

◎你以阳光心态看待事物时，你的未来才会充满阳光◎

阳光心态

豆凯华/编著

成就未来

YANGGUANG XINTAI
CHENGJIU WEILAI

让**阳光**时刻与你同在，做一个会微笑的人。

带着好心情，快乐工作，享受人生。

心态决定你的能力，能力影响你的命运。拥有好心情，就会有阳光心态。拥有阳光心态，就能体验别人体验不到的美好生活。

阳光心态

豆凯华/编著

成就未来

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态,成就未来 / 豆凯华 编著. — 北京: 中国长安出版社, 2011.4

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0393 - 5

I. ①阳… II. ①豆… 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(2011)第 066452 号

阳光心态,成就未来

豆凯华 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@ yahoo. com. cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)85099947 85099948

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:710mm × 1000mm 1/16

印张:19

字数:220 千字

版本:2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5107 - 0393 - 5

定价:29.80 元

内容简介

怎样让自己每天都有个好心情，好状态？如何让自己每天的生活都快快乐乐，丰富多彩？赶快打开自己的心房吧，让阳光透入我们的心里，融入我们的生活，让我们的性格也染上阳光的色彩！没错，我们的每一天都需要阳光心态。

阳光心态是转变态度、享受过程、积极乐观、活在当下、宽容、感恩、抛弃压力的生活方式。帮助你缔造美好人生。

前 言

改革开放以来，中国人的生活水平发生了翻天覆地的变化。30年前，绝大多数中国人都在温饱线以下苦苦挣扎。30年后的今天，绝大多数中国人的生活步入小康水平。生活富裕了，抱怨的人却增多了。财富在增加，但是满意感在下降；拥有的越来越多，但是快乐越来越少；沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。有人说当初多好，家里穷得叮当响，但是心情特别好；现在家里啥都有，该响的都响，就是心情不好。

我们的父辈生活艰难、辛勤工作，希望能过上今天的生活。想吃什么就能吃到什么；想玩什么就能玩到什么；想去哪儿就能去哪儿。可到了今天我们什么都拥有了，却不知道什么是幸福。难道真像美国作家梭罗在《瓦尔登湖》中说的“只有简单的生活方式才是我们人类真正需要的”。

到底是哪里出了问题？

原来是心态出了问题。

一个人的心态决定了你是否幸福、是否能成功。你拥有什么样的心态，就会有怎样的人生：积极的心态能帮助你获取幸福、健

康、财富和成功，而消极的心态则会毁了你的一生。

阳光是什么？阳光是人类文明的使者，它能驱除黑暗，照耀四方，给人予温暖；万物生长靠阳光。阳光就是快乐，阳光就是幸福，阳光就是安详，阳光就是富足。但是决定你幸福与否的并不是头顶上那抹直射的太阳光，而是你心中那一轮永不落山的太阳，这个太阳就是我们要说的阳光心态。

任何事情都可以用两种心态去面对，一种是阳光心态，就是积极、乐观、豁达、宽容、感恩、知足的心态，一种是月光心态，就是消极、狭隘、忧愁、悲观、失望。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

好运气不如阳光心态，拥有阳光心态就会有好心情，有了好心情，人生的命运就会一帆风顺。如果你是月光心态，你的工作和生活就会受到影响，再好的命运也因为你的心态而成为负担，当你以阳光心态看待这个世界时，你的世界就会充满阳光。

让阳光永远普照在你的心中，伴你一路前行，去开创美丽人生！

第一章 破解心态密码，打开阳光生活

英国作家萨克雷说过：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”每个人对生活和对事物的态度折射出来的就是生活对他的态度。如果你对生活怀着一颗恭敬、虔诚的心，生活必然会回报你有一个公平、圆满的答案。

为什么要修炼阳光心态 / 2

心态具有多大力量呢？ / 3

什么是阳光心态 / 7

修炼阳光心态 / 9

第二章 态度一转，尽享快乐

改变不了事情，就改变对事情的态度。一个人因为发生的事情所受到的伤害，不如他对事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对事情的看法。

生活是一种态度 / 16

快乐是一种角度 / 22

让乐观主宰你的人生 / 26

塞翁失马，焉知非福 / 31

假装对你的工作感兴趣 / 34

不要用别人的错误惩罚自己 / 41



目录

CONTENT

第三章 享受过程，精彩每一天

生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号。学会用靓丽多彩的事情、好心情把括号填满。

生命是一个过程，不是一个结果 / 50

懂得惜福才能享受幸福 / 55

享受人生的每一个过程 / 61

享受亲情，感悟过程 / 67

放慢你的脚步 / 71

把学习当做一种享受 / 76

第四章 把握现在，活在当下

昨天的你是今天的你的前世，明天的你就是今天的你的来生。你的前世已经来不及参加了，让他去吧！你希望有什么样的来生，就把握今天吧！

告别过去，学会忘记 / 82

心向幸福，活在当下 / 88

把握现在，成就未来 / 95

活在自己的世界里 / 100

让忧虑到此为止 / 104

等待幸福追赶自己 / 109



第五章 心宽一寸，受益十分

宽容是一种美德，是一种奢侈品，购买它的只会是智力非常发达的人。

- 学会宽容，心宽似海 / 114
- 宽恕别人就是善待自己 / 117
- 宽以待人，方显大家风范 / 122
- 化敌为友，多个朋友多条路 / 125
- 爱情如水，包容如杯 / 129
- 在宽容中自我检讨 / 136
- 人生在世，难得糊涂 / 138

第六章 感恩做人，幸福一生

一个心存感激的人，永远会感激周围的一切。包括坎坷困难。包括我们的敌人，没有周围的一切就没有你的存在。要对一切感恩。

- 感恩，从父母开始 / 144
- 感恩家庭创和谐 / 149
- 带着感恩的心去工作 / 156
- 多角度解读感恩 / 165
- 感恩，就是学会爱 / 169
- 帮助别人，不求回报 / 174



目录

CONTENT

第七章 阳光环境，阳光生活

在一个鼓励地环境中获得阳光心态的可能性更大。这个原理用在工作场所和团队建设中，也会缔造出群体阳光心态的环境。如果你周围有人心态阳光，就给他发光的空间。

不满意环境就改变心态 / 178

养成良好的工作习惯 / 183

阳光心情，远离孤独 / 190

扩宽人脉，选择温暖 / 196

知足者的幸福之道 / 200

低调是含蓄的快乐 / 207

第八章 抛弃压力，快乐工作

压力不是生存的敌人，学会用阳光心态将你的压力转化成活力与激情。学会正确对待压力，这样你的工作和生活才会更充实。

用工作充实你的生活 / 214

积极融入团队，促进自身发展 / 220

学会向下比较 / 225

男、女减压方法指导 / 228

放松自己，摆脱疲劳 / 232

提高自我能力，加强抗压力量 / 237

压力太大的时候要学会弯曲 / 241



第九章 学会选择，懂得放弃

选择，是一门学问；放弃，是一种智慧。生活，因选择而多姿，因放弃而明朗。人生，因选择而精彩，因放弃而辉煌。放得下才能拿得起，有舍才会有得，输得起才能赢得了。

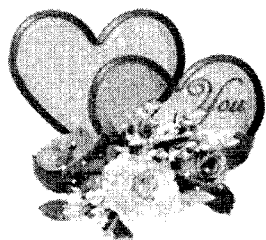
- 此路不通，请绕行 / 244
- 学会选择，懂得放弃 / 249
- 得之淡然，失之坦然 / 252
- 快乐总在放弃之后 / 255
- 别做金钱的奴隶 / 259
- 放下架子，接近成功 / 262

第十章 相信自己，善待梦想

一个人最大的敌人不是别人，而是自己。人要想成功就要相信自己，善待梦想。善待梦想，才会让自己的每一个季节都绽放出春天般灿烂的光彩，呈现出亮丽的风景。追寻你的梦想，不要轻言放弃。

- 甩掉自卑的包袱 / 268
- 不要太在意别人的看法 / 273
- 相信自己，永不言败 / 276
- 你才是自己的最大敌人 / 280
- 持之以恒，勇于尝试 / 285
- 抓住机遇，善待梦想 / 289

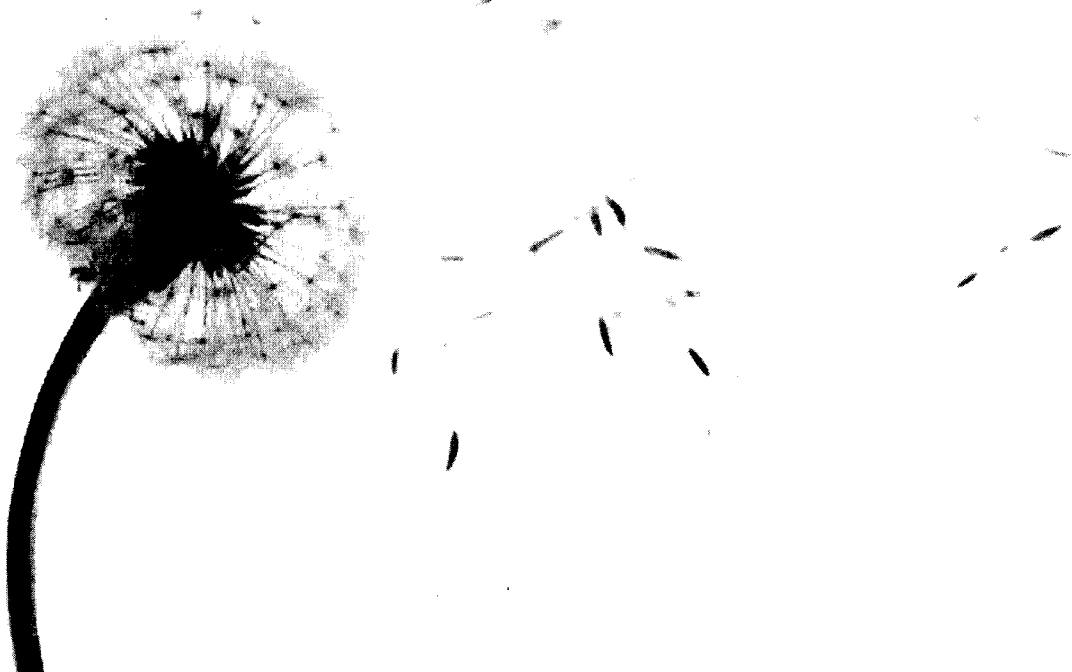


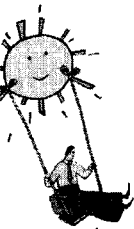


第一章

破解心态密码， 打开阳光生活

英国作家萨克雷说过：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”每个人对生活和事物的态度折射出来的就是生活对他的态度。如果你对生活怀着一颗恭敬、虔诚的心，生活必然会回报你有一个公平、圆满的答案。





为什么要修炼阳光心态

社会经济的不断发展，人们生活水平的不断提高，导致了生活节奏的加快，竞争日趋激烈。

生活节奏的加快造就了很多工作狂，他们每天的工作时间超过十个小时，超过了人体健康负荷量，真是应验了那句“年轻的时候，拿健康换钱，等老了，拿钱换健康”。长期这样，你的健康堪忧，渐渐地你就失去了康复的信心。

竞争日趋激烈导致上班族长期处于白热化竞争的氛围中，致使其心理紧张、苦闷和失望。当耐不得这种高压生活时，就会产生失落感，最终把握不住自己失去控制。

人们对自己的生活水平永远是不满足的，贫穷的时候想小康，小康了就想着能富裕。对财富之心的过高追求，导致你的大脑长期处于紧张状态，造成伤脑、伤心神。

除了这些，还有一些家庭危机。快餐时代的快餐感情，导致很多人终日郁郁寡欢、闷闷不乐，有时又心情焦躁、心烦意乱。

也有一些人，总觉得心理不平衡。我一穷二白，他却可以花天酒地；我能干却不受重用，他平庸却平步青云；我身材平平，她却婀娜多姿……长久的这种不平衡，会形成心理障碍。

想要改善以上的种种“不健康”的生活状态，靠什么？靠阳光



心态。

阳光心态告诉你，不要总是追求外在，而忽略了内在的审视和反省。当你感觉到累了，不妨稍作停留，清理一下思绪，轻装前进。

很多事情，你不能左右，但可以尝试着改变自己的心态。可以尝试着放弃比较，换个角度看问题，多看积极的一面。不要总是拿自己的缺点去和别人的优点比较，真没有比的必要，越比越自卑。

拥有了阳光心态，就能享有快乐的心灵，成就辉煌的人生。

阳光秘籍

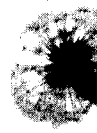
竞争的日趋激烈，导致了人们生活的失衡，想要平衡，就要拥有阳光心态。

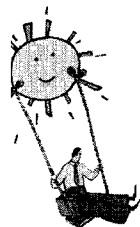
心态具有多大力量呢？

心态不仅能决定你的能力、命运，还能影响你的健康。有了阳光心态，你就等于有了能力、有了健康的体魄，随之而来的是你的命运也会发生转变。有阳光心态的人，怎么会不成功。

心态决定你的能力

有四个人过桥，这个桥底下有几条鳄鱼，不过在桥和鳄鱼之间





有一层网。第一个人没有看到网，战战兢兢不敢过去。第二个人看到了网，就大胆地走了过去。第三个人看到网了，但担心网不结实，仍旧没敢过去。第四个人是个瞎子，他摸着桥上的扶手就过去了。

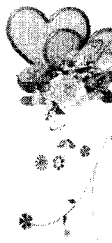
这个故事说的就是心态影响着你的能力。第四个人为什么敢过去，因为他看不到，所以不用担心。都说初生牛犊不怕虎，因为它不认识老虎，谈何怕啊？

还有这样一则寓言：一只刚组装好的两只小闹钟放在一只旧钟旁边。旧钟对两只小闹钟说：“来吧，你们也该工作了，不知道走上三千两百万次后，你们吃不吃得消。”一只小闹钟听后吓了一跳：“天哪，三千两百万次，我做不到！”而另一只小闹钟则说：“别听它胡说，你只要每秒摆一下就行了，就这么简单。”不知不觉中，一年过去了，那只认为很简单的小闹钟轻松地摆了三千两百万次。另一个小闹钟，由于觉得这个任务根本不可能完成就半途放弃了。没有任何价值的它被主人扔进了垃圾堆里。

同一个工作，看待的角度不同，心态就截然不同，心态不同，你所表现出来的能力也大相径庭。过度强调结果，把困难无限夸大，工作就会成为一种负担；着眼当下，一步一个脚印，享受其中的过程，工作就会变成乐趣。由此可见，阳光心态也是生产力。

心态决定你的命运

古时候，有甲、乙两个水平相当的秀才去赶考，路上同时遇到了一口棺材。甲说：“真倒霉，碰上棺材，这次考试肯定是落榜。”乙说：“棺材，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能高中。”



当他们答题的时候，甲就想着反正也考不上，答多少也考不上，竟然在考场上睡着了。而乙觉得自己一定能高中状元，奋笔疾书、文思泉涌。结果，乙考中了，甲落了榜。回家以后他们都跟自己的家人说：“那口棺材可真灵啊。”

本来甲乙二人是水平相当的，可是同样的遭遇，二人却用不同的心态去面对，于是就有了不同的人生。

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”一个人能否成功，就看他的心态了。

你拥有阳光心态就能助你成功，悲观的心态则会导致自我毁灭。

心态影响你的健康

有一个大学刚毕业、身强体壮的小伙子，应聘到一家公司工作，并成为了公司最年轻的业务主管。可是这个小伙子没多久就给自己的老师打电话说：“老师，我完了，我得了抑郁症。”

老师说：“怎么回事？”

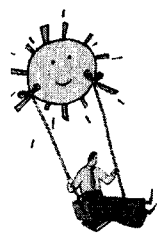
小伙子说：“这段时间我总是午后就头疼，我查了资料，说抑郁症通常都会头疼。”

老师说：“怎么会呢？我建议你还是到医院检查一下，看看是否血压或者其他方面有什么异常。”

小伙子很自信的说：“怎么可能，我家祖上都没有高血压之类的病，我肯定没问题。”

后来在老师的一再劝说下，小伙子才去医院做了检查，这一检查还真检查出毛病了。这个还真就患了高血压。





小伙子又给老师打了电话。老师安慰他说：“没事，可能是因为近期劳累和情绪紧张所致，慢慢调整就会好的。你最近是不是总生气啊？”

不提还好，提到这了。小伙子大声喊到：“我所管理部门原来有三个人以前分别各有一间办公室，但现在公司统一协调，让我们部门腾出一间办公室给其他部门。这分明就是老总跟我们过不去，我们部门太委屈了。”

原来小伙子就是因为这件事一连几天生气，结果血压竟高了上去。血压导致了头疼，他又担心自己是抑郁症，整天为这件事情烦恼，更加重了病情。

这个年轻人，由于控制不了自己的情绪，缺乏豁达和冷静，导致患上高血压，这就是病由心生。

再看另外一个故事

国外有个教授曾做过这样一个实验：

把一个死囚关在屋子里，蒙上他的眼睛。对死囚说：“我们准备换一种方法让你死。我们会将你的血管割开，让你的血一滴一滴地流完。”然后，教授打开了早准备好的水龙头，让死囚听到滴水声。然后告诉死囚这就是你的血在滴。等第二天早上大家打开那间屋子，发现死囚脸色惨白，一副血液滴尽的样子。其实他的血一滴也没有滴出来，他是被吓死了。

心态从里到外影响着一个人，你的心态好，生理才会健康。反之，则会受到伤害。

心态和健康的关系，你自己是可以感受到的。当你郁闷和愤怒的时候，就会伴有心跳加快、浑身颤抖、脸色发白、青筋暴露等生