

阳光心态·快乐人生



青少年保持 阳光心态的 150个细节

董叶春◎编著

YangGuang XinTai

阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。以阳光心态引导人生之路，让每个孩子都努力成为精英。

阳光青少年必备的枕边书

心中洒满阳光的人，无论遭遇何种困苦与逆境，
总能面朝大海，春暖花开。

 中国纺织出版社

阳光心态·快乐人生



青少年保持 阳光心态^的 150个细节

YangGuang XinTai

董叶春◎编著

阳光青少年必备的枕边书

精华版
JINGHUABAN

 中国纺织出版社

内 容 提 要

阳光心态是积极、宽容、豁达、知足、感恩的一种心智模式。保持阳光心态，我们可以让生活化弊为利、让苦变甜，可以化解仇恨、消除误会、打消猜疑、由悲变喜，让生活充满积极的力量。

本书精选了100多个富有哲理、饶有趣味性和启发性的故事，将带领你的思绪畅游在快乐、幸福的海洋里，当你忧愁时给予你安慰，在你烦心时给予你解脱，让你摆脱自卑、压抑的困扰，帮你聚集自信、乐观、积极的阳光心态，成为杰出的青少年。

图书在版编目（CIP）数据

青少年保持阳光心态的150个细节 / 董叶春编著. —
北京：中国纺织出版社，2014.1
ISBN 978-7-5180-0062-3

I. ①青… II. ①董… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第232625号

策划编辑：闫 星 责任编辑：曲小月 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19.5

字数：281千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

现代社会，越来越多的父母发现，只给孩子丰厚的物质生活，对于孩子的健康成长，是远远不够的。很多时候，对孩子照顾得越周到，他们就越像温室中的花朵一样，禁不起任何风吹雨打。对于孩子的成长而言，要想使他们长大以后能够面对日益激烈的社会，要想使他们拥有平和的心态面对生活，就要使他们拥有积极阳光的心态。只要心态好，即使面对生活的风雨和坎坷，他们依然能够坦然面对，从容应付。很多教育学者经过持续不断的研究也发现，幸福与否，快乐与否，并不取决于孩子所拥有的物质条件，而取决于孩子是否拥有一个好心态。快乐，来自于我们的内心充满阳光。

在生活中，每一个人都需要阳光。阳光是万物生长的源泉，如果没有阳光，草儿无法生长，大树无法挺拔，人们将不再感受到温暖，并且被黑暗紧紧包围。由此可见，阳光对于我们的生活是至关重要的。同样的道理，阳光的心态对于我们的一生也是至关重要的。孩子只有拥有阳光的心态，才能够像大树一样直耸入云，挺拔直立，才能拥有幸福美满的人生，才能享受快乐的生活。

对于任何一个青少年而言，他们成长和生活的环境都是不一样的，经历的生活的馈赠和磨难也是完全不同的。很多时候，我们无法改变生活中的一些不如意，但是，我们却可以控制自己的心态，以不变应万变。只要你拥有良好的心态，你就拥有改变生活的力量。

生活不会因为我们难过就给予我们笑脸，只有我们先笑，生活才会对我们微笑。所以，要想拥有阳光般的生活，就要以阳光的心态面对生活。记住这一点，你的人生将与众不同！

编著者

2013年5月

上篇 修炼阳光心态，克服人性弱点

第1章 心理美容，让心灵洒满阳光	2
积极阳光的心态孕育成功	2
信任他人，切忌猜忌	4
享受寂寞，心灵永不孤独	6
焦虑无益，一切以平常心对待	8
抱怨就是浪费自己的生命	11
不要压抑自己，学会释放	13
告别紧张，凡事轻松面对	15
让心安宁，不再忧虑	17
培养兴趣爱好，填补空虚心境	19
亲近朋友，远离抑郁	21
第2章 心理调节，摆脱消极情绪的束缚	24
控制你的愤怒，锻炼平和心态	24
在向往中奋斗，不让忌妒灼伤自己	26
保持理智，冲动是魔鬼	29
丢掉自卑，肯定自己	31
陷入悔恨中，你就无法取得进步	33
走进人群，消除孤僻心理	35
放下仇恨，给自己一片新天地	37
别让消沉磨灭你的激情	39
远离悲伤，让心装满快乐	41



第3章 心态提升，做自己最好的心理医生	44
羡慕虚荣只会让你坠入无底深渊	44
勇敢一点，你不是胆小鬼	46
自负会让你付出沉重的代价	48
活在攀比中，你难以快乐	51
靠自己的努力克服依赖心理	52
多替他人着想，别做自私鬼	54
直视内心恐惧并击垮它	56
敢于担当，不要逃避责任	58
少一点欲求，就会多一份快乐	61

中篇 保持阳光心态，成就非凡自己

第4章 相信自己，一切皆有可能	64
成为最优秀的自己	64
爱，是最好的养料	66
选定方向就不会误入歧途	68
机会就在转弯处等待你	70
认可自己，改变自己	72
相信自己，没有什么做不到	74
拥有坚定的信心，你才能获得成功	76
与众不同的人从不随声附和	78
让梦想为人生引航	80
坚定的自信是成功的基石	82
勇敢迈出第一步	84
坚信自己是一颗与众不同的明珠	86
即使是一张白纸，也能让人充满力量	88
第5章 成就自己，从决定要做的那一刻开始	90
成功是从做好最简单的事情开始的	90
抱怨生活没有用，改变自己才可行	92
不走寻常路才能获得成功	94



不要因为畏惧艰苦，就放弃自己的价值	96
克服恐惧的最好办法就是“马上去做”	98
要想成就自己，先要准确定位自己	99
多想一些，多做一点	101
走自己的路，摆正自己的位置	103
勇敢抓住戴着面具而来的机会	105
为自己列一张志愿清单	106
一百次心动，抵不上一次行动	109
认清事情的本质再行动也不迟	110
第6章 坚持做梦想的开拓者	113
风雨是对生命的洗礼	113
机遇隐藏在绝境之中	115
挫折吓不倒真正的强者	117
希望，是心灵的一剂良药	119
跌倒了，依靠自己的力量站起来	121
物随心转，心态改变命运	122
从容地面对失败，毫不气馁地从头再来	124
只有源自内心的付出才能得到最美的回报	126
失败是继续奋斗的起点	128
苦难是人生的调味剂	130
有心人从绝境之中寻找生机	132
失败是成功的垫脚石	134
挑战自己，超越自己	135
沉湎过去，只会让你逃避现实生活	137
第7章 肯定自己，每朵花都有自己的芳香	140
做一个心态端正的人	140
为自己的烦恼找个栖身之所	141
试着发现生活中的甘甜	143
用心感受到生命的美好	145
让阳光洒满心田	146
给自己的心灵开一扇大大的窗户	148



付出应该纯粹·····	150
信心催生力量·····	151
命运掌握在我们自己手中·····	154
做一个真实的人·····	155
换一种视角看生活·····	157
只有自己，才是最坚强的依靠·····	159
掌控了自己的情绪就掌握了快乐的钥匙·····	161
急躁无法解决问题·····	162
别让坏脾气影响生活·····	164
真正的人生应如水般就势随形·····	166
第8章 放开自己，生命的旅途会更美丽·····	169
乌云一走开，太阳就出来·····	169
不管何时，都要满怀希望·····	171
固守自己的心灵，活出真我·····	172
学会为自己减轻压力·····	174
历经风雨，才能够迎来收获·····	176
理解和信任，是伟大的力量·····	179
学会减负，才能拥有快乐·····	181
寻找最适合自己的天空·····	183
自尊，是赢得别人尊重的前提·····	184
在适合的领域，缺点也可以变成优点·····	186
做人比做事更重要·····	188
放慢脚步，看看生命中的不同风景·····	190
坚持自己的本性是获得幸福的保证·····	192
人生中，要争取永远的坐票·····	194
哭泣是没有用的，不如擦干眼泪微笑·····	196
感受分享的快乐，不偷偷摸摸做事情·····	198
第9章 打磨自己，美玉也需雕琢才能成器物·····	200
压力是人生最好的动力·····	200
最重要的是我们在成长·····	202
直面人生的危崖·····	204



正确看待自己，短处也有妙用	206
一道使人受益终生的测试题	208
面对错误，才能改正错误	209
思虑太多，会牵绊行动的脚步	211
即使有优势，也要保持忧患意识	213
希望是人生逆境中的一盏明灯	215
生命的意义在于奋斗和坚持	216
走好脚下每一步	218
每天都向成功走近一些	220
缺点也有可能转化成发展的机会	222
只有敢于冒险的人，才能获得平稳发展	224
信任，是可以支撑生命的力量	226

下篇 守护阳光心态，捕获终极幸福

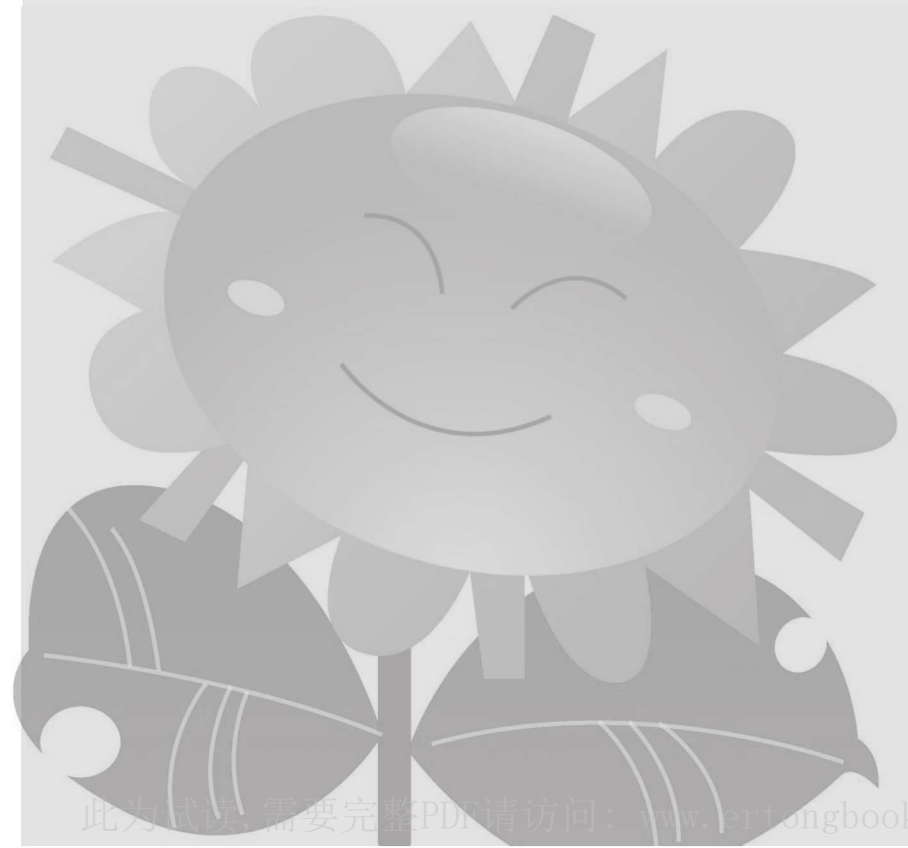
第10章 守护亲情，生命中的守望天使	230
女儿是父亲手上开出的一朵花	230
父母的鼓励支撑着孩子的信心	232
妈妈是那个永远不会抛弃你的人	234
骆驼妈妈的爱	236
母爱是对生命的滋养	238
只有主动付出爱的人才能收获真情	240
母亲给孩子的最好礼物就是爱他的父亲	242
爱是生活中的点滴，平淡而真实	243
陪伴，是孩子给予母亲的最高回报	245
孩子最大的成就是懂得关爱父母	247
爱的谎言有时也有神奇的魔力	250
优秀的父母能够得到孩子的绝对信任	251
兄弟姐妹是父母给我们最好的礼物	253
第11章 珍视友情，它让我们的人生旅途不再孤单	256
哑巴朋友的友情	256



每个人都可能犯错，学会原谅别人	258
忘记不愉快，只把好处记心间	260
真朋友可遇而不可求	261
友谊，是滋润心田的甘泉	263
真诚相待，把对手变成朋友	265
患难见真情，宽容获友情	267
朋友像镜子，能照出真实的自己	270
与错误的人交朋友，是一场灾难	272
真正的朋友在于精，而不在于多	274
最大的不幸是没有朋友陪伴	275
信任，是友谊成长的土壤	277
朋友相处也要讲究说话之道	280
第12章 感恩生命，平凡的人生也可以很精彩	282
活着，是一件最大的幸事	282
真正的幸福其实就在出发的原点	284
羞辱是另一种形式的鞭策	286
用感恩的心助人，便能得到无私的回报	287
感恩生命的赐予，珍惜生命中的每一天	289
分享是一件使人高兴的事情	291
心怀感恩，才能领悟到生活的美好	293
一颗心为两个人而活	294
心中有希望，美好的生活就可以重新创造	296
感恩，使你获得更多的回报	298
参考文献	301

上篇

修炼阳光心态，克服人性弱点





第1章 心理美容，让心灵洒满阳光

人生在世，谁都希望自己生活得幸福、快乐，而一个人快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法如何。青少年朋友，你们的人生刚刚开始，现阶段的你们一定要学会一项技能——心理美容，因为面对人生的烦恼与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极面对一切。如果你懂得调解自己的心态，那么，你就能拥有了一个充满阳光的青春期，你就拥有了挑战未来的最重要砝码。

积极阳光的心态孕育成功

有人说，这世界上存在两种人，划分的标准就是他们对待事物的态度，一种是乐观的人，一种是悲观的人。乐观者，他们的脸上总是挂着微笑，似乎没有什么事情能难倒他们，因此，他们生活得幸福、坦然；而悲观者，他们似乎总是把眼光盯在事情坏的一面，于是，他们总是低迷，整日郁郁寡欢。有句话说得好：“乐观者在灾祸中看到机会，悲观者在机会中看到灾祸。”微笑看待人生，好运自会降临。

人生短短数十载，困难和挫折都在所难免，我们不能预知未来，但我们可以以一颗坦然的心面对。只要积极乐观、永不绝望，就一定能走出逆境。处于成长阶段的青少年朋友们，也应该学会在日常生活中培养自己乐观的精神，无论你遇到什么事，都不要忧郁沮丧；无论你多么痛苦，都不要整天沉溺于其中无法自拔，不要让痛苦占据你的心灵。

心理学研究发现，成长期的孩子若对自己持正面的看法，对未来有乐观的



态度，那么，他就不会离幸福太远。孩子乐观的重要表现之一，就是凡事进行正面的思考。

有一天，老师当着全班同学的面批评一个初中男孩历史考试成绩太糟糕。回到家，妈妈想安慰他，但没想到小男孩却这么说：“幸好老师批评的是我最烂的一门科目，如果我最好的一门科目被他批评，那我岂不更惨了。”

这个小男孩的这种思维就是正面的、积极的，拥有这样的思维能力，就是乐观特质的精彩展现。

的确，乐观就像心灵的一片沃土，为人类所有的美德提供丰富的养分，使它们健康地成长。它使你的心灵更加纯净，意志更富有弹性。它就像最好的朋友一样陪伴着你的仁慈，像尽职尽责的护士一样呵护着你的耐心，像母亲一样哺育着你的睿智。它是道德和精神最好的滋补剂。马歇尔·霍尔医生曾对自己的病人说过：“乐观的态度，是你最好的药。”所罗门也曾说过：“乐观的心态，就是最强劲的兴奋剂。”有一位虔诚的作家，在被人问到该如何抵抗诱惑时回答：“首先，要有乐观的态度；其次，要有乐观的态度；最后，还是要有乐观的态度。”

青少年朋友们，在生活中，你难免会遇到某些困难，遇到某些不顺心的事，因此变得沮丧。其实，应该时刻告诉自己，困境是另一种希望的开始，它往往预示着明天的好运气。因此，你只要放松自己，告诉自己希望是无所不在的，再大的困难也会被战胜。

心灵启示

一位著名的政治家说过：“要想征服世界，首先要征服自己的悲观。”用乐观的态度对待人生，满世界都是“鲜花开放”；而悲观者看人生，则总是“悲秋寂寥”，为了培养乐观的心态，青少年朋友们，你可以这样做：

1. 摒除那些消极的习惯用语

“我真不知道该如何是好！”

“这道题怎么总是解答不了呢？”

“我真累坏了。”

……



相反，你可以这样激励自己：

“累了一天，能这样休息真好啊！”

“再大的困难，我也能挺过去！”

“我一定要把这道题解出来。”

“我就不信我战胜不了你！”

2. 听听愉快、鼓舞人的音乐

每天早上，当你起床后，要接触那些积极的信息，如果可能的话，和一位心态积极者共进早餐或午餐。不要看早上的电视新闻，你只要浏览一下当天报纸上的几条重要新闻即可，它足以让你知道将会影响你生活的国际或国内新闻。

3. 从事有益的娱乐与教育活动

观看介绍自然美景、家庭健康以及文化活动的录像带；

挑选电视节目及电影时，要根据它们的质量与价值，而不是注意商业吸引力。

4. 比较法

当你心情不好时，不妨去访问孤儿院、养老院、医院，你会发现，这个世界上，比你不幸的人多得是。如果情绪仍不能平静，就积极地和这些人接触；和你的朋友一起散步游戏，这样，你的坏情绪就会逐渐平息。通常只要改变环境，就能改变自己的心态和情绪。

总之，只要保持乐观心态，一切难题都会在短时间内迎刃而解。

信任他人，切忌猜忌

人类作为群居动物，都需要朋友，需要友谊之水的滋养，困难之时都需要朋友的一臂之力，心情低落之时都需要朋友的一句宽慰，荣耀之时都需要朋友衷心的祝贺和分享。然而，在人类所有的情感中，友情是最需要信任和付出的，猜忌是友情的致命敌人。正如有人说：“假如我们都知道别人在背后怎样谈论我们的话，恐怕连一个朋友都没有了。”这并不是一句否定人与人之间友情的话，相反地，它正可以告诉我们，对背后的闲话尽可不必认真打听和计较。信任你的朋友，放下你的猜忌，你一定会收获友谊的果实。



青春期是个需要朋友的年纪，青春期的孩子会慢慢成为一个社会人；青春是个为友谊劳心劳力的年纪，但青少年朋友们，如果你想拥有友谊，就必须放下你的猜忌，学会信任你的朋友。

人与人之间的友谊是经不住猜忌和私心的考验的。曾被人们认为是智慧的化身的诸葛亮，也是个猜忌心重的人。

诸葛亮精明能干，且任人唯贤，却因为过于明察而生疑人之心。他对人不信任，大事小事无不亲自过问，出将入相，茕茕孑立。诸葛亮对受降之将魏延始终用而不信，怀疑他有反叛之心，致使军事上失去“股肱”之助。诸葛亮死后，又发生魏延的冤案，蜀汉元气大伤，造成“蜀中无大将，廖化作先锋”的不利局面。

实际上，自古以来，和诸葛亮一样，不知有多少人因为猜忌而疏远了朋友，中断了友谊，甚至断送了江山。猜忌实在是害人又害己。

猜忌不仅是对友谊的一种摧残，更是对心灵的一种折磨。杯弓蛇影的典故就是很好的例证。弓影映在盛酒的杯中，好像小蛇在游动，饮者以为真把小“蛇”给吞下去了，越想越恶心，结果害得自己大病一场。这才是天下本无事，庸人自疑之，疑心太重，到头来自讨苦吃。

对别人无端的猜忌，貌似无端，实则有端，猜忌源于褊狭的私心。“以小人之心，度君子之腹”，疑心太重的人，总怕别人争夺自己的所爱、所求、所得，怕别人损害自己的利益，终日疑神疑鬼，顾虑重重，你对别人不放心，别人能对你坚信不疑吗？虽说防人之心不可无，但是时时提防，处处疑心，还会有知心朋友吗？

心灵启示

我们不能否认，每个人都有疑心，这是自我保护的一种正常的心理活动，但所谓的自我保护，是相对于那些相交甚浅甚至是陌生人的，而对于自己的朋友，则应该以信任为基础。如果对待朋友处处设防，则大可不必。

那么，青少年朋友们，你该如何摒弃人际交往中的猜忌心理呢？

1. 理性思考，不无端猜忌

当你发现自己在猜忌一件事或者一个人时，不妨打断一下自己的思维，问



一问自己，为什么要猜忌？这样做对吗？如果怀疑是错误的，还有可能发生什么情况？在做出决定前，多问几个为什么是有利于冷静思索的。

2. 发现自己的优点，增强自信心

每个人都不是完美的，有优点自然也有缺点，但我们不要一味地盯着自己的缺点看，这样只会让你灰心丧气。善于发现自己的优点，能帮助你树立自信心、提升能力，在获得成就后，你会更加自信地生活。

3. 从心理上根除猜忌

行为总是在执行心理的动态，从心理上根除猜忌，行为也就与之决裂。你要告诉自己，那个我不喜欢的人，他并不是坏人，我只是放大了他的缺点，没看到他的优点而已，经过长期的心理斗争，必定能让你根除猜忌。

4. 增强对自我的调节能力

人生在世，我们不可能让每个人都称赞我们，对于别人对自己的评价，我们不必猜忌。但丁有一句名言：“走自己的路，让别人说去吧。”要善于调节自己的心情，不要在意他人的议论，该怎样做还是怎样做，这样不仅解脱了自己，无端的怀疑也烟消云散了。

5. 多沟通，解除疑惑

在人际交往中，彼此之间会有一些摩擦或误解，这也许是由于理想、观念的不同导致了态度不同，也有些猜忌来源于相互的误解。这些情况，都应该通过适当的方式解决。通过谈心，不仅可以使各自的想法被对方了解，消除误会，而且还避免了因误解而产生的冲突。

总之，克服猜忌只有不断地战胜自我，才能消除多疑。战胜自己的狭隘，就会心怀坦荡开朗；战胜自己的偏激，就会理智处事；战胜自己的浅陋，就会多一些宽容；战胜自己的孤僻，就会多一些友谊。这样不断战胜自我，才会迎来美好、和谐、舒畅、顺达的人生。

享受寂寞，心灵永不孤独

我们都知道，现代社会，人们已经习惯于喧嚣的城市中，为此，寂寞来临



时，有些人手足无措，不知如何排遣。有人说，孤寂是吞噬生命和美丽的沼泽地。寂寞不可怕，可怕的是心灵的孤独，因此，寂寞的时候，我们需要一点精神上的寄托与追求，打破寂寞，学会在寂寞中寻求彼岸。

青少年阶段都渴望结交朋友，无论是学习还是娱乐，都喜欢成群结队，没有谁喜欢被同学和朋友孤立，然而，一个人要成长，就必须学会直面寂寞，如果你能充实自己的内心，让心灵永不孤独，那么，你就长大了。

有本书上曾经这样说：“能够忍受孤独的，是低段位选手；能够享受孤独的，才是高段位选手”。诚哉斯言！不同的人生态度，成就了不同的人生高度。一个真正有内涵的人，都是懂得充实自己内心的人，如看一本书、写一行字，学会修理一个柜子，养活一缸鱼，下厨煲一锅汤，会照料受伤的小动物等。这一切远胜于呼朋唤友，左拥右抱。他应该有自我内心的坚定和认知，不受世间左右来界定，专注工作和学习，并且独具一格。

“每天放学后，我宁愿去图书馆看看书，也不愿意和同学们去网吧上网，每读一本书，我都能获得不同的知识，有专业知识，有人生感悟，有风土人情，有幽默智慧，我很享受读书的过程。每次从图书馆出来都已经是夜里十点了，看着路边安静的一切，风从耳边吹过，我真正感到了内心的安宁。同学们都说我这人太宅了，但我觉得，我是在享受寂寞，内心有书籍陪伴，我从不感到孤独。”

这是一个懂得享受寂寞的人的内心独白。的确，心与书的交流，是一种滋润，也是内省与自察。伴随着感悟与体会，淡淡的喜悦在心头升起，浮荡的灵魂也渐归平静，让自己始终保持着一份纯净而又向上的心态，不失信心地融入现实，介入生活，创造生活。

也许你会问，“寂寞”二字究竟是褒义词还是贬义词？我们无需追求，但我们需要明白，寂寞不等于孤独。一个人孤独，那是因为身边没有朋友；而一个人寂寞，那是自己给自己的独有空间。

曾有这样一个故事：

有个人独自行走在森林中，后来，他迷路了，饥饿难耐的他最终靠在了一棵大树底下，他睡着了。在梦中，他看到了洁白的牛奶和诱人的面包，他以为这些都是真实的。而就是靠着这份幻想，他走出了森林，获得了重生。