

《阳光心态成就未来》

图书基本信息

书名：《阳光心态成就未来》

13位ISBN编号：9787510703935

10位ISBN编号：751070393X

出版时间：2011-6

出版社：豆凯华 中国长安出版社 (2011-06出版)

作者：豆凯华

页数：291

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《阳光心态成就未来》

前言

改革开放以来，中国人的生活水平发生了翻天覆地的变化。30年前，绝大多数中国人都在温饱线以下苦苦挣扎。30年后的今天，绝大多数中国人的生活步入小康水平。生活富裕了，抱怨的人却增多了。财富在增加，但是满意感在下降；拥有的越来越多，但是快乐越来越少；沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。有人说当初多好，家里穷得叮当响，但是心情特别好；现在家里啥都有，该响的都响，就是心情不好。我们的父辈生活艰难、辛勤工作，希望能过上今天的生活。想吃什么就能吃到什么；想玩什么就能玩到什么；想去哪儿就能去哪儿。可到了今天我们什么都拥有了，却不知道什么是幸福。难道真像美国作家梭罗在《瓦尔登湖》中说的“只有简单的生活方式才是我们人类真正需要的”。到底是哪里出了问题？原来是心态出了问题。

《阳光心态成就未来》

内容概要

《阳光心态成就未来》内容简介：怎样让自己每天都有个好心情，好状态？如何让自己每天的生活都快快乐乐，丰富多彩？赶快打开自己的心房吧，让阳光透入我们的心里，融入我们的生活，让我们的性格也染上阳光的色彩！没错，我们的每一天都需要阳光心态。

阳光心态是转变态度、享受过程、积极乐观、活在当下、宽容、感恩、抛弃压力的生活方式，帮助你缔造美好人生。

《阳光心态成就未来》

书籍目录

第一章 破解心态密码，打开阳光生活英国作家萨克雷说过：“生活就是一面镜子。你笑，它也笑；你哭，它也哭。”每个人对生活事物的态度折射出来的就是生活对他的态度。如果你对生活怀着一颗恭敬、虔诚的心，生活必然会回报你有一个公平、圆满的答案。为什么要修炼阳光心态心态具有多大力量呢？什么是阳光心态修炼阳光心态第二章 态度一转，尽享快乐改变不了事情，就改变对事情的态度。一个人因为发生的事情所受到的伤害，不如他对事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对事情的看法。生活是一种态度快乐是一种角度让乐观主宰你的人生塞翁失马，焉知非福假装对你的工作感兴趣不要用别人的错误惩罚自己第三章 享受过程，精彩每一天生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号。学会用靓丽多彩的事情、好心情把括号填满。生命是一个过程，不是一个结果懂得惜福才能享受幸福享受人生的每一个过程享受亲情，感悟过程放慢你的脚步把学习当做一种享受第四章 把握现在，活在当下昨天的你是今天的你的前世，明天的你就是今天的你的来生。你的前世已经来不及参加了，让他去吧！你希望有什么样的来生，就把握今天吧！告别过去，学会忘记心向幸福，活在当下把握现在，成就未来活在自己的世界里让忧虑到此为止等待幸福追赶自己第五章 心宽一寸，受益十分学会宽容，心宽似海宽恕别人就是善待自己宽以待人，方显大家风范化敌为友，多个朋友多条路爱情如水，包容如杯在宽容中自我检讨人生在世，难得糊涂第六章 感恩做人，幸福一生感恩，从父母开始感恩家庭创和谐带着感恩的心去工作多角度解读感恩感恩，就是学会爱帮助别人，不求回报第七章 阳光环境，阳光生活不满意环境就改变心态养成良好的工作习惯阳光心情，远离孤独扩宽人脉，选择温暖知足者的幸福之道低调是含蓄的快乐第八章 抛弃压力，快乐工作用工作充实你的生活积极融入团队，促进自身发展学会向下比较男、女减压方法指导放松自己，摆脱疲劳提高自我能力，加强抗压力量压力太大的时候要学会弯曲第九章 学会选择，懂得放弃此路不通，请绕行学会选择，懂得放弃得之淡然，失之坦然快乐总在放弃之后别做金钱的奴隶放下架子，接近成功第十章 相信自己，善待梦想甩掉自卑的包袱不要太在意别人的看法相信自己，永不言败你才是自己的最大敌人持之以恒，勇于尝试抓住机遇，善待梦想

章节摘录

版权页：有一个小伙子讲述他一天不幸的遭遇：清晨起床，时间仓促，匆忙洗漱，收拾下楼，谁想跑得太快，把脚给扭伤了。他想：“从来没扭过脚，看来今天不是个好日子。”满怀怨气去追公交车，他刚到站牌那里，人家车开走了。他想：“往常这个点儿出来，都能赶上车，今天是怎么了？看来我真的要倒大霉”。越想越生气，都想回家不上班了，就在这个时候，又来了一辆车。这辆车很空，上车就有座位，但他没感觉自己好运。就在他要下车的时候，司机猛踩了刹车，一位穿高跟鞋的女士踩了他一脚。他特别气愤地瞪了那女士一眼，毫不客气地大声斥责她。尽管那个女士不停地道歉。他带着一肚子的怒气到了单位，见谁都觉得烦。上班的心情都没了，主管看他这个样子，觉得是懈怠工作，临下班又对他训斥一番。很多人都有这样的经历，因为一件很小的、偶然的事情，让自己生活在郁闷之中。而同样的事情发生在其他人身上，反应却截然不同。早上起床晚了，上班要迟到，有的人会想：“唉！又要扣工资了”，有的人会想：“是不是我太累了，是该找个时间好好休息一下了”；路上走路，与别人撞了一下，有的人会想：“没长眼睛啊”，有的人根本没意识到，最多会想“他也不是故意的”。到了公司，有个同事对面走过连个招呼都不打，有的人会想：“你对我有意见？我才懒得理你呢”，有的人想都没想，最多会想“他也是想着做事，没留神”。工作上辛辛苦苦完成了一个任务，自认为无可挑剔，哪知交上去了才发现还有个错误，有的人会想“为什么事先没想到啊，真是白辛苦了”。有的人会想“我这么小心还是有疏漏，下次要吸取教训，要更加小心才是。”喝水呛到了，有人会想“怎么这么倒霉，水都要找我麻烦”，有的人会想“现在有点急躁，沉稳一点”。下班了，领导说大家留一下，晚上要开会，有的人想“又开会，怎么不在工作时间开啊？我女朋友的约会怎么办”，有的人像“鱼与熊掌不可兼得”。晚上回到家，累得不行，有的人会想“为什么生活会这么累啊”，有的人会想“又过了一天了，今天还真有不少收获，现在马上好好休息，明天还要好好工作”……我们每天都以自己的方式回应那些身边的人和事，你的一天真的有这么惨吗？其实，无非是大家的心态不够好，放大了遇到的问题和困难。凡事都往坏处想，心情当然不会好。相反的，如果我们态度一转，就能让自己的生活更加丰富多彩。我们的失望才会变成希望。所以，生活就是一种态度。改变心态，改变人生美国的心理学家威廉·詹姆士说：“人可以通过改变自己的心态改变自己的人生。”足球教练米卢说：“态度决定一切”。有两个这样的学生，一个叫小米，一个叫小兰。她们都是河北某重点高中的尖子生。19岁的小米乖巧、聪明、活泼、可爱，自幼成绩名列前茅，特别是语文成绩一枝独秀，曾在作文大赛中获一等奖。一直以来小米对自己期望特别高，初二就设定目标：一定要考上清华、北大、复旦、浙大四校之一，否则自己的人生就是不成功的。初三那-学年她刻苦学习，中考得了700多分，顺利地上了重点高中。可是在高考第一天，上午语文考砸了，她哭了，沮丧的心情也严重影响其余科目的考试。高考结束后，她回家，闭门不见人。从此不声不响，不接电话，不看电视……有一天，爸妈上班后，她独自走出家门，跳入江中。小兰也没考上大学，她非常平静地对朋友说：“刚知道自己考不上时，心理也非常难受，毕竟是出生于知识分子的家庭，上大学深造是我梦寐以求的事，也是父母多年的期望。过了一天，我告诉自己，必须面对现实，人生不如意十有八九，哪能事事顺心？一直沉溺于伤感也不能改变事实啊。”朋友问她接下来怎么打算？她说，她可以到上海打工。她还说许多大企业家当初都不是大学毕业，比如胡成忠、王振滔等人。几年后，小兰有了自己的公司，事业发展得非常顺利。生活是一种态度。每一个人都会经历挫折和不幸，每一个人也都有获得幸福的机会。挫折是什么？挫折是道坎，这天下就没有过不去的坎儿。有人说，挫折是绊脚石，搬开就它，前面就是风光无限。也有人说，挫折就是挫折。不同的人，心态不同，对待挫折的看法也就不同，在人生道路上迈开的步伐自然迥异。小米不敢面对自己人生中的小小挫折，即使她考上了大学，迟早有一天也会被挫折击倒。而小兰则敢于直面挫折，用于迈过这道坎儿，才有了“柳暗花明又一村”的佳境。也许沉闷的心让你愁眉苦脸、整日抱怨，也许生活的压力让你迷失自我，也许工作的繁忙让你喘不过气，也许失去的金钱让你跌入谷底，但这一切都是我们生命中必须要经历和承受的，压力与动力并存，烦恼与高兴相伴，调整好自己的心态，学会为自己的心灵打开一扇窗，你会发现阳光依旧灿烂。马斯洛说过：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。”是啊，心态决定人生，也决定了人的生活方式，有好心态就有好心情，拥有好心情就会用心做好身边的每一件事。生活带给我们的挫折和幸福，我们都应该学会去享受。

《阳光心态成就未来》

《阳光心态成就未来》

编辑推荐

《阳光心态成就未来》：你以阳光心态看待事物时，你的未来才会充满阳光，让阳光时刻与你同在，做一个会微笑的人。带着好心情，快乐工作，享受人生。心态决定你的能力，能力影响你的命运。拥有好心情，就会有阳光心态。拥有阳光心态，就能体验别人体验不到的美好生活。当你改变不了结果的时候，就试着接受它；当你改变不了环境的时候，就试着改变自己；你不能选择容貌，试着展现笑容；你不能改变别人，试着改变自己。

《阳光心态成就未来》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com