

阳光军营 阳光心态

张 凡 主编



第四军医大学出版社

军营正能量

总主编 富 明

阳光军营 阳光心态

主 编 张 凡

编 者 (按姓氏笔画排序)

井 卓 付 园 李 茜

赵 卓 赵 亮 曹江涛

第四军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光军营 阳光心态/张凡主编. —西安: 第四军医大学出版社,
2014.5

(军营正能量)

ISBN 978-7-5662-0506-3

I. ①阳… II. ①张… III. ①军人—心理健康—健康教育
IV. ①E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第096572号

yangguangjunying yangguangxintai

阳光军营 阳光心态

出版人: 富 明 责任编辑: 汪 英 执行编辑: 王丽媛

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路17号 邮编: 710032

电话: 029-84776765 传真: 029-84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 天意图书

印刷: 陕西天意印务有限责任公司

版次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 5.75 字数: 102千字

书号: ISBN 978-7-5662-0506-3/E·10

定价: 18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

出版说明

现在的社会竞争激烈，心理疾病的发病率越来越高，且随着社会的不断进步，心理健康问题也越来越受到人们的关注。官兵作为部队的主体，其心理素质是体现军队战斗力的重要因素。提高官兵心理素质，是我军现代化建设的需要，也是我军目前关注的重要问题。

当代的官兵具有明显的时代特征，他们大多是家里的独生子女，过着衣食无忧的生活，且其思想由于受社会思潮的影响而变得活跃、敏感，因此在面对特殊的军旅生涯时难免会出现种种不适应的状况，进而导致其心理问题呈上升趋势。针对官兵在军旅生涯中遇到的心理问题，我们策划出版了《军营正能量》系列丛书，共四分册，分别是《阳光军营 阳光心态》《态度决定人生》《幸福感从心理平衡开始》《学习理财 规划未来》。

《军营正能量》丛书语言通俗易懂，以官兵常见心理问题为牵引展开阐述，有针对性地解决官兵常见心理问

题。一方面，解决官兵在利益冲突、观念碰撞、竞争加剧、环境封闭、生活紧张等条件下，产生的不良心理问题；另一方面，提出了官兵在面对退伍、转业、理财等具体问题时的应对策略、方法。丛书的编写，既注重事例的故事性与趣味性，又注重较强的实用参考价值，融趣味性、实用性、知识性于一体，为官兵做心理上、行为上的具体指导，帮助他们培养良好的心理素质、正确的价值取向和乐观的人生态度。

《军营正能量》丛书的出版，是第四军医大学出版社长期为军服务工作中的一部分，今后我们将继续践行使命，将更好、更优质的图书带给部队官兵，为增进官兵健康、维护和提高部队战斗力做出应有贡献。同时，诚挚地希望本套丛书成为官兵解决心理问题的良师益友，伴其顺利地走过军旅生涯的春、夏、秋、冬。

前 言

随着社会经济的发展，各种竞争的日益激烈，生活节奏的不断加快，人们所面临的种种压力，如工作、学习、人际交往等也日益加大，由此而产生的心理障碍、心理疾病也日益增多。当代的基层官兵具有明显的时代特征，他们大多是家里的独生子、独生女，过着衣食无忧的生活，且其思想由于受社会思潮的影响而变得比较活跃，人生观和价值观相比 20 世纪六七十年代的基层官兵有了非常大的变化。因此，面对待遇、奖励、考学、提干、恋爱、家庭等问题，有相当一部分基层官兵容易产生不良心理。

部队是一个特殊的群体，要稳定、团结和形成强大的战斗力，就要凝聚核心竞争力，要有良好和谐的人际关系。作为五湖四海聚集在一起的青年官兵，怎样互相了解？怎样友好相处？怎样建立友谊？怎样互帮互助……这一系列的问题，都可以在本书中找到答案。阅

读本书，一方面能够了解别人的兴趣、爱好、性格等心理状况和特点，从而主动地根据战友的心理特点去交往，可以减少和避免误会，加深相互之间的感情和友谊。另一方面，能够自觉地根据部队的需要和要求，纠正自己的缺点，以阳光的心态过好军旅生活。

总政治部在《关于加强官兵心理健康教育工作的通知》中指出：“在加强现代化高科技建设的同时，要加强官兵的心理健康教育，要求我军官兵不仅要有过硬的军事技能，同时要有良好的思想道德素质和身体素质，更要有良好的心理素质。”军人心理健康问题不仅关系到个人的学习、生活、工作和身心健康，也关系到全军“三化”建设，更是关系到国家安全问题。采取积极措施，提高基层官兵心理素质，此时显得尤为重要。

一个人的心态往往决定了其命运。好的心态铸就成功，坏的心态导致失败。阳光心态能调动积极情绪，无论是家庭，还是工作，都会有正能量，会获得优秀表现。反之，消极心态则会很难获得成功。阳光心态可以使你乐观豁达；阳光心态可以使你战胜面临的苦难；阳光心态可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。军人肩负着保家卫国的责任和重担，更需要建立阳光心态，获取无穷的正能量！

目 录

>>> 第一章 掌握快乐的钥匙

阳光心态产生正向的影响力	001
享受过程会获得愉快的心情	004
天堂、地狱由自己心造	006
运动会让你更快乐	008
和悲观说再见，就会更快乐	010
乐观面对困难与挫折	012
改变态度，就能获得幸福	014
在平静中享受快乐	016
学会感恩，获得阳光好心情	019
知足、感恩、乐观开朗是一种健康的心态	021
嘴角上扬，却情绪低落	023
宽容会带来无限阳光般温暖	026
不计较得失更快乐	029
快乐是一种心境	032

>>> 第二章 改变心态，就能获得幸福

心态决定人生命运	036
换一种心态就能赢	037
用积极乐观的心态面对困境	040

压力太大的时候要学会弯曲	042
用积极的心态，开创人生新格局	043
知足人生更快乐	048
多彩地活在当下	050
换个角度看问题	053
学会选择和放弃，掌握人生的主动	055
海纳百川，有容乃大	058
愉快地接纳自己的缺点	060

>>> 第三章 优良品质铸就成功人生

信任铸就成功	063
成功源于自信	065
自信能激发潜能	067
正确把握自己	070
自信是潜能的“放大镜”	072
每天前进一小步	076
穷身切莫失志	078
自信铸就成功	081
勇于担当，哪怕责任重于泰山	083

>>> 第四章 真诚对待，军营中获得珍贵友谊

认错未必就是输	086
理智处理愤怒情绪	088
加强自控能力	090

团结协作助成功	092
不以自己的好恶对别人	094
猜疑是害人害己的祸根	097
不要挑剔、苛责别人	100
凡事学会与人分享	103
坦然接受批评	105
宽容会带来无限阳光般温暖	108
悲观退步，乐观前进	110
选择恶性竞争，不如选择互补合作	111

>>> 第五章 和依赖症说拜拜，活出自我

手机依赖症：手机不在身边也没什么	113
工作依赖症：只有工作才感觉充实，才有存在感	116
网络依赖症：不上网也没关系	119
整形依赖症：自己是最美的	123
兴趣学习依赖症：兴趣学习变成乐趣	126
健康食品依赖症：不要用虐待身体的方式追求健康	129
城市依赖症：转变观念，寻找真实适合自己的地方	131

>>> 第六章 任凭虚荣的肆虐，只会坠入欲望的深渊

是什么让我们成了“恐聚族”	134
购物癖——走到服装街上就想进店里	137
网购，当心“非物质成瘾”	140
宁愿吃泡面，也要买名牌	143

爱吹牛的男人	145
不怕花巨款，不怕不喜欢，也要找体面工作	149

>>> 第七章 时刻准备，迎接未来的职场人生

精神高度紧张，脾气越来越“坏”	153
看见同事加班，自己就暗暗着急	156
当同事因犯错时，你是不是在暗中窃喜	159
女人的“双性化”：工作和家庭的双重压力	161
压力成瘾：一边喊压力大，一边却又恐惧闲适生活	165
好不容易拼到城市的“凤凰男”，一定混出个人样来	169



第一章 掌握快乐的钥匙

一个人要想获得快乐，就要把快乐的钥匙掌握在自己的手里，而不是去祈祷别人带给自己快乐与幸福，反之要将自己的快乐与幸福带给别人。每个人的心中都有一把“快乐的钥匙”，但有人常自觉或不自觉地将它交到别人手里，由他人来掌控自己的快乐和幸福。如何才能将快乐的钥匙掌握在自己手中呢？也就是说，如何快乐地度过人生，度过军旅生活？胡适先生曾提供过三个可以获得快乐的方子。第一个方子：“总得寻一两个值得研究的问题。第二个方子：“总得发展一点非职业的兴趣。”第三个方子：“总得有一点信心。”



阳光心态产生正向的影响力

蚂蚁虽小，可以破坏大堤；一个人改变了对事物的看法，事物就会改变。“塞翁失马，焉知祸福”即是说明



这种情况：有一个智者，他的一匹马丢了，邻居说，“你真倒霉。”智者回答，“是好是坏还不知道呢”；不久，丢失的马领着一匹野马回来了，邻居说：“你太幸运了，多了一匹马。”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”；一天智者的儿子骑野马，从马上摔下来，摔断了腿，邻居说，“你真倒霉！”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”；过了一段时间，国家征兵，健康的年轻人都上了战场被打死了，智者的儿子由于腿断了未被征兵，反而有幸生还。

战士小李在某部对当兵已经快3个年头了，工作上认真肯干，生活上勤俭节约，学习上踏踏实实。所有人都认为，这次士官学校入学考试，他肯定能顺利通过。可是，结果令人大跌眼镜，一个资质平平的人被录取，而他并没有被录取。很多人认为小李不值，他自己却说，“没有成功说明我还不够优秀。这是好事，能激励我再接再厉、更上一层楼。”不久，他接到调令，去另一个部队受训。之后，他在工作方面提升很快。

阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。成功是一种心态，生活没有固定模式，应该像阳光一样开发。

心理学专家认为：心态是一个人真正的主人。这正如一位伟人所说，“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

生活在同样的社会，同样的国家，有些人总是比其他人更容易成功，拥有更多的机遇、财富、社会资源，享有高品质的人生，似乎他们得到了成功的特别垂青。其实，人与人之间并没有太大的区别，决定成败的关键在于你的“心态”。

华人首富李嘉诚是一个伟大的实业家，他以5万港币起家，以滚雪球一般的惊人速度发展壮大，直至建立起遍及亚、美、欧三个大陆的庞大商业帝国，其举手投足已经足以影响全球。那么，他是靠什么一步步取得今天这样的成就呢？靠的就是未雨绸缪、敢闯敢拼的经营心态。良好的心态成就了今日纵横捭阖、左右天下商势的李嘉诚。

当你有良好的心态时，风儿、花儿都会为你歌唱起舞；而当不好的心态困扰你时，树木、鱼虫都仿佛在哭泣。快乐的心态像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，铺散每个阴暗的角落。

心态可以调控人生。不同心态导致不同人生，并且这种不同会有天壤之别。心态决定人生命运、决定人生成败。心态也是可以后天修炼，我们完全可以通过修炼心态来成就事业的成功，改变人生。



成功源自心态,成功从“心”开始。坚持用雄心、信心、决心、爱心、专心、诚心、耐心、恒心、虚心、静心等所有正面的心理力量激励自己,培养并坚持永不满足、超越自己的积极心态,就一定会赢得人生的成功!



享受过程会获得愉快的心情

云南有一座美丽的古城,这里气候宜人、土地富饶、物产丰富,人们生活的幽静闲适。有一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲,就问一个老太太,“夫人,你们这里的人生活节奏为什么这么慢悠悠的?”老太太说:“先生,你说人最终的结果是什么?”英国绅士想了想说:“是死亡。”老太太说:“既然是死亡,那你忙什么?”

周末,王欣和李明请假外出。两个人为了这次爬山计划了很久,听说,在那座大山之巅,有一滩清澈无比的泉水,很多人不远千里而来、不畏艰辛爬山,就是为了一睹那清澈的魅力,最好能酣畅淋漓地一次饱饮。两人乘车到达山脚,准备爬山。李明走走停停,一路欣赏风景,顺便拍照。王欣不愿意了,好不容易批准几个小时假,坐车已经耽误,可不愿这时光再浪费。于是,他抛下李明自己一个人快速上山了。几

个小时过去了，两人在山顶上相遇。“王欣，泉水甜吗？”“一般，没有别人说得那么好。”“是吗？我试试。”李明双手捧了泉水，一饮而尽。“泉水透心冰爽，带着甘甜，很好啊！”李明接着说，“这个地方太美了，不知谁的鬼斧神工，竟有这般景象，大自然拥有着无穷魅力！”王欣说道，“我看就一般，还不如在宿舍睡觉来得舒服自在。”李明给王欣看了自己一路上拍下的美景，王欣纳闷，自己走的同样的路，竟没有看到如此美景？下山时，王欣仔细欣赏了沿途的美景。

学会享受过程很重要，因为每一个阶段都绝无仅有，永远找不回来。如果你对成长过程每个阶段都感觉食之无味、弃之可惜，那么由每个过程串联而来的人生将是一本没有主题、没有剧情且线条模糊的故事。

我们在每个阶段的成长中，眼前一切看似艰难困苦，甚至潦倒失意，但也许在将来的某一天回过头来看，一切都是那么的微不足道。不必惧怕煎熬，除了知道煎熬底下的柴火终会湮灭，更应知道煎熬过后所散发成熟的气息。

我们应当热爱每个阶段成长的痛苦和欢乐，就连每一个失败和挫折都应高歌，因为痛苦所以破蛹，因为风雨所以绽放，因为成长所以年轻，因为追求所以热爱，因为经历所以享受……



享受过程，精彩地过好每一天、每一刻。生活是美好的，沿途的景色也是丰富多彩、绚烂美丽的，可能其中有一些不尽如人意的地方，但是亦是一种难得的体会。一味地注重结果，不去体会过程中的种种感受，将会是一件非常遗憾的事。生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方；这个世界总会有阴暗面，如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

一个真正感到幸福、快乐的人，应该注重享受快乐的过程。在人的一生中，所谓成功不过是一瞬间，它带来的快乐也只会是一瞬间，而一直陪伴着我们的是漫长的生长、成熟、衰老过程。如果我们只期待结果的快乐，而没有享受快乐的过程，那么人生将会留有很多的遗憾。



天堂、地狱由自己心造

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造天堂，也可以造地狱。一个日本武士问一个老禅师，“师父，请问什么是天堂，什么是地狱？”老禅师轻蔑地看了他一眼，说：“你这种粗糙、卑鄙的人，根本不配和我谈天堂。”武士被激怒了，嗖地拔出刀，把刀架在老禅师