

YANGGUANG XINTAI

— 心态决定命运 —

阳光 心态

好心态支撑良好状态 好状态成就美好人生

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

长征◎编著

 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、如何认识和完美自我。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。

随着社会的飞速发展，科学技术的不断进步，人们生活节奏的逐渐加快，竞争的日益激烈，心理问题开始成为人们工作、学习与生活的一大困扰。因此，真诚希望此书能帮助广大读者朋友排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让阴暗的内心充满阳光，让潮湿的心灵不再发霉，让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去感受生活，并拥有健康、幸福的人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态/长征编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.4
(2009.5 重印)

ISBN 978-7-5064-5433-9

I. 阳… II. 长… III. 心理保健—通俗读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 206540 号

编委会成员: 王 鹏 付 刚 何晓英 李 勇 王兰建
孙宝夫 朱 煜 潘丽丽 李国宇 王 路

策划编辑: 曹炳镛 责任编辑: 郭 沫 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing @ c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 5 月第 2 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 164 千字 定价: 24.80 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。凡事讲究适中、平和，即要有“度”，所谓“乐极生悲”、“忧劳成疾”就是这个道理。

我们看不到太阳是因为灰尘蒙蔽了我们的的心灵。尽管我们个人无法改变客观世界，但却可以把自己的内心世界管理得天清日朗，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存在的不公。面对压力和蛊惑，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胡子艄公救起。“你年纪轻轻，为何寻短见？”划船的白胡

子艸公问她。少妇哭泣着说道：“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死。您说，活着还有什么乐趣？”艸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？”艸公问。少妇说：“没有。”“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前。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，而艸公则不知去向。少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，离岸走了。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、达观的良好心态。事事保持阳光心态，才能快乐生活。

本书依据“塑造阳光心态”的理念，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。



目录

第一章

握住自己快乐的钥匙

- | | | |
|------|-------------|----|
| 第一节 | 拥有一颗纯真的心 | 2 |
| 第二节 | 永远保持朝气蓬勃 | 3 |
| 第三节 | 快乐藏在心里 | 6 |
| 第四节 | 简单生活才是幸福的真谛 | 8 |
| 第五节 | 凡事往好处想 | 11 |
| 第六节 | 追求应当“量体裁衣” | 13 |
| 第七节 | 高处不胜寒 | 16 |
| 第八节 | 远离自卑，做快乐的天使 | 17 |
| 第九节 | 身在逆境也要保持微笑 | 20 |
| 第十节 | 祸兮福所倚，福兮祸所伏 | 21 |
| 第十一节 | 为人处世应淡定 | 23 |

第二章

别让惯性束缚思维的翅膀

- | | | |
|-----|-----------------|----|
| 第一节 | 打破常规的思维枷锁 | 26 |
| 第二节 | 不做别人的影子，只做真实的自己 | 29 |
| 第三节 | 不要聪明反被聪明误 | 31 |
| 第四节 | 做自己爱做的事 | 34 |
| 第五节 | 惯性思维易把人带进死胡同 | 36 |
| 第六节 | 后退一小步是为了迈进一大步 | 38 |
| 第七节 | 不要活在痛苦的回忆里 | 41 |
| 第八节 | 别把工作当苦役 | 42 |
| 第九节 | 心态决定一切 | 45 |

第三章

正确定位，清楚认识自己

- | | | |
|-----|-----------|----|
| 第一节 | 不要把自己局限起来 | 50 |
| 第二节 | 别和自己闹矛盾 | 52 |
| 第三节 | 向正确的方向前进 | 54 |
| 第四节 | 学会与自己做朋友 | 56 |
| 第五节 | 凡事不要走极端 | 59 |
| 第六节 | 内心认同并了解自己 | 61 |
| 第七节 | 凡事顺其自然 | 63 |
| 第八节 | 学会自我定位 | 65 |

第四章

清除颓废心理，培养上进心

- | | | |
|-----|--------------|----|
| 第一节 | 别让空虚占据心灵 | 70 |
| 第二节 | 做事有始有终 | 71 |
| 第三节 | 消除懒惰，克服拖延 | 73 |
| 第四节 | 乐于承担责任 | 75 |
| 第五节 | 改掉犹豫不决的习惯 | 79 |
| 第六节 | 防患未然，培养积极的心态 | 80 |
| 第七节 | 摒弃依赖心理，学会自立 | 83 |

第五章

用理性告别冲动

- | | | |
|-----|------------|----|
| 第一节 | 学会控制冲动情绪 | 86 |
| 第二节 | 尽可能减少焦虑不安 | 87 |
| 第三节 | 从不同的角度看待问题 | 89 |
| 第四节 | 发脾气不要超过底线 | 91 |
| 第五节 | 理智处理愤怒情绪 | 92 |
| 第六节 | 学会哭泣 | 94 |
| 第七节 | 不要掉进抑郁的漩涡 | 95 |
| 第八节 | 加强自控能力 | 97 |
| 第九节 | 让自己学会放松 | 99 |

第六章

卸下心头担，无事一身轻

- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 放下包袱，轻松生活 | 104 |
| 第二节 | 调整思考问题的角度 | 106 |
| 第三节 | 学会把握自己的思想 | 108 |
| 第四节 | 培养乐观情绪 | 110 |
| 第五节 | 适当的压力是前进的动力 | 111 |
| 第六节 | 对自己说“没关系” | 113 |
| 第七节 | 顺应心性，释放自己 | 115 |
| 第八节 | 解放心灵，找回快乐的自己 | 116 |

第七章

磨练百折不挠的毅力

- | | | |
|-----|------------|-----|
| 第一节 | 征服自己就是拯救自己 | 120 |
| 第二节 | 勇于面对挫折 | 122 |
| 第三节 | 化困难为动力 | 124 |
| 第四节 | 从萎靡不振中跳出来 | 126 |
| 第五节 | 不要自我放弃 | 127 |
| 第六节 | 学会耐得住寂寞 | 129 |

第八章

学会施恩布善，感恩之心常驻

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 施惠勿念，受恩莫忘 | 134 |
| 第二节 | 磨难铸就成功 | 135 |
| 第三节 | 别让自私堵了自己的路 | 138 |
| 第四节 | 做最棒的自己 | 140 |
| 第五节 | 富亦不喜，穷亦不悲 | 141 |
| 第六节 | 思想狭隘是对自己的折磨 | 143 |
| 第七节 | 活在当下，感恩生活 | 146 |

第九章

善待自己，学会自我补偿

- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 第一节 | 自我激励是上进的动力 | 150 |
| 第二节 | 在黑暗中找到自己的发光点 | 152 |
| 第三节 | 对自己好一点 | 154 |
| 第四节 | 适当自我夸奖可以增强自信心 | 155 |
| 第五节 | 偶尔给自己放个假 | 156 |
| 第六节 | 每天前进一小步 | 157 |
| 第七节 | 人穷志莫穷，失意莫失志 | 158 |
| 第八节 | 经常送小礼物给自己 | 160 |

- 第九节 微笑面对每一天 160
- 第十节 给自己一些心理安慰 162

第十章

把他人当成自己快乐的天使

- 第一节 情淡于疏，朋友之间多往来 166
- 第二节 投其所好，带来好人缘 167
- 第三节 理解是座舒心桥 168
- 第四节 保持博爱之心 170
- 第五节 莫让好心当成凉肝肺 172
- 第六节 坦然接受批评 173
- 第七节 尽快澄清误会，消除摩擦 174
- 第八节 人情不可滥用与透支 176
- 第九节 好人缘塑造好心情 178

第十一章

学会包容，让心胸宽如大海

- 第一节 人性最大的弱点是自私 182
- 第二节 不以自己的好恶对别人 183

第三节	原谅胜过指责	184
第四节	嫉妒是害人害己的祸根	186
第五节	大丈夫能屈能伸	188
第六节	化解对立情绪，营造和谐气氛	190
第七节	吃亏是福	192
第八节	不要挑剔、苛责别人	195
第九节	退一步也许能看清庐山真面目	196
第十节	对他人要保持一颗同情心	197
第十一节	凡事学会与人分享	199

第十二章

悲伤是暂时的，让心灵远离不快

第一节	希望可以消除不安	202
第二节	忙里偷闲的愉悦和快乐	204
第三节	看看头顶那片天	205
第四节	家是心灵的归宿	206
第五节	背起人生的背篓	208

握住自己

快乐的钥匙

第一章

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，也可以放在他人身上。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散四方。

修行人教我们要做自己的主人，不要被环境、物欲左右；圣经教我们要常常喜乐，凡事包容，凡事感恩。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，保持积极和阳光的心态面对生活。

第一节

拥有一颗纯真的心

人间之事，无非善与恶。一个人是否行善或行恶，就在于他是否有一颗纯真的心。为什么小孩子不会做大恶的事情，行恶的往往都是成年人。因为，孩子的心是纯真的，他们喜欢好人，崇拜英雄，而对那些大恶人却深恶痛绝，对他们做的恶事更是感到愤恨，在他们心里，做人就应该做好人。有了纯真之心，便有了善良，有了怜悯，有了爱心。

男孩的父母早逝，从小和妹妹相依为命，妹妹是他唯一的亲人，所以男孩爱妹妹胜过爱自己。

然而灾难再一次降临在这两个不幸的孩子身上。妹妹染上重病，需要输血。但医院的血液太昂贵，男孩没有钱支付任何费用，尽管医院已免去了妹妹的手术费，但不输血妹妹仍会死去。庆幸的是，作为妹妹唯一的亲人，男孩的血型和妹妹相符。医生问男孩是否勇敢，是否有勇气为妹妹捐血。男孩一开始犹豫，10岁的大脑经过一番思考，终于点头。

抽血时，男孩安静地不发出一丝声响，只是向着邻床的妹妹微笑。抽血完毕后，男孩声音颤抖地问：“医生，我还能活多长时间？”

医生正想笑男孩的无知，但转念间又被男孩的勇敢震撼了：在男孩10岁的大脑中，他认为输血会失去生命，但他仍然肯输血给妹妹。在那一瞬间，男孩所做出的决定是付出了一生的勇敢，并下定了死亡的决心。

医生的手心渗出汗水，他紧握着男孩的手说：“放心吧，你不会死。输血不会失去生命！”

男孩眼中放出了光彩：“真的？那我还能活多少年？”

医生微笑着，充满爱心地说：“你能活到100岁，小伙子，你很健康！”

男孩高兴得又蹦又跳。他确认自己真的没事时，就又挽起胳膊——刚才被抽血的胳膊，昂起头，郑重其事地对医生说：“那就把我的血抽一半给妹妹吧，我们两个每人活50年。”

这不是孩子无心的承诺，这是人类最无私、最纯真的诺言。孩子的爱，有时更加纯洁和感人，孩子纯真的力量体现着这个社会整体的善良和关爱。

生活在繁忙的大都市里，人人都要为自己的前途而不断学习、工作……整天都在忙忙碌碌，都在为欲望而东奔西跑。渐渐地，欲望占领了人们的心灵，它肆无忌惮地霸占“领土”，原本纯洁的“净土”变成了欲望的疆域。任何一样东西，往往在我们失去它或者将要失去它时，才真正意识到它的重要性，一颗纯真的心灵，对于我们真的很重要。

当我们逐渐长大，不再保有孩子的纯真，青春、欢笑、自由与向往渐渐远去，我们彼此责怪、相互憎恨、斗争……是我们的平庸、冷漠、虚伪、贪婪让生命变成一连串不和谐的音符。

我们不能被欲望所主宰，我们的内心要努力保持纯真。内心深处的一方净土，需要我们去捍卫，同时，我们又要学会去享受它，享受它带给我们的快乐。人越成长，阅历越多，也就变得越世故。但纯真的心灵是不能随着岁月的流逝而消失的，因为我们越成长，就越需要它为我们越来越世故的人生添上几朵纯白的云。总之，心灵美，莫过于纯真；易言之，纯真是心灵美的极致。

第二节

永远保持朝气蓬勃

每个人对人生都有自己独特的诠释，是追求，是执著……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著，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，不得不用广播渗透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：“哎哟，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。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，

■ 握住自己快乐的钥匙

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，但您却始终如一的安详、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，我就如愿以偿地看我的二女儿；如果万一飞机失事，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，十之有七八。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，不如他对这个事情的看法更重要。事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了，结果也会跟着改变。

人与人之间存在差异，最大的差异就是心态，因为心态可以导致人生惊人的不同。我们生活在世上，经历的不都是高兴的、快乐的事情，也会有诸多不尽如人意的事情，或喜或悲，或苦或甜。对我们来说，快乐是一种角度，痛苦和悲伤是生活的自然组成部分。拥有快乐的生活就是拥有幸福，所以我