

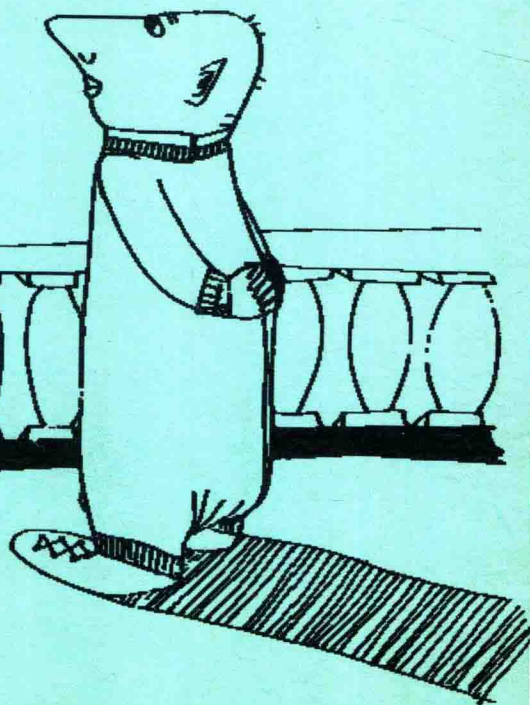
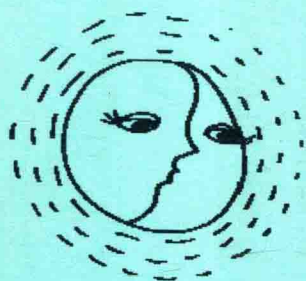
纯美悦读

能够打败失败的心理

阳光心态

杨婧
——
编著

拥有阳光心态的人，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。



中国华侨出版社

阳光心态

能够打败失败的心理学

中国华侨出版社
北京

杨婧
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态：能够打败失败的心理学 / 杨婧编著. —
北京：中国华侨出版社，2017.12
ISBN 978-7-5113-7103-4
I. ①阳… II. ①杨… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 259107 号

阳光心态：能够打败失败的心理学

编 著：杨 婧
出 版 人：刘凤珍
责任编辑：芷 兮
封面设计：王明贵
文字编辑：贾 娟
美术编辑：盛小云
插图绘制：周 源
经 销：新华书店
开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：8 字数：290 千字
印 刷：北京华平博印刷有限公司
版 次：2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5113-7103-4
定 价：32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 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 E-mail：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。

心里装着哀愁，

眼里看到的是黑暗；

心中装着阳光，

眼里看到的就是希望。





我们遇山翻山，遇河过河，
但有一个关口始终难以突破，
那就是我们自己的心魔。
其实释放自己，跳出桎梏，
梦想的翅膀可以带着我们翱翔天际。

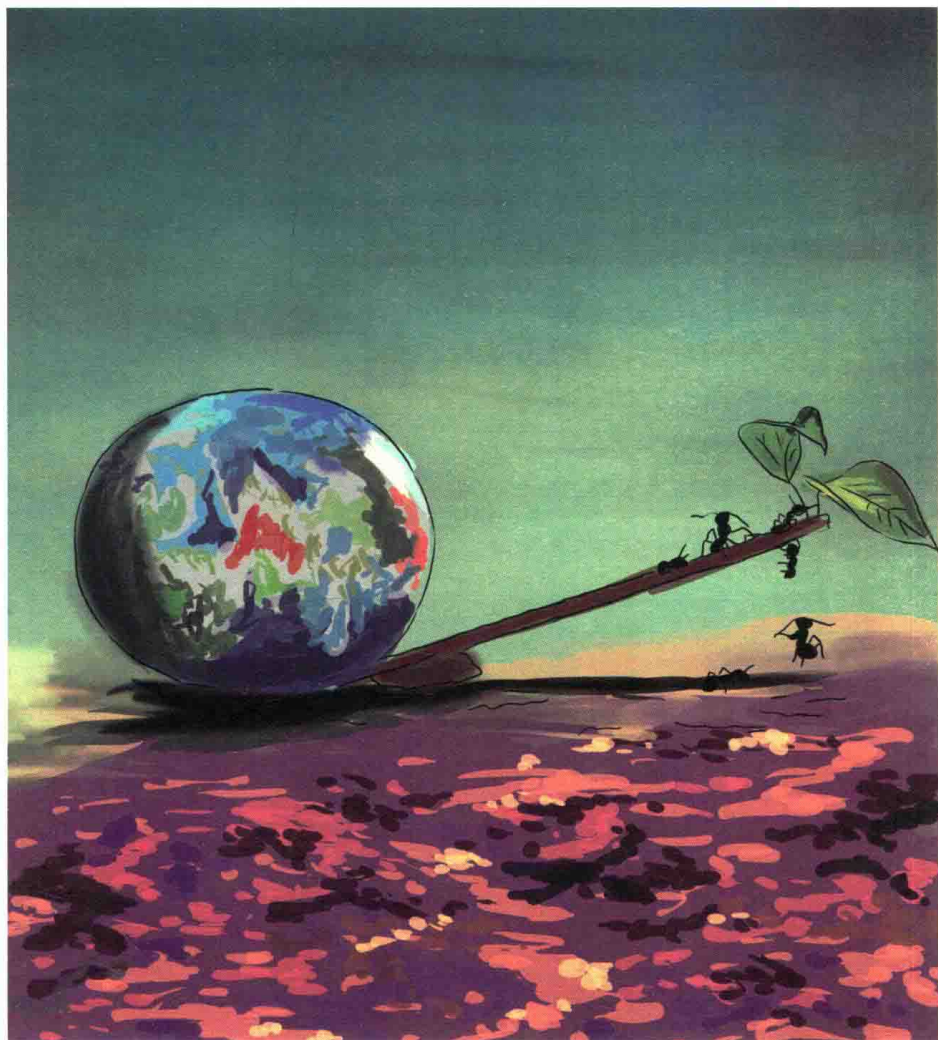
平凡与平庸是两种截然不同的生活状态：

前者如一颗使用中的螺丝钉，

虽不起眼，却真真切切地发挥作用，实现价值；

后者就像废弃的钉子，

无心也无力参与机器的运作。



智者再优秀也有其缺点，

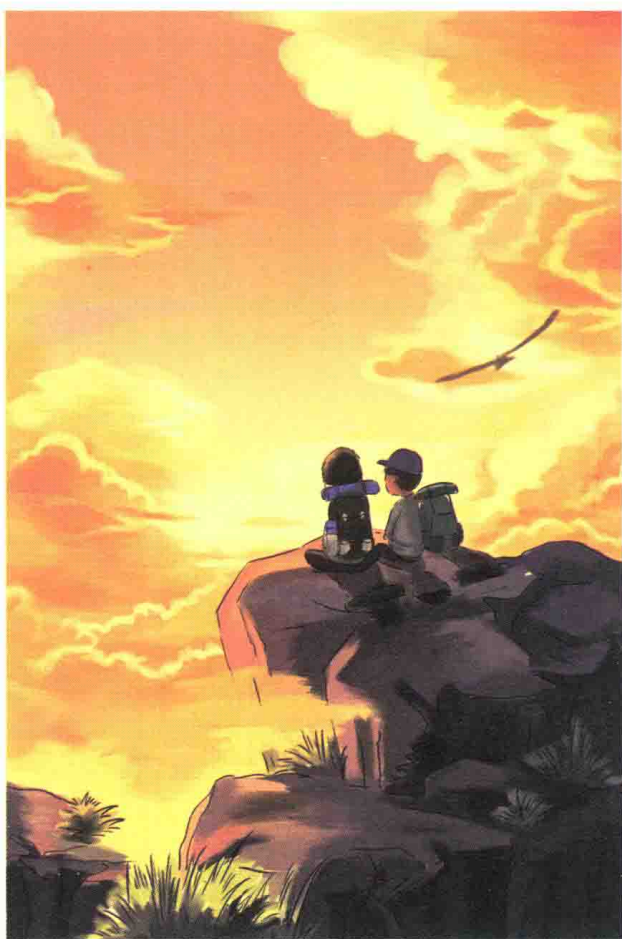
愚者再愚蠢也有其优点。

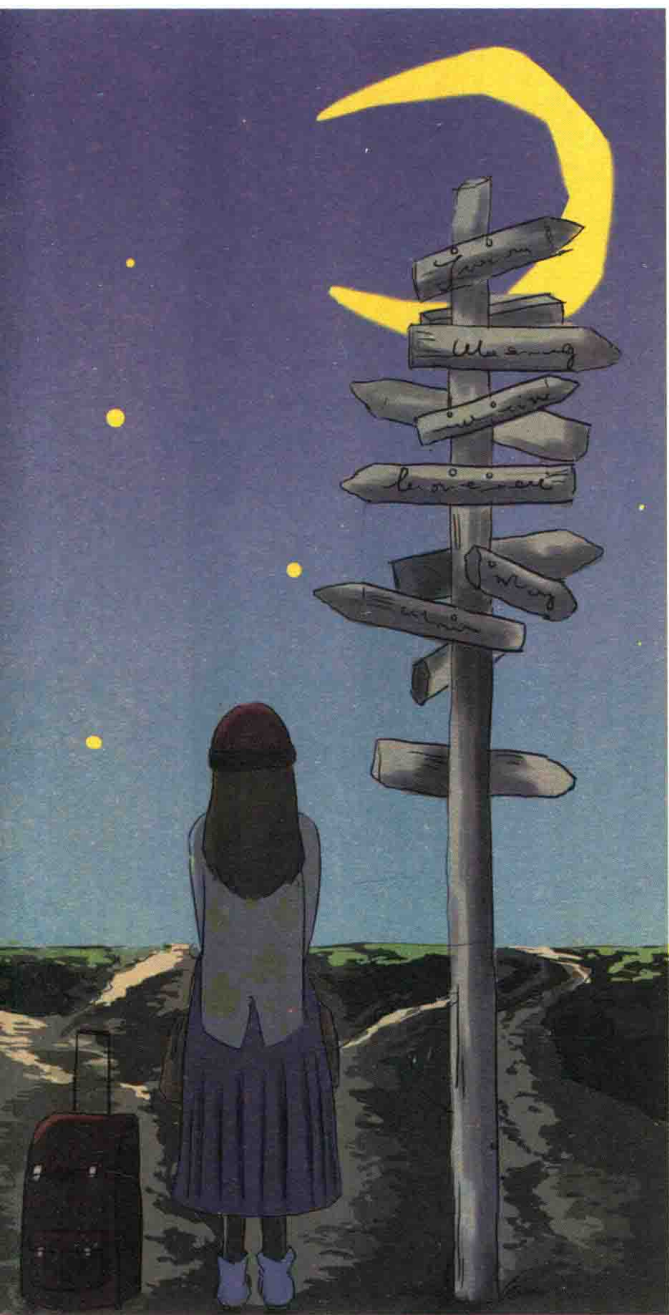
所以，在为人处世中，我们应保持阳光的心态，

以平常心待人待己，对人多做正面评价，

不以放大镜去看缺点，

这样才会生活得更舒心、更快乐一些。





我们在生活的路上走得不好，

往往不是路太狭窄了，

而是我们的眼光太狭窄了。

堵死我们的生存和发展之路的并非他人，

而恰恰是我们狭隘的眼光和封闭的心灵。

感恩是一门快乐生活的哲学，

感恩是一种歌唱生活的方式，

它来自对生活的热爱与自信。

只有学会宽容、理解，

学会用感恩的眼光来看待生活中的点滴，

成功的路上才能多一分支持、多一些希望。

感谢生活，生活将赐予你灿烂的阳光；

否则，你可能将一无所有！





因为宽容，你会始终生活在平静健康之中；

因为宽容，你会成为婚姻的赢家；

因为宽容，你会成为事业的赢家；

因为宽容，你会成为幸福的赢家。

宽容可以让生活变得美好，会让这个世界充满爱。



在爱情上不要犯傻，

要时刻警醒自己，爱也是可以选择的。

放下心中的执着，给爱一条生路，

你会拥有一片更美的风景，得到另一种幸福。

PREFACE 前言

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，打败失败，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，他们遇到困难不找借口，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。

一个人要想幸福，必须首先培养阳光的心态。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、令人深思的启示和精彩的点评，指引你认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、打败失败、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，从而拥有快乐的人生。





第一章 拥有阳光心态，乐享幸福人生

拥有阳光心态，获得幸福人生 /2

学会享受生活 /6

生活越简单，活得越宽慰 /10

失败者最难突破的是自己 /14

背向黑暗，面对阳光 /18

笑对人生 /22

让阳光与心灵同行 /25

第二章 阳光心态比智慧更有力量

心中充满阳光，世界才会透亮 /30

心有多远，你就能走多远 /33

生命承受不起太多的阴影 /37

做最快乐的自己 /41

成功路上有太阳照耀 /44

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 阳光心态开创成功人生

阳光心态缔造和谐的关系 /56

踏上和谐的旅程 /58

心存希望地看待未来 /63

我的人生我做主 /66

为自己创造机会 /69

做最好的自己 /72

人生可以无往不胜 /75

勿让等待妨害人生 /79

不懈追求，才能羽化成蝶 /82

第四章 做乐观的无畏者、快乐的享受者

勇做积极的海燕 /86

态度影响人生的高度 /89

积极是激发潜能的自我暗示 /92

正视现实，不畏困境 /96

纵使平凡，也不要平庸 /99

转个弯，从困难中发掘机遇 /103



乐观面对，才能乐享生活 /106

找出自己真正想要的 /109

第五章 人不是为失败而生的

培养重点思维 /114

立即行动不拖拉 /117

科学地利用时间 /120

调动起所有向上的潜能 /124

挑战“不可能”，成功才不只是幻想 /126

懂得欣赏自己，别人才会欣赏你 /130

第六章 不要在意一时的得失

守护平常心态 /134

以平常心对待失意 /136

客观地待人待己 /139

缺憾也是一种美 /144

修剪欲望，静享生命的花期 /147

第七章 正确的选择比努力更重要

适时地舍弃，走出人生低谷 /152

正确的选择比努力更重要 /155