

阳光心态

拥有阳光心态，你会认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，
实现自我成长的目标，实践快乐积极的人生。

杨婧◎编著



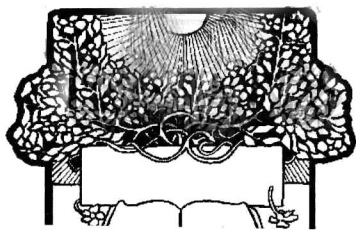
北京联合出版公司



◎一个拥有阳光心态的人，将会快乐一生、幸福一生◎

阳光心态

杨婧◎编著



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态 / 杨婧编著 . — 北京 : 北京联合出版公司 , 2013.1

ISBN 978-7-5502-1237-4

I . ① 阳… II . ① 杨… III . ① 成功心理 — 通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 287987 号

阳光心态

编 著 : 杨 婧

责任编辑 : 张 萌

封面设计 : 异一设计

版式设计 : 王明贵

责任校对 : 张红卫

美术编辑 : 王静波

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数400千字 787毫米 × 1092毫米 1/16 25印张

2013年2月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1237-4

定价 : 29.80元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-58815821



当今社会，财富虽多，快乐却越来越少；食物越来越丰富，但总少了些小时候的甘甜味道；道路越来越宽，但我们的视野却越来越狭窄；房子越来越舒适，但住在里面的人却越来越压抑；交通工具越来越便捷，通讯越来越发达，但亲朋好友间的联系却越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少……生活条件在不断改善，我们却不觉得幸福，到底是哪里出了问题？仔细想想，无非是我们的心态出了问题。从某种意义上来说，幸福是一种心态，而不是一种状态。你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，而是取决于你的心态。拥有好心情，才能欣赏到好风景。拥有积极的心态，才能享受快乐的人生。

对我们来说，阳光是能量的化身，象征着光明、希望和美好。顾名思义，阳光心态就是我们在看待问题的时候，多看看它光明、美好的一面，这样生活才会充满希望。卡耐基曾说过：“能看到每件事情的最好一面，并养成一种习惯，这真是千金不换的珍宝。”阳光心态是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。心态决定状态，如果拥有阳光心态，并在其指引下工作与生活，那么，事业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。拥有阳光心态的人积极、乐观、自信，他们遇到困难决不会找



借口，遭遇失败也不会停下前进的脚步，而是在困境中依然保持微笑，视失败为另一段努力的开始。拥有阳光心态的人简单、淡定，他们不会用烦琐的方式困扰自己，更不会因一时的得失来论证成败，而是崇尚简单、追求快乐，时刻以一颗平常心来面对生活中的起起伏伏。拥有阳光心态的人坚忍、顽强，他们不会逃避问题，更不会甘于平庸、敷衍塞责，而是乐于将困境视为一种机遇，积极主动地从中挖掘财富。“喜迎阴晴圆缺，笑傲雨雪风霜”，拥有阳光心态，我们才能以一种快乐的心情欣赏人生的起起落落，才能以一种成熟的姿态书写人生的花样年华。

心态决定成败。每个人都渴望成功，但追求成功的过程不可能总是一帆风顺的，其间穿插着种种坎坷和波折。拿破仑·希尔曾说过：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”大多数人失败并非由于才智平庸，也不是因为时运不济，而是由于在人成长跑中没有保持一种健康的心态，使得自己最终无法触摸到成功的终点线。与其说他们是在与别人的竞争中失利，不如说他们输给了自己不成熟的心态。而积极的阳光心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持旺盛的斗志。消极心态则使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。要知道，我们每个人都是一座有待开发的金矿，其中蕴含着人们无法预料的巨大潜能，决定个人含金量高低的就是积极的阳光心态。

一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。本书由什么是阳光心态讲起，详细讲解了塑造并保持阳光心态的种种方法，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、发人深思的启示和精彩的案例分析点评，指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践快乐积极的人生。



第一章 认识阳光心态，破译幸福密码	1
什么是阳光心态.....	1
阳光的真谛在于简单、快乐、富足.....	4
阳光就是心灵的自由与和谐.....	7
微笑是阳光的美丽外衣.....	10
阳光源自于内心的简约.....	12
世上难以突破的关口是“心狱”.....	15
获得多彩滋味的最大障碍是我们自己.....	18
肯舍弃黑暗，才能收获更多阳光.....	20
怀着一颗幸福的心，创阳光人生.....	23
泅渡苦闷的冰河，让阳光与心灵同行.....	25
第二章 一种阳光心态，比一百种智慧都更有力量	27
你为什么总是身心疲惫.....	27
“压力大”成为心理魔咒.....	29
“过劳死”的威胁.....	31
用心体会生活中的阳光.....	33
心中洒满阳光，世界才会透亮.....	36
心有多远，你就能走多远.....	38
内心有阳光，世界就是温暖的.....	40



心向太阳，你就不会悲伤·····	43
心情顺心如意，性情快乐自由·····	45
心情开朗，你的世界才会晴空朗朗·····	47
只要心灯不灭，就还有希望·····	49
第三章 拥抱阳光心态，提高幸福指数·····	51
心态阳光才能感受到更多的幸福·····	51
内心清静，福音常在·····	53
福由心生，心才是幸福的根·····	55
心造幸福，养心方能达生而逍遥·····	57
幸福藏在付出的怀抱里·····	59
珍惜生命，给幸福一个载体·····	61
慢慢地走，幸福无处不在·····	63
虚荣过后，幸福只能是有减无增·····	65
放下欲望，你会得到更多的幸福·····	67
腾空心灵，没有什么事是值得忧虑的·····	69
幸福不在于拥有得多，而在于计较得少·····	71
阳光心态缔造和谐的人际关系·····	73
心态阳光，身心才更健康·····	75
第四章 缔造阳光心态，开创成功人生·····	77
相约阳光心态，踏上和谐旅程·····	77
心存希望地看待未来·····	80
设计人生，我的人生我做主·····	82
不懈追求，才能羽化成蝶·····	84
经营强项，做最好的自己·····	86
正视困境，人生可以无往不胜·····	88
采取主动，为自己创造机会·····	90
扔掉拐杖，学会独立行走·····	92

珍视今天，勿让等待妨害人生·····	95
第五章 用积极心态构筑事业大厦·····	97
PMA 黄金定律：能飞多高，由心态制约·····	97
求上、求优、求高·····	100
拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕·····	102
积极是激发潜能的自我暗示·····	104
积极是永远保持一颗年轻的心·····	107
积极是潜力的挖掘机·····	109
态度影响人生的高度·····	112
缔造阳光心态，走向积极之路·····	114
敢于拔尖，做个“野心家”·····	116
主动出击，掌握人生主动权·····	118
宁在尝试中失败，不在保守中成功·····	121
纵使平凡，也不要平庸·····	122
第六章 乐观心态——做乐观的无畏者、快乐的享受者·····	125
多些阿 Q 精神，成为自己的心理医生·····	125
乐观源于对自我的赏识·····	127
乐观是正视现实，不畏困境·····	129
乐观是享受过程而非注重结果·····	131
乐观处世，生活才能有滋有味·····	133
乐观面对，才能乐享生活·····	135
探索心灵，找出自己真正想要的·····	137
怀着乐观之心，总能发现光明所在·····	139
转个弯，从困难中发掘机遇·····	141
冬天终将过去，春天必将来临·····	143
不服输，才不会输·····	145
记得，你是潜力股·····	147



面对失败，我们依然保持乐观·····	149
第七章 务实心态——踏踏实实，于平凡中创造辉煌·····	151
务实，将思想化为行动·····	151
务实是一种全身心的投入·····	153
务实的力量远远大于天赋的力量·····	155
成功的真谛在于脚踏实地去·····	157
只有行动，才可能抓住机遇·····	159
立即行动不拖拉·····	161
专注于目标，不瞎折腾·····	163
如果想成功，必须科学地利用时间·····	166
在精力最旺盛的时候做重要的事情·····	168
培养重点思维，找出关键因素·····	171
第八章 自信心态——肯定自己，做生活的阳光舞者·····	173
自信，调动起所有向上的潜能·····	173
自信是由内而外的震撼·····	175
懂得欣赏自己，别人才会欣赏你·····	178
只有自信的人才最有魅力·····	180
有自信，即使“真不行”也会变成“真的行”·····	182
挑战“不可能”，成功才不只是幻想·····	184
克服自卑的10种方法·····	186
第九章 平常心态——淡然处世，宁静致远·····	189
认真生活，悟平常心态·····	189
平常心是超脱得失，不忘形·····	191
保持初心，守护平常心态·····	193
不畏惧，以平常心对待失意·····	195
摒弃完美主义，客观地待人待己·····	197

在冬天磨砺，是为了更好地向春天进发·····	200
修正方案，找对方法·····	201
放下一切，使自己“空”起来·····	203
悟人生“三戒”，修平常之心·····	205
删除你那 92% 的烦恼吧·····	207
有时候，缺憾也是一种美·····	209
修剪欲望，静享生命的花期·····	211
第十章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间·····	213
善于“舍得”的智慧·····	213
该拿起时拿起，该放下时放下·····	215
在人生的关键点上，要敢于放弃·····	217
放弃是通往幸福的必经之路·····	219
把时间放在追忆上，只会影响你的生活·····	221
“拥有”就是“被拥有”·····	223
正确的选择比努力更重要·····	225
有所为有所不为，选好自己该做的·····	228
放爱一条生路，给自己一点幸福·····	230
做自己真正想做的事·····	232
通过“舍”来医治内心的贪婪·····	234
人生难有真圆满，输赢得失且笑看·····	237
放下得失心，呼唤“瓦伦达心态”·····	239
第十一章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘·····	241
宽容的实质不是宽容别人，而是释放自己·····	241
缺乏宽容心态，无异于孤立自己·····	243
宽容是一种高尚的精神援助·····	246
宽容是一种伟大的人格力量·····	248
求同存异，大度求群朋·····	251



虚怀若谷，大肚容下天下事·····	253
容不下生活，也终将被生活舍弃·····	255
心量放大，才能风雨不惊·····	257
正确看待他人的批评，充实自己·····	259
饶恕别人的同时，就是宽恕自己·····	261
第十二章 平和心态——远离浮躁，闲看庭前花开花落·····	263
平和是一种宠辱不惊的境界·····	263
正确看待得与失，做心态平和的人生智者·····	266
“难得糊涂”是平和心态的“座右铭”·····	269
抛却“妄念”，进入宁静致远的人生境界·····	271
驱除浮躁心态，方赢人生牌局·····	273
冷静应对一切，方能笑看风云变幻·····	275
调控情绪，将怒气转为动力·····	277
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕·····	279
调控好情绪，你会拥有不一样的人生·····	281
独卧云间，不被得失困扰·····	284
压制冲动情绪，懂得克制之法·····	286
第十三章 知足心态——卸下欲望的枷锁，感悟幸福的真谛·····	289
知足是一种“知止常止”的人生态度·····	289
幸福的真谛在于得到小小的快乐·····	291
只有知足，才会感到永久的满足·····	293
知分心自足，委顺身常安·····	295
事能知足，就能多一些达观·····	297
不要让“贪念”支配你的生活·····	300
量力而行，一步一步打开局面·····	302
适度地追求，生活才会有滋有味·····	304
不入名利牢笼，才能专注于眼前·····	306



放下世间的一切，自得逍遥自在·····	309
快乐也是在知足中获得·····	312
第十四章 达观心态——通透达观，活得潇洒·····	315
达观是一种“闲看庭前花开花落”的心境·····	315
达观就是以“随”为念，懂得放下·····	318
达观就是洞悉生与死·····	320
抱持“哀乐不能入也”的达观心态·····	322
放慢脚步，做一场心灵瑜伽·····	324
停止抱怨，才能发现生活的闪光点·····	326
凡事不能太较真·····	328
用“雅量”去抑制嫉妒之心·····	330
诉苦如同诅咒，越诉苦越退步·····	332
心安人静，让心境归于平淡·····	334
让生命之杯盛满希望之水·····	337
第十五章 感恩心态——学会感恩，懂得关爱·····	339
感恩是对生命过程的一种珍惜·····	339
感恩是对人生苦难的一种感谢·····	342
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷·····	345
感恩惜福，我们原来如此幸运·····	347
懂得感恩，生活才会积极和快乐·····	349
感恩这个世界给我们的情分·····	351
宽心惜福，一切皆在感激之中·····	353
懂得感恩，仰望夜空也会快乐·····	355
感恩让人内心安宁，静享愉悦·····	357
感恩磨难，生命的厚度才得以拓展·····	359
对你的工作心怀感激·····	361
感恩来自对生活的爱与希望·····	363



把生活中的小麻烦当做上天的礼物.....	365
第十六章 博爱心态——赠人玫瑰，手有余香.....	367
“小爱”扩张过度，必将导致灾祸	367
世界上最强大的力量是仁爱之心.....	369
心里只有自己，就永远无法品尝爱的芳香.....	371
爱，要将快乐与人分享.....	373
只为自己着想是因为看不到分享的重要.....	376
感同身受，多为别人着想.....	378
用爱打破冷漠的心墙.....	381
友善，有时让你事半功倍.....	383

第一章

认识阳光心态，破译幸福密码



什么是阳光心态

一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆布的可能性便越小。

——伯特兰·罗素

两个人一起吃葡萄。甲吃葡萄时，从大粒开始吃，他所吃的每一粒都比上一粒小，他心里充满了失望。乙吃葡萄时，从小的开始吃，所吃的每一粒都比上一粒大，他心里充满了快乐。后来，甲想换一种吃法，从小粒开始吃。可是在他看来，他吃到的都是最小的，他还是快乐不起来。乙也想换一种吃法，从大粒的开始吃。在他看来，他吃到的都是最大的，他还是快乐的。

同一件事情，不同的人看会有不同的结果。其实事物是客观存在、不会改变的，改变的是人的心态，正所谓“福由心生”。

阳光心态便是一种幸福境界。这种幸福不是财富、权力、地位等所给予的，即使你贫穷、平凡，在别人看来一无所有，只要你能够主宰自己的情绪，让快乐做主，幸福便会由“心”制造。

谈及阳光心态，我们不禁要问，什么是阳光心态？

阳光心态是一种平常、积极、知足、感恩、达观的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生历程。

随着社会经济的发展，我们的选择越来越多：物质丰富、财富增多、生活水平提高……面对如此丰富多彩的现代世界，我们理应拥有更多的快乐和幸福。然而，令人不安的是，我们自己以及身边的人却常发出这样的感叹：财富增加，满



意度却下降了；房子变大，温暖感却越来越弱；相识的人越来越多，相知的人却越来越少……明明生活条件越来越好，为什么我们反而越来越不幸福？身在福中不知福，原因何在？

细究下来，其实最根本的原因是，在“五光十色”的现实面前，我们没有摆正自己的心态，因为拥有好心情才能欣赏好风光，只有拥有积极、乐观、自信、务实等阳光心态的人，才能以一颗幸福的心迎接生活。

下文中的小飞是个不同寻常的女孩，她的心情总是非常好，幸福感很强，因为她总是以一颗阳光的心去看待周围、看待自己。

当有人问小飞近况如何时，总能听到这样的回答：“我当然快乐无比！”

小飞是个销售经理，也是个很独特的经理。因为她换过几家公司，而每次离职的时候都会有几个下属跟着她跳槽。她天生就是个领导者。如里哪个下属心情不好，小飞会告诉他怎么去看事物的正面。

这种生活态度的确让人称奇。

一天，一个朋友追问小飞说：“一个人不可能总是看事情的光明面。这很难办到！你是怎么做到的？”

小飞回答道：“每天早上我一醒来就对自己说，小飞，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好。我选择心情愉快。然后我命令自己要快快乐乐地活着，于是，我真的做到了。每次有坏事发生时，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西。我选择从中学学习。我选择了，我做到了。每次有人跑到我面前诉苦或抱怨，我可以选择接受他们的抱怨，也可以选择指出事情的正面。我选择后者。”

“是！对！可是并没有那么容易做到吧？”朋友立刻回应。

“就是有那么容易。”小飞答道，“人生就是选择。每一种处境面临一个选择：你选择如何面对各种处境，选择别人的态度如何影响你的情绪，选择心情舒畅还是糟糕透顶。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

她曾被确诊患上了中期乳腺癌，需要尽快做手术。手术前期，她依然过着正常而有规律的生活。所不同的就是，每天下午3点半要接受医院规定的检查。对于来检查的医生，她总是面带微笑，让他们感到轻松无比，尽管检查的时候，小飞感觉十分不舒服。直到手术麻醉之前，她仍然对主治医师说：“医生，你答应过我，



明天傍晚前用你拿手的汉堡换我的插花！别忘了！上次的自制汉堡，味道真好，让人难以忘怀！”真叫医生哭笑不得。手术果然进行得很顺利。两个月后的一天，朋友来探望她，她竟然马上忘记疼痛，要送朋友一件自己刚刚被医院允许做好的插花。等到她出院时，竟然与科室一半的人都交上了朋友，包括那些病友。

现实中，大部分终日苦恼的人，实际上并不是遭受了多大的不幸，而是自己的心态存在着某种缺陷，对生活的认识有偏差。事实上，生活中有很多坚强的人，正如故事中的小飞，即使遭受不幸，精神上也会岿然不动，因为面对任何事情，他们都秉持一种阳光的心态，不致在稍遇不如意事时便自怨自艾，结果在一片怨言中迷失了自己，吓跑了别人。

生活是喜怒哀乐之事的总和，这点我们必须清楚，不顺心、不如意，是人生不可避免的一部分，这些都不是我们个人的力量所能左右的。明白了这一点，我们就会对生活抱持一种平和、向上的态度，而当这种态度占据一个人的心灵后，他就拥有了阳光心态。



其实，生活中的点点滴滴都值得我们去细细品味、咀嚼，也就是这些小小的快乐，让我们发现生活中的美好，得到生命中的阳光。所以，选择做一个乐观的小太阳吧，用一颗积极、乐观、平和、包容的阳光之心去点亮自己、温暖别人。



阳光的真谛在于简单、快乐、富足

简单生活不是自甘贫贱。你可以开一部昂贵的车子，但仍然可以使生活简化。一个基本的概念在于你想要改进你的生活品质，关键是诚实地面对自己，想想生命中对自己真正重要的是什么。

——卡尔逊

拥有阳光心态，我们才能够体会生命在辉煌时候的壮丽，才能让自己充满热量，让家庭充满温馨，获得健康人生。

为了拥有一种理想的生活，我们有必要塑造阳光心态。阳光心态的塑造并非我们想象得那么难，首要的是理解阳光心态的真谛：简单、快乐、富足。

实际生活中，许多人为追求舒适的物质享受、社会地位、显赫的名声等，把自己变得庸碌而烦乱；今日的新新人类追求时髦、新潮、时尚、流行，让自己被欲望所束缚，其中的实质说穿了，也就是物质享受和对较高社会地位的尊崇。受此摧使，人就会像被鞭子抽打的陀螺，忙碌起来——或拼命打工，或投机钻营，应酬、奔波、操心……你就会发现自己很难再有轻松地躺在家中床上读书的时间，也很难再有与三五朋友坐在一起“侃大山”的闲暇，你会忙得忽略了自己孩子的生日，你会忙得没有时间陪父母叙叙家常……

这些让我们失去了简单的幸福，在复杂的社会中迷失了自我。

一位得知自己不久于人世的老先生，在日记簿上记下了这段文字：“如果我可以从头活一次，我要尝试更多的错误，我不会再事事追求完美。我情愿多休息，