

塑造和谐企业的最佳心灵读本

幸福是一种心态，你缔造阳光，幸福就会光临。

阳光 心态

生活需要阳光心态，工作更需要阳光心态！

林春绵 成杰 著

有什么样的心态，你就有什么样的生活；有什么样的心态，你就有什么样的工作！

只有心中充满阳光，工作和生活中才会充满阳光！



中华工商联合出版社

SUNNY MOOD

塑造和谐企业的最佳心灵读本

幸福是一种心态，你缔造阳光，幸福就会光临。

阳光 心态

生活需要阳光心态，工作更需要阳光心态！

林春绵 成杰 ◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态 / 林春绵, 成杰著. —北京: 中华工商联合出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-80249-584-5

I. ①阳… II. ①林… ②成… III. ①企业—职工—职业道德—通俗读物

IV. ①F272.92-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第191070号

阳光心态

作 者: 林春绵 成 杰

责任编辑: 郑 婷 李建科

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 120千字

印 张: 11.25

书 号: ISBN 978-7-80249-584-5

定 价: 25.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19—20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



当今社会，日趋激烈的竞争让人们的心理承受着前所未有的压力，各种心理问题浮出水面。富士康员工跳楼的事件，被人们视为一个魔咒，使富士康集团弥漫着一种消极的气氛，并扩散开来。然而事实上，富士康事件折射出当今人们面对社会和工作压力时的一种心理状态。生活到底是什么？工作的意义何在？我们应该以怎样的心态对待工作？

大多数人似乎都忘记了生活原本的意义，只知道忙忙碌碌地辛苦劳作，失去了自己的人生方向，心中的理想也似乎成为压在身上的沉重枷锁！“人之幸福在于心之幸福。”其实，生活原本就是五味杂陈，酸甜苦辣每个人都要品尝。只要驾驭好自己的心态，你就能获得精彩的人生。

拿破仑·希尔说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的不同！很小的差异就是人们所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的不同就是成功和失败。”每个人都渴望成功，因此也应理所当然地选择用积极的心态面对生活，这种心态就是阳光心态。

自然界中，阳光给人的感觉是美好的，阳光代表着健康积极的生活态度，阳光代表着热情向上。一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他的学习、工作或者生活的方方面面。一个人只要成长，就不可避免地会遇到各种问题，有喜也有悲，有顺境也有逆境。虽然我们都希望自己前途一片坦荡，希望自己每天开心，

但是在现实生活中，却常常要面临社会逆境的考验。然而，一个健康、向上的心态却可以帮助我们战胜困难，获得力量。当我们拥有阳光心态的时候，挫折将成为帮助我们成长的阶梯，而不再是阻挠我们前进的障碍。

心态的影响是巨大的。心态好，能力增强；心态不好，能力减弱。心态无时无刻不在影响着你。一个人的内心是一团火，就能释放出光和热；一个人的内心是一团冰，即使放在阳光下也仍旧寒如冬日。阳光心态是一个人成功的前提，有了阳光心态，就能建立乐观、积极的价值观，释放自己的感染力和影响力，奏响生命的最强音。

心态决定人生的高度。内在的自我如果抱着积极进取的心态，即使身处逆境，也能在风雨之后迎来彩虹；内在的自我如果悲观消极，哪怕微不足道的一根稻草也足以把自己压垮。

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。一个阳光的心态，比一百种智慧都更有力量！

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为阳光心态而瑰丽明快。无数事实证明：你选择什么就得到什么。如果你觉得自己是个倒霉蛋，你会找到无数事实证明你就是个倒霉蛋；如果你觉得自己很幸运，你会真正成为一个幸运儿。所以，祝大家带着阳光心态，缔造阳光生活，走向阳光未来！



▷ 阳光心态

| 目录 | CONTENTS

第一章

开放你的人生——阳光心态的起点

阳光生活源自敞开的心扉	003
发掘潜能，不断提升自己	006
打破枷锁的创新思维	009
从不同角度看问题	013
保持一颗纯真的心	016
工作可以是快乐的	019

第二章

学会正面思考——阳光心态的基石

养成正面思考的习惯	023
端正对待工作的态度	026
只有当下是随时可用的支票	029
适当的压力是前进的动力	032
面对困境要正面思考	035
用内心的阳光驱散坏情绪	038



第三章

保持积极态度——阳光心态的源泉

你可以带着微笑工作	043
别丢掉欲望和野心	046
梦在心中，路在脚下	049
每天给自己打打气	052
善于创造和抓住机遇	055
永远保持一颗热忱的心	057

第四章

怀有感恩之心——阳光心态的顿悟

每个人都需要学会感恩	063
感恩是一种崇高的精神	065
感恩是多赢的工作哲学	068
对拥有的一切心怀感激	070
感谢生命中的每一个人	073

第五章

虚心接受一切——阳光心态的豁达

克服逃避心理，拥抱阳光心态	077
接纳不完美的自己	080
懂得松手才能得到更多	083
空杯心态与自我归零	087
不能改变就学会适应	090
换工作不如换心态	093



第六章

营造和谐团队——阳光心态的锤炼

没有团队精神的组织是一盘散沙	097
团队是最佳的生存之道	100
从个人成功迈向团队成功	103
个人因团队而更加强大	107
与不同性格成员默契配合	110
合作才能成功走向未来	113

第七章

心动不如行动——阳光心态的实务

拒绝拖延，立即行动	119
不仅知道，更要做到	122
改掉犹豫不决的习惯	125
第一次就把事情做到位	128
化困难为前进的动力	131
做一个解决问题的高手	134

第八章

追求互惠共赢——阳光心态的目标

摒弃打工心态，成就老板心态	139
共赢才是真正的赢	141
做企业的主人，自动自发地工作	144
每一件事情都值得做好	146
互利才能共生，合作才能双赢	148
微笑竞争，携手同行	150

第九章

幸福源于内心——阳光心态的终点

美丽是因为你能从心里笑	155
快乐就藏在心里	158
在黑暗中找自己的发光点	160
抱怨是因为看不到更坏的	163
简单才是幸福的真谛	166
保持淡然，拥有幸福人生	169
 结束语	 172



第一章

开放你的人生

——阳光心态的起点

阳光生活源自敞开的心扉

一对年幼的兄弟，由于卧室的窗户整天都密闭着，他们认为屋内太阴暗，如果能看见外面灿烂的阳光，觉得十分幸福。于是兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”

于是，兄弟俩拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。

正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

只要打开窗户就能迎来阳光，快乐也如同阳光一样，只要我们敞开心扉，生活中就会时时充满快乐。

百度有个孤独吧，孤独吧中的孤独驿站写着这样一段欢迎词：“因为同一种感觉，我们相聚在一起，即使你的心感觉冰冷，无数颗孤独的心灵碰撞在一起，产生的火花也是惊人的，足够温暖每一颗心灵。我能够体会大家孤独的心需要温暖，需要交流，需要找到彼此能够珍惜的缘分……”这段文字真挚感人。想一想，为什么会有孤独者？人们又为什么来到了“孤独驿站”呢？人是社会型动物，社会交往是人的本能，远离了这片人群，就势必还要回到另一片人群中。我们不可能离开人群，我们要做的就是如何能适应人群，让自己的生存空间充满阳光。

人人都可能会有孤独、不快的时候。真正的孤独，并非是一个人的独处，还包括经常地独来独往或者孤身一人远在他乡。真正的孤独往往是身在人群之中，却无法与人进行思想和感情的交流。

有一位女士，小的时候胖乎乎的，聪明可爱。但是自从上学以后，她胖乎乎的特征就开始被一些人取笑。再后来，她长得更胖了。

成年后她的体重竟超过了200斤。朋友们客气地说她“富态”，医生说她患有“肥胖症”，也常有路人说她“肥”。这位女士听到这些话，很受伤。于是，她找到了避开尖刻评论的方法——整天待在家里。

结婚25周年的日子到来了，好心的丈夫安排了一个浪漫的夜晚，他要带妻子外出吃饭。丈夫知道这很难，因为在妻子的思维里，最糟糕的事就是去公共场所用餐。经过丈夫的一再邀请和劝说，这位女士同意了丈夫的安排。为了让自己不再整天为日益逼近的晚宴烦恼，妻子决定亲自缝制一件时髦的新上衣。

那个重要的夜晚终于来临了。丈夫选的就餐酒店的确很好，那里的灯光很温馨，气氛很浪漫，服务十分周到，菜肴也是美味诱人。遗憾的是，还是有些顾客在那里窃窃私语，妻子设法不理睬那些议论。但是，她却没办法忽视坐在对面桌边的一个小女孩，因为小女孩的眼睛从始至终就没有离开过她。后来，小女孩站起来，竟走向女士的桌子，女士慌乱了。经验告诉她，这个小孩子可能会让她十分难堪。

小女孩睁着天真的大眼睛，一点点靠近女士，并在她身边停住脚步。小女孩伸出一个手指，怯生生地碰触着女士深蓝色的天鹅绒上衣。“你又柔软又光滑，就像我的小兔子一样，真想抱一抱。”小女孩说话了。

女士屏住呼吸，任那只小手轻轻抚摸她的衣袖。“你真是漂亮极了！”小女孩甜甜地笑了，然后走向自己的座位。

这只是一句简短的赞美，仅此而已。但是，这次的“奇遇”却改变了女士的后半生，转变了她的视角。从那以后，这位女士每当看到人们盯着她看

时，不知怎么，她就会立即想起那个“小天使”用手指抚摸她的样子。于是她确定，人们只不过是羡慕她的服饰罢了。每当有人在背后窃窃私语时，她会立即听见那个小天使的声音提醒她：“你真是漂亮极了。”于是她认定，人们的悄悄话全都是奉承话。

“现在我听见的只有赞美，”女士说，“闲言碎语从此再也伤不到我了。”

在结婚25周年的纪念日，这位女士改变了自己的想法。她原来的问题是因为过度的自卑而远离友善的人群。克服自卑，远离烦恼，让生活充满阳光和快乐，这样我们就不会生活在痛苦中。

发掘潜能，不断提升自己

一头大象从小就被拴在很粗的木桩上，开始时它挣扎着想逃脱，但力气不够，时间久了，大象脑子里形成牢固的观念：木桩是坚固无法动摇的。长大后，即使把它拴在很细的木桩上，大象也不挣扎了，它认为自己无法挣脱。

每个人都像被绳索拴住的大象一样，其实，我们自身都蕴藏着无限的潜能，只是还没有被唤醒和发掘出来。我们通常根据以往的经验 and 别人的判断来左右自己的想法和行为。比如，有些人对否定或批评的反应过了头，以至于做出了矫枉过正的行为；有些人见到生人会害羞，惧怕陌生的环境，经常觉得不适应、担忧、焦虑和神经过敏，有类似面部抽搐、不自然地眨眼、颤抖、失眠等“紧张症状”；还有些人不喜欢竞争，畏缩不前、甘居下游……这些都说明这个人过分压抑，对事情过于谨慎，限制了个性的发挥和表现。

卡罗·道恩斯原来在一家银行工作，捧的是“金饭碗”，但是，他却放弃了。他认为待在银行并不能充分发挥自己的才能。他来到了杜兰特公司——也就是后来名扬天下的通用汽车公司。

由于对汽车配件型号、规格和汽车生产流程一窍不通，因此没有一个班组愿意接受他，他只能做后勤。亲人们也劝他回到金融行业，但他却执意留在这里求发展。然而由于不熟悉业务，他的内心难免有些害怕。他意识到自己的恐惧来自对汽车行业的陌生，并非不适合这项工作。于是他决定打破心中的恐惧，尽快掌握汽车知识。他到书店买了许多专业方面的书籍，加班加

点地在配件车间、仓库和制造车间熟悉汽车知识。

6个月后，道恩斯觉得自己对汽车知识有了一定的了解，他便给杜兰特写了一封信：“我能否在更重要的职位从事更重要的工作？”杜兰特回复说：“现在任命你负责监督机器的安装，但不保证升迁或加薪。”

监督机器的安装，这对只看过却从未摸过机器的道恩斯来说无疑又是一个难题。那些在车间工作几十年的安装工人会接受他的监督吗？当时，他的手里只有杜兰特给的一张施工图纸。杜兰特说：“你要按图施工，看你做得如何。”而道恩斯实际上从没有受过这方面的任何训练，他连图纸也看不懂。面对那么多完全陌生的领域，却要在短时间内完成任务，对道恩斯来说确实是个考验，弄不好，目前的饭碗就砸了。他开始彻夜难眠，内心的恐惧感油然而生。然而，任务迫在眉睫，经过一番思索后，他终于下定决心：这是一个千载难逢的机会，如果就此退缩，可能就再也得不到机遇的垂青了。

他调整好自己的心态，认真地钻研图纸，并找到相关的人员，一起做缜密的分析和研究，很快他就搞清了工作的脉络，工作进行得很顺利，而且还提前一个星期完成了公司交给他的任务。

当道恩斯走到杜兰特办公室的门口，准备向他汇报工作时，却吃惊地发现紧邻杜兰特办公室的那间办公室的门牌上竟赫然写着：卡罗·道恩斯总经理。

杜兰特对道恩斯说，他现在就是公司总经理了，而且年薪在原来的基础上加了个“0”。杜兰特说：“给你那些图纸时，我知道你是看不懂的，但是我要看你如何处理。结果我发现，你敢于突破自我，勇敢地去尝试。对于新兴的汽车行业，很多的事对我们来说前所未有，敢于尝试对我们来说比什么都重要，因为机会总是眷顾那些能拿出勇气主动出击的人。”

无论在工作还是生活中，我们都应该具备这种能力，这也是自信的一种表现。自信的人敢于打破自己的“瓶颈”，发掘出自己的潜能，只有突破自我，才能拥有一片成长的空间，才能够开创更辉煌的人生。



若不给自己设限，人生中就没有限制我们发挥的藩篱。我们要选择走出去，而不是把自己限定在某一个范围内，压抑自己的个性，约束真正的自我。那些总有理由拒绝表现自我、害怕正视自己，把真正的自我紧锁在内心深处的人，不但大量地消耗着心理能量，而且身体终日处于疲惫不堪的状态，思维几乎陷于停顿的境地。

假如一个人是由于潜能受到压抑而遭到不幸或失败，就必须有意识地练习释放自我。那么，究竟该怎样释放呢？

1. 有了想法就大胆采取行动

不要事先考虑想要说些什么，张开嘴巴说出来就行。不要总是考虑太多的“明天会怎么样”，我们在乎的是“现在不这么做会如何”；停止责备自己，要想到这是一种自我突破。

2. 不断进行积极的自我暗示

暗示会产生强烈的心理反应，并最终体现在具体的行动中。积极的心理暗示，会催生积极的行为和积极的结果。