



保持阳光心态 积极面对困境 成就完美人生



塑造阳光心态
享受灿烂人生

阳光 心态

杨靖 编著

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，帮助你找到解开心锁的钥匙，让你的内心充满能量，释放热量，成就美好人生。



生命需要阳光
心态更需要阳光

心中充满阳光，才会释放能量，快乐工作、幸福生活

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。

中国华侨出版社

阳光心态

(第一卷)

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, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3721-4

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(2013)第132909号

阳光心态

编 著: 杨 婧

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 思 源

封面设计: 法思特书装

文字编辑: 万永勇

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 716千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3721-4

定 价: 296.00元(全四卷)

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) 58815875 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。

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，道路越来越宽阔，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；道路越来越宽阔，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。

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，其中蕴涵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，从塑造阳光心态的重要意义，到保持阳光心态的种种方法，从谦卑、宽容、舍得的乐观态度，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 认识阳光心态,破译幸福密码	3
什么是阳光心态	3
阳光的真谛在于简单、快乐、富足	6
阳光就是心灵的自由与和谐	8
微笑是阳光的美丽外衣	11
阳光源自于内心的简约	13
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	17
肯舍弃黑暗,才能收获更多阳光	19
怀着一颗幸福的心,创阳光人生	22
泅渡苦闷的冰河,让阳光与心灵同行	24
第二章 一种阳光心态,比一百种智慧都更有力量	26
你为什么总是身心疲惫	26
“压力大”成为心理魔咒	28
“过劳死”的威胁	30
用心体会生活中的阳光	32
心中洒满阳光,世界才会透亮	34
心有多远,你就能走多远	36
内心有阳光,世界就是温暖的	38
心向太阳,你就不会悲伤	40
心情顺心如意,性情快乐自由	42

心情开朗,你的世界才会晴空朗朗	44
只要心灯不灭,就还有希望	46
第三章 拥抱阳光心态,提高幸福指数	49
心态阳光才能感受到更多的幸福	49
内心清净,福音常在	51
福由心生,心才是幸福的根	53
心造幸福,养心方能达生而逍遥	55
幸福藏在付出的怀抱里	57
珍惜生命,给幸福一个载体	59
慢慢地走,幸福无处不在	61
虚荣过后,幸福只能是有减无增	63
放下欲望,你会得到更多的幸福	64
腾空心灵,没有什么事是值得忧虑的	66
幸福不在于拥有得多,而在于计较得少	68
阳光心态缔造和谐的人际关系	70
心态阳光,身心才更健康	71
第四章 缔造阳光心态,开创成功人生	74
相约阳光心态,踏上和谐旅程	74
心存希望地看待未来	76
设计人生,我的人生我做主	78
不懈追求,才能羽化成蝶	80
经营强项,做最好的自己	81
正视困境,人生可以无往不胜	83
采取主动,为自己创造机会	85
扔掉拐杖,学会独立行走	87
珍视今天,勿让等待妨碍人生	90
第五章 缔造阳光心态的十大工具	92
拥有一颗平常心	92
回归简单生活	94

一切操之在我	97
活在当下	99
挣脱“自我设限”	101
常怀感恩之心	103
积极释放压力	105
提高情商	108
破除“我执”	111
亲近自然	113

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	119
PMA 黄金定律:能飞多高,由心态制约	119
求上、求优、求高	122
拒做呻吟的海鸥,勇做积极的海燕	124
积极是激发潜能的自我暗示	126
积极是永远保持一颗年轻的心	128
积极是潜力的挖掘机	130
态度影响人生的高度	133
缔造阳光心态,走向积极之路	134
敢于拔尖,做个“野心家”	136
主动出击,掌握人生主动权	139
宁在尝试中失败,不在保守中成功	141
纵使平凡,也不要平庸	142
让激情指数如火焰般飙升	144
从现在起,不再否定自己	146
勤奋才成事	148
信念永不倒	150
找准位置,发挥优势	152
第二章 乐观心态——做乐观的无畏者、快乐的享受者	154
多些阿 Q 精神,成为自己的心理医生	154
乐观源于对自我的赏识	156

乐观是正视现实,不畏困境	159
乐观是享受过程而非注重结果	161
乐观处世,生活才能有滋有味	163
乐观面对,才能乐享生活	165
探索心灵,找出自己真正想要的	166
怀着乐观之心,总能发现光明所在	168
转弯,从困难中发掘机遇	170
冬天终将过去,春天必将来临	172
不服输,才不会输	174
记得,你是潜力股	176
面对失败,我们依然保持乐观	178
第三章 务实心态——踏踏实实,于平凡中创造辉煌	181
务实,将思想化为行动	181
务实是一种全身心的投入	183
务实的力量远远大于天赋的力量	184
凡事不要祈求“一步就能到位”	186
成功的真谛在于脚踏实地去 做	189
只有行动,才可能抓住机遇	191
科学规划,不要流于空想	193
立即行动不拖拉	195
专注于目标,不瞎折腾	196
自己才是那个应该依靠的人	199
如果想成功,必须科学地利用时间	201
在精力最旺盛的时候做重要的事情	203
培养重点思维,找出关键因素	205
摒弃借口,寻找问题突破口	208
最好的行动时机是:现在	210
第四章 自信心态——肯定自己,做生活的阳光舞者	211
自信,调动起所有向上的潜能	211
自信是由内而外的震撼	213

懂得欣赏自己,别人才会欣赏你	215
只有自信的人才最有魅力	217
有自信,即使“真不行”也会变成“真的行”	220
挑战“不可能”,成功才不只是幻想	221
克服自卑的 10 种方法	224

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	229
认真生活,悟平常心态	229
平常心是超脱得失,不忘形	230
保持初心,守护平常心态	232
不畏惧,以平常心对待失意	234
摒弃完美主义,客观地待人待己	236
在冬天磨砺,是为了更好地向春天进发	238
修正方案,找对方法	239
放下一切,使自己“空”起来	241
悟人生“三戒”,修平常之心	243
删除你那 92% 的烦恼吧	245
找对策略,远离烦恼并不难	247
有缺憾才会更真实	249
丢掉过高的期望,走进自己的内心	251
跟自己的心灵赛跑,少和别人比较	253
保存“自性”,为自己而活	255
抛开一切,让自己闲一段	257
有时候,缺憾也是一种美	259
逆境中微笑是人生的一种境界	261
修剪欲望,静享生命的花期	263
第二章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间	265
善于“舍得”的智慧	265
该拿起时拿起,该放下时放下	266
在人生的关键点上,要敢于放弃	269

放弃是通往幸福的必经之路	270
把时间放在追忆上,只会影响你的生活	272
“拥有”就是“被拥有”	274
正确的选择比努力更重要	276
有所为有所不为,选好自己该做的	278
放爱一条生路,给自己一点幸福	279
做自己真正想做的事	281
通过“舍”来医治内心的贪婪	283
人生难有真圆满,输赢得失且笑看	286
放下得失心,呼唤“瓦伦达心态”	287
第三章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘	290
宽容的实质不是宽容别人,而是释放自己	290
缺乏宽容心态,无异于孤立自己	292
宽容是一种高尚的精神援助	294
宽容是一种伟大的人格力量	296
求同存异,大度求群朋	299
虚怀若谷,大肚容下天下事	300
容不下生活,也终将被生活舍弃	302
心量放大,才能风雨不惊	304
正确看待他人的批评,充实自己	305
饶恕别人的同时,就是宽恕自己	307
不原谅别人,受伤的其实是自己	309
别让狭隘的心态限制你的视野	311
释怀是一种看不见的人生财富	314
你待生活苛刻,生活必以苛刻待你	316
面对别人的无礼,请选择宽容	318
此时的宽容,或许会带来彼时的机遇	320
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	325
归零源于自我的反省	325

归零就是抛弃心中的“垃圾”，重新开始	327
归零是一种在低位思考高位的理智状态	329
时时归零，才能时时进步时时新	332
心有空余，才能装物	334
放下错误，才有收获	335
放下“身份”，你的路才会越走越宽	337
若想获得持久的掌声，就要懂得享受“隐退”	339
勇敢地倒掉脑中的“脏水”	341
大学毕业，只是另一段人生旅途的开始	343
失败没关系，大不了从头再来	345
清理人生的暗角，自己拯救自己	347
把持今天，不沉湎于过去	349
第二章 平和心态——远离浮躁，闲看庭前花开花落	352
平和是一种宠辱不惊的境界	352
正确看待得与失，做心态平和的人生智者	354
“难得糊涂”是平和心态的“座右铭”	357
抛却“妄念”，进入宁静致远的人生境界	359
驱除浮躁心态，方赢人生牌局	361
冷静应对一切，方能笑看风云变幻	363
调控情绪，将怒气转为动力	365
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕	368
调控好情绪，你会拥有不一样的人生	370
独卧云间，不被得失困扰	372
压制冲动情绪，懂得克制之法	374
不要放任自己的坏情绪爆发	376
放松，放松，再放松	379
驱除压抑心理，为当下的你松绑	381
戒掉“虚荣”瘾，别打肿脸充胖子	383
第三章 谦卑心态——低头方能明白，谦虚才可有悟	386
低头方能明白，谦卑才可有悟	386

面对劲敌,最好的方式是示弱	387
光而不耀是一种圆润的谦卑	389
谦卑是一种懂得适时认输的智慧	391
欲做尊贵人,先做卑微事	393
拥有谦卑心态的人最可贵	395
谦卑处世,才能获得更广阔的天地	397
人一旦傲慢必定遭人唾弃	398
当不成绽放的花朵,就当一片绿叶吧	400
骄傲是我们前进中的绊脚石	402
得意时,以低调保护自己	405
只有“低人一等”,才能“高人一筹”	407
避开无谓的纷争,就能避免意外的伤害	410
跟季羨林学谦虚	411
与其“好为人师”惹麻烦,不若“拜人为师”学人长	413

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	417
知足是一种“知止常止”的人生态度	417
心若知足,一切烦恼自会迎刃而解	419
只有知足,才会感到永久的满足	420
知分心自足,委顺身常安	422
事能知足,就能多一些达观	424
不要让“贪念”支配你的生活	426
学会知足,在放弃中欣赏人生的风景	428
适度地追求,生活才会有滋有味	430
不入名利牢笼,才能专注于眼前	432
放下世间的一切,自得逍遥自在	434
快乐也是在知足中获得	437
学会减负,去掉过多的欲望	439
幸福的真谛在于得到小小的快乐	441
不为外物所诱惑,只为自己的内心而活	444
诱惑面前,要保持清醒	446

量力而行,一步一步打开局面	448
第二章 达观心态——通透达观,活得潇洒	450
达观是一种“闲看庭前花开花落”的心境	450
达观就是以“随”为念,懂得放下	452
达观就是洞悉生与死	454
抱持“哀乐不能入也”的达观心态	456
放慢脚步,做一场心灵瑜伽	457
停止抱怨,才能发现生活的闪光点	459
凡事不能太较真	461
用“雅量”去抑制嫉妒之心	463
诉苦如同诅咒,越诉苦越退步	465
心安人静,让心境归于平淡	467
卸下完美的枷锁,适当放松自己	469
幽默也是一种达观	470
让生命之杯盛满希望之水	472
第三章 超然心态——超然处世,宠辱不惊	474
超然就是“自然无惑,朝夕随性”	474
忙里偷闲,乐享人生	476
享受过程,且行且珍惜	477
斜月倚小窗,闲品字字如珠玑	480
一颗初心,保藏生命的灵性	482
心境淡定,从容面对一切	484
真正的高贵源自内心	486
既然缘变无迹可寻,不若娴雅度过一生	488
超然之心在于它的开阔与宽松	489
退隐心灵,保持自己精神世界的宁静	491
试着用一颗童心去感受生活	493
人生在世,无非是“尽人事,知天命”	495
追求心灵的青春,不要执著于外表	497
与消极情绪作斗争,该高兴就高兴	499

享受“琴棋书画诗酒花”的情趣人生 502

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	507
感恩为怀:心存感激,主动报答	507
感恩是对生命过程的一种珍惜	508
感恩,是一件幸福的事情	511
感恩是对人生苦难的一种感谢	513
感恩,让我们坦然面对人生的坎坷	516
感恩惜福,我们原来如此幸运	518
懂得感恩,生活才会积极和快乐	520
感恩这个世界给我们的情分	522
宽心惜福,一切皆在感激之中	524
懂得感恩,仰望夜空也会快乐	527
感恩让人内心安宁,静享愉悦	528
感谢苦难	529
感恩磨难,生命的厚度才得以拓展	531
对你的工作心怀感激	533
感恩来自对生活的爱与希望	535
把生活中的小麻烦当做上天的礼物	537
感恩同事,会增添更多的工作乐趣	539
感恩,让爱情更加亲密	541
感谢父母无私的牺牲	543
感谢恩师,为我开启智慧之门	545
感谢朋友,给我关怀	547
感谢爱人,伴我同行	549
感恩对手甚至敌人	552
感谢周围的每一个人	555
第二章 博爱心态——赠人玫瑰,手有余香	558
让心中充满爱,让世界充满温暖	558
爱,就是那一瞬间的低头	560

博爱是对弱者示以理解和尊重	562
左手给予,右手收获	564
“小爱”扩张过度,必将导致灾祸	566
世界上最强大的力量是仁爱之心	568
心里只有自己,就永远无法品尝爱的芳香	570
爱,要将快乐与人分享	572
只为自己着想是因为看不到分享的重要	574
感同身受,多为别人着想	576
用爱打破冷漠的心墙	579
友善,有时让你事半功倍	581
心善、心真、心慈	583
心存博爱,伸出援助之手	584
以一言之善化一切干戈	587
悯物其实也是关怀自己	590
爱大自然,才会被大自然所爱	591
第三章 包容心态——设身处地地理解他人	595
包容是设身处地地为他人着想	595
包容是“得饶人处且饶人”	597
包容是可容纳万物的开阔胸襟	599
包容,让你的心胸更宽广	601
器量决定一个人生存的高度	603
包容让你化敌为友	605
开放你的胸怀,你才飞得更远	607
包容比惩罚更有力量	609
原谅生活,才能希冀更好的生活	611
多一些大度,少一些计较	613
包容已经逝去的爱情	615
理解他人,包容别人的过失	617
让别人的批评成为你成功的动力	618
送人一轮明月,月光也会照耀到你的心里	620
包容了别人,就宽容了自己	622

己所不欲,勿施于人	624
宽恕他人的过失,便是自己的荣耀	625
以包容之心接受批评和建议	628

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	633
强者是苦难学校的毕业生	633
强者无关外在,是内心的强大	635
生命的光华在磨砺中绽放	637
只有拼命前进,才不会输给别人	639
要做在天空翱翔的雄鹰	641
强者能够在绝望中追逐希望的光亮	644
带着希望才能穿越人生的沙漠	646
强者必定自助	648
强者的字典里,没有“放弃”的概念	650
强者具备的四种关键品质	652
勇往直前是强者的标志	654
直面困难,勇于挑战	656
跌倒之后无论如何都要爬起来	658
打败恐惧,直面困难	660
忍辱负重,是成就大事的基本品质	662
留得青山在,不怕没柴烧	664
不管是成功还是失败,都要勇敢迈向下一段旅程	666
背水一战才能全力以赴	669
第二章 执著心态——面对困难,决不放弃自己的追求	672
执著是以恒持之心对待一切	672
执著是一种忘情和忘我的投入	674
半途而废是人生的一大悲剧	676
执著于自己的信念,才能走向成功	678
执著于成功,才能创造成功	680
虎头蛇尾者,与成功无缘	682