

阳光心态 灿烂人生

孙健升 著



阳光心态 孙健升 著 灿烂人生

聆听国家高级心理咨询师的指导，
塑造阳光心态，成就美好人生

师说
系列丛书

中国教育电视台
CHINA EDUCATION TELEVISION



机械工业出版社
China Machine Press

阳光心态 灿烂人生

孙健升 著



机械工业出版社
China Machine Press

每一个人都渴望拥有灿烂的人生，但真正能够活得精彩无限，有滋有味儿，却是那些始终以积极的方式回应生活的人。生活就是一种态度，你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。本书通过大量的心情故事、趣闻轶事以及知识窗，向读者娓娓道来“阳光心态，灿烂人生”的真谛。在每章的最后，作者给出了调节各种心态的小方法和小心得，恰似一缕阳光，温暖你的心。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

阳光心态 灿烂人生 / 孙健升著. —北京：机械工业出版社，2008.3
(师说系列丛书)

ISBN 978-7-111-23490-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第019652号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑：王洪波

版式设计：刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2008年3月第1版第2次印刷

165mm×205mm · 10⁴/₁₀印张

标准书号：ISBN 978-7-111-23490-6

定价：26.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007

孙健升

中国人民大学副教授，国家高级心理咨询师。全国商务管理研究会理事，中企联智慧谷企业家学习俱乐部，北京大学、清华大学高级培训课程特聘教授。

2005年以来，从事“阳光心态”教育传播工程。中国教育电视台（CETV-1）《师说》栏目首讲专家，在新浪网开辟的阳光博客（<http://blog.sina.com.cn/sun39304>）深受各界推崇。

曾为中国黄金集团公司、中国南车集团、神华集团、TCL股份有限公司、美的集团、中国黄金总公司、兵器集团、航天信息、航天一院、国家外汇管理局、国家财政部、交通部、河北省财政厅、国家开发银行、广东发展银行、中国人民银行黔西南支行、中国城市规划设计院、北京市政府、乌鲁木齐市政府、北京市检察院、广州市检察院、广州人民法院、全国妇联、北京大学医学部、北京中医医院、北京市血液中心、山西长治市政府、山西潞城市政府、爱立信中国学院、国家行政学院、河北省委党校等各类组织提供高端培训，《领导执行力》、《塑造阳光心态》、《组织行为学》、《企业如何再成长》等课程深受好评。

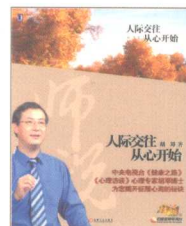
曾为新疆天山股份有限公司、广西桂冠电力股份有限公司、四川沱牌股份有限公司、深圳石油化工（集团）股份有限公司、北京中关村科技发展（控股）股份有限公司、中通客车控股股份有限公司等多家上市公司提供咨询服务，常年出任多家公司的管理顾问。





ISBN 978-7-111-23170-7

定价: 25.00元



ISBN 978-7-111-23171-4

定价: 26.00元



ISBN 978-7-111-23284-1

定价: 48.00元



ISBN 978-7-111-23454-8

定价: 26.00元



ISBN 978-7-111-23490-6

定价: 26.00元

阳光心态 灿烂人生

全国人大常委会副委员长、九三学社中央主席韩启德先生为本书题词。



英国著名作家狄更斯曾经说过：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”

今天的时代日新月异，今天的社会不断变革，今天的生活色彩斑斓。正是这样的今天，我们面对了更多的陌生，面对了更多的选择，面对了更多的矛盾。你会向何处去？你要怎样生活？你的每一个选择和行动，都取决于一个鲜为人知却十分重要的因素，那就是：心态。

过平常日子的人，都在营造快乐的时光，百姓的生活，都有酸甜苦辣的感慨。可是，工作的紧张忙碌，生活的纷繁坎坷，常常让很多人迷失自我，身心疲惫。面对生活中许多的不如意和挫折，许多鲜活的事例启迪我们：不同的心态会有不同的人生结局，同样许多经典的哲理也让我们受益终生。于是，就有了一个愿望，把积极心态与幸福人生这个话题，说给大家，写给人们。2007年，中国教育电视台闻知此事，搭建了《师说》栏目的平台，使我得以面向全国观众讲述了《阳光心态十二讲》。特别是当全国人大常委会副委员长、九三学社中央主席韩启德先生看过这一题材后，他给予的鼓励更是令我难忘。他亲自题写的“阳光心态，灿烂人生”，使得心态与人生的诠释得到完美的升华。

阳光，人类光明的使者，我们在阳光的照耀下

序

获益匪浅。万物生长靠太阳，没有阳光，地球上就不可能呈现姿态万千的生命现象。阳光给我们以光明和温暖，不仅带来了日夜和季节的轮回，还为地球的生命提供了各种形式的能源。每天，我们晨迎朝霞，暮披夕阳，金色的阳光带给我们的是金色的气息，是充满生机与活力的生命之光。让阳光沐浴我们的心灵，当我们把阳光与我们的心灵联系在一起的时候，阳光就是健康和幸福的象征。

世间万事万物，你可用两种心态去看它，一个是阳光的心态，就是健康、积极、进取和充满关爱的心态；另一个是月光心态，它是消极的，初一、十五不一样，阴晴也不定。阳光心态是充满希望的，有希望、有动力，幸福就把握在自己的手里；阳光心态是充满力量的，有自信、有智慧，成功就在不懈的努力中实现；阳光心态是充满爱心的，有温情、有善良，照亮别人的时候提升自己的价值；阳光心态是充满快乐的，有欢乐、有感恩，每时每刻与人分享，乐在其中。

“人之幸福在于心之幸福”，打开心灵的窗户，让温暖、和谐的阳光洒满我们的心田！拥有了阳光心态，就能享有快乐的心灵、成就灿烂的人生！

师说系列丛书

《师说》是由中国教育电视台和博雅观察文化公司联合制作的一档大型专家讲坛类电视栏目。栏目以“传道、授业、解惑”为宗旨，融名师风采、思想碰撞、人生智慧为一体；选题包括人生观、价值观、成功、励志、健康养生、心理疏导、理财、国学、管理、社会和谐等大众实用主题。

《师说》周一~周五在中国教育电视台CETV-1播出，每周播出8次，每次25分钟。《师说》每个专题都出版相配套的音像制品和图书，音像制品由博雅观察文化公司独家发行，博雅观察拥有《师说》系列节目的音像制品版权和总经销权。

详情请登录网站查询

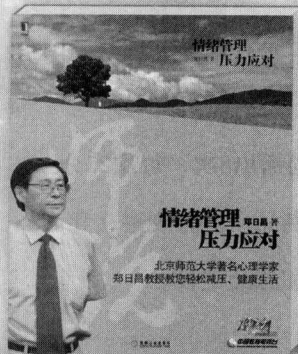
师说栏目网址：www.bygc.com.cn

已出版发行的音像制品有：

- | | |
|--------------|--------|
| 1) 情绪管理 压力应对 | 郑日昌 主讲 |
| 2) 人际交往 从心开始 | 胡 邓 主讲 |
| 3) 心灵导航 教子有方 | 任 苇 主讲 |
| 4) 感动心灵的西方美术 | 丁 宁 主讲 |
| 5) 阳光心态十二讲 | 孙健升 主讲 |
| 6) 心灵的和谐 | 韩望喜 主讲 |
| 7) 成功探索十二讲 | 王 林 主讲 |
| 8) 求职就业话生涯 | 李家华 主讲 |
| 9) 传统经典 修身育人 | 王大伟 主讲 |
| 10) 妙用性格 | 张 勤 主讲 |
| 11) 四季养生 | 曲黎敏 主讲 |
| 12) 高考心理辅导 | 郑日昌 主讲 |

情绪管理 压力应对

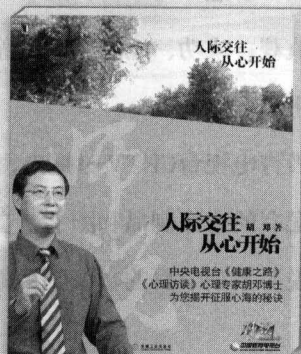
北京师范大学
著名心理学家郑日昌教授
教您轻松减压、健康生活



ISBN 978-7-111-23170-7
作者：郑日昌
定价：25.00元

人际交往 从心开始

中央电视台《健康之路》
《心理访谈》心理专家胡邓博士
为您揭开征服心海的秘诀



ISBN 978-7-111-23171-4
作者：胡邓
定价：26.00元

心灵导航 教子有力

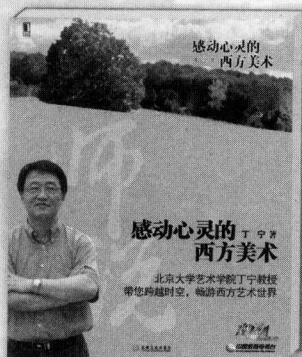
基于1500余人次学生心理咨询辅导的经验，
联合国儿童基金会青少年心理专家任玮老师
为广大父母支招——教您成为亲子专家



ISBN 978-7-111-23454-8
作者：任玮
定价：26.00元

感动心灵的西方美术

北京大学艺术学院丁宁教授
带您跨越时空，畅游西方艺术世界



ISBN 978-7-111-23284-1
作者：丁宁
定价：48.00元

阳光心态 灿烂人生

塑造阳光心态，
成就美好人生



ISBN 978-7-111-23490-6
作者：孙健升
定价：26.00元



序

第1章 心态阳光 人生美好……1

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人……1

改善心智，快乐就在身边……5

心态决定人生的高度……10

人生美好源于自我的设计……16

第2章 身心健康 财富人生……20

身心一体，呵护健康……20

修养道德，健康无忧……29

与时俱进，适者生存……35

第3章 平衡和谐 生活有序……39

人生如旅游，而不为赶路……39

平衡和谐，存乎一心……43

放下才会轻松，轻松才是享受……47

忍住一份甜，成为伟大的人……50

第4章 心念一转 尽享快乐……56

快乐是一种角度……56

愚妄之人怒气全发，智慧之人忍气含怒……61

美丽是因为你能从心笑……71

第5章 乐在工作 事业有成……76

让理想高于你的才干……76

工作且快乐着……82

努力让自己成功……89

目 录

第6章 活在天堂 乐在人间.....97

助人居天堂，自私人地狱.....97

信任在天堂，猜疑入地狱.....103

平和在天堂，记恨入地狱.....107

友善在天堂，敌对人地狱.....111

第7章 敞开心扉 远离孤独.....119

生活的气息，源自敞开的心扉.....119

怀才不遇还须放开胸怀.....126

选择温暖，分享阳光.....133

第8章 善待压力 笑对人生.....139

坚韧不拔，借力发力.....139

驾驭自我，释放压力.....144

舍得放下，压力自退.....152

第9章 感恩宽容 幸福无忧.....159

心存感恩，幸福常伴.....159

宽容他人，幸福自己.....165

珍惜所有，分享幸福.....170

第10章 带着爱 一切将如愿以偿.....177

滴水之恩，涌泉相报.....177

执子之手，与子偕老.....184

送人玫瑰，手有余香.....189

参考文献.....197



心态阳光 人生美好

如果你能控制自己的思想，你就能控制自己的情绪。

—— 克莱门特·斯通

活在这世界上的人们，每一个人都是平等的，每一个人都拥有自己的人生，相信你也渴望拥有灿烂的人生。从童年时代我们就探索人生的意义，可是，人生什么最重要？这样一个老生常谈的问题，很多人一生都没有想清楚。于是，一些人只有不断地抱怨：人活着就是一种“受罪”，这真是一种悲哀。我们来到这个世界不是为了“受罪”的，人生最重要的是拥有健康和幸福，享受的是快乐每一天。“圣人”的境界，其实不像我们想象的那么高不可攀，你要懂你的心，你要能驾驭自己的心态，那就能守住自己的快乐。

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

生活是一种态度。每一个人都会有共同的经历，每一个人都会经历挫折和不幸，每一个人也都有获得幸福的机会。生活是现实的，不以你的意志为转移，你可以活得很积极，也可以很悲观。同样是生活，有人整天愁眉不展，唉声叹气，有人却过得精彩无限，有滋有味。你可以决定自己的命运，只要



你肯审视自己的态度。培根曾说过：“人若云：我不知，我不能，此事难。当答之曰：学，为，试。”



心情故事

曾经有位小伙子讲述他一天不幸的遭遇：早晨起晚了，匆匆忙忙洗漱。洗漱完毕，一手拎包、一手拿衣服飞快下楼，谁想跑得太匆忙，不小心把脚扭了。他当时就想：每天下楼从来没有扭过脚，今天一定不是什么好日子，于是，一肚子怨气走出家门。当看到一辆公共汽车已经缓缓进站了，赶紧跑了过去。谁想司机没有看到他，把车门关了，汽车开走了。“看见人还关门，太欺负人了！你说这不是倒霉吗？”他越想越生气，气得想回家不上班了，就在这时，又来了一辆车。这辆车很空，上车就有座位，但是他全然没有感到幸运。“倒霉”的事还没完，就在他要下车的时候，司机踩了一脚刹车，前面一位女士没扶住，女士的鞋跟一下子就踩到了小伙子的脚上。他忍无可忍，一阵疼痛点燃了满腔的怒火，狠狠瞪了那位女士，毫不留情地大声斥责她，尽管那位女士已经在不停地道歉。他带着一肚子的怨气到了单位，全没了心情，见谁都烦。一天下来什么事都干不下去，结果临下班又让主管训斥了一顿。

这位小伙子的一天惨了，没有快乐，只有郁闷和愤怒。生活真的是如此不幸吗？其实，都是小伙子心态不够积极，放大了他遇到的问题和困难。在他看来，扭脚是天意，没赶上车和被踩了脚是别人故意与他作对，而被批评就是雪上加霜的“倒霉”。凡事都向坏处想，这样也就把自己的心情搞坏了。



书外师说

很多人都有过这样的经历，因为一件很小的、偶然的事情，没有给自己积极的心理暗示，结果让自己生活在郁闷之中，而同样的事情发生在其他人身上，反应却截然不同。我们每天以自己的方式回应那些身边的客观存在，我们对事物的看法对于我们将采取用何种生活方式和我们期待怎样的生活是十分重要的。如果我们始终以积极的方式做出回应，我们就能让自己的生活



丰富多彩，更加富有弹性；如果我们始终以消极的方式来回应生活，我们的生活就会无比的沉闷，我们的希望就会变成失望，所以生活就是一种态度。



知识窗

情绪是人们对客观事物的态度体验及相应的行为方式，喜、怒、哀、乐、忧、愤、憎等都是不同形式的情绪反应。凡能满足人们某种需要的事物，都会引起积极的情绪；反之，如果需要得不到满足则会产生消极的情绪。情绪是我们意识活动的重要动力之一，情绪对人的身心有重要的影响。积极的情绪使我们自我感觉良好，精神振奋，身体机能协调，心态平和；消极的情绪则对我们的身心有直接的危害，扭曲人的正常行为，降低活动效率，长此以往，还会影响人的身心健康。

人的情绪作用有四种典型状态，即心境、激情、应激和挫折。日常生活中，心境对人的影响更为突出。

心境是一种具有持续性、弥漫性的情绪状态。事物作用于人脑所留下的痕迹性刺激不会马上消失，而是会持续一段时间，针对该事物发生的情绪也不会马上消除，而是会延续一段时间，只是强度有所减弱而已。这种具有持续性且强度有所弱化的情绪状态，就是心境。心境除了具有持续性特征之外，还有弥漫性特征。心境由某一事物引起后，具有扩散作用，它会影响一个人的全部行为和生活。愉快的心境会表现得无往而不乐，成为“事事如意”的宠儿；悲伤的心境则会表现得无往而不悲，似乎一切事物都染上了“忧伤的色彩”。心境好的时候，使人愉快、振作、乐观，能增强人的活动能力，提高工作效率，维护身心健康；反之，心境不好，则使人郁闷、消沉、悲观，会明显减弱人的活动能力，降低工作效率，导致种种身心疾病。

心境不是关于某一事物的特定体验，而是以同样的态度体验对待一切事物。因此，美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心，不管外在的世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，而是要放下挂碍、开阔心胸，心里自然清静。事物的本身并不影响人，但人却受到对事物看法的影响。明确的目标加上积极的心态，是一切成功的起点。



趣闻轶事

一次，美国前总统罗斯福家中失窃，被偷去很多东西，他的一位朋友得知后，马上写信安慰他。罗斯福给朋友回信说：“谢谢您来信安慰我，我现在很平静，感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”这些理由使他心情平静，表现了他豁达的性格。



书外师说

小伙子的遭遇要比罗斯福的遭遇简单得多，但是，罗斯福却可以在平静中享受快乐，而那个小伙子则在愤怒中忍受痛苦。为什么会有这样的不同？你一定也可以发现，那就是两个人的心态不同。如果在扭脚的时候给自己一个积极的心理暗示，如果在乘上有座位的空车时享受一下自己的幸运，如果不介意那些鸡毛蒜皮的小事，专心去工作……一切都会改观，所以不是生活苦不堪言，是我们那不肯快乐的心在作怪。有时候，我们将自己的消极情绪和思想等同于现实本身，而事实并非如此。心理学家米切尔·霍德斯说：“其实，我们周边的环境从本质上说是中性的，是我们给它们加上了或积极或消极的价值，问题的关键是你倾向选择哪一种？”生活中不能无限制地任凭情绪反应发展，“压抑”也不是最好的方法，尽管对于情绪作用要有适当的控制。许多人在心情不愉快时，会使自己陷入一种含有敌意的自暴自弃当中，实际上，如果能转换一个角度，客观地评价和对待你所面临的问题，结果就会有所不同。

在我们每天的用语中，都会使用很多这样的词汇：思念、爱恋、感恩、怯懦、愤恨、懈怠、忧愁、悲伤，等等。中国文字的渊源基础是象形文字，人们把很多表达思想、感情等心理活动的文字都烙上了“心”的印记。佛家说“万法由心生”，人生能否灿烂全在自己的心态，心态如何，决定了我们生活的质量和生活情趣。心态就是我们对待客观事物一个稳定的态度和心理反应，这个心理反应会影响到我们的一言一行，以至于会影响我们的一生。遇



到不顺心的时候，不妨试着问自己：一年后，我还会在意这件事吗？学会宽容、豁达，控制自己的情绪，保持乐观的态度，以忍耐代替绝望，问题就不会过度放大，我们就能够正视和承受那一切。向前看，再开始，当你守住你的悲伤时，幸福便停泊在别处了，而当你拥抱快乐的时候，不幸就消失得无影无踪。每一个人的成功都需要有效地控制自己的情绪，其秘诀就在于懂得怎样控制痛苦或快乐这股力量，而不是被这股力量所控制。如果你能做到这一点，你就能掌握住自己的人生。

改善心智，快乐就在身边

天下最美的是自然质朴，能展现本色者，乃大英雄也。一滴水，无味无色，放在阳光照耀下却会折射出七彩的光辉。人生似水，平平淡淡，然而，平淡之中却有黄金，平淡中却有幸福。水，清澈空灵，不求高位，不攀高门，无心显赫，低凹地方，安身立命，与世无争，知足常乐，乐在宁静，乐在安闲与隐逸。人不妨学习水的生存方式，豁达大度，低位处世，平民意识，何求不快乐。



心情故事

很多年前，有一次我在马路边上等着修自行车，在修车摊位的旁边是一个修鞋的地摊。修鞋师傅看我在那里等候，就和我搭茬儿说：“先生，您的鞋该修修了，鞋后跟都磨斜了，趁着修车时间我给您修修鞋吧。”我很受感动，于是答应了。师傅先给我拿了一个小板凳让我坐下，然后从身后抽出来一张纸壳板儿放在我的脚底下，他就聚精会神地开始修鞋了。没想到他是一位非常健谈的人，一边修鞋一边给我讲，这鞋磨成这样再不修会怎么样，这个垫儿要垫多厚、什么钉子能够不穿透底儿以及粘胶和钉钉子的关系，等等，一套一套的。他津津乐道地干，津津乐道地说，但是这位师傅对修鞋知识的钻研和对这行当的兴趣，却更令我惊讶。我好奇地问他：“您很喜欢这份工作吗？”“那当然了，没有我们修鞋的能成吗？我自从干了这行，才知道这世界