚程，我本想去帮助你俩采获最好最大的宝石，但我是一个佛像，按照上天的旨意，我是不能动弹的，不过我可以帮助你俩每人实现一个愿望。只要你们兄弟二人当中某一个人先许愿，他马上就可以得到一个礼物；而后许愿的那个人，则可以得到先许愿那人所得礼物的两倍！”

此时，兄弟中的哥哥心里想：“太棒了，简直是踏破铁鞋无觅处，马上就得到宝石了。但我不能先说，因为如果我先许愿，我就吃亏了，弟弟就可以有双倍的宝石。不行！”而弟弟也自忖：“我怎么可以先讲，让我哥哥获得加倍的宝石呢？”于是，两位兄弟就开始客气起来。



