

国家二级心理咨询师
医学心理学专家

周红 | 倾情
推荐

陶 涛 编著

阳光心态:

修炼心灵的 10大法则



倾听内心的声音，10大法则助你接纳过去、拥抱阳光

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

陶涛 编著

阳光心态:

修炼心灵的
10大法则



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

阳光心态是主动、积极、感恩的心智模式。本书通过现实生活中的大量案例,来说明保持阳光心态的 10 大法则:积极的心态可以改变世界;遇到问题的解决方法;注重过程;将当下作为最重要的生活部分等。

阅读完本书,可以让你积极地面对生活,具备阳光心态,让人自信而不浮躁,谦和而不张扬,深刻而不低调,从而帮助读者达成自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态:修炼心灵的 10 大法则/陶涛编著.

北京:中国铁道出版社,2011.6

ISBN 978-7-113-12669-8

I. ①阳… II. ①陶… III. ①心理保健—通俗读物

IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 034493 号

书 名:阳光心态:修炼心灵的 10 大法则

作 者:陶 涛 编著

责任编辑:苏 茜 刘 伟

读者热线电话:400-668-0820

编辑助理:刘建玮

封面设计:张 丽

封面制作:郑少云

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街 8 号 邮政编码:100054)

印 刷:三河市华丰印刷厂

版 次:2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

开 本:880mm×1 230mm 1/32 印张:8.125 字数:237 千

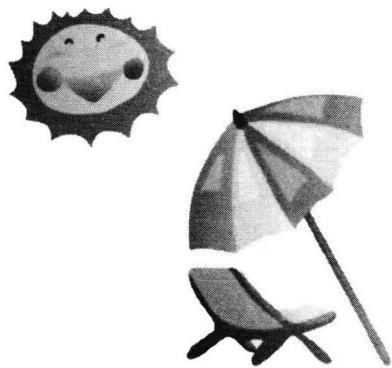
印 数:6 000 册

书 号:ISBN 978-7-113-12669-8

定 价:29.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。



阳光让心态如此美丽

有人说，你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌握自己；你不能样样顺利，但可以事事顺心；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容。

的确，生命需要阳光，心态更需要阳光。虽然我们取得的财富越来越多，但是收获的欢乐可能却越来越少；虽然我们的沟通工具越来越多，但是心灵间的沟通可能却越来越少；虽然我们交往的朋友越来越多，但是真正的朋友可能却越来越少。其实，这一切的一切，在很大程度上是我们的心态出了问题。

在一百多年前，有一个穷苦的牧羊人，他每天带着自己两个年幼的孩子，以给别人牧羊为生。

一天他们赶着羊群来到一个小山坡，这时，一群大雁鸣叫着从他们头顶掠过，很快就消失在他们的视线中。小儿子问爸爸：“这群大雁往哪里飞呀？”

牧羊人回答：“它们要去一个温暖的地方，在那里，它们安家，然后度过寒冷的冬天。”

大儿子羡慕地说：“我们要是能像大雁那样该有多好呀！”

小儿子跟着说：“我们要是也能飞就好了。”

牧羊人沉默了一会，说：“只要你们想，你们也能飞起来！”

两个儿子高兴极了，边跳边挥舞着自己的胳膊，可是却都没能飞起来。

他们用怀疑的眼神看着父亲，父亲则拍拍他们的头说：“我现在就飞起来给你们看看！”然后，他张开双臂，可是并没有飞起来。但是，他仍然非常坚定地说：“我飞不起来，是因为上了年纪。可是，你们还是小孩子呢，只要不断地努力，就一定可以飞起来，去任何想要去的地方！”

两个儿子牢牢记住了爸爸的话，并且一直努力着，直到他们长大成人。

在哥哥 36 岁、弟弟 32 岁时，兄弟两人果然飞起来了，因为他们发明了飞机，他们就是美国的莱特兄弟。

原来，很多时候，不是人们不能取得成功，而是缺乏一种心态，一种成功者的心态。成功者将遭遇的挫折和困难归因于个人能力和经验的不足，强调自身的原因，他们乐于不断向好的方向发展；而失败者则将遭遇的失败怪罪于机遇不好、环境不公，强调外在的因素，他们的一生总是充满了抱怨、等待与放弃。

一个人的心态，最终决定了他人生的高度。世界上不存在绝对不好的事情，只存在心态绝对不好的人。如果连自己的心态都不会调整，他们又怎能处理比调整心态更复杂的事情呢？

无论做什么事情，一个人的心态非常重要，是满怀激情地投入工作，还是“当一天和尚撞一天钟”，结果完全不同。这正如贵人鸟的一句广告语：“只要你知道去哪里，全世界都会为你让路。”反之，失败不是因为我们没有实力，而是因为我们容易被环境左右，缺乏主见，心态不稳，容易灰心丧气的缘故。

阳光心态是一种积极、乐观、感恩、达观的心智模式。只要我们相信阳光心态的力量，调整好自己的心态，勇敢地去面对生活中的一切不如意，不气馁、不悲观、不失望、不彷徨，积极而又勇敢地走下去，成功一定会属于我们。

E-mail: 6v1206@gmail.com

编者

2011 年 2 月

目 录

法则 1 把握当下：才能掌控未来 1

一个人活在世上，不必为自己过去的碌碌无为而自责，因为过去已不再重要；也不必为自己的未来而担忧，因为未来是不可知的，是遥不可及的。我们应该做的就是把握现在，快乐地活在当下，脚踏实地地过好现在的每一分钟。

- ☆ 把握住当下的力量..... 2
- ☆ 珍惜现在的年华..... 4
- ☆ 让今天更有价值..... 6
- ☆ 人生没有草稿纸..... 8
- ☆ 钉在十字架上的耶稣..... 11
- ☆ 不要寄希望于下一次..... 12
- ☆ 点滴积累就能铸就成功..... 15
- ☆ 双面神石像的悔悟..... 18
- ☆ 啊，这蛋糕真好吃..... 20
- ☆ 别为打翻的牛奶哭泣..... 22

法则 2 不断进步：提升你生命中的 1%..... 25

在知识经济时代，知识更新的速度越来越快，学习不但是一种心态，更应该是我们的一种生活方式。只有不断地学习，才能不断摄取能量，适应社会发展的需要。

- ☆ 每天多学一点点..... 26
- ☆ 干一行爱一行..... 27
- ☆ 每天提升 1%..... 28



☆ 播下希望的种子.....	30
☆ 引爆你的生命潜能.....	33
☆ 每天做好一件事.....	36
☆ 做自己的伯乐.....	37
☆ 只有启程才会有希望.....	40
☆ 潜移默化的力量.....	41
☆ 虚心请教的白居易.....	44
☆ 反击别人不如充实自己.....	45
☆ 尊重有经验的人.....	48

法则 3 增强合作：选择更聪明的伙伴 51

合作是一种境界，正如没有永远的敌人，只有永恒的利益，或许，今天的两个对手，为了生存而相互争斗、厮杀，但也许明天，两方就会携手共进，结为联盟。这的确是聪明之举。

☆ 一根鱼竿和一篓鱼.....	52
☆ 三只老鼠偷油吃.....	53
☆ 五根手指的争吵.....	56
☆ 最高的信任.....	58
☆ 螃蟹和蚂蚁的故事.....	61
☆ 合作也有黄金定律.....	62
☆ 吃草的两只驴.....	65
☆ 被囚困的七个小矮人.....	67
☆ 聪明人寻找朋友.....	69

法则 4 保持谦虚：深藏在大海里的成功 73

有句话：谦虚是人类最大的成就。谦虚让你得到尊重，越是饱满的麦穗越弯腰。

☆ 苏格拉底的一堂课.....	74
-----------------	----

☆ 拿起你的谦虚.....	75
☆ 后退两步看人生.....	78
☆ 深藏在谦虚大海里的成功.....	80
☆ 谦虚是开启成功之门的金钥匙.....	82
☆ 接受帮助也是一种尊重.....	84
☆ 要求别人之前,请先要求自己.....	86
☆ 尊重是赢来的,而不是逼来的.....	87
☆ 与人交往,贵在“交心”.....	90
☆ 不要固执己见.....	93
☆ 忍小辱才能做大事.....	94
☆ 愉快地接受他人的忠告.....	97
☆ 学会低头才能出头.....	100

法则 5 相信自己:自信让你更美丽..... 104

自信是一切行动的原动力,没有了自信就没有了行动。如果你充满了自信,你就会充满了干劲,你的生命也将炫出耀眼的光彩。

☆ 每个人都有自己的芳香.....	105
☆ 梵高不是百万富翁.....	106
☆ 坚持走自己的路.....	109
☆ 自信,让你的决定更美丽.....	111
☆ 找到自己的位置.....	115
☆ 老板偏爱自信的求职者.....	117
☆ 依靠自己站起来.....	120
☆ 你就是自己的上帝.....	122
☆ 上帝偏爱她,让她洗厕所.....	125

法则 6 懂得付出:有一种哲学叫付出..... 128

其实付出与得到的心态是一种因果关系,有付出才有收获。人们常说:“小舍小得,大舍大得,不舍不得”,正是这个道理。那些不愿付出的人,



总是省钱，省力，省事，最后把成功也省了。

☆ 喝了四十年的加盐咖啡.....	129
☆ 懂得付出是心灵富有的体现.....	131
☆ 帮助别人就是帮助自己.....	132
☆ 沙漠中唯一的那瓶水.....	136
☆ 第一百个发夹.....	138
☆ 有一种哲学叫付出.....	139
☆ 一个精明的荷兰花草商.....	141
☆ 多一句赞美.....	143
☆ 你的助跑线够长吗.....	146
☆ 爱在奉献中开花结果.....	148
☆ 镰刀头羊的觉悟.....	150

法则 7 寻找机会：在困境中看见转机 152

一位心理学家说过：乐观者总是能够在困境中看见转机，而悲观者则总是在每次机会中发现困境。乐观地看待人生，才能发现生活中更多的乐趣，才能成就更大的梦想。既然乐观也是一天天过，悲观也是一天天过，为什么不乐观起来呢？

☆ 一张废纸的命运.....	153
☆ 换个角度思考.....	154
☆ 眼睛不能失去光泽.....	157
☆ 有个强大的对手不是坏事.....	158
☆ 一头掉进枯井的驴子.....	161
☆ 一条没有鱼鳔的鱼.....	162
☆ 峭壁上的一株小草.....	164
☆ 微笑是困境中的一缕阳光.....	166
☆ 拥抱希望到最后一刻.....	169
☆ 每一次危机都是转机.....	171
☆ 二月河与他的锅底法则.....	173

☆ 做那只“聋子青蛙”	175
☆ 为自己的梦想努力工作	177

法则 8 适时放下：是一种智慧 181

有的时候，第一次成功相对比较容易，但第二次却不容易，原因就是不能归零。正如一个企业家所说：往往一个企业的失败是因为曾经的成功。

☆ 放下是一种智慧	182
☆ 生活不能负重前行	184
☆ 将心中的杯子倒空	186
☆ 人有得失，月有圆缺	188
☆ 先退一步，再向前行	190
☆ 生活需要放下太多的包袱	192
☆ 忘记该忘记的	194
☆ 人心不可太贪全	197
☆ 有一种坚持是放弃	199
☆ 抛开烦恼，自在生活	201
☆ 难得糊涂，放下才聪明	202

法则 9 懂得坚持：成功就在脚下 205

曾记得一位哲人说过：耐力就是能力，坚持就是胜利。坚持的心态总是在遇到坎坷时才能表现出来，当我们遇到瓶颈的时候，要坚持到底，不能输给自己。

☆ 摔不坏的玻璃杯	206
☆ 多等一遍鸡鸣	208
☆ 成功属于第 N 次	209
☆ 大白鼠心中的希望	212
☆ 爬坡的美好人生	213
☆ 人生仿佛红绿灯	215



☆ 专心走下一里路.....	217
☆ 清扫与坚持.....	219
☆ 坚持一下，成功就在脚下.....	221
☆ 给忍耐一个目标.....	223

法则 10 学会感恩：别遗失你那颗感恩的心 227

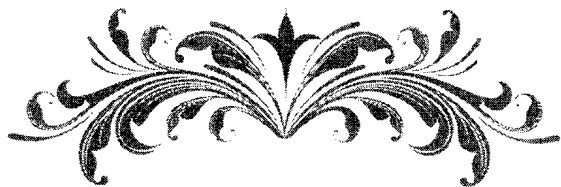
感恩周围的一切，包括坎坷、困难和我们的敌人。事物不是孤立存在的，没有周围的一切就没有我们的存在。

☆ 幸福就是珍惜现在所拥有的.....	228
☆ 帮助别人就是帮助你自己.....	230
☆ 别遗失你那颗感恩的心.....	232
☆ 富有同情心的人能够获得幸福.....	234
☆ 感谢岁月的磨练.....	236
☆ 尊重身边的每一个人.....	238
☆ 健康是人生的第一大财富.....	239
☆ 学会惜福是一种睿智.....	242
☆ 罗宾失窃后的感恩.....	243
☆ 感谢别人给你的一束阳光.....	246

法则 1 把握当下：

才能掌控未来

一个人活在世上，不必为自己过去的碌碌无为而自责，因为过去已不再重要；也不必为自己的未来而担忧，因为未来是不可知的，是遥不可及的。我们应该做的就是把握现在，快乐地活在当下，脚踏实地地过好现在的每一分钟。





把握住当下的力量

路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

——吉鸿昌

“关于未来你总有周密的安排，然而剧情却总被现实篡改”，人的一生当中，我们经常碰到类似的情况。有个词，叫做“活在当下”，禅师对其的解读是：吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，走路就是走路——这就叫活在当下，这就是修行。

很多人以为，活在当下是再简单不过的事情，实则非也。昨天吵了架，今天还在愠气；今天考试发挥失常，无比担心明天的考试。细心观察身边的人群，我们会发现，太多的人被昨天或明天的事情困扰着，有的活在过去，有的活在未来，可是真正活在当下的，又有几个人？

有这样一个故事，引人深思：

一个人在森林漫游，突然遇到一只饥饿已久的老虎，老虎大吼着扑过来，他立刻用最快的速度逃开了。可是，老虎依然穷追不舍，于是他一直逃跑，可是眼看着就被逼迫到了悬崖跟前。

站在悬崖边，这个人必须要做出选择了，他想，与其被老虎吃掉，还不如跳下悬崖，跳下去了，说不定还有机会存活。

他纵身一跃，非常幸运，一棵树卡住了他，那是一棵长在悬崖边上的树，树上还结满了硕大的梅子。

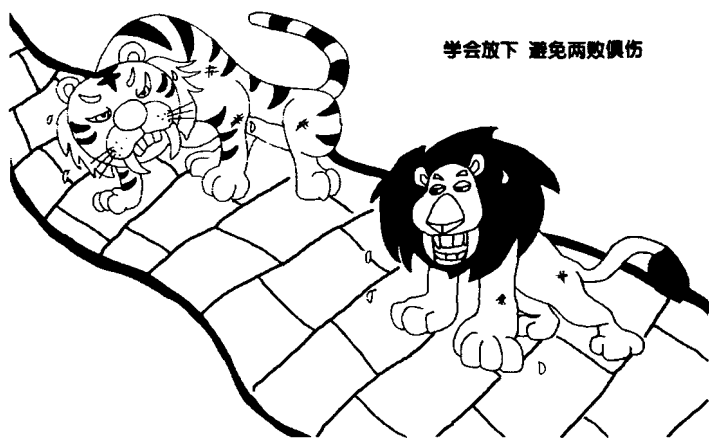
就在这时，他听到悬崖的深处传来很大的吼叫声，他向下一看，竟然是一只凶猛的狮子，正张着血盆大口注视着它。狮子的声音让他觉得浑身颤抖，可是他转念一想：狮子和老虎还不都是一样的，被哪个吃掉都是一样的，于是放下心。

就在这时，他仿佛又听到了什么声音，仔细看看，原来有两只小老鼠，正在用力地咬着梅子树的树干。他心中一阵发慌，要是树枝被咬断了，自己就要跌下去摔死了。可是他又转念想：比起来被狮子咬死，还不如跌死呢，于是心又放下来。

经过一阵情绪上的波动，他看到了眼前梅子长的正旺，于是采了一些，大口吃起来。这梅子真是好吃啊，他从来都没吃过这么好吃的。吃饱以后，他就靠在树上三角形的枝丫那里呼呼大睡起来，他是这么想的：反正迟早都要死，还不如在死以前好好地睡上一觉呢。于是，他沉沉地睡着了。

他在不知不觉中苏醒，发现眼前的老鼠都不见了，狮子和老虎也都不见了，于是他顺着树枝小心翼翼地爬上悬崖。就这样，他脱离了险境。

原来，在他睡着的过程中发生了这样的事情：饥饿的老虎按捺不住想要吃他的欲望，所以跳下了悬崖；两只老鼠听到老虎跳下悬崖时发出的吼叫，吓得惊慌失措而逃跑；在悬崖下面，老虎和狮子展开了异常激烈的打斗，最后双双负伤，都逃走了。



生命中总有一些险象丛生的时刻，困难就像人的生老病死一样无法度过。既然这样，不如放下心来，安心享受现在眼前的一切吧，说不定，无意之间，就会有绝处逢生的机会出现。



修炼心法 01

很少有人能清楚明白地看清眼前，接受眼前，做好眼前。所以，很少有人能“活明白”。要知道：一万个美丽的未来，抵不上一个温暖的现在，每一个真实的现在，都曾经是你幻想的未来。

珍惜现在的年华

幸福没有明天，也没有昨天，它不怀念过去，也不向往未来；它只有现在。

——屠格涅夫



1. 珍惜现在

没有人希望自己生活在不快之中，看到别人有所成就而自己无所事事，会莫名陷入忧愁。这样的忧愁会持续很久，可是却从不曾改变。为什么？因为他还没有认识到生活的本质——珍惜此刻。

珍惜现在，是让人快乐的法则；忧愁是刀，它让现实更加“血淋淋”。把眼前的事情一件一件做好，不羡慕别人，不把眼光放在遥不可及的未来，脚踏实地一步步进取，也许在某一天，你就会突然看到，自己竟然在不知不觉间迈向了成功。

有一个人坐在甲板上，认真地读着报纸，可是不巧刮来一阵大风，把他新买的帽子刮进了大海。他摸了摸头，又看了看漂在海上的帽子，然后跟什么事情都没发生过一样继续读着报纸。

周围的人很不理解，于是告诉他说：“先生，你的帽子被刮进大海里了呢！”

他回答说：“谢谢，我知道了。”然后他继续读着报纸。

别人还是不解：“可是那帽子值几十美元呢！你怎么都不心疼呢！”

那人继续回答说：“是啊，我正考虑是不是应该再去买一顶帽子。帽子丢了，我当然心疼，可是又不能捡回来，心疼又有什么用呢？”说完，他又读起了报纸，看都不看海上的帽子一眼。

已经失去的东西，何必还耿耿于怀呢？

我们都曾遇到过类似的事情：刚才发放的工资，不小心丢掉了；新买的玩具，不小心丢掉了；处了几年的女友，就这样分手了。表面看来，我们真是应该好好惋惜一番，毕竟这些都是自己曾经付出了辛苦的努力才得来的，可是失去的竟这么容易，不免让人觉得心中酸楚。

2. 叹息过去就会毁掉现在

究其原因，是我们的心态出了问题。如何去面对失去？重要的是要从心里去接受这种失去。已经不存在的东西，没必要沉迷，旧的不去，新的不来，生活就是这样，与其为丢失的工资懊恼，不如下次多加小心，与其为分手的女友郁闷，不如下次恋爱的时候多一些真心的付出。没有什么值得人们一直留恋不肯放手，那样只能毁了自己。

有两个朋友，相约一起结伴出游，就在即将返回的时候，发现钱包竟然不翼而飞。其中一个人，把自己呆过的地方找了个遍，还问了许多人，甚至去派出所报了案，可是终究一无所获。另外一人，在发现自己钱包丢了以后，走进一家饭店，和老板说明了自己的情况，用为饭店打杂的方法挣得和朋友返程的路费，也是因为这件事情，还和饭店老板成了好朋友并定期互通消息。

每当有人和他提起这件事，他都会说：旅行么，时间那么短，有趣的事情那么多，如果因为丢失的钱包而影响了旅行的心情，岂不是得不偿失？

帽子掉了就掉了，钱包丢了就丢了，人生中那么多事情要做，为什么要为了已经失去的东西而耿耿于怀呢？



人，要快乐地生活，要珍惜现在的年华，失去并不意味着失败，因为失去了，还可以重新拥有。这，才是成功者应该具备的良好心态。

让今天更有价值

不要烦恼明天的事，明天自有明天的安排，只要把全副精力集中在今天就行了。

——卡耐基夫人



1. 立即行动就会显现成效

昨天你取得了辉煌的成就，今天你还在孜孜进取，明天是一幅美好的蓝图。如果问你，这三天哪天最有价值，你会选择哪一天？

毋庸置疑，但凡睿智的人，都会选择今天。因为昨天是过去时，明天是将来时，而唯一能够把握住的，就是现在时——今天。如果没有行动，就不会有成果显现；如果立刻采取行动，就会即刻显现出成效。

在羊皮卷里，有这样一个故事：

他是一个 40 岁出头的经理，可是却很苦恼，于是他来见心理专家拿破仑·希尔。

这个经理的工作是负责一个大规模的零售部门，他苦恼的原因是担心自己会失去工作，始终预感自己就要离开这家公司了，仿佛离被辞退的日子越来越近了，所以无法安心工作。

拿破仑·希尔问他：“你为什么会这么觉得呢？”

他回答：因为有一些统计资料对我很不利，我现在的部门，销售业绩比去年降低了 7 个百分点，可是，整个公司今年的销售业绩却比去年提升了 65 个百分点。前几天，商品经理还把我叫了过去，说我跟不上公司的