

心◇灵◇励◇志◇丛◇书

有 一 种

心态叫阳光



做一个会微笑的人吧
让阳光般灿烂的笑驱散你心头的阴霾
感受到阳光时刻与你同在
时刻给你美丽心情

马一尹◎编著

心态影响人的能力
能力影响人的命运

There is a



Mood Called Sunshine



心◇灵◇励◇志◇丛◇书

有 一 种

心态叫阳光

做一个会微笑的人吧

让阳光般灿烂的笑驱散你心头的阴霾

感受到阳光时刻与你同在

时刻给你美丽心情

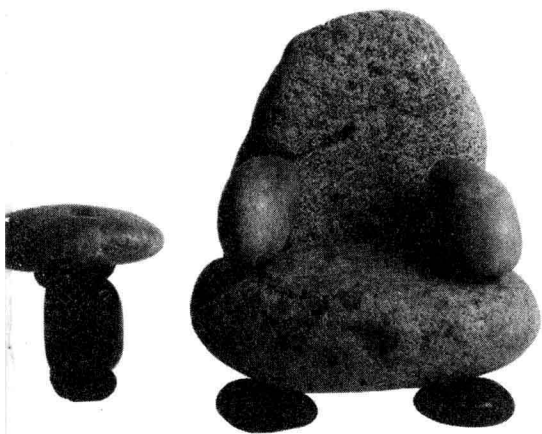
马一尹◎编著

心态影响人的能力

能力影响人的命运

There is a

Mood Called Sunshine



图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫阳光 / 马一尹编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12
(心灵励志丛书 / 李志敏主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

I. ①有… II. ①马… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224662 号

心灵励志丛书——有一种心态叫阳光

丛书主编 李志敏
编 著 马一尹
装帧设计 水木阁
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471 - 4919981(发行部)
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
字 数 2000 千字
印 张 130
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 册
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9
定 价 298.00 元(全 10 册)

前 言

世界上没有永远绝望的处境，只有对处境彻彻底底绝望的人。

做一个会微笑的人吧，让阳光般灿烂的笑靥驱散你心头的阴霾，感受到阳光时刻与你同在，时刻给你美丽心情！

做一个乐观的人吧，让自己的心变得坦然吧！笑看世事变迁，坐观风起云涌，当失败降临时，我们不再徘徊在失落的边缘，纵然曾经泪水模糊过我们的双眼，但那已不重要，因为被泪水冲洗过的眼睛是最明亮的！

我们涉生命之河，就应做一条畅快的鱼，纵然鳞甲与人无异，但精神气质与众不同；越岁月之海，就应做一只勇敢的海鸥，纵然羽翼是一样雪白，但高昂的歌唱可以穿越苍穹！无论你面临多么艰难的境地，只要永远保持一颗乐观豁达的心，坚持到底，你就会迎来你别有洞天的精彩人生！就会走入繁花似锦的美好命运！到那时，你不再慨叹命运的女神为何总是与你擦身而过，你不再抱怨上天的不公，因为你已经迎来登峰造极的人生境界了！

——在我们追寻的过程中，有时的压力会超过你的承受极限，这时不妨先屏住呼吸、闭眼十秒吧，当你再次与空气、与阳光零距离接触时，你会发现——原来，存在本身就是一种幸福！

让阳光永恒在你的心中，伴你一路洒满阳光，去开创美丽人生！

享受生活，善于发现。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、包容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这就是境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落！

假如明天太阳没有照常升起，不要灰心，不要失望，只要心底充满阳光，我们的未来依然光辉灿烂。让我们：敞开胸怀拥抱人生……

第一章

无法掌握命运,就掌控内心

让自己永远保持良好的心境	3
简单生活才是幸福的真谛	4
享受快乐和品味痛苦	6
做平凡而真实的自己	8
心灵的自在,才是最大神通	10
让心灵拥有弹性	12
忙里偷闲又何妨	14
独自享受读书的快乐	16
抛开烦心事,找回迷失的自我	18

第二章

无法改变事情,就改变心情

弱者任情绪控制行为,强者让行为控制情绪	23
凡事往好处想	25
世上没有绝望的处境,只有对处境绝望的人	27
把思想朝向光明的一面	28
想想你已经拥有的一切	30
别以为自己很重要	32
可怕的不是事业失意,而是心灵失控	35

有一种心态叫阳光

别把忧虑挂在心头	38
人生永远都有希望	40

第三章

无法预期结果,就享受过程

要享受今天的快乐,它不可以贮藏	45
专心于路,别专心于困难	47
要每一分钟都有价值	49
不要担心不可能发生的事情	51
享受人生的每一个过程	53
得意时,淡然坦荡;失意时,泰之若素	55
用手触摸工作,用心感觉生活	57
直面压力是一种勇敢	60
既要赢得起亦要输得起	63

第四章

无法改变环境,就适应环境

用良好的习惯代替一时的冲动	69
知足常乐,看到事物好的一面	71
正视自己的生活	73
笑给自己听	75
顺境乘风,逆境破浪	77
能够把自己压得低低的,那才是真正的尊贵	80
不拘一格勤受教	82
有一颗容易满足的心	84
要懂得适可而止	86

第五章

无法取信别人,就相信自己

你自身的价值取决于你自己	93
--------------------	----



你是独一无二的	94
成为自己的主人	97
要服从自己内心的命令	98
你的价值取决于你的态度	101
做自己想做人	103
人生在于奋斗	104
没有什么不可以改变	107
活出真性情	109

第六章

无法满意现状,就善待梦想

擦掉“不能”前面的“不”	113
只要持之以恒,什么都可以做到	115
要尝试,尝试,再尝试	117
一切问题、沮丧、悲伤,都是乔装打扮的机遇之神	119
奇迹需要漫长的等待	121
让忙碌充实你的空虚心理	123
信念的魔力	126
佛即是你,你即是佛	128
发现自己的能力	130

第七章

无法进行抉择,就学会放弃

生命每天都在接受考验	135
不必背负太多	137
放下才会轻松,轻松才是享受	139
舍弃不切合实际的欲望	141
承认生活的残缺	144
有所失才能有所得,有所拒才能有所取	146

有一种心态叫阳光

从得到中失去,就能从失去中获得	148
降低一份欲望,得到一份幸福	150
若能一切随他去,便是世间自在人	153

第八章

无法忍受阴霾,就包容感恩

在黑暗中更容易找到出路	159
要用全身心的爱来迎接今天	161
学会包容,让心胸宽如大海	163
雾后是晴天	165
学会感恩,多想值得感恩的事	167
难得糊涂是真聪明	170
保持宽容仁爱的心态	172
幸福与贫富无关	174

第九章

无法更改昨日,就把握今天

从今天开始新的生活	181
告别过去的自己	182
不计较过去的是非成败	185
今天是此生最好的一天	187
活在一个“完全独立的今天”里	188
改变人一生的 24 个字	190
今日的执著,会造成明日的后悔	192
今天的磨难是明天的财富	194
你希望掌握永恒,那你必须控制现在	196
参考文献	199

第一章



无法掌握命运，就掌控内心

WU FA ZHANG WO MING YUN, JIU ZHANG KONG NEI XIN

我们试图掌握命运，到头来却总被命运捉弄；我们试图探讨人生，到头来却发现人生如梦；我们试图张扬个性，到头来却往往被群体同化。人生不如意，十之八九，既然无法掌握命运，我们就顺其自然，找到内心的自我，做到不迷失自己，达到内心的平和！生命简单一点，快乐也会长久一点！



让自己永远保持良好的心境



让自己永远保持良好的心境，你就会永远年轻。烦闷能摧毁人的活力，消磨人的意志，忧愁会使人衰老！

要懂得忘却。人生最大的痛苦缘自追求完美，要知道，真正的光明并非没有黑暗的时刻，只是永远不为黑暗淹没罢了。我们的生活也是一样，忍着疼痛奔跑，带着泪光微笑，这才是真正的生命。忘了一些破坏自己心情的人和事吧！为什么要用别人的错误来惩罚自己呢？忘却曾给自己带来的难堪，何必让那些往事老是在自己的心里化脓、结痂、再裂开呢？那只会让自己陷入痛苦中无法自拔。忘却别人对自己的评价吧！生活勿须刻意，只要随意、率性，生活是自己的，何必管别人去怎么想？忘却别人对自己的伤害吧！坚信一点，别人对自己的帮助是有意的，对自己的伤害是无意的。为什么要忽略别人有意的帮助，而偏要执着于无意的伤害呢？

要懂得放弃。人生如戏，每个人都是自己生命中的唯一的导演，只有懂得放弃的人才能彻悟人生，笑看人生，始终拥有一个好的心情。“舍得舍得”，有舍才有得。有时，放弃不一定是一无所有，它会意味着另一种获得。放弃城市的舒适，你可能会得到清新的山花；放弃手中的权力，你可能会得到温暖的亲情；放弃眼前的虚荣，你可能会得到永远的掌声……学会放弃吧，放弃屈辱留下的敌视，放弃心中难言的负荷，放弃费尽心力的争吵，放弃没完没了的解释，放弃对虚名的争夺……学会放弃，我们才能轻装前进，真正解放自己！

要懂得欣赏。用欣赏的眼光看待人和事，我们会更幸福。其实，每个人身上都有优点，也都有缺点。我们何必要带着放大镜看人，而不带着望远镜去欣赏呢？晶莹的雪山有着冰清玉洁的美，潺潺的小溪有着清秀自然的美，波澜壮阔的大海有着宽广豪放之美，每一种美都给人不同的震撼。每一个人都是有血、有肉、有灵魂的，每一个人也都有着不同的



美。但金无足赤，人无完人。用放大镜去看，我们在看到美的同时，更多的看到的是人的缺点，这些缺点严重影响了我们的审美观，渐渐地，渐渐地，我们的眼中只剩下缺点，我们的心中只剩下挑剔；望远镜欣赏到的，是整体的美，我们会看到别人的优点在闪光，我们会感动，我们会快乐，我们会感到幸福，从而我们的生活也会充满阳光。

好心境对于我们是那样重要，健康与美丽，如若没有一份好心境，犹如沙上建塔，水中捞月，一切都无从谈起。心情与我们形影不离，它牢牢黏附在胸膛最隐秘的地方，坚定不移地陪伴着我们。快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，梦中也滴泪。

心情是心田的庄稼。只要心脏在跳动，心情就播种着，活跃着，生长着，更迭着，强有力地制约着我们的生存状态。可能没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。

心情是我们的收割机呢！如果你懊丧，收获的就是退缩畏葸，和一事无成；如果你落落寡合，只一味的倾诉苦难，朋友最终会离去，留你孑然面对孤灯；如果你昂扬，希望永远微茫的闪动，激你前行。

如果你渴望健康和美丽，如果你珍惜生命每一寸光阴，如果你愿为这个世界增添晴朗和欢乐，如果你即使倒下也面向太阳，那么，请保持一份好心境。

让沉稳、宁静、广博、透明的心，覆盖生命的每一个清晨和夜晚。从此不再因外界的风声鹤唳而瑟瑟发抖，不在因世间的荣辱得失而锱铢必较，不再因身体的顿挫不适而万念俱灰，不再因生命的瞬忽飘逝而惆怅莫名……

人生因此健康，因此壮丽。

简单生活才是幸福的真谛



人生天地之间，若白驹过隙，倏忽其间。在这短短几十年的生命旅程中，我们真正需要的东西又有多少呢？试想一下，人活着需要呼吸，



所需的仅是一口新鲜空气而已，而这空气又是大自然无偿赠予我们的；人活着还要吃饭，以维持生命能量之所需，而食物只要能果腹、满足生命需要就可以了；人活着还要穿衣，而穿衣仅仅是为了御寒，此外再有个能容三尺之躯躺下睡觉的地方就行了。除此之外，其他的东西对于我们来说都是有更好，少亦无可的。

作为地球的一员，我们人类和其他动物的基本需求是一样的，我们的祖先不是连衣服都不穿还照样生活得优哉优哉吗？随着社会的向前发展，人类似乎越来越多地把自己的聪明才智用于制造一些于我们自身意义不大的东西，人类的行为似乎正一天天地远离我们的人生本质，物质文明的高度发达使我们像坐在一辆高速运行的无轨电车上，风驰电掣地奔向那绚烂而渺茫的所在，而失去了我们本该固守而珍视的简单生活。

回想那离我们并不遥远的农耕文明时代，那时人们所求甚少，一亩地，三分田，老婆孩子热炕头，日出而作，日落而息，人们顺应着自然的节拍，生活得安逸惬意。虽然那个时候物质生活并不富足，仅能填饱肚皮而已，但人们内心是富足快乐的，因为人们没有什么欲望，所以在他们脸上呈现出的是一副安详闲适的神态，那种田园牧歌式的生活令今人遐想不已。

再看看我们现在的的生活，物质生活已是今非昔比。想吃什么就吃什么，可我们已没有了胃口；想穿什么就穿什么，可我们又没有了穿的兴致；出门以车代步我们依然疲惫不已，进门有沙发高级席梦思我们却夜夜失眠。人们欲壑难填既造成了物质的极大浪费，耗费了有限的资源，造成了环境的污染，还破坏了宁静的心境。现代人生活越来越好，健康和心情越来越糟就是明证。

美国作家梭罗在《瓦尔登湖》中用自己的实际行动告诉我们：只有简单的生活方式才是我们人类真正需要的。他在深山密林里，在瓦尔登湖边，自力更生造小木屋，种庄稼，打渔，过着自足自给的农耕生活。在这种生活中梭罗找到了生活的真正价值和意义，因为这种生活最贴近生活的本真，在简单中蕴含着生活的真谛。

我们有时候就像那磨盘上的驴子，一天到晚无目的无意义地转着圈子，看似复杂繁忙的生活只不过是炫人眼目的肥皂泡，被简单生活的阳



光一照，立刻就原形毕露，忙来忙去最后还是一场空。

世事茫茫似流水，休将名利挂心头。粗茶淡饭随缘过，富贵荣华莫强求。如果有了这样的心态，我们就能在万丈红尘之中筑一间自己的小屋，过自己的简单生活，因为平平淡淡才是真啊！

在物欲横流的今天，生活的快节奏或许让你来不及考虑什么才是幸福，而你可能只是在夜以继日的为名为利为金钱默默的工作着。你或许认为有了钱，有了车，有了房就会幸福，但其实顶多算是一种物质的享受，如果你只想拥有这些，你就会变得麻木而感觉不到幸福的存在，而只有那些可以让自己心灵充实的幸福才是幸福的真谛！你或许可以一眼就能看出一个人是否富有，但内心世界的幸福永远是我们无法感知的。

人往往在失去后才知道珍惜，这山望着那山高，常常忽视了眼前的幸福，应该好好珍惜已经拥有的幸福才是，知足常乐，怀着感恩的心对待生活，这样我们就会感觉到其实生活里有很多很多的快乐等着我们去发掘。

有时幸福只是一种感觉，简单的生活才是幸福的真谛。

享受快乐和品味痛苦



欢乐和痛苦从来就是一体。诗人吉皮乌斯如是说。

冰心也说道：“生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相生相成的。等于水道要经过不同的两岸，树木要经过常变的四时。在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。快乐固然兴奋，苦痛又何尝不美丽？我曾读到一个警句，它说‘愿你生命中有够多的云翳，来造成一个美丽的黄昏’。”

“要记住：不是每一道江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的便成了空壳！”

要相信生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣，当我们微笑时，生活也在微笑……



人应该学会享受，而不能总是操心劳作。享受生活有着两种不同的方式，一种是享受快乐，一种是享受痛苦。也许有人会问痛苦怎么享受呢？当一个人经历太多痛苦后，蓦然回首，这难道不是一种宝贵的财富吗？而拥有这种财富不是一种享受吗？品味痛苦，是品味那串串汗滴流下时的艰辛；享受快乐，是享受擦干汗滴的惬意。

享受生活，不是享受钱财、地位、权势。生活的味道各种各样，酸甜苦辣，只有细细地品味才能学会享受。只有学会享受生活，才会用平和的心情去面对，去挑战，面对生活、面对朋友、面对社会，甚至面对世界，享受生活没有高低贵贱，没有美丑，也没苦与甜。

当你快乐时，你要意识到快乐不是永恒的。犹如盛宴过后，客宾散尽，换下华服，生活依然回归简单，回归平淡。

当你痛苦时，你更要意识到，痛苦也不是永恒的。聪明的人会将痛苦转化为奋斗的动力，在未来无数的日子里，努力拼搏直到达成所愿。

是啊，这世上有哪个人的生活不是忙碌而又坎坷的呢？人生并非尽如人意，也许你和我一样，常常感受到生活中太多难以排解的无奈和缺憾。也许是梦想得不到实现，也许是得到的离你所期待的相去甚远，但是我们总是能够在这样的无奈中坚持着，我们承认自己的平凡，却不曾放弃追求哪怕只是瞬间的完美。因为，在这个世界上，无论是谁，都不能漠视自己所付出的真诚，而只要是真诚的付出，就一定能有真诚的回报。有人说，不问收获，但问耕耘。其实，谁又能说耕耘本身就不是一种收获呢？乐在其中，乐此不疲，不也是人生的一种境界吗？

现实生活相对内心的理想境界永远是一种挤压，在这种挤压下，我们想要的生活离我们的现实越来越远。总感觉活着很累，越是长大，烦恼就越多。那些未解决的，将要解决的和想要解决的事快堆积成山。压得人喘不过气来，但是作为一个生命的个体，我们必须坚强的生活，必须努力奋斗，必须让自己和家人幸福。

无论是开心的还是不开心的，在我们走过的时间，心里又装填了好多回忆。不管是迷茫还是清醒，我们都用心去面对，生命又蕴涵了好多收获。现在的生活条件真是好多了，所以我们更应该去珍惜。全身心投入这条创造美好的路。只有今天努力拼搏，明天才有快乐旅行。窗外风



景独好！

岁月的流逝，生活的繁琐，现实的诸多不易给人越来越多的压力，没有驻足品味的闲暇，少了冥想沉思的情致。一个人的情绪受环境的影响，这是很正常的，只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，快乐是一种生活态度，快乐是一种心绪。不要把自己禁锢在忧愁的厚茧里，美化生活，欣赏生活，人生到处都会有亮丽的风景。

朋友，请打开智慧与力量的大门，去拥抱生活，享受快乐，品味痛苦，亲吻那带着新鲜露珠，透着淡淡清香的玫瑰吧！拥抱那闪着睿智的火花，充满青春气息的人生大树吧！

做平凡而真实的自己



我们无法躲避每一个平淡的日子，也无法回避平淡日子里流水账一样的忙碌。

我们是俗人，注定要为食人间烟火而被乏味单调的琐碎所困扰，即使心血来潮躲进静静的一隅享受一下畅想的神游，但忽来的风雨又会使你不得不面对没有意趣的风景。

偶尔也从心底泛起一缕诗的冲动，但那不成平仄的激情又很快被窗外的喧嚣所淹没。

于是反反复复之中我们开始不自觉地远离原本生动的世界，心在平静中安定了，却也懒惰了；日子在隔膜中悠闲了，却也枯燥了。

苦短的人生本来就容易在人们犹豫的时候无声无息地滑过，更容易在人们茫然的时候无滋无味地虚度。如果我们一犹豫就无奈地退让，一茫然就无力地躲避，那么，没人逼我们自己就会主动交出了保持自尊的权利，同时也提前宣判了自己的未来只能是碌碌无为。

虽然，每一个开始未必就是一个动人故事的序幕，但我们至少可以让每一个普通的开始，为将来某个还无法预知的动人情节做一次平实的铺垫。

