

YANGGUANGSIWEI YANGGUANGXINTAI YANGGUANGXINGGE

阳光思维 阳光心态 阳光性格

转身面向阳光，就不会陷身在阴影里

生命的质量，取决于个人的心态，只有心中充满阳光，才能成为生活的强者！

人生的高度，受制于个人的思维，阳光思维帮你获得成功的人生！

命运的悲喜，决定于个人的性格，阳光般明朗的性格让你释放出强劲的影响力！

周蓉靖◎编著

上海科学普及出版社



YANGGUANGSIWEI YANGGUANGXINTAI YANGGUANGXINGGE

阳光思维 阳光心态 阳光性格

转身面向阳光，就不会陷身在阴影里

周蓉靖◎编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光思维·阳光心态·阳光性格/周蓉靖编著. —上海:
上海科学普及出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5427-4174-5

I. 阳… II. 周… III. ①思维方法—通俗读物
②成功心理学—通俗读物 ③性格—通俗读物
IV. B804-49 B848.4-49 B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 004715 号

组稿编辑 张帆

责任编辑 李重民

阳光思维 阳光心态 阳光性格

周蓉靖 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京市密东印刷有限公司印刷
开本 720×1000 1/16 印张 14 字数 238 千字
2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4174-5 定价: 25.80 元

前言 >>

PREFACE

在这个充满竞争和压力的社会，越来越多的人渴求成功，有些人付出了很多努力，却离成功越来越远；有些人每天都在加班，但是工作仍然毫无起色；有些人攀上了事业的高峰，但是压力却越来越大，快乐越来越少……

问题出在哪里？生命的质量，决定于个人的心态；人生的高度，决定于个人的思维；事业的成败，决定于个人的性格。成功不但需要不懈的努力，还需要健康的心态、积极的思维和正确的方法。

阳光普照大地，它供给地球能源，是万物的生命之光。阳光是人类最崇敬、歌颂最多的事物。文人墨客常常把它寓意为博爱、开朗、热情、乐观等。

做人做事也是如此。如果我们能够把自己的思维、心态和性格，打造得如同阳光一般明媚，定会拥有一个阳光般的人生！

塑造阳光心态的目的是建立积极的价值观，获得健康的人生。阳光心态是知足、感恩、达观的一种心态，是一种光明的心态。它能让人心境良好，积极进取，适应环境，人际关系正常。积极的心态是成才不可缺少的内在动力，也是人才成功的情商标志。成功学家拿破仑·希尔提出 17 条成功定律，第一条就是“积极的心态”，并把它作为成功者的黄金法则。凡是杰出人才，都有一个突出的特点，就是能够保持积极的心态。他们对前途总是充满信心，对自己总是充满信心，对事业总有远大抱负，待人处世总是心地豁达、心情愉快。由于自信，他们总能果断地下定奋发进取的决心；由于乐观，他们总能为自己的成才进步营造积极向上的心理空间。积极的心态导致成功，成功导致更积极的心态，从而使心理和行为始终处

阳光思维 >> 阳光心态 阳光性格

于一种良性的循环中。

保持积极的心态，关键是要善于发现事物的光明面，也就是要有“阳光思维”，看人看事多往好处看，尤其在困难的时候多看有利的方面和趋势。有句谚语说得好：“假如我们转身面向阳光，就不可能陷身在阴影里。”“阳光思维”使人向前看，使人始终乐观自信、进取向上。月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐。有时难免会有不顺心的事，一旦遇到了，就要善于换角度思考，换位思考，尽快缓解或摆脱不良情绪。凡事要选择好注意的焦点，多把自己的注意力集中在既定的目标上，集中在积极的信息上。积极的信息有助于带来积极的心态和饱满的工作热情。

阳光性格一般多指人们具有的博爱、乐观、热情、坚毅、正直等性格特征。所谓性格决定命运，健全的性格是成功人生的基石。阳光性格让我们勇敢无畏地迎接生活中的风风雨雨，坚定地走向自己的目标，实现自己的理想。

如果你的内心是一团火，你就能释放出光和热；如果你的内心是一块坚冰，即便融化了也还是零度。只有内心充满热量，才能释放热量。塑造阳光的思维、心态和性格，就是让我们驱散职场中的阴霾，拥有辉煌的事业和人生的万里晴空！

目录 >>

CONTENTS

第一章 阳光心态:心存阳光 乐在工作

1. 先要弄明白工作的意义 2
2. 你的心是否真正“过门”了 5
3. 有时候车到山前没有路 9
4. 为事业的玫瑰付出心血 11
5. 别人摸鱼而你要去捕鱼 14
6. 专注帮你打开事业大门 16
7. 不计报酬反而报酬更多 20
8. 上班族一周好心态秘籍 23

第二章 阳光思维:工作需要新鲜思路

1. 阳光思维不是自欺欺人 28
2. 换个角度就会有新发现 31
3. 新的思维带来新的出路 33
4. 改变态度就能改变处境 35
5. 钻牛角尖是种刻板思维 37
6. 是热情催开了事业之花 39
7. 关上一扇门打开一扇窗 42

第三章 阳光性格:金色阳光引领成功

1. 快乐的人不一定乐事多 46
2. 世上没有绝境只有绝望 48
3. 太多的人和自己过不去 51
4. 目光的焦点决定着情绪 55
5. 悲观和乐观对人的影响 58

- 6. 信念有时是种“特异功能” 60
- 7. 希望是风雨之夜的朝霞 63

第四章 调控情绪:不良情绪影响前途

- 1. 白领最易滋生抑郁情绪 68
- 2. 有时候心情太好也是病 71
- 3. 抱怨使你的工作更被动 73
- 4. 缓解工作中的紧张情绪 75
- 5. 你能不能微笑着去工作 78
- 6. 给阴暗的心理晒晒太阳 82
- 7. 每个小孩都恨邻居小孩 84
- 8. 小心越过情绪的警戒线 88
- 9. 高官和高薪都不如高兴 92
- 10. 掌控情绪才能取得成功 94

第五章 接受现实:生活原本就不公平

- 1. 不能改变就要学会适应 100
- 2. 职场上没有绝对的公平 102
- 3. 要学会平衡事业的天平 105
- 4. 永远都有人比你更倒霉 108
- 5. 这世上谁都活得不轻松 110
- 6. 要改变命运先改变自己 113
- 7. 从容于表并且坚定于心 115
- 8. 接纳自己等于悦纳生活 119
- 9. 忍耐并不等于逆来顺受 120
- 10. 放弃你承受不起的东西 123

目录 >> CONTENTS

11. 上帝只拯救肯自救的人	125
----------------------	-----

第六章 释放压力:轻装走上事业坦途

1. 解读你的头号生活压力	130
2. 依靠自己化解工作压力	131
3. “假想敌”是对工作的提醒	135
4. 情绪压力的“杀伤力”最大	137
5. 面临工作压力不能逃避	139
6. 淹没在工作中无法自拔	143
7. 一种世界范围的流行病	145
9. 健全的性格让你更抗“压”	150

第七章 勇于承担:价值就在于被需要

1. 有时候“施”要比“受”更快乐	154
2. 工作中也应施恩不图报	156
3. 承担过错是勇敢的行为	159
4. 老板最需要的是执行力	161
5. 勇敢面对是真正的捷径	163
6. 诚信是做人的一份责任	167
7. 独立的人是最坚强的人	171

第八章 活在当下:太阳每天都会升起

1. 人生是旅行而不是赶路	176
2. 最美丽的风景不在彼岸	178
3. 只有今天是可用的现金	180
4. 善待自己才能活得从容	182

阳光思维 >> 阳光心态 阳光性格

- 5. 知足是一种高远的境界 184
- 6. 摘下遮挡在脸上的面具 186
- 7. 珍惜现在所拥有的一切 189
- 8. 使我们快乐的是金钱吗 191
- 9. 每个年龄都是金色年华 195
- 10. 为了看阳光我来到世上 197

第九章 懂得感恩：感恩是立业的基石

- 1. 感恩是不可磨灭的良知 200
- 2. 人的心可以装下全世界 203
- 3. 分享：送人玫瑰，手有余香 207
- 3. 伸出一双温暖热情的手 209
- 4. 成人之美是一种大气度 212
- 5. 真诚是通向成功的桥梁 214

第一章

- ◎ 先要弄明白工作的意义
- ◎ 你的心是否真正“过门”了
- ◎ 有时候车到山前没有路
- ◎ 为事业的玫瑰付出心血
- ◎ 别人摸鱼而你要去捕鱼
- ◎ 专注帮你打开事业大门
- ◎ 不计报酬反而报酬更多
- ◎ 上班族一周好心态秘籍

1. 先要弄明白工作的意义

工作不是为了生存，而是要给个人的生活赋予意义，给自己的生命赋予光彩。

工作对你而言意味着什么，是一份维持生活的薪水，还是一份成就自己的人生事业？

人的一生中，可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以没有工作的乐趣。

工作是人生中不可或缺的一部分。当我们在做自己喜欢的工作时，很少感到疲倦。比如在一个假日里，你到湖边去钓鱼，在湖边整整坐了10个小时，可你一点都不觉得累，因为钓鱼是你的兴趣所在，从钓鱼中你享受到了快乐。

如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，人的一生将会多痛苦！令自己厌倦的工作即使带来了“名”与“利”，这种光彩也是何等的虚浮！要从工作中得到乐趣，首先不要让自己变成工作的奴隶，而要把自己变成工作的主人。无止尽地日夜工作正如无禁忌地追逐玩乐一样不可取。

带给自己工作乐趣不是最后达到的终点，而应当是工作的历程。工作不是为了生存，而是要给个人的生活赋予意义，给自己的生命赋予光彩。

约翰·米尔顿说过：“一切皆由心生，天堂与地狱只不过一念之间。”很多时候，我们无从选择，像出生，像工作，像死亡——很多时候，我们又有许多选择，比如笑或者哭，比如快乐或者忧伤，比如乐观还是悲观——因为无从选择，我们学会了接受无法改变的机遇与磨难；因为可以选择，我们便与命运相搏，去寻找自身价值，寻找属于自己的人生轨迹。

“乐在工作”是简单易懂的四个字，但能由衷领悟它且能在工作上心生喜悦地“享受”它，却不是一件容易的事，就如同大家都看得懂“圣

经”或“佛经”两个字，但能悟出圣经或佛经的道理并能从善如流的人，就非常难能可贵了。

“乐在工作”是一个人职业生涯的“根”，而创新能力则是“花”。一个缺乏敬业精神的人，不可能享受到乐在工作的成就感；而没有成就感的人，也不太容易产生可行的“创意”或“创新精神”。因此，每个人在做职业规划时，最重要的是树立正确的工作态度，这样才能产生职场良性根基，进而让自己的事业开花结果，这才是稳扎稳打的职业规划。

心理学家曾经做过这样一个实验。他把12名学生分成两个小组，每组6名，让一组的学生从事他们感兴趣的工作，另一组的学生从事他们不感兴趣的工作。没有多长时间，从事自己不感兴趣工作的那组学生就开始做小动作，再一会就抱怨头痛、背痛，而另一组的学生正干得起劲呢！这说明：疲倦往往不是工作本身造成的，而是因为工作的乏味、焦虑和挫折引起的，它消磨了人们对工作的活力和干劲。

事实上，生活中的很多时候，我们都能寻找到乐趣，正如亚伯拉罕·林肯所说：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”但是，人们往往不是从生活中、工作中去寻找乐趣，而是等待乐趣。他们以为自己结婚、找到好工作、买下房子、孩子大学毕业、完成某项任务或者取得某种胜利后，就会快乐起来。他们不理解快乐是一种心理习惯，一种心理态度。假如你是一个电话接线员或是一家小公司的会计，你因每天都做着相同的工作如处理客户的电话、统计报表……而觉得生活单调无味到了极点，你如果想让自己的工作变得有趣一点，你就可以把自己每天的工作量都记录下来，鞭策自己一天要比一天进步，你也许会发现你的工作不再单调、枯燥，因为你心理上有了竞争，每天都怀有新的希望。难怪心理学家加贝尔博士说：“快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。不论环境如何，个人的活动能够发展和指导这些观念思想和态度。”

一个教授去巴黎参加研讨会，因为开会的地点不在下榻的饭店，教授看地图研究许久，仍然不知道该如何前往会场所在的五星级旅馆，于是便

走到大厅的服务台，请教当班的服务生。

这位身穿燕尾服、头戴高帽的服务生是位五六十岁的老先生，脸上有着法国人少见的灿烂笑容。他仪态优雅地摊开地图，事无巨细地写下路径指示，并带着教授走到门外，再对着马路比划旅馆的方向。

他的热忱及笑容让人如浴春风。原来公认冷漠的“法式服务”，竟然也会有如此动人的一面！教授不禁在心里打了个惊叹号。

在教授致谢道别之际，他微笑有礼地回应：“不客气，祝您很顺利地找到会场。”接着他补了一句，“我相信您一定会很满意那家饭店的 Concierge 服务，因为那儿的服务员是我的徒弟！”

“太棒了！”教授笑了起来，“没想到你还有徒弟！”

老先生的脸上笑容更灿烂了：“是啊，25年了，我在这儿已经工作了25年，培养出难以计数的徒弟，而且我敢保证我的每一个徒弟都是最优秀的服务员。”他的言语流露出发自内心的骄傲。

教授看着他，心里有一种很奇怪的感觉。

“什么？都25年了，你一直站在旅馆的大门处啊？”

教授不禁停下脚步，请教他乐此不疲的秘密。

老先生回答说：“我总认为，能在别人生命中发挥正面影响力，是很过瘾的事情。您想想看，每年有多少外地旅客来到巴黎观光，如果我的服务能帮助他们减少人生地不熟的胆怯，让大家有个很愉快的假期的话，这不是很令人开心吗！这让我感觉自己成为每个人假期中的一部分，好像自己也跟着大家度了假期一样的愉快。我的工作是如此的重要，许多外国观光客就因为我而对巴黎有了好感。所以我私下里认为，自己真正的职务，其实是——‘巴黎市地下公关局长’！”

漂亮！这真是个懂得工作真谛而能乐在其中的“工作痴”！

人只有一样东西是不能被拿走的，那就是在任何环境下选择自己的态度和方法的自由。下面，向大家介绍几种从工作中获得乐趣的方法。

首先，把工作看成是创造力的表现。现实中的每一项工作都可以成为一种具有高度创造性的活动。一位教师上好一节课，不逊色于编排一出精

彩的戏剧；一个运动员完美无缺的动作，从创造的角度来看，可以和14行诗那样的作品相媲美，而且同样可以获得精神享受。

其次，把工作看成是自我的满足。为了自我满足而从事体育运动是一种乐趣，如果这是强制的运动，就未必是愉快的。一位产科大夫似乎心情特别愉快，因他刚刚接生了第100名婴儿；一名足球运动员也因他刚踢进第10个球而欣喜若狂，现在他又为自己能踢进第11个球而兴高采烈地开始了新的训练。

再次，把工作看成是艺术创作。有一次，一位教授指着一位在附近挖排水沟的工人赞赏地说：“那是一个真正的艺人。那些污泥竟能以铁锹上的形状飞过空中，恰好落到他想要它落到的地方。”假如每个人都把自己的工作当成艺术创作，把自己单调、枯燥的打字看成是在钢琴前创作新的圆舞曲；把你在厨房炒菜看作是油画创作，油、盐就是你的颜料，炒出的新花样就是你创作的新作品，那么你简单的生活就会变得趣味盎然。

最后，把工作变为娱乐活动。把工作看成娱乐，就能以工作为消遣。劳动和娱乐的不同就在于思想准备的不同。娱乐是乐趣，而劳动则是“必做”的职责。假如你是职业是足球运动员，如果把注意力放在娱乐上，你就可以和业余足球运动员一样，更加地投入比赛。这不是说比赛本身不重要，而是不要把全部精力集中到“比赛”这个“赌注”上；而忘记了踢球本身就是娱乐。忘记了“比赛”，获胜的机会常常会更大。

2. 你的心是否真正“过门”了

作为想要成功的职场人，要时刻记住：虽然你不能控制公司会做出什么样的决定，但你至少可以把握住自己的工作质量。

有一对新人，洞房花烛夜，当新郎兴奋地揭开新娘的盖头，羞答答的

新娘正低着头，突然间掩口而笑，并以手指着地：“看，看，看老鼠在吃你家的大米！”第二天早上，新郎还在酣睡，新娘起得床来，一声怒喝：“该死的老鼠！敢来偷吃我家的大米！”“嗖”的一声一只鞋子飞了过去。新郎不禁莞尔。

故事没别的意思，只想问问企业中那些新进的员工甚至是一些干了两三年的老员工，当初你为何选这个工作？既然已选了这个工作，为何身体过了门心态却迟迟不过门？职场新人常常犯这个毛病。小王刚来这家工厂时，常对老板抱怨“你们厂怎么怎么样……”老板听了老是皱眉，后来小王改口说“我们厂该怎么怎么样”，老板开始认真思考他提的建议。

新来的人往往很容易发现公司的问题，因为旁观者清。问题是你是用嘲笑、牢骚、忿然、指责的方式呢，还是以主人的心态来了解并积极地去改正这些缺点和堵塞漏洞？问问你自己，你真正地“过门”了吗？

阿基勃特是美国标准石油公司的一名小职员。他有个外号叫“每桶四美元”。这是因为他每次在旅馆住宿或书信及收据上签名时，总要在自己名字的下方认认真真写上“每桶四美元的标准石油”几个字。

公司董事长洛克菲勒知道后说：“竟有这样努力扩大公司声誉的职员，我一定要见他。”于是他盛情邀请了阿基勃特共进晚餐。多年以后，洛克菲勒卸任，阿基勃特做了第二任董事长。

要么卓越，要么平庸。有的人曾经一面敷衍雇主，一面抱怨每时每刻面对的都是奴役。对他们而言，工作是维持生存不得不付出的辛酸代价。他们常常会在心底里抱怨：我出生时，上帝准是在打瞌睡，为什么他没有把珠宝放在我的手上，也没有把桂冠戴在我的头上？

这是多么愚昧多么狭隘的想法啊！只有辛勤的劳动，才能结出最甜美最丰硕的果实。伟人可能承担神圣的工作，但也必须依靠辛勤的劳动，才能得以实现。要是我们让心真正地“过了门”，把我们以前用来逃避琐碎工作浪费的时间想方设法用于改进工作，那么今天的成就该是多么显著啊！

当年轻的希尔顿在酒店里当服务员时，酒店的高层领导已经预测到

了，即便希尔顿现在仅仅是一个普通的清洁工，但这个年轻人必定前程无限，因为他是如此全身心地投入工作，如此乐观而自信，如此强烈地渴望大展宏图，他经手的每一件事都能做到尽善尽美。这些都预示和象征着他的未来不可限量。事实证明他的确做到了这一点。

工作态度决定了你的成就，你可能很不喜欢你眼下的工作，你从工作中得不到丝毫的乐趣，也毫无创造性可言。但你要记住，老板没有逼着你来他的公司上班，领导也没有强迫你在他的手下吃饭，当初是你主动应聘到了这家公司，或者是你托了关系好不容易才挤进了这家单位。你的历史，是你自己写成的。

老板待你很刻薄，领导压根儿就没把你当人才看。那么，你就炒他们的鱿鱼好啦！如果你不想炒他们的鱿鱼，就说明他们可能还没你说得那么可怕。那么，需要改变的是你自己。

具体的做法就是：爱你眼下的工作！

我们有时候应该站在老板或领导的角度换位思考一下：你挣人家的钱，拿人家的薪水，就得给人家一个交代。这是做一个人最起码的职业道德，职业素养，也是良心与道德的问题。如果你的员工偷懒懈怠，你作何感想？再从自己的角度想一想，如果你想做一番事业，那就应该把眼下的工作当做自己的事业，有非做不可的使命感。你也许认为自己志向远大，要做轰轰烈烈的大事，不适合做这些琐碎而具体的小事。可是你有没有想过，如果你连这些琐碎而具体的事情都做不好，你又怎么可能去做轰轰烈烈的大事呢？一屋不扫，又何以扫天下？

一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。你的工作，就是你的生命的投影。它的美与丑、可爱与可憎，全操纵在你的手中。一个天性乐观，对工作充满热忱的人，无论他眼下是在打扫厕所、挖土方，还是在经营着一家大公司，都会觉得自己的工作是一项神圣的天职，并怀着浓厚的兴趣。对工作充满热忱的人，不论遇到多少艰难险阻，都会像希尔顿一样：哪怕是一辈子打扫厕所，也要做个打扫厕所最优秀的人！

有一个伟大的成功秘诀，它使所有其他的法则相形见绌。它无疑包含在千百年来被证实了的各项原则之中，因为它太难做到了，所以大多数人一再地躲避它、违背它。它就是：只要你下定决心全力以赴，每天付出更多的热情和汗水，那么财富、地位、名誉，甚至遥不可及的幸福，都会如约而至。

还有一种方法可以帮助我们记住生活中这条最艰辛的原则，那就是：如果人家要你走一里路，那么你要自觉自愿地再多走一里路。

从古至今，能做到这一点的人寥寥无几，屈指可数，但只有他们享受到了成功的殊荣。

从今天起，做任何事情，你都必须竭尽所能，全力以赴！为了实现远大的目标，我们必须恪尽职守，争分夺秒，精益求精，尽善尽美。从古至今，那些获得成功的精英们从来都不仅仅以分内之事为己任，他们鞠躬尽瘁，义无反顾，比常人做得更纯粹，更无畏。因为他们知道生活遵循这样一条规律：如果你想生活赐予你什么，你必须先付出。

农夫只有在春天播下种子，秋天才会有丰收。一个人想要前程似锦，鹏程万里，必须克服艰难险阻。如果你不愿付出艰辛的代价，那么你的未来一定充满眼泪和辛酸。

世界的进程并不仅仅凭借英雄们有力的臂膀来推动，每一个恪尽职守的人都贡献着自己的微薄之力。成功会降临在那些坚持不懈、一块石头一块石头地建造房子的人身上，他们拿起最后一块石头与拿起第一块石头一样地小心谨慎，他们总是认为最重要的一块石头就是此时拿在手中的这块。世界将给他们以殊荣，既有名望也有财富。

做任何事情，必须拥有积极的心态，竭尽所能，全力以赴。作为想要成功的职场人，要时刻记住：虽然你不能控制所在公司会做出什么样的决定，但你至少可以把握住自己的工作质量。