

阳光心态， 幸福人生

让幸福随时来敲门




书立方
心享悦读

心态影响能力，能力影响命运；
心态阳光了，生活也会变得阳光；
一个拥有阳光心态的人，就能拥有幸福的人生。

杜君 编著

重庆出版集团  重庆出版社

·书立方系列·经典励志·

阳光心态 幸福人生



书立方

杜君 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态，幸福人生/杜君编著. —重庆：重庆出版社，2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0

I. ①阳… II. ①杜… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第235396号

书立方系列 经典励志



阳光心态，幸福人生

 重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京联兴盛业印刷股份有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作： (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：60 字数：1400千字

版印次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价：200.00元（全20册）

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

前言

人人都在追求幸福，可幸福在哪里？幸福不附着于成功，不取决于拥有，幸福在我们心里！心态是通向幸福生活的桥梁，心态错了，人生也就跟着错了，心态阳光了，人生才会洒满阳光。

阳光心态让我们正确地认识自己。不自矜，也不自傲；不自悔，也不自贱。真实地活在当下，不悲过去，不贪未来。

阳光心态让我们自主地把握人生。无论春风得意还是穷困潦倒，永保一份心灵的高贵。把握生命每一分每一秒的精彩，享受过程，而不计较结果。

阳光心态让我们知足常乐。生命之船载不动太多的欲望，要想扬帆远航，就必须轻装少载。

阳光心态让我们努力去拥抱爱，心中有爱的人才能不忧不惧。珍爱自己，敬爱父母，怜爱子女，关爱他人，爱让人生不再是一杯无味的白水。

阳光心态让我们学会宽容。宽容是世间最美的花朵，比睚眦必报更有力量。

阳光心态让我们笑对失败挫折。希望永远在不远处，再暗淡的岁月里也有一盏明亮的灯。

翻开这本书，轻嗅阳光的味道，让阳光照亮你的脸，照亮你的心。

目录

阳光心态幸福人生

第一章 洒满阳光的心灵

- 越积极的人越幸运 6
- 活在当下 10
- 敢于尝试，just do it 16
- 把热情当成一种习惯 21
- 不要中了懒惰的毒 27
- 忧虑是人生最丑陋的皱纹 35
- 快乐是人生的终极目标 39

第二章 我的人生由我设计

- 我是我认为的我 44
- 山不过来，我就过去 47
- 在承担责任的过程中完善自己 52
- 享受过程，而不是计较结果 57
- 托付心态是婚姻的致命伤 62
- 幽默成就社交达人 65

第三章 知足者才能常乐

- 知足才能安乐 73
- 跳出欲望的深渊 77
- 比较是快乐的毒药 82
- 快乐是一种选择 88
- 平常心是道 93
- 不如惜取眼前人 97
- 得不到的，选择放弃 102

第四章▶爱让生命如此美好

- 做一个心中有爱的人 107
- 珍爱自己 112
- 父母是最可敬的佛 117
- 用宽容滋养爱情 120
- 赠人玫瑰，手有余香 123
- 让孩子沐浴着爱长大 127
- 付出的人生更幸福 131

第五章▶宽容是世间最美的花朵

- 做人心宽一寸 135
- 吃亏是福 138
- 换位思考，与人为善 144
- 学会忘记，让生命轻装 151
- 求同存异是宽容的基础 157
- 宽恕伤害你的人 162

第六章▶乐观地拥抱风雨彩虹

- 希望永远在不远处 170
- 弯曲一下又何妨 175
- 自嘲是一种更高级的幽默 179
- 常思一二，不想八九 184
- 潇洒面对逆境 188

第一章

洒满阳光的心灵



越积极的人越幸运

人活着，可以选择两种生活方式：一种是不相信任何奇迹；另一种是相信奇迹随时会发生。而幸运，则只会降临到那些相信幸运的人身上。

让幸运成为一种选择

幸运的人似乎总有运气常伴，因为他们相信自己必定会好运；而消极的人则不断遭遇霉事，因为他们已认定自己一定倒霉。你心里想什么，就会呼唤什么，从而不由自主地创造什么。这看似迷信，却也符合心理学原理。也就是说，从长期来讲，你的心态由你创造，你的运气也在你的掌握之中。

任何预言系统都有一个前提，那就是尊重人的选择权利。即使最优秀的预言家也必须承认，世间没有一件事是绝对注定、一成不变的。你可以在经济大萧条时成为亿万富翁、在流感肆虐期间坚持锻炼身体、在醉生梦死浑浑噩噩的人群中保持高洁，在任何时间开始努力改变人生。即使别人不喜欢你、不尊重你，你也可以自爱自强、自尊自立；你可以让自己变得快乐，可以让自己对一切都充满爱心；你可以从糟糕中发现明媚的一面，可以让自己心情愉悦，直到离开这个世界。

因此，幸运与否也是你的一种选择。你可以秉持积极心态，利用你所有来创造你想要。当你决定自我掌控时，你就成了自己的幸运之神，让幸运常伴你左右。

▲让心态招来幸运

有些人生活潦倒，不幸连连，总觉得是上天故意惩罚他。他们抱怨父母、同事、亲戚、朋友，谴责罪犯、恶人、小人，认为是别人搅乱了他们的一切，深信外在原因是他们不幸的根源。

其实，我们不应抱着这种心态。哪怕真的屋漏偏逢连夜雨，也应该努力尝试改变，而不是一味抱怨。有句话说，可怜之人必有可恨之处，虽有些偏激，却不无道理。很多时候，幸与不幸都是我们自己心态招致的。

一次庭审，轰动了全纽约。不是因为这件案子多大，而是因为这件案子的法官和被告是亲兄弟。

四十年前，一对双胞胎男孩在一个贫困的家庭中降生。父亲嗜酒如命，且痴迷赌博，整天游手好闲、醉生梦死。他对两个男孩几乎不管不问，任由他们自生自灭。老大积极向上，不向厄运低

头，一次次从绝望中拯救自我，最终进入大学，学了法律。老二悲观沉沦，从小就自怨自艾，长大后学着父亲流连酒馆。老大一步步离开了原来居住的贫民窟，当上了律师、法官，过着中产阶级的生活；而老二则继续窝在暗无天日的家里，时不时干些坑蒙拐骗



的勾当。终于，他在一次作案后被当局控告，而审理此案的恰好是他的双胞胎哥哥。

许多人都觉得哥哥幸运而弟弟不幸。一个记者问他们：“你们怎么变成这样的呢？”两兄弟的回答如出一辙：“在这样的家庭中长大，我们有什么办法呢？”

一个人真正的敌人，是那些自我毁灭的心态和观念。在它们的影响下，你希望接受多少痛苦，你就会真的经历多少痛苦。痛苦是生命的一部分，无法永远消除，但如何对待痛苦却是我们可以选择的。我们可以让心灵解脱，放弃那些束缚自己的无形枷锁，化解那些加诸己身的痛楚。命运不是反复无常的运气随意抛洒的纸屑，而是必须用心培育的花朵。转变你的心态和注意力，你就能改变一生。

一个人的幸运与否，很多时候由自己的思想决定。因为每一段生活历程，都是心态的体验；每一件事的发生，都是一个人的思想、判断、行为的反映。幸运从积极的心态开始。如果你内心消极，幸运将永远离你而去。而如果拥有积极心态的人，你的行为就会不自觉地朝向幸运的方向，最终自然会带来幸运的结果。



活在当下



释迦牟尼曾说过：“不悲过去，非贪未来，心系当下，由此安详。”简单的十六个字，便揭示出了幸福的真谛：一切随缘，活在当下。

何谓当下

常听人说要“活在当下”，那到底什么是“当下”呢？按照英文解释，当下是“real time”；而按照中文的理解，“当下”则应该是“眼前的人和事”。所谓“活在当下”，就是告诫我们要把注意力集中在“此时此地此人”上，心无旁骛地投入自己，去体验，去感受，去做。

过去没有任何事情发生，所有的事情都发生在当下。未来也不会发生任何事情，所有的事情都会发生在当下。所有的时间都是由“当

下”构成的。脱离当下，便脱离了所有的现实和可能，一切都是虚妄。

过去属于死神，未来尚不可知。唯有把握好当下，才能让过去无悔，让未来无忧，才是真正拥有阳光心态的智慧人士的选择。

▲活在当下才能无悔无忧

活在当下，便不会对过去已发生的事无谓计较，所以无悔；便不会对未发生的事无谓担心，所以无忧。而一个能无忧无虑活在当下的人，就没有什么可以拖住后退，也没有什么可以强迫往前。所有的能量都会集中在当下这一刻，生命因此便具有一种巨大的张力，可使人全心投入，使生活和事业都迸发出夺目的光彩。

举世闻名的指挥家托斯卡尼尼 80 岁时，儿子好奇地问他：“您觉得您这一生中，做过的最重要的事情是什么？”托斯卡尼尼想了想，回答说：“我现在正在做的事，都是我一生中最重要的事——不管是在指挥一个世界著名乐团，还是在剥一个橘子。”

把当下的事情当成最重要的事情，努力做好，其实是取得成功的捷径。这听起来简单，

但真正做起来却很难。阳光心态要求我们活在当下，集中精力专注眼前，这本身就暗合了成功之道。虽然我们并不汲汲于成功，但只要真正做到活在当下，那成功作为副产品也会随之而来了。

活在当下，还能让我们更好地体味生命的美好，哪怕死亡即将到来也无所谓。因为就算是死亡，那也是下一刻的事情，而我们一直活在此时此刻。死亡有什么好怕的？当我们存在时，我们就还没死；而当我们死亡后，我们就不存在了，又担心什么呢？

一个饥渴、困顿的旅人，在荒原上被一群狼追赶着。旅人拼命奔逃，慌不择路。忽然，他看到前面有一口枯井。旅人毫不犹豫地跳入井中。就在坠落的瞬间，他突然发现井底满是毒蛇。它们瞪着亮晶晶的小眼睛，吐着芯子，满怀期待地等着送上门的美餐。

闪念间，旅人看到井壁上长出了一棵小树，他忙一把抓住。就在他刚想松一口气时，耳边传来一阵“嚓嚓嚓”的声音——一群不知从何而来的老鼠，正在狠狠地咬着那棵小树的根部！看样子用不了多久，小树就可能被咬断。

这时，他看到小树的叶子上，淌下来一滴晶莹的蜂蜜。

他仰起头，凑近叶子，全神贯注地舔着那滴蜂蜜。他忘却了眼前的一切危险，只是全身心地投入眼前的甜蜜中……

我们每个人都是那个旅人，狼群意味着过去的挫折、失败，毒蛇意味着未来的不安、困苦，而老鼠则意味着一刻不停流走的时间。既然过去无法追溯，未来不可预知，那何不在唯一可以掌握的当下，去心无旁骛地品尝甜美的蜂蜜呢？

学会享受当下

有这样一个故事：

一个年轻人正在河边等待心爱的女孩的到来。他们约好了上午11点见面，可眼看11点10分了，女孩还没有踪影。年轻人许愿说：我实在太爱这个女孩，我最大的幸福就是马上见到她，然后赶紧求婚，然后我们赶紧结婚、生孩子，然后赶紧一起白头偕老，这样我的一生就圆满了。

神听到他的祷告，马上把女孩带到了他身

边。他喜出望外，果然马上求婚、结婚、生孩子、操持孩子长大、给孩子结婚，一切像是走马灯一样仓促旋转，然后他走到了生命的尽头。

弥留之际，神问他：“这就是你要的幸福吗？”老人摇了摇头：“不，我好像一直被催着、赶着，还没来得及好好体味和老伴在一起的感觉就要死了。如果能重来一次，我一定学会享受当下，哪怕是漫长的等待，也会好好去体会那一份期待的心动。”

神笑了，一挥手，老人睁开了眼睛。他还在河边，刚才原来是一场梦。他不再心急火燎地团团转圈了，而是安静地坐下，倾听自己的心跳，欣赏着周围的美景，等着女孩的到来。

当下是唯一可以把握的时刻。享受当下的心态也是一种阳光心态。每一个当下连成了过去，连接了未来。如果能真正让当下无悔、快乐，那一生也会变得安宁、幸福。

一只新组装好的小钟被放在了两只旧钟当中。左边的旧钟对小钟说：“就凭你的小身板，一年能走完三千二百万次吗？”“天哪！三千二百万次。”小钟吃惊不已，“那我不累死了？肯定不行啊！”

右边的旧钟则说：“别听它胡说八道。别害怕，你只要每秒滴答一下就行了。”“真的吗？”小钟高兴了，“听起来挺简单，我就试试吧。”

小钟每秒钟“滴答”摆一下，很轻松地一年过去了。它在不知不觉中，已经摆了三千二百万次。

不要为以后发生的事情担心，只要想着当下要做些什么就行了。过去无法改变，未来也不能预知，何不像那只小钟一样，每秒“滴答”摆一下，如此，充实的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

谚语说，一鸟在手，胜过三鸟在林。今天刚钓到的一条鱼，也比昨天已经发臭的两条鱼和明天可能钓到的三条鱼更有价值。我们都是凡人，当抓住能抓住的，享受能享受的，若非如此，也就失去了当下的快乐。宋代词人朱敦儒有一首《西江月》，也是劝解人们活在当下的金玉良言，以此与大家共勉：

日日深杯酒满，朝朝小圃花开。自歌自舞自开怀，且喜无拘无碍。

青史几番春梦，黄泉多少奇才。不须计较与安排，领取而今现在。



敢于尝试，just do it



尝试是一种全新的开始，是一次可能的转机；是一种对旧我的抛弃，是一篇对未来的宣言。敢于尝试的人往往可以战胜自卑、大步向前；可以不断开拓、走向成功。且让我们一路走来，一路尝试；一路挑战，一路收获。

敢于尝试才能释疑解惑

人非生而知之，会对许多事情都感到困惑，期望找到答案。如果不去尝试，只是单纯地等别人来告诉自己怎么做或者自己凭空瞎想，那人生就会出现太多的空白，错过太多的精彩。更重要的是，可能永远也不会知道，我们所困惑的问题的答案是什么。

亚洲有一家穷人，在经过了十几年的省吃俭用之后，终于攒够了乘坐下等船舱去澳洲的钱。他们决心离开贫穷的家乡，去富足的澳大