

典藏美绘本



# 阳光 心态

杨婧  
编著



人不能选择命运，但可以选择心态。  
有什么样的心态，就有什么样的人生。  
一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

中国华侨出版社

# 阳光 心态

杨婧 编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态 / 杨婧编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5113-6438-8

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 (2016) 第 302986 号

---

## 阳光心态

编 著: 杨 婧

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 待 宵

封面设计: 韩立强

文字编辑: 贾 娟 黎 娜

美术编辑: 盛小云

插图绘制: 周 源

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 428 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6438-8

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## PREFACE 前言

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，并在其指引下工作和生活，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，而是由于在人生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。

# 目录

CONTENTS



## 第一章 认识阳光心态，破译幸福密码

- 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……/21
- 怀着一颗幸福的心，创阳光人生……/24
- 泅渡苦闷的冰河，让阳光与心灵同行……/26

## 第二章 一种阳光心态，比一百种智慧都更有力量

- 你为什么总是身心疲惫……/29
- “压力大”成为心理魔咒……/31
- “过劳死”的威胁……/34
- 心中洒满阳光，世界才会透亮……/36
- 心有多远，你就能走多远……/39
- 内心有阳光，世界就是温暖的……/41
- 心情顺心如意，性情快乐自由……/43
- 心情开朗，你的世界才会晴空朗朗……/46
- 腾空心灵，没有什么事是值得忧虑的……/48
- 幸福不在于拥有得多，而在于计较得少……/51

### 第三章 缔造阳光心态，开创成功人生

- 阳光心态缔造和谐的人际关系……/53
- 相约阳光心态，踏上和谐旅程……/55
- 心存希望地看待未来……/58
- 设计人生，我的人生我做主……/60
- 不懈追求，才能羽化成蝶……/62
- 经营强项，做最好的自己……/64
- 正视困境，人生可以无往不胜……/67
- 采取主动，为自己创造机会……/69
- 扔掉拐杖，学会独立行走……/71
- 珍视今天，勿让等待妨害人生……/74

### 第四章 积极心态——做乐观的无畏者、快乐的享受者

- PMA 黄金定律：能飞多高，由心态制约……/77
- 求上、求优、求高……/80
- 拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕……/82
- 积极是激发潜能的自我暗示……/85
- 态度影响人生的高度……/87
- 纵使平凡，也不要平庸……/89
- 多些“阿 Q 精神”，成为自己的心理医生……/92
- 乐观是正视现实，不畏困境……/94
- 乐观面对，才能乐享生活……/96
- 探索心灵，找出自己真正想要的……/98
- 转个弯，从困难中发掘机遇……/101
- 冬天终将过去，春天必将来临……/103
- 记得，你是潜力股……/105

### 第五章 自信心态——肯定自己，于平凡中创造辉煌

- 务实，将思想化为行动……/107
- 立即行动不拖拉……/109
- 如果想成功，必须科学地利用时间……/111
- 培养重点思维，找出关键因素……/113
- 自信，调动起所有向上的潜能……/116

- 懂得欣赏自己，别人才会欣赏你……/117
- 只有自信的人才最有魅力……/120
- 挑战“不可能”，成功才不只是幻想……/122
- 克服自卑的 10 种方法……/124

## 第六章 平常心——淡然处世，宁静致远

- 认真生活，悟平常心……/127
- 平常心是超脱得失，不忘形……/129
- 保持初心，守护平常心……/130
- 不畏惧，以平常心对待失意……/132
- 摒弃完美主义，客观地待人待己……/134
- 放下一切，使自己“空”起来……/137
- 悟人生“三戒”，修平常之心……/139
- 删除你那 92% 的烦恼吧……/141
- 有时候，缺憾也是一种美……/143
- 修剪欲望，静享生命的花期……/145

## 第七章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间

- 善于“舍得”的智慧……/149
- 该拿起时拿起，该放下时放下……/151
- 在人生的关键点上，要敢于放弃……/153
- 放弃是通往幸福的必经之路……/155
- 把时间放在追忆上，只会影响你的生活……/157
- “拥有”就是“被拥有”……/160
- 正确的选择比努力更重要……/162
- 放爱一条生路，给自己一点幸福……/165
- 做自己真正想做的事……/167
- 通过“舍”来医治内心的贪婪……/169
- 人生难有真圆满，输赢得失且笑看……/172
- 放下得失心，呼唤“瓦伦达心态”……/174

## 第八章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘

- 宽容的实质不是宽容别人，而是释放自己……/177
- 缺乏宽容心态，无异于孤立自己……/179



- 宽容是一种高尚的精神援助……/182  
 求同存异，大度求群朋……/185  
 心量放大，才能风雨不惊……/187

## 第九章 平和心态——远离浮躁，闲看庭前花开花落

- 正确看待得与失，做心态平和的人生智者……/189  
 “难得糊涂”是平和心态的“座右铭”……/192  
 抛却“妄念”，进入宁静致远的人生境界……/194  
 驱除浮躁心态，方赢人生牌局……/196  
 冷静应对一切，方能笑看风云变幻……/198  
 调控情绪，将怒气转为动力……/201  
 用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕……/203  
 调控好情绪，你会拥有不一样的人生……/205  
 独卧云间，不被得失困扰……/207  
 压制冲动情绪，懂得克制之法……/209

## 第十章 知足心态——卸下欲望的枷锁，感悟幸福的真谛

- 知足是一种“知止常止”的人生态度……/213  
 幸福的真谛在于得到小小的快乐……/215  
 只有知足，才会感到永久的满足……/218  
 知分心自足，委顺身常安……/220  
 事能知足，就能多一些达观……/222  
 量力而行，一步一步打开局面……/225  
 适度地追求，生活才会有滋有味……/226  
 不入名利牢笼，才能专注于眼前……/228  
 放下世间的一切，自得逍遥自在……/231  
 快乐也是在知足中获得……/233

## 第十一章 达观心态——通透达观，活得潇洒

- 达观是一种“闲看庭前花开花落”的心境……/237  
 达观就是以“随”为念，懂得放下……/239  
 达观就是洞悉生与死……/241  
 抱持“哀乐不能入也”的达观心态……/244  
 放慢脚步，做一场心灵瑜伽……/245

- 停止抱怨，才能发现生活的闪光点……/247
- 凡事不能太较真……/249
- 用“雅量”去抑制嫉妒之心……/251
- 诉苦如同诅咒，越诉苦越退步……/254
- 心安人静，让心境归于平淡……/256
- 让生命之杯盛满希望之水……/259

## 第十二章 感恩心态——学会感恩，懂得关爱

- 感恩是对生命过程的一种珍惜……/261
- 感恩是对人生苦难的一种感谢……/264
- 感恩，让我们坦然面对人生的坎坷……/267
- 感恩惜福，我们原来如此幸运……/269
- 懂得感恩，生活才会积极和快乐……/271
- 感恩这个世界给我们的情分……/273
- 宽心惜福，一切皆在感激之中……/275
- 懂得感恩，仰望夜空也会快乐……/277
- 感恩让人内心安宁，静享愉悦……/279
- 感恩磨难，生命的厚度才得以拓展……/281
- 对你的工作心怀感激……/283
- 感恩来自对生活的爱与希望……/285
- 把生活中的小麻烦当作上天的礼物……/287

## 第十三章 博爱心态——赠人玫瑰，手有余香

- “小爱”扩张过度，必将导致灾祸……/289
- 世界上最强大的力量是仁爱之心……/291
- 心里只有自己，就永远无法品尝爱的芳香……/294
- 爱，要将快乐与人分享……/296
- 只为自己着想是因为看不到分享的重要……/299
- 感同身受，多为别人着想……/301
- 用爱打破冷漠的心墙……/304
- 友善，有时让你事半功倍……/306

# 认识阳光心态，破译幸福 密码

## 第一章

### 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。受此驱使，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。

一位得知自己将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，随遇而安，处世糊涂一点，不对将要发生的事处心积虑地计算。可以的话，我会去多旅行，跋山涉水，更危险的地方也不妨去一去。

“过去的日子，我实在活得太小心，每一分每一秒都不容有失，太过清醒明白。如果一切可以重新开始，我会什么也不准备就上街，甚至连纸巾也不带一块。

“如果可以重来，我会赤足走在户外，甚至整夜不眠。还有，我会去游乐园多玩几圈木马，多看几次日出，和公园里的小朋友玩耍……只要人生可以从头开始，但我知道，不可能了。”

他是个地地道道、彻头彻尾的商人，活在尔虞我诈的商场，他曾经倾尽全力、亲力亲为，弄得自己心力交瘁。为此，他总是能找到借口自我安慰：“商场如战场，我身不由己，我身不由己呀！”直到临终老先生才彻底觉悟，生活不需要很多钱，简单、快乐、富足才是最珍贵的。

掌握阳光心态的真谛，并不是要你放弃追求，放弃劳作，而是说要抓住生活、工作中的本质及重心，以四两拨千斤的方式，去掉世俗的浮华。

泰勒是纽约郊区的一位神父。那天，教区医院里一位病人生命垂危，他被请过去倾听病人临终前的忏悔。

泰勒到医院后听到了这样一段话：“我喜欢唱歌，音乐是我的生命，我的愿望是唱遍美国。作为一名黑人，我实现了这个愿望，我没有什么要忏悔的。现在我只想说，感谢您，您让我愉快地度过了一生，并让我用歌声养活了我的6个孩子。现在我的生命就要结束了，但死而无憾。仁慈的神父，现在我只想请您转告我的孩子们，让他们做自己喜欢做的事吧，他们的父亲会为他们骄傲的。”

一个流浪歌手，临终时能说出这样的话，让泰勒神父感到非常吃惊，因为这名黑人歌手的所有家当，就是一把吉他。他的工作是每到一处，把头上的帽子放在地上，开始唱歌。40年来，他用苍凉的西部歌曲，感染他的听众，换取那份他应得的报酬。

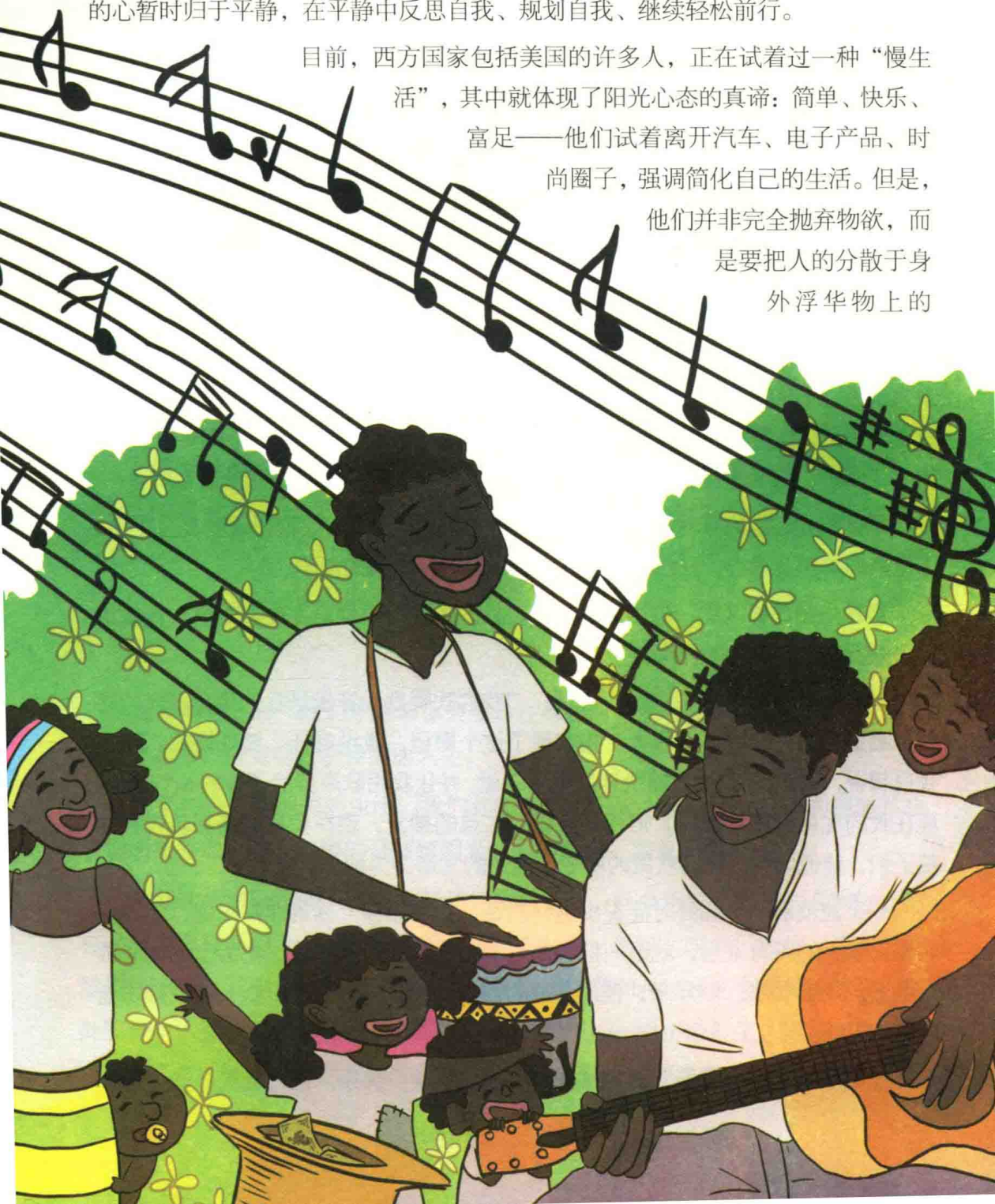
他虽然不是一个腰缠万贯的富豪，可他从不缺少快乐。他过着简单的生活，

有着一颗容易满足的心。

泰勒神父在之后的一次演讲中讲到了这件事，他总结道：“原来最有意义的活法很简单，就是做自己喜欢做的事，并从中发掘到一颗快乐、富足的心灵。”

其实简单、快乐、富足的阳光心态是一种生活的艺术与哲学，它可以让我们的心暂时归于平静，在平静中反思自我、规划自我、继续轻松前行。

目前，西方国家包括美国的许多人，正在试着过一种“慢生活”，其中就体现了阳光心态的真谛：简单、快乐、富足——他们试着离开汽车、电子产品、时尚圈子，强调简化自己的生活。但是，他们并非完全抛弃物欲，而是要把人的分散于身外浮华物上的





注意力移出适当比例，放在人自身上、精神上、心灵情感上，过一种平衡、和谐、从容的生活。这种轻松的阳光式生活让他们体会到了生命的从容和淡定。

一个阳光的人，总是能够从生活中体悟到一种简单、快乐和富足的感觉，这得益于他们在生活中自由自在地行动，勇于选择和承担生活的责任，不受尘世的约束却又深情细致；在任性与认真之间，不管是守着边缘或主流的位置，都能在漂泊移动的生活中体悟人生。

## 阳光就是心灵的自由与和谐

所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。

——罗曼·罗兰

一位伟大的音乐家说，没有什么东西比演奏一件走音的乐器，或是与那些没有好声调的人一起演唱，更能迅速地破坏听觉的敏感性，更能迅速地降低一个人的乐感和音乐水准的了。一旦这样做以后，他就不会潜心地去区分音调的各种细微差异了，他就会很快地去模仿和附和乐器发出的声音。这样，他的耳朵就会失灵。要不了多久，这位歌手就会形成一种唱歌走调的习惯。

在人生这支大交响乐中，你使用的是哪种专门的乐器，无论它是提琴、钢琴，还是你在文学、法律、医学或任何其他职业中表现的思想、才能，这些都无关宏旨，但是，在没有使这些“乐器”定调的情况下，你不能在你的听众——世人面前开始演奏你的人生交响乐。

无论你干什么事情，都不要玩得走样，都不要唱得走调或工作失衡，更不要让你走音的乐器弄坏了耳朵和鉴赏力。即使是波兰著名的钢琴家、作曲家帕代莱夫斯基那样的人，也不可能在一架走音的钢琴上奏出和谐、精妙的乐章。而一个阳光的人就如一个伟大的音乐家，善用生命中的各种“乐器”，奏出心中自由与