

普
华
管
经

心态影响能力 能力影响命运

阳光心态

[幸福生活版]

唐华山 ● 编著



每个人都应该拥有健康的心态!
阳光心态养成法, 幸福指数UP! UP!

你是不是关上了快乐的门,
把阳光拒之门外?
读读这本书, 变身小太阳,
照亮自己, 也照亮你身边的人!



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



阳光心态

[幸福生活版]

唐华山 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

阳光心态 : 幸福生活版 / 唐华山编著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2011.8
ISBN 978-7-115-26052-9

I. ①阳… II. ①唐… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第141076号

内 容 提 要

本书从职场员工的角度出发,分别从宽容、乐观、知足、积极、沉着等方面阐释阳光心态对生活和工作的重要意义。唯有心态阳光一些,才能真正享受到生活与工作的乐趣,才能更好地发挥自己的潜能,才能成就更美好的未来。

本书提出的阳光心态理念,不仅能够帮助员工在遭遇挫折时进行有效的自我心理调整,保持健康的心态,还能够激励员工通过工作实现自我价值,同时为企业作出更大的贡献。

本书适合所有希望转变心态、提升生活幸福感觉的人士阅读。

阳光心态 (幸福生活版)

-
- ◆ 编 著 唐华山
 - 责任编辑 姜 珊
 - 执行编辑 齐佳颖
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
 - 邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 12.5 2011年8月第1版
 - 字数: 130千字 2011年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26052-9

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

PREFACE 前言

当今这个高速发展的社会，可选择的职业种类越来越多，但人们工作的快乐指数却越来越低。有些人频繁变更工作，却越换越迷茫。他们不知道自己究竟适合做什么，更不知道自己未来的路在何方。有些人表面看起来工作很努力，但是内心深处却只是把工作看成是养家糊口的方式；还有些人，抱着干一天混一天的想法，认为自己少干一点，就多赚了一点，就少被老板剥削了一点……

其实，他们都是不快乐的，唯有以阳光的心态面对一切，才能拥有真正的快乐，才能有充沛的精力投入工作。拥有阳光心态的员工，脸上总是显露出快乐、满足、自信的神情，让周围的气氛也随之轻松愉快，更容易受到大家真诚的欢迎。

我们每个人都有权力、也有能力做到心态阳光。只是由于种种原因，我们疏离了这种美好。本书就是希望通过详细阐释阳光心态的意义，帮助您找回属于自己心灵的那道阳光。

通过阅读本书，你会明白，在快乐面前，所有的功名利禄都不是那么重要。一个人纵然享有令人羡慕的荣耀与富贵，但如果他的内心不快乐，这些都不过是闪耀一时、供外人驻足观赏的烟花，甚至是令人故步自封、步履沉重的枷锁。快乐才是生命的终极目标，才是我们一生追求的真正意

义。而拥有阳光心态是快乐的根本，这需要我们去掉自己心头的浮云和阴霾。我们只有学会既不苟求自己、也不责难他人，学会原谅自己、欣赏自己、珍惜拥有，学会化抱怨为改变，生活才能越来越美好，越来越快乐。

通过阅读本书你会明白，努力地工作其实是一件快乐的事情。工作，会让我们远离无聊和空虚，会让我们实现生命的价值，会让我们发现自己的潜力，会让我们自力更生、赢得尊重。当你把平凡的工作做得卓越，你的价值谁能抹杀？当你把高难度的工作做得富有创造性，你的工作能力谁能不欣赏？公司是老板的，舞台是自己的。在自己的舞台上，只要你积极努力，就会收获出色的业绩，以及自己的价值和那份发自内心的成就感！

我们期待通过这本书，帮助你走出曾经的误区，抛弃过去的错误做法，回归到正确的道路上，尽享生活和工作的美好。我们将通过那些真实、感人的实例让你明白，只要你愿意努力，你也可以像他们那样拥有快乐、拥有成功！阳光心态可以让你随时保持明媚的笑容，成为播撒积极情绪的使者。无论面对怎样的坎坷和变数，拥有阳光心态的你都能春风化雨，点石成金，芝麻开花节节高……

本书在策划与创作过程中，得到了周芳、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、闫龙、再现荣、郑茂章、单文元、邱素娟、唐洪飞等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

CONTENTS 目录

第一章 有一种心态叫阳光 1

- 阳光心态成就快乐人生 2
- 拥有什么样的心态，就有什么样的人生 5
- 快乐是人生的终极目标 7
- 为你的世界换个明媚的色彩 9
- 不祈求人人都喜欢自己 12
- 不如意中往往孕育着成功的机遇 15
- 心中有阳光，快乐永相随 18
- 养成快乐生活与工作的好习惯 20

第二章 拥有阳光心态，才能享受到工作的乐趣

- 阳光心态是一种强大的竞争力 24
- 在工作中寻找快乐 27
- 最平凡的工作，也有快乐的理由 30
- 乐于做别人不愿做的小事 33
- 快乐带来工作激情 35
- 勇敢执着，保持工作激情 38
- 像对待爱人一样对待工作 41
- 将工作当成人生的一大乐趣 44

第三章 凡事想得开，别跟自己过不去

- 学会放下，才会变得更快乐 48
- 打开心结，让阳光洒进心田 50
- 凡事别跟自己过不去 52
- 遗憾总会发生，不必过度悔恨 55
- 有过失没关系，学会原谅自己 57
- 快乐点，想想你已经拥有的一切 59
- 境由心造，心态乐观才能迎来转机 62

第四章 计较少一点，快乐就会多一点

- 学会宽容，不为小事斤斤计较 66
- 别将眼光放在让自己痛苦的地方 68
- 豁达待人，不争死理 71
- 争一步不如忍一步 74
- 用理智控制自己的不良情绪 77
- 及时抛弃烦恼，才能拥抱快乐 80

第五章 知足才能满足，快乐才能幸福

- 学会珍惜当下的幸福 84
- 降低自己的欲望，才能得到幸福 86
- 正确定位自己，不让攀比夺去幸福 89
- 贪婪会让你失去原有的快乐 91
- 放手，既成全他人也拯救自己 94
- 放弃眼前的享乐，才会得到最终的美好 97
- 舍得是一种大智慧 100
- 既要积极进取，又要懂得知足 102

第六章 保持乐观，开心生活每一天

- 阳光心态可以改变你的人生 106
- 每一天都是新的一天 109
- 与其渴望别人的赞美，不如自己赞美自己 112
- 把每一天当成此生最好的一天 115
- 与其抱怨，不如改变 118
- 看看周围，一定有人比你更不幸 121
- 选择最好的方式活下去 124
- 享受过程，活在当下 127

第七章 心态好、热情高，机会就会来找你

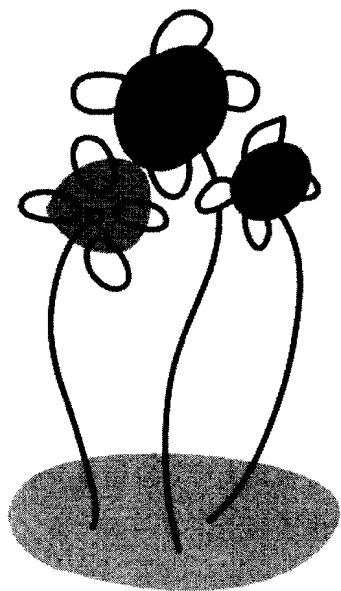
- 以最佳的状态投入到工作之中 132
- 再平凡的工作中，都蕴藏着好机会 135
- 学习众人之长，做“全方位”人才 138
- 变“让我做”为“我要做” 141
- 向工作低潮说“拜拜” 143
- 再努力一点，你会变得更卓越 146
- 学会坚持，你才会有所成就 149

第八章 阳光总在风雨后

- 贫苦的生活最能锻炼人 152
- 再难再苦再穷，也要笑一笑 155
- 曲折的经历会让生活更精彩 158
- 苦难是成功的垫脚石 161
- 越是艰难困苦之时，越要沉着冷静 165
- 能从根本上拯救你的人，只有自己 168

第九章 摆正心态，把工作当成自己的舞台

- ⋮ 把工作当成你的事业来经营 172
- ⋮ 珍惜自己的工作岗位，才能实现自我价值 174
- ⋮ 空杯心态让你进步更快 176
- ⋮ 做别人做不了的事，最能体现你的价值 180
- ⋮ 公司是老板的，舞台是自己的 183
- ⋮ 犯错没关系，关键是要勇于负责 186
- ⋮ 保持阳光心态，做最好的自己 189



第一章

有一种心态叫阳光

一束光线，可以照亮一间黑暗的屋子。一种心态，可以改变一生的色彩。从现在开始，培养阳光心态，让明媚的阳光照亮心房。

让心态阳光起来，工作与生活就会充满快乐。换一种心态，一切都将与从前不同。



阳光心态成就快乐人生

古希腊大哲学家亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开乐的时光，减少它。”亚里士多德的这句话，揭示了生命的本质、生命的意义。如果我们不快乐，那么，所有的付出和努力，便都失去了意义。但是，如何才能“发现使你快乐的时光，增加它”呢？

答案就是：培养阳光的心态。

其实，那些拥有阳光心态的人，并非没有经历过磨难、坎坷，他们的心灵也并非没有黑暗和悲伤，只是他们那颗追寻阳光的心灵，不会长久地被黑暗和悲伤笼罩罢了。他们有着良好的调控能力，能够很快使自己的心情充满阳光，然后迈开大步，走向阳光大道，收获灿烂成果。



琼斯一家经营着一个小农场，过着普普通通的日子。

突然有一天，身体健壮的琼斯因遭遇车祸而全身瘫痪，因此失去了生活能力。人们都觉得他会成为一个没有自由、没有希望的病人，他不能再为这个家作任何贡献了。然而，琼斯却不这么认为，虽然他的身体不能动了，但是他还能思考，还能说话。他不想因此成为家庭的负担，他想用其他方式帮助自己的家庭。

有一天，他对家人说：“我为自己感到遗憾，因为我再也不能用身体去劳动，但假如你们愿意，我想请你们每个人代替我的手、脚与身

体来工作。我的计划就是把农场的每一亩地都种上玉米，然后用收的玉米去喂猪。当这些猪还幼小肉嫩时，我们就把它们宰掉做香肠，再把香肠包装起来，送到零售店出售。我们还可以给这些香肠取一个自己喜欢的名字。”他低声轻笑，接着说道，“或许这种香肠会在全国各地像热糕点一样出售。”

琼斯的话变成了成功的预言。几年之后，“琼斯乳猪香肠”竟成为当地最受欢迎的食品，每天刚上市就被抢购一空。食品的大受欢迎，让躺在床上的琼斯十分快乐。同样，他的家人、朋友也分享着他的快乐，他们甚至觉得，琼斯比他们更有活力，更快乐。

琼斯还以自己的亲身经历撰文给那些因为生理残障而深陷绝望的人，其中有一句话是这样的：“假如人生交给我们一个问题，那么它也会同时交给我们处理这个问题的能力，它绝对不会让我们陷入绝境。”琼斯的成功告诉我们，就算遭遇了极大的打击，只要我们对生活不失去信心，只要我们拥有阳光心态，我们依然可以有益于家人和社会，依然可以过上幸福快乐的生活！

对于快乐来说，心态要远比能力、机会更重要。一个人能力再强、机会再多，如果心态消极，还是很难得到真正的快乐。让我们来看下面的例子。

→ 在一次世界级的台球冠军争夺赛上，遥遥领先于对手的路易斯·福克斯十分得意。只要发挥正常，再得几分他便可登上冠军的宝座。然而，正当他准备奋力拿下比赛的时候，发生了一件小事：一只苍蝇落到了主球上。路易斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备击球。



可是当他的目光再次落到主球上时，发现这只可恶的苍蝇又落了上去，他再次挥手赶走了它。然而苍蝇像是故意要跟路易斯作对，当路易斯俯身时，它再次落在了主球上。观众席上传出了笑声，路易斯的情绪也明显恶劣到了极点，当那只苍蝇第四次落到主球上时，路易斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，却一不留心碰动了主球。裁判判他击球，他因此丢失了一轮机会。

原以为败局已定的对手见状信心大增，连连过关。而路易斯却在失控情绪的驱使下，连续失利，最终落败。路易斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。他受不了失败的打击，竟然投河自尽了！

一只微不足道的苍蝇竟击败了一个春风得意的世界冠军！这不仅让人扼腕长叹，更让人感到无比震惊。应该说，路易斯并不是没有能力拿到世界冠军，只是他的现场发挥被他的坏情绪所操纵，因为没有控制和调整好情绪，最终丢掉了冠军，甚至自己的生命。

由于心态阳光，瘫痪的琼斯能创造财富、享受快乐；而由于心态不佳，一只苍蝇能让一个世界冠军失去生命的美好和快乐。如同照相机的滤色镜能够改变照片的色调，如同音乐能够改变人的心情，心态就是这样神奇，它能够改变我们人生的走向，它能够决定我们是否快乐。仔细观察我们身边的每个人，那些快乐的人，都拥有阳光的心态。

有人说，生命是一场旅行。要想享受生命这场旅行的快乐，我们就应该带着阳光的心态上路！



拥有什么样的心态，就有什么样的人生

近年来，人们的生活水平得到了巨大的提高。但是，很多人也发现，生活富裕了，可人们的抱怨却越来越多；财富增加了，但幸福感在下降；拥有的东西越来越多，但快乐越来越少；沟通的工具越来越多，但深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但真诚的朋友越来越少……

于是有人感叹：以前多好，那时家里穷得叮当响，但心情特别好。现在在家里几乎什么都不缺，可就是心情不好。

难道果真像美国作家梭罗在《瓦尔登湖》中所说的那样，“只有简单的生活方式才是我们人类真正需要的”吗？

造成这一切的根本原因，就是心态这个大问题。

心态能够决定一个人的命运，能够决定一个人是否幸福、成功。一个人拥有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能够帮助一个人获取幸福、健康、财富和成功，而消极的心态则会毁了一个人的一生。

有一种心态叫阳光。那阳光是什么呢？阳光就是快乐，阳光就是幸福，阳光就是安详，阳光就是满足。它是人类文明的使者，能够驱除黑暗，照耀四方，给人带来温暖。当然，决定我们幸福与否的并不是我们头上那抹耀眼的太阳光，而是我们心中那轮永不沉落的红日所放射出的永恒的阳光，也就是阳光心态。

心理学家认为，人类有十大基本情绪，即兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、嫉妒、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。其中前两个是正面情绪，而后七



个则是负面情绪。很多人都会在不知不觉中进入到一种不良情绪状态中去。而培养阳光心态，就是让自己的正面情绪占主导地位，而尽量避免出现或有效控制负面情绪。

阳光心态能够让人产生积极向上的力量，充满喜悦的情绪，每天都生气勃勃的，做事沉着、冷静；而不好的心态则会让人忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废。当我们遇到挫折时，若能以一种积极的心态去面对它，那么一切困难就将变得微不足道。反之，我们就会在挫折面前裹足不前，甚至蒙受巨大的心灵创伤和物质损失。

阳光心态是一种积极、主动、乐观、豁达、宽容、知足、感恩的健康心理状态。阳光心态能够带来我们很多优良的品质，如自信、正直、无私、慷慨、忠诚、勇敢、果断、进取、坚定、坚强、博爱、责任、尊重等。拥有了这些美好的品质，我们自然会精神充实，生活快乐。

做任何事情，我们都可以选择用两种心态去面对：一种是阳光心态，即用积极、乐观、豁达、宽容、知足、感恩的心态去面对；一种则是消极心态，即用狭隘、忧愁、悲观、失望的心态去面对。如果你的内心是一团火，就能释放出光和热；而如果你的内心是一块冰，即便融化了也还是接近零度。

拥有阳光心态就会有好心情，我们的命运就会朝好的方向改变。如果你总是用消极心态去做事，你的工作和生活就会受到影响，再好的命运也会因为你的心态而消失。

不要抱怨生活，当我们用阳光心态看待这个世界时，世界就会充满阳光，人生就会充满希望！所以，朋友，当我们心情郁闷时，要想办法让自己的心态阳光起来。只有心态阳光了，我们眼前的一切才能阳光起来，我们的心情才能快乐起来，我们的生命才会有活力、有意义。



快乐是人生的终极目标

假如有人问：“人生的终极目标是什么？”相信答案一定是五花八门，有人会说，他的终极目标是要创造很多财富；有人会说，他的终极目标是要开一家自己的公司；有人会说，他的终极目标是出一本自己写的小说；有人会说，他的终极目标是拿到某个体育项目的冠军……总之，每个人的目标都各不相同。然而这些目标都是外在的，我们实现这些目标的目的，其实都是为了追求自己内心的快乐。我们创造财富，会因为物质生活满足而感到快乐；我们获得了冠军，会因为成功而感到高兴……这些外在的目标其实都是内心渴望安宁快乐的体现。人们在拼命地追求这个、那个，其最终的目标都可以归结为追求快乐。

在我们还小的时候，大人总喜欢逗我们笑，其实就是为了让快乐，在此过程中大人们也能获得快乐。童年时期，大多数人对于财富、地位、成功都统统没有意识，不管是生活在贫困家庭，还是生活在富裕家庭，只要玩得开心就好，唯一的追求就是快乐。而当人们死去的时候，总是希望自己能够上天堂，因为传说那里充满了快乐。所以说，追求快乐是上天赋予我们的自然本意，也是我们追求的终极目标。

很多人总是向往拥有优越的物质生活，期待丰富的物质生活带来的巨大快乐，觉得只要得到了丰富的物质，就会无忧无虑，快乐无比。其实，这只是我们想象中的快乐而已，穷人有穷人的无奈，富人有富人的忧虑，真正的快乐和物质是没有直接关系的。

→ 一个富人，拥有很多财产，但他感到自己没有一天是快乐的，就去求教一位智者。智者要求在回答他的问题之前，富人必须先回答几个问题。富人答应了。智者让这个富人站在窗前，隔着窗玻璃，指着外面的街面，问：“你看到了什么？”富人说：“一群忙碌的人。”智者又拿来一面镜子，让他看，问：“现在你又看到了什么？”富人说：“我看到了我自己。”智者又问：“窗户和镜子是什么做的？”富人说：“都是玻璃做的啊。”智者再问：“它们有什么不同？”富人说：“镜子的玻璃上镀了一层银子，而窗户上没有。”

智者于是说：“这就是你要寻找的答案——单纯的玻璃能让我们看到别人，而镀上银子的玻璃却只能让我们看到自己。你的眼睛全部被金钱所蒙蔽，只见自己而不见别人，又何谈快乐呢？”

这个故事告诉我们，如果没有正确的心态，丰富的物质生活不但不会给自己带来快乐，反而会为自己增添无尽的烦恼。

人生有许多东西都是易逝的、可变的，比方说我们的物质财富，会随着时间的推移而不断变化，或者增多或者减少；还有我们的青春，也会随着时间的流逝而慢慢消失，而唯一不变的是我们对幸福、快乐的追求。世界首富比尔·盖茨，股神沃伦·巴菲特都打算将毕生积累的财富捐给慈善机构，为什么呢？他们完全可以用自己赚来的钱享受一生，传给后代，但他们懂得“钱财乃身外之物，生不带来、死不带去”的道理。将钱捐出来，能够帮助很多需要帮助的人，能够解除他人的痛苦，能够给他人带去快乐。予人快乐，自己得到的也是快乐，这才是一个人最终应该追求的。

物质财富可能会丢失，权势地位也可能会失去，只有快乐才是我们唯一应该捍卫和坚守的财富。不管贫穷还是富裕，人生图的就是一个乐呵。拥有了快乐，工作和生活才会变得更有意义。