



职工心理健康管理
ZHIGONGXINLIJIANKANGGUANLI

塑造

阳光心态是一种和谐而平衡的心态。

有了阳光的心态能实现自我和谐、与他人和谐、
与社会和谐、与自然和谐。

有阳光的心态，才有幸福的人生。

阳光心态

Yangguang Xintai

玉万方◇著



YZLI 0890093076



阳光心态 大爱生活

想法决定活法，价值决定选择
定义改变心态，学习改变人生



中国工人出版社



职工心理健康管理

ZHIGONGXINLIJIANKANGGUANLI

塑造

阳光心态是一种和谐而平衡的心态。

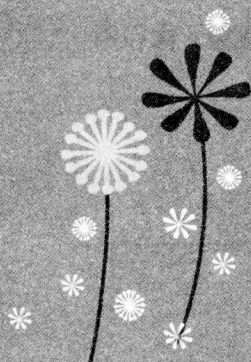
有了阳光的心态能实现自我和谐、与他人和谐、
与社会和谐、与自然和谐。

有阳光的心态，才有幸福的人生。

阳光心态

Yangguang Xintai

王万方◇著



阳光心态 大爱生活

想法决定活法，价值决定选择
学习改变人生



YZLI 0890093076

 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造阳光心态/王万方著. —北京: 中国工人出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5008-4809-7

I. ①塑… II. ①王… 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 194758 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62004002 62389465 (邮购)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2011 年 3 月第 3 次印刷

开 本: 680 毫米 × 950 毫米 1/16

印 张: 16

册 数: 13001—18000 册

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

刘家升

人人都有不同程度的心态问题。现代社会，发展变快，人们工作、生活的节奏也就随之越来越快，当人们在享受着物质文明的同时，复杂而剧烈的变化也给人们的内心带来了巨大冲击，使人们迷失了合理的目标，丢失了纯真的本性，致使许多人因心态失衡而痛苦，因行为失序而错乱。虽然物质丰富了，人们的幸福感却在减少。

塑造阳光心态，能够激发生命的潜能，提升生命的品质，使每个人成为一个身心健康、快乐向上、对社会有用的人。所以塑造阳光心态对每个人来说都是一件好事。

阳光心态是一种和谐的心态。和谐是万事万物存在的本质。小的不和谐叫有病，大的不和谐就是死亡。通过塑造阳光心态，实现物质文明和精神文明平衡，实现个人的身心和谐，进而实现人与人的和谐，人与社会、人与自然的和谐。所以塑造阳光心态是以人为本，落实科学发展观，构建和谐社会的重要一环。

作者运用哲学、心理学、社会学等基本原理，系统地给出了塑造阳光心态的基本工具和程序。用改变思维方法、价值观，改变行为规则，改变对事件的定义和通过学习提升能力来塑造阳光心态，方法独到，程序统一，观点合情合理而不偏激，论证有理有据而不空洞，语言流畅而不失华丽，文字通俗而不失雅致，语言简练而内容深刻，程序简单而适用广泛，是作者经过多年的培训实践和



理论研究的智慧结晶。相信此书的出版，对于调整员工的心态，减轻人们的心理压力，创造和谐而幸福的人生，具有很好的借鉴意义。

作品浩瀚，解读因人而异。愿读者悟到真谛，提升能力，身体心灵两健康。

作者无数，内涵各有不同。愿作者与时俱进，服务社会，人品文品双丰收。

前 言

现代人用扭曲的心智制造了混乱，道德失衡，心理失控，造成物质在丰富化，心灵在沙漠化。钱越来越多，感情越来越少；朋友越来越多，可信赖的越来越少；抱怨的人越来越多，干实事的人越来越少。哪里出了问题？心态。所以落实科学发展观，加强精神文明建设，实现物质文明和精神文明平衡，是本书的写作目的之一。

在这日趋复杂，瞬息万变的世界里，没人能掌握所有的信息、恰当地给出所有心理问题的解决方法，即使给出了问题的解决方法，也都是经验之谈，只能是参考答案，因为历史不会重复事实，只能重复规律。我们不能穷尽所有的问题，固定的方法解决不了变化的问题，方法一旦固定便成为教条。所以面对不同的人在不同的环境下遇到的心态问题，塑造阳光心态和解决心理问题的书所给出的方法，尽管有时被认为是有效的，但面对每个人的具体问题时，却显得苍白无力。

不同的心锁需要不同的钥匙打开，要想打开所有的心锁，就需要自己学会配钥匙。要想从根本上真正解决心理问题，我们不仅要教给员工解决具体问题的方法，更重要的是教给员工创造（设计）这些方法的方法，是本书的写作目的之二。

最近几年来，学术界、培训界有很多专家、大师都在讲塑造阳光心态，我们也看过并听过很多有关塑造阳光心态的著作和培训，其中有的思想极端、理念偏激、概念模糊。人们用了这些极端、偏激、模糊的理念之后，心态不但没有变好，反而变得更坏了。

比如：“凡事不要苛求完美”——使人做事不认真，敷衍了事，结果只能越来越差，心态越来越坏；“攀比心理不可取”——攀比心

理人皆有之，有比较才知道好与坏、对与错、多与少，不是“攀比心理不可取”，而是错误的“攀比心理不可取”，过度的“攀比心理不可取”；“莫将名利挂心头”——名利是行为的原动力，马克思说过，人的思想一旦离开利益，一定会陷入尴尬的境地。心中没有名利的人是没有追求的人，没有目标的人，心态很难阳光；“宽容他人的过错”——无限制地宽容他人的过错，会导致人无原则……

因而，什么时候要追求完美，什么时候不追求完美；什么时候向上比，什么时候向下比；如何追求利益；什么时候看重名利，什么时候淡泊名利；什么样的过错可以宽容，什么样的过错不可以宽容，澄清这些模糊的概念，是本书的写作目的之三。

现实中很多人心态失衡、道德失序、行为失控的根源在哪里？思维方法错了、价值观点错了、定义错了、学错了，导致了错误的行为和结果。所以本书就塑造阳光心态给出如下四套工具：

第一套工具是“阳光的思维”。想法决定心态，心态决定做法，结果影响心态。

第二套工具是“光的定义”。定义阳光就是把我們平常认为不阳光的事，通过改变对事件的定义，使其变得阳光。

第三套工具是“阳光的学习”。阳光心态是学来的。人的一切能力都是学来的。

第四套工具是“光的价值观”。心态是否阳光取决于人的价值取向，塑造阳光心态必须改善价值观。

本书重点理解：

1. 塑造阳光心态的四个定理。

第一定理：适度等于正确，合适等于最好。

第二定理：理极必谬。范围一扩大，真理变瞎话。

第三定理：相对的事物分开为残、失衡为病。

第四定理：好事坏事在框释，好话坏话在解释。（用于平衡心态）

2. 塑造阳光心态的五个定义。

(1) 万事都好；(2) 万事都小；(3) 万事幸运；(4) 人人阳光；



(5) 事事阳光。

在本书的体例方面，全书采用从问题出发阐述工具的法。每个工具构成一个模块，在每个模块中有“问题”“分析”“解决方案”“知识点”“深度学习”。“深度学习”主要用于开阅读者的视野，满足水平较高的读者的精神需求。采用这种写法，可使图书更具有适用性。

本书运用了思维科学、教育学、心理学、管理学、社会学等基本原理，阐明了塑造阳光心态的路径和方法，是笔者经过三年的教学实践后写出来的。

本书的特点是哲理丰富、案例丰富；内容简练；语言精练、浅显易懂。因为多了记不住，难了不会用，不会用等于没用。本书的另一个特点是逻辑清晰，层次分明，把复杂的事情简单化，把简单的事情程序化。它对您做所有的事情都会有很大的帮助，会大大提高您的工作效率。

本书适于 EAP 职工心理健康培训，适于企事业单位员工培训，还可以作为高等学校、职业院校心理健康教材使用。

在此，感谢所有帮助过我的朋友，感谢辽宁省盘锦市政协刘家升主席为本书作序，感谢辽河石油职业技术学院王正东院长给予的支持，感谢中国工人出版社杨力编辑的精雕细刻。

王万方

2010. 10. 12

目 录

第一章 塑造阳光心态的基本知识	1
第一节 塑造阳光心态的基本知识	3
第二节 认识人生	17
第三节 实现自我和谐	23
第二章 阳光的思维	27
第一节 学会立体化、多角度地思维	29
【知识点】立体化思维模式和常用的思维方法简介	30
第二节 学会中道思维	32
【知识点一】第一定理——适度等于正确，合适等于最好 ..	34
【知识点二】第二定理——理极必谬。范围一扩大，真理变 瞎话	36
【知识点三】名言、规律、定律和公式，成立有条件，适用 有范围	38
【知识点四】个人与环境匹配原理（适度）	39
第三节 学会归零思维	46
【知识点一】归零思维的理念	48
【知识点二】归零思维的应用	48
第四节 学会整体思维	51
【知识点】第三定理——相对的事物分开为残、失衡为病 ..	52
第五节 学会换位思考	56
【知识点一】什么是换位思考	58



【知识点二】换位思考的方法	58
第六节 学会逆向思维	59
【知识点】以反求正	60
第七节 学会化繁为简的思维	63
【知识点】反馈控制原理	65
 第三章 阳光的定义	69
第一节 万事都好	71
【知识点一】第四定理——好事坏事在框释，好话坏话在 解释	73
【知识点二】快乐有两种，一种是无条件的快乐，一种是 有条件的快乐	74
第二节 万事都小	77
【知识点】正确认识大小事，万事都小事	78
第三节 万事皆幸运	79
【知识点】怀有平常心	81
第四节 贴上阳光的标签，让人人成为有用之人	82
【知识点一】标签理论和标签效应	83
【知识点二】标签理论的本质是以“文”“化”人	84
第五节 认识人生的挫折，让事事成为有用之事	86
【知识点】困难和挫折是能力提升的台阶	88
 第四章 阳光的学习	95
第一节 学会学习，提高能力	97
【知识点】学习的好模式——立体化学习模式	99
第二节 学会比较，知足幸福	105
【知识点一】学会比较	105
【知识点二】比较原理	107
第三节 学会选择，懂得放弃	107



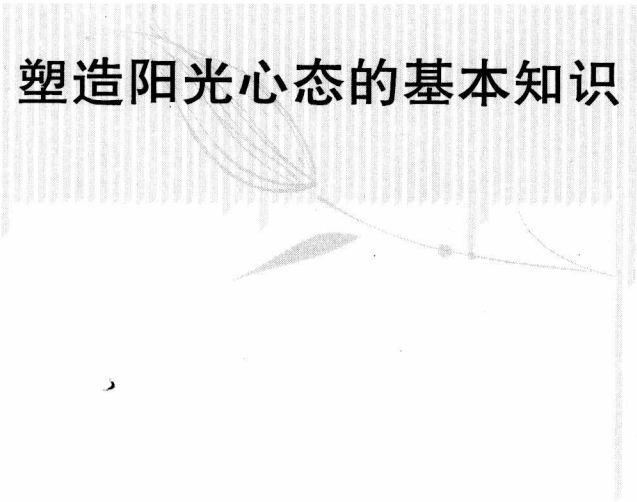
【知识点一】 选择的原则与程序	108
【知识点二】 学会选择，懂得放弃	109
第四节 承认事实，学会接受	114
【知识点一】 为什么要接受	115
【知识点二】 如何接受	116
第五节 直面苦痛，学会转换	118
【知识点一】 人生苦痛相伴，接受它、适应它	119
【知识点二】 换个角度看人生	120
第六节 反思自己，学会归因	122
【知识点】 学会反思，正确归因	123
第七节 学会沟通，善于赞美	127
【知识点一】 沟通知识简介	129
【知识点二】 沟通的步骤	130
第八节 学会营销自己，我是天字第一号商品	142
【知识点一】 营销自己的策略	143
【知识点二】 营销自己的什么	144
第五章 阳光的价值观	145
第一节 勇于承担，培养阳光的责任观	147
【知识点一】 认识责任文化	148
【知识点二】 认识人生的责任	149
【知识点三】 人生的两大要务——满足需求和履行责任	154
第二节 敬业感恩，树立阳光的工作观	155
【知识点一】 人需要工作	156
【知识点二】 正确认识工作	157
【知识点三】 人应该如何工作	158
【知识点四】 工作为自己与为他人的差别	162
第三节 立足责任，培育阳光的奉献观	164
【知识点】 责任与奉献的关系	167



第四节 知足常乐,学会阳光的拥有观	168
【知识点】欲求适度	170
第五节 利人利己,通晓阳光的交往观	171
【知识点】个人(系统)和环境交换的原则	172
第六节 竞争有道,打造阳光的竞争观	175
【知识点一】善于竞争	178
【知识点二】争过不争理	179
第七节 追求共赢,培育阳光的合作观	180
【知识点】广泛合作,实现共赢	181
第八节 停止抱怨,培养阳光的感恩观	185
【知识点一】如何停止抱怨	186
【知识点二】领知恩之情、怀感恩之心、行报恩之礼	189
第九节 自信独立,养成阳光的依赖观	192
【知识点】如何做最好的自己	193
 第六章 乐享幸福人生	 201
第一节 认知幸福	203
第二节 创造幸福	208
 附录 现场综合问题解答	 215
第一类 因人与职位不匹配引起的职业挫折	217
第二类 因不能发挥才能引起的职业挫折	218
第三类 工作环境带来的挫折	226
第四类 因组织出现问题引起的挫折	230
第五类 因领导而产生的种种挫折	232
第六类 因人际关系不佳引起的挫折	240

第一章

塑造阳光心态的基本知识



本章重点

塑造阳光心态的目标、基本原理、原则等。



阅读提示：

塑造阳光心态是每个人都要随时面对的。本章将向您介绍什么是阳光心态，为什么要塑造阳光心态，塑造阳光心态的目标、基本原理、基本路径、基本原则和主要工具。

第一节 塑造阳光心态的基本知识

一、什么是阳光心态

阳光心态是一种积极而和谐（动态平衡）的心态。积极包括博爱、重道、守德、知足、感恩、达观、向上等。平衡就是处理事情要适度、恰当、合适。

阳光心态是心理健康的另一种说法。世界心理卫生联合会曾提出心理健康的四条标准：①身体、情绪十分协调；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

我国心理健康学者一般认为，心理健康有八大标准：一是智力正常。二是情绪健康。三是意志健全。四是人格完整。五是自我评价正确。六是人际关系和谐。七是社会适应正常。八是心理行为符合年龄特征。

二、为什么要塑造阳光心态

1. 心态影响健康，影响能力，影响人生。

心态好——使人生理健康，能力增强，使生命幸福美好。它可以产生积极向上的力量，使人喜悦、生气勃勃；使人沉着、冷静；使人乐

观，勇于承担责任，心胸开阔；使人精神饱满，精力充沛，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；使人情绪稳定，自我控制能力强、应变能力强，善于排除干扰，适应外界环境的各种变化。

心态不好——使人不思进取、消极、忧愁、悲观、失望、萎靡不振、颓废，甚至毁灭，使生命伤痕累累，进而影响身体的健康。同时，如果一个人的心态不好，还易造成人际关系紧张，个人能力就无法得到充分发挥。

2. 有了阳光心态，能实现自我和谐，与家人和谐，与社会和谐，与自然和谐（参看图1-1）；有了阳光心态，自己受益，家人受益，朋友、社会受益，万物受益。阳光心态是成功的起点、快乐的源泉、失败的天敌、健康的关键。

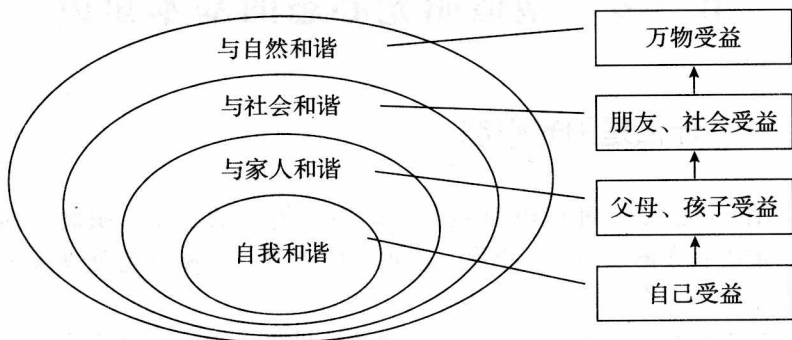


图 1-1

塑造阳光心态就是要点亮自己的心灯，心亮了，整个世界都亮了。

三、塑造阳光心态的目标

1. 总目标：落实科学发展观，以人为本，构建和谐社会。加强精神文明建设，实现物质文明和精神文明平衡。使每个人成为一个身心健康、快乐向上、对社会有用的人。

2. 具体目标：

(1) 体认生命的意义，提升生命的品质。

塑阳光的心，走阳光的路，说阳光的话，办阳光的事，做阳光

的人。

(2) 感受生命的美好，唤起生命的热情。

有尊严地活着，有爱心、负责任地活着，快乐、安全、健康、幸福地活着。

(3) 激发生命的潜能，实现生命的价值。

塑造阳光心态就是要开启人生，使人们完美地过活人生，创造灿烂辉煌的人生，走向智慧的人生。

四、塑造阳光心态的基本原理和基本方法

1. 心态的模式

心态具有两极性，心态的模式可以借用中国的太极图。中国古人将万事万物归结为阴阳两种状态，阴阳是对自然界互相关联的某些事物和现象的概括，有对立统一的含义。如图 1-2 所示。

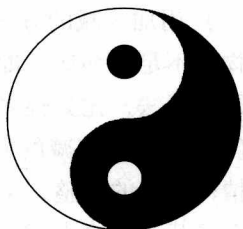


图 1-2

2. 心态特点

(1) 具有两极性，积极与消极，肯定和否定。

(2) 心态是可以改变的。

(3) 心态可以渐变，也可以突变。“豁然开朗”就是心态的突变。

3. 相对事物平衡原理

世界是相对的，事物有正反两面（两个状态）。人生活在相对的世界里，判断事物的标准是主观定义的、相对的。

本书中将要用到如下相对的概念：升与降，进与退，缓与急，闲与忙，轻与重，屈与伸，爱与恨，善与恶，德与法，是与非，赏与罚，真与假，得与失，贵与贱，逆与顺，执著与放弃，表扬与批评，付出与索取等。

这些概念在时间上、空间上都是相对的。从不同的位置、不同的角度、不同的时间上去看，会有不同的结果。选择什么自己决定。

这对立的二者由比较产生，同源共存，同时出现，并可互相转换。例如，你选择了痛苦必然拥有痛苦，你选择了快乐就会拥有快