

保持阳光心态 积极面对困境 成就完美人生

生命需要阳光，心态更需要阳光。阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。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。

全民阅读
提升版

阳光 心态

❧ 大全 ❧

杨倩 编著

塑造阳光心态 乐享灿烂人生

心中充满阳光，才会释放能量，快乐工作、幸福生活

生命的质量取决于你每天的心态。心态决定选择，而选择决定命运。本书通过一个个故事和哲理，向读者传递塑造阳光心态的方法，帮助你找到打开心锁的钥匙，让你的内心充满能量，释放热量，成就美好人生。

中国华侨出版社

阳光 心态

❧ 大全 ❧

杨倩 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态大全 / 杨倩编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5113-5038-1

I . ①阳… II . ①杨… III . ①个人—修养—通俗读物 IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282124 号

阳光心态大全

编 著: 杨 倩

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 苑

封面设计: 中英智业

文字编辑: 小 郁

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 538 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5038-1

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言



当今社会，人们的财富越来越多，食物越来越丰富，房子越来越舒适，道路越来越宽，交通工具越来越便捷，通讯越来越发达……如此，我们理应更幸福。然而，事实并非如此：财富越来越多，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，我们却感觉不到幸福，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。

每个人都享受过和煦、温暖的阳光所带来的舒适感，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。“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”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，限制和扼杀了自己的潜能。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“福由心生，阳光心态是我们的幸福之源”讲起，到“赢者有道，凭毅力开创阳光生活”，从平常心、舍得、宽容的乐观态度，到积极创造幸福生活，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、精彩的案例分析和发人深思的启示，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，实践更快乐、更积极的人生。

目 录



第一篇 福由心生，阳光心态是我们的幸福之源

第一章 一种阳光心态，比一百种智慧都更有力量	2
你为什么总是身心疲惫.....	2
“压力大”成为心理魔咒.....	3
“过劳死”的威胁.....	4
用心体会生活中的阳光.....	6
心中洒满阳光，世界才会透亮.....	7
心有多远，你就能走多远.....	9
内心有阳光，世界就是温暖的.....	10
心向太阳，你就不会悲伤.....	12
心情顺心如意，性情快乐自由.....	13
心情开朗，你的世界才会晴空朗朗.....	14
只要心灯不灭，就还有希望.....	16
第二章 缔造阳光心态，开创成功人生	18
相约阳光心态，踏上和谐旅程.....	18
心存希望地看待未来.....	20
设计人生，我的人生我做主.....	21
不懈追求，才能羽化成蝶.....	22
经营强项，做最好的自己.....	23
正视困境，人生可以无往不胜.....	24
采取主动，为自己创造机会.....	26
扔掉拐杖，学会独立行走.....	27
珍视今天，勿让等待妨害人生.....	29

第三章 缔造阳光心态的十大工具	31
拥有一颗平常心.....	31
回归简单生活.....	32
一切操之在我.....	34
挣脱“自我设限”.....	36
常怀感恩之心.....	37
积极释放压力.....	39
提高情商.....	41
破除“我执”.....	42

第二篇 改变态度，构筑阳光的人生乐园

第一章 用积极心态构筑事业大厦	46
PMA 黄金定律：能飞多高，由心态制约.....	46
求上、求优、求高.....	48
拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕.....	49
积极是激发潜能的自我暗示.....	51
积极是永远保持一颗年轻的心.....	52
积极是潜力的挖掘机.....	54
态度影响人生的高度.....	55
缔造阳光心态，走向积极之路.....	57
敢于拔尖，做个“野心家”.....	58
主动出击，掌握人生主动权.....	59
宁在尝试中失败，不在保守中成功.....	61
让激情指数如火焰般飙升.....	62
从现在起，不再否定自己.....	63
找准位置，发挥优势.....	65
第二章 乐观心态——做乐观的无畏者、快乐的享受者	67
多些阿 Q 精神，成为自己的心理医生.....	67
乐观源于对自我的赏识.....	68
乐观是正视现实，不畏困境.....	70
乐观面对，才能乐享生活.....	72
怀着乐观之心，总能发现光明所在.....	73
转个弯，从困难中发掘机遇.....	74

冬天终将过去，春天必将来临·····	75
不服输，才不会输·····	77
记得，你是潜力股·····	78
面对失败，我们依然保持乐观·····	79
第三章 务实心态——踏踏实实，于平凡中创造辉煌·····	82
务实，将思想化为行动·····	82
务实是一种全身心的投入·····	83
务实的力量远远大于天赋的力量·····	84
成功的真谛在于脚踏实地去 做·····	86
只有行动，才可能抓住机遇·····	87
科学规划，不要流于空想·····	89
立即行动不拖拉·····	90
自己才是那个应该依靠的人·····	91
如果想成功，必须科学地利用时间·····	93
摒弃借口，寻找问题突破口·····	94
最好的行动时机是：现在·····	95
第四章 自信心态——肯定自己，做生活的阳光舞者·····	97
自信，调动起所有向上的潜能·····	97
自信是由内而外的震撼·····	98
懂得欣赏自己，别人才会欣赏你·····	100
只有自信的人才最有魅力·····	101
有自信，即使“真不行”也会变成“真的行”·····	103
挑战“不可能”，成功才不只是幻想·····	104

第三篇 活在当下，让心灵自由呼吸

第一章 平常心态——淡然处世，宁静致远·····	108
认真生活，悟平常心态·····	108
平常心是超脱得失，不忘形·····	109
保持初心，守护平常心态·····	110
不畏惧，以平常心对待失意·····	111
摒弃完美主义，客观地待人待己·····	112
在冬天磨砺，是为了更好地向春天进发·····	114
修正方案，找对方法·····	115

放下一切，使自己“空”起来·····	117
悟人生“三戒”，修平常之心·····	118
删除你那 92% 的烦恼吧·····	119
找对策略，远离烦恼并不难·····	120
有缺憾才会更真实·····	122
丢掉过高的期望，走进自己的内心·····	123
跟自己的心灵赛跑，少和别人比较·····	124
逆境中微笑是人生的一种境界·····	126
第二章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间·····	127
善于“舍得”的智慧·····	127
该拿起时拿起，该放下时放下·····	128
在人生的关键点上，要敢于放弃·····	130
放弃是通往幸福的必经之路·····	131
把时间放在追忆上，只会影响你的生活·····	132
“拥有”就是“被拥有”·····	133
正确的选择比努力更重要·····	135
有所为有所不为，选好自己该做的·····	136
放爱一条生路，给自己一点幸福·····	137
人生难有真圆满，输赢得失且笑看·····	139
放下得失心，呼唤“瓦伦达心态”·····	140
第三章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘·····	142
宽容的实质不是宽容别人，而是释放自己·····	142
缺乏宽容心态，无异于孤立自己·····	143
宽容是一种高尚的精神援助·····	145
宽容是一种伟大的人格力量·····	146
求同存异，大度求群朋·····	148
虚怀若谷，大肚容下天下事·····	149
容不下生活，也终将被生活舍弃·····	150
心量放大，才能风雨不惊·····	151
正确看待他人的批评，充实自己·····	152
不原谅别人，受伤的其实是自己·····	154
别让狭隘的心态限制你的视野·····	155
释怀是一种看不见的人生财富·····	157
此时的宽容，或许会带来彼时的机遇·····	159

第四篇 放低自己，享受慢状态的自己

第一章 归零心态——松开手，你可以得到更多	162
归零源于自我的反省.....	162
归零就是抛弃心中的“垃圾”，重新开始.....	163
归零是一种在低位思考高位的理智状态.....	165
时时归零，才能时时进步时时新.....	167
心有空余，才能装物.....	168
放下错误，才有收获.....	169
放下“身份”，你的路才会越走越宽.....	170
若想获得持久的掌声，就要懂得享受“隐退”.....	171
失败没关系，大不了从头再来.....	173
清理人生的暗角，自己拯救自己.....	174
把持今天，不沉湎于过去.....	176
第二章 平和心态——远离浮躁，闲看庭前花开花落	178
平和是一种宠辱不惊的境界.....	178
正确看待得与失，做心态平和的人生智者.....	179
“难得糊涂”是平和心态的“座右铭”.....	181
抛却“妄念”，进入宁静致远的人生境界.....	183
驱除浮躁心态，方赢人生牌局.....	184
冷静应对一切，方能笑看风云变幻.....	186
调控情绪，将怒气转为动力.....	187
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕.....	189
调控好情绪，你会拥有不一样的人生.....	190
独卧云间，不被得失困扰.....	192
压制冲动情绪，懂得克制之法.....	193
不要放任自己的坏情绪爆发.....	195
戒掉“虚荣”瘾，别打肿脸充胖子.....	196
第三章 谦卑心态——低头方能明白，谦虚才可有悟	198
低头方能明白，谦卑才可有悟.....	198
面对劲敌，最好的方式是示弱.....	199
光而不耀是一种圆润的谦卑.....	200
谦卑是一种懂得适时认输的智慧.....	202
欲做尊贵人，先做卑微事.....	203

谦卑处世，才能获得更广阔的天地·····	204
人一旦傲慢必定遭人唾弃·····	206
当不成绽放的花朵，就当一片绿叶吧·····	207
骄傲是我们前进中的绊脚石·····	208
得意时，以低调保护自己·····	210
跟季羨林学谦虚·····	212
与其“好为人师”惹麻烦，不若“拜人为师”学人长·····	213

第五篇 知足常乐，生命的本质在于追求快乐

第一章 知足心态——卸下欲望的枷锁，感悟幸福的真谛····· 216

知足是一种“知止常止”的人生态度·····	216
心若知足，一切烦恼自会迎刃而解·····	217
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·····	221
不要让“贪念”支配你的生活·····	223
学会知足，在放弃中欣赏人生的风景·····	224
适度地追求，生活才会有滋有味·····	225
不入名利牢笼，才能专注于眼前·····	226
放下世间的一切，自得逍遥自在·····	228
快乐也是在知足中获得·····	230
学会减负，去掉过多的欲望·····	231
幸福的真谛在于得到小小的快乐·····	233
不为外物所诱惑，只为自己的内心而活·····	235

第二章 超然心态——超然处世，宠辱不惊····· 237

超然就是“自然无感，朝夕随性”·····	237
忙里偷闲，乐享人生·····	238
斜月倚小窗，闲品字字如珠玑·····	239
一颗初心，保藏生命的灵性·····	240
心境淡定，从容面对一切·····	242
真正的高贵源自内心·····	243
既然缘变无迹可寻，不若娴雅度过一生·····	245
超然之心在于它的开阔与宽松·····	246
退隐心灵，保持自己精神世界的宁静·····	247

人生在世，无非是“尽人事，知天命”	249
与消极情绪作斗争，该高兴就高兴	250

第六篇 心怀大爱，实现人与人之间的和谐相处

第一章 感恩心态——学会感恩，懂得关爱

254

感恩为怀：心存感激，主动报答

254

感恩是对生命过程的一种珍惜

255

感恩，是一件幸福的事情

257

感恩是对人生苦难的一种感谢

258

感恩，让我们坦然面对人生的坎坷

260

感恩惜福，我们原来如此幸运

262

懂得感恩，生活才会积极和快乐

263

感恩这个世界给我们的情分

264

懂得感恩，仰望夜空也会快乐

266

感恩让人内心安宁，静享愉悦

267

感恩磨难，生命的厚度才得以拓展

268

对你的工作心怀感激

269

感恩来自对生活的爱与希望

270

把生活中的小麻烦当做上天的礼物

272

感恩同事，会增添更多的工作乐趣

273

感恩，让爱情更加亲密

274

感谢父母无私的牺牲

276

感谢恩师，为我开启智慧之门

278

感谢朋友，给我关怀

279

感谢爱人，伴我同行

280

感恩对手甚至敌人

282

第二章 博爱心态——赠人玫瑰，手有余香

285

让心中充满爱，让世界充满温暖

285

爱，就是那一瞬间的低头

286

博爱是对弱者示以理解和尊重

288

左手给予，右手收获

289

“小爱”扩张过度，必将导致灾祸

290

世界上最强大的力量是仁爱之心

292

心里只有自己，就永远无法品尝爱的芳香

293

爱，要将快乐与人分享·····	295
只为自己着想是因为看不到分享的重要·····	296
感同身受，多为别人着想·····	297
用爱打破冷漠的心墙·····	300
友善，有时让你事半功倍·····	301
心存博爱，伸出援助之手·····	302
以一言之善化一切干戈·····	304

第三章 包容心态——设身处地地理解他人····· 307

包容是设身处地地为他人着想·····	307
包容是“得饶人处且饶人”·····	309
包容是可容纳万物的开阔胸襟·····	310
包容，让你的心胸更宽广·····	311
器量决定一个人生存的高度·····	312
包容让你化敌为友·····	314
开放你的胸怀，你才飞得更远·····	315
包容比惩罚更有力量·····	316
多一些大度，少一些计较·····	318
包容已经逝去的爱情·····	319
让别人的批评成为你成功的动力·····	320
送人一轮明月，月光也会照耀到你的心里·····	322
包容了别人，就宽容了自己·····	323
宽恕他人的过失，便是自己的荣耀·····	325

第七篇 赢者有道，凭毅力开创阳光生活

第一章 强者心态——顽强坚韧，坦然面对人生的起起落落····· 328

强者是苦难学校的毕业生·····	328
强者无关外在，是内心的强大·····	329
生命的光华在磨砺中绽放·····	331
只有拼命前进，才不会输给别人·····	332
要做在天空翱翔的雄鹰·····	334
带着希望才能穿越人生的沙漠·····	335
强者必定自助·····	337
强者的字典里，没有“放弃”的概念·····	338
跌倒之后无论如何都要爬起来·····	340

打败恐惧，直面困难·····	341
忍辱负重，是成就大事的基本品质·····	342
不管是成功还是失败，都要勇敢迈向下一段旅程·····	343
第二章 老板心态——把自己当老板，把职业当事业·····	346
老板心态源于对事业的“企图心”·····	346
老板心态是一种责任心·····	347
像老板一样敬业地工作·····	349
成就老板心态的五种意识·····	350
站在老板的角度上看问题·····	352
时刻保持最佳的精神状态·····	353
公司的事就是自己的事·····	355
比别人多做一点，超越老板的期望·····	357
追求事业发展而非钱包发胀·····	358
与工作融为一体，共同成长·····	360
像老板一样把工作当成乐趣·····	361
主动找事做，而非等事做·····	363
第三章 创新心态——打开思维的空间·····	365
创新是对过去的颠覆·····	365
创新是对未来的创造·····	366
创新就是找出改进方法·····	368
创新，从转变思维开始·····	369
只要能创新，垃圾变成金·····	371
创新让一切皆有可能·····	372
创新需要“自己找路”·····	374
辟蹊径，才有新风景·····	376
以“己变”应万变·····	377
不断更新我们的知识库·····	379
第四章 共赢心态——互惠共赢，成就大事业·····	381
共赢是利己利人的互利合作·····	381
助人是双赢的基础·····	382
共赢是一种汇集智慧与力量的态度·····	384
共赢是以小代价获取大成功·····	385
单赢是“近视”的成功·····	387
团队精神是成功的加速器·····	388
猜疑是“窝里斗”的祸根·····	390

相信我们的合作者·····	391
不要用个性的“刺”孤立自己·····	393
学会与人沟通·····	394
共赢也需要竞争·····	396
与人牵手，快乐合作·····	397
了解对方，才能更好地合作·····	399
学会分享，共同收获·····	401

第一篇

福由心生，阳光心态是我们的
幸福之源



第一章

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

实现理想的唯一障碍是今天的疑虑。

——富兰克林·罗斯福

2000年，36岁的王志国从政府机关辞职，只身来到北京，创办了一家律师事务所。那时候，他的家里刚刚贷款买了房，太太为照顾幼小的女儿，一直没有上班。他为了打开在北京的局面，半年时间，光请客吃饭、交通住宿就花了6万多元。小案子不愿接，大案子也没有，根本不知道什么时候能挣到钱，却一直往外投钱。

王志国夜夜躺在床上，辗转反侧不能入睡。早上起床后，看见什么都想发脾气，双手不停地发抖，恶心，头痛欲裂。那时的他甚至想自杀。在外人眼里，王志国是一个硕士，有自己的公司，事业有成，家庭美满。但他不足40岁，却因为工作中的一点挫折而痛苦，难以容忍自己的不成功。

作为社会精英的王志国，由于自身的敏感以及长期工作的压力，整个人处于一种焦虑状态，这是“精英症”的典型表现。社会精英是指那种社会地位比较高，受教育程度高的人群。这一人群的特征明显：

- 1.事业心强，有成就感。
- 2.有强烈的工作动机，勤奋甚至玩命地工作。
- 3.能量充足，似乎永远不知疲倦，有连续工作的能力。
- 4.很看重自己的声望，对自己要求严格，有很强的历史使命感，大多有舍我其谁的想法。
- 5.他们总是处于一种应激状态。

精英人群所具备的这些特征，对其工作和生活带来了严重的负面影响：

首先，生存压力很大。为了生活，他们拼命工作，不断自我加码，最后容易引发生命危机。

其次，受过高等教育的人往往比较敏感。当他们实际得到和期望得到之间、自己得到和他人得到之间存在很大差距时，就心理失衡，容易愤怒，无名发火。从身心健康的