

《阳光心态》

图书基本信息

书名：《阳光心态》

13位ISBN编号：9787550212374

10位ISBN编号：7550212376

出版社：杨婧 北京联合出版中心 (2013-04出版)

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

前言

当今社会，财富虽多，快乐却越来越少；食物越来越丰富，但总少了些小时候的甘甜味道；道路越来越宽，但我们的视野却越来越狭窄；房子越来越舒适，但住在里面的人却越来越压抑；交通工具越来越便捷，通讯越来越发达，但亲朋好友间的联系却越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少……生活条件在不断改善，我们却不觉得幸福，到底是哪里出了问题？仔细想想，无非是我们的心态出了问题。从某种意义上来说，幸福是一种心态，而不是一种状态。你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，而是取决于你的心态。拥有好心情，才能欣赏到好风景。拥有积极的心态，才能享受快乐的人生。对我们来说，阳光是能量的化身，象征着光明、希望和美好。顾名思义，阳光心态就是我们在看待问题的时候，多看看它光明、美好的一面，这样生活才会充满希望。卡耐基曾说过：“能看到每件事情的最好一面，并养成一种习惯，这真是千金不换的珍宝。”阳光心态是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。心态决定状态，如果拥有阳光心态，并在其指引下工作与生活，那么，事业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。拥有阳光心态的人积极、乐观、自信，他们遇到困难决不会找借口，遭遇失败也不会停下前进的脚步，而是在困境中依然保持微笑，视失败为另一段努力的开始。拥有阳光心态的人简单、淡定，他们不会用烦琐的方式困扰自己，更不会因一时的得失来论证成败，而是崇尚简单、追求快乐，时刻以一颗平常心来面对生活中的起起伏伏。拥有阳光心态的人坚忍、顽强，他们不会逃避问题，更不会甘于平庸、敷衍塞责，而是乐于将困境视为一种机遇，积极主动地从中挖掘财富。“喜迎阴晴圆缺，笑傲雨雪风霜”，拥有阳光心态，我们才能以一种快乐的心情欣赏人生的起起落落，才能以一种成熟的姿态书写人生的花样年华。心态决定成败。每个人都渴望成功，但追求成功的过程不可能总是一帆风顺的，其间穿插着种种坎坷和波折。拿破仑·希尔曾说过：“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差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”大多数人失败并非由于才智平庸，也不是因为时运不济，而是由于在人生长跑中没有保持一种健康的心态，使得自己最终无法触摸到成功的终点线。与其说他们是在与别人的竞争中失利，不如说他们输给了自己不成熟的心态。而积极的阳光心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持旺盛的斗志。消极心态则使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。要知道，我们每个人都是一座有待开发的金矿，其中蕴含着人们无法预料的巨大潜能，决定个人含金量高低的的就是积极的阳光心态。一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。本书由什么是阳光心态讲起，详细讲解了塑造并保持阳光心态的种种方法，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、发人深思的启示和精彩的案例分析点评，指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践快乐积极的人生。

书籍目录

第一章 认识阳光心态，破译幸福密码 什么是阳光心态 阳光的真谛在于简单、快乐、富足 阳光就是心灵的自由与和谐 微笑是阳光的美丽外衣 阳光源自于内心的简约 世上难以突破的关口是“心狱” 获得多彩滋味的最大障碍是我们自己 肯舍弃黑暗，才能收获更多阳光 怀着一颗幸福的心，创阳光人生 泅渡苦闷的冰河，让阳光与心灵同行

第二章 一种阳光心态，比一百种智慧都更有力量 你为什么总是身心疲惫 “压力大”成为心理魔咒 “过劳死”的威胁 用心体会生活中的阳光 心中洒满阳光，世界才会透亮 心有多远，你就能走多远 内心有阳光，世界就是温暖的 心向太阳，你就不会悲伤 心情顺心如意，性情快乐自由 心情开朗，你的世界才会晴空朗朗 只要心灯不灭，就还有希望

第三章 拥抱阳光心态，提高幸福指数 心态阳光才能感受到更多的幸福 内心清净，福音常在 福由心生，心才是幸福的根 心造幸福，养心方能达生而逍遥 幸福藏在付出的怀抱里 珍惜生命，给幸福一个载体 慢慢地走，幸福无处不在 虚荣过后，幸福只能是有减无增 放下欲望，你会得到更多的幸福 腾空心灵，没有什么事是值得忧虑的 幸福不在于拥有得多，而在于计较得少 阳光心态缔造和谐的人际关系 心态阳光，身心才更健康

第四章 缔造阳光心态，开创成功人生 相约阳光心态，踏上和谐旅程 心存希望地看待未来 设计人生，我的人生我做主 不懈追求，才能羽化成蝶 经营强项，做最好的自己 正视困境，人生可以无往不胜 采取主动，为自己创造机会 扔掉拐杖，学会独立行走 珍视今天，勿让等待妨害人生

第五章 用积极心态构筑事业大厦 PMA黄金定律：能飞多高，由心态制约：求上、求优、求高 拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕 积极是激发潜能的自我暗示 积极是永远保持一颗年轻的心 积极是潜力的挖掘机 态度影响人生的高度 缔造阳光心态，走向积极之路 敢于拔尖，做个“野心家” 主动出击，掌握人生主动权 宁在尝试中失败，不在保守中成功 纵使平凡，也不要平庸

第六章 乐观心态——做乐观的无畏者、快乐的享受者 多些阿Q精神，成为自己的心理医生 乐观源于对自我的赏识 乐观是正视现实，不畏困境 乐观是享受过程而非注重结果 乐观处世，生活才能有滋有味 乐观面对，才能乐享生活 探索心灵，找出自己真正想要的 怀着乐观之心，总能发现光明所在 转个弯，从困难中发掘机遇 冬天终将过去，春天必将来临 不服输，才不会输 记得，你是潜力股 面对失败，我们依然保持乐观

第七章 务实心态——踏踏实实，于平凡中创造辉煌 务实，将思想化为行动 务实是一种全身心的投入 务实的力量远远大于天赋的力量 成功的真谛在于脚踏实地去 只有行动，才可能抓住机遇 立即行动不拖拉 专注于目标，不瞎折腾 如果想成功，必须科学地利用时间 在精力最旺盛的时候做重要的事情 培养重点思维，找出关键因素

第八章 自信心态——肯定自己，做生活的阳光舞者 自信，调动起所有向上的潜能 自信是由内而外的震撼 懂得欣赏自己，别人才会欣赏你 只有自信的人才最有魅力 有自信，即使“真不行”也会变成“真的行” 挑战“不可能”，成功才不只是幻想 克服自卑的10种方法

第九章 平常心态——淡然处世，宁静致远 认真生活，悟平常心态 平常心是超脱得失，不忘形 保持初心，守护平常心态 不畏惧，以平常心对待失意 摈弃完美主义，客观地待人待己 在冬天磨砺，是为了更好地向春天进发 修正方案，找对方法 放下一切，使自己“空”起来 悟人生“三戒”，修平常心 删除你那92%的烦恼吧 有时候，缺憾也是一种美 修剪欲望，静享生命的花期

第十章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间 善于“舍得”的智慧 该拿起时拿起，该放下时放下 在人生的关键点上，要敢于放弃 放弃是通往幸福的必经之路 把时间放在追忆上，只会影响你的生活 “拥有”就是“被拥有” 正确的选择比努力更重要 有所为有所不为，选好自己该做的 放爱一条生路，给自己一点幸福 做自己真正想做的事 通过“舍”来医治内心的贪婪 人生难有真圆满，输赢得失且笑看 放下得失心，呼唤“瓦伦达心态”

第十一章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘 宽容的实质不是宽容别人，而是释放自己 缺乏宽容心态，无异于孤立自己 宽容是一种高尚的精神援助 宽容是一种伟大的人格力量 求同存异，大度求群朋 虚怀若谷，大肚容下天下事 容不下生活，也终将被生活舍弃 心量放大，才能风雨不惊 正确看待他人的批评，充实自己 饶恕别人的同时，就是宽恕自己

第十二章 平和心态——远离浮躁，闲看庭前花开花落 平和是一种宠辱不惊的境界 正确看待得与失，做心态平和的人生智者 “难得糊涂”是平和心态的“座右铭” 抛却“妄念”，进入宁静致远的人生境界 驱除浮躁心态，方赢人生牌局 冷静应对一切，方能笑看风云变幻 调控情绪，将怒气转为动力 用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕 调控好情绪，你会拥有不一样的人生 独卧云间，不被得失困扰 压制冲动情绪，懂得克制之法

第十三章 知足心态——卸下欲望的枷锁，感悟幸福的真谛 知足是一种“知止常止”的人生态度 幸福的真谛在手得到小小的快乐 只有知足，才会感到永久的满足 知分心自足，委顺身常安 事能知足，就能多一些达观 不要让“贪念”支配你的生活 量力而行，一步一步打开局面 适度地追求，生

《阳光心态》

活才会有滋有味 不入名利牢笼，才能专注于眼前 放下世间的一切，自得逍遥自在 快乐也是在知足中获得

第十四章 达观心态——通透达观，活得潇洒 达观是一种“闲看庭前花开花落”的心境 达观就是以“随”为念，懂得放下 达观就是洞悉生与死 抱持“哀乐不能入也”的达观心态 放慢脚步，做一场心灵瑜伽 停止抱怨，才能发现生活的闪光点 凡事不能太较真 用“雅量”去抑制嫉妒之心 诉苦如同诅咒，越诉苦越退步 心安人静，让心境归于平淡 让生命之杯盛满希望之水

第十五章 感恩心态——学会感恩，懂得关爱 感恩是对生命过程的一种珍惜 感恩是对人生苦难的一种感谢 感恩，让我们坦然面对人生的坎坷 感恩惜福，我们原来如此幸运 懂得感恩，生活才会积极和快乐 感恩这个世界给我们的情分 宽心惜福，一切皆在感激之中 懂得感恩，仰望夜空也会快乐 感恩让人内心安宁，静享愉悦 感恩磨难，生命的厚度才得以拓展 对你的工作心怀感激 感恩来自对生活的爱与希望 把生活中的小麻烦当做上天的礼物

第十六章 博爱心态——赠人玫瑰，手有余香 “小爱”扩张过度，必将导致灾祸 世界上最强大的力量是仁爱之心 心里只有自己，就永远无法品尝爱的芳香 爱，要将快乐与人分享 只为自己着想是因为看不到分享的重要 感同身受，多为别人着想 用爱打破冷漠的心墙 友善，有时让你事半功倍

章节摘录

阳光就是心灵的自由与和谐 所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。——罗曼·罗兰 一位伟大的音乐家说，没有什么东西比演奏一件走音的乐器，或是与那些没有好声调的人一起演唱，更能迅速地破坏听觉的敏感性，更能迅速地降低一个人的乐感和音乐水准的了。一旦这样做以后，他就不会潜心地去看音调的各种细微差异了，他就会很快地去模仿和附和乐器发出的声音。这样，他的耳朵就会失灵。要不了多久，这位歌手就会形成一种唱歌走调的习惯。

在人生这支大交响乐中，你使用的是哪种专门的乐器，无论它是提琴、钢琴，还是你在文学、法律、医学或任何其他职业中表现的思想、才能，这些都无关宏旨，但是，在没有使这些“乐器”定调的情况下，你不能在你的听众——世人面前开始演奏你的人生交响乐。无论你干什么事情，都不要玩得走样，都不要唱得走调或工作失衡，更不要让你走音的乐器弄坏了耳朵和鉴赏力。即使是波兰著名钢琴家、作曲家帕代莱夫斯基那样的人，也不可能在一架走音的钢琴上奏出和谐、精妙的乐章。而一个阳光的人就如一个伟大的音乐家，善用生命中的各种“乐器”，奏出心中自由与和谐的乐章。心灵的自由与和谐相当重要，心理失调对一个人的生活质量来说是致命的。那些极具毁灭性的情感，比如担忧、焦虑、仇恨、嫉妒、愤怒、贪婪、自私等，都是生活的致命敌人。一个人受任何这些情感的困扰时，他就不可能将他的生活处理好，这就好像具有精密机械装置的一块手表，如果其轴承发生摩擦就走不准一样。而要使这块表走得很准，那就必须精心地调整它。每一个齿轮、每一根石英轴承都必须运转良好，因为任何一个缺陷、任何一个麻烦、任何地方出现了摩擦，都将无法使手表走得很准时。人体这架机器要比最精密的手表精密得多。在开始一天的生活之前，人这架机器也需要调整，也需要保持心灵非常和谐的状态。人类对于自然的征服可以说达到了顶峰，然而我们的内心却在上一个世纪里尤其是上个世纪的最后几年里失衡，我们陷入了一种从来没有过的惶恐之中。因为现代人已经再也找不到哪怕是片刻的宁静和从容，而且，伴随着人们对物质的欲望日益膨胀，人类社会也出现了我们人类看上去都无法解决的一些问题。这就更加剧了人们的惶恐和不安，人们在努力寻找，企图寻找到答案！但是，对于生活，不同的人从来都有着不同的要求和理解。同样的境遇，有些人觉得是天堂，而有些人却觉得不是。一个农夫躺在麦草垛里呼呼大睡，一个读书人见了，可能会觉得那个农夫非常的不幸，家里没有地方躺，只好将就在这里凑合一下。但是，那个农夫却未必这样看，他可能会觉得，自己在这里呼呼大睡，说明自己无忧无虑，妻贤子孝，又无衣食之忧虑，这不是天堂这是什么？这个读书人有好衣服穿，有好饭吃，还有圣贤的书可读，家里又不愁吃不愁穿，按照农夫对生活的标准，应该是非常幸福的了。可是，那个书生却不这样看，因为他觉得，有好饭吃，好衣服穿，有好书读，这些都还不够，要读书，得有红袖添香才好夜读书，那才是真正的幸福生活。对于我们的生活，以及我们是否幸福，从来都有着不同的衡量标准。人们对于生活的要求是无止境的，甚至人对物质的追求也是无止境的，但是这些东西最终带给我们的是患得患失的忧虑、压力和令人疲惫不堪的混乱情绪。所以说，人们追求复杂的生活，其实是得不偿失的，因为外界的诱惑和对物质的追求，使我们失去了内心世界的平静。在我们周围，所有的人都在紧张地忙碌着，而且这种忙碌是一种莫名其妙的忙碌，但是许多人并不知道自己是为什么而忙碌，或许，我们是担心在竞争的压力下失去了内心的安全感，于是，就产生了无事可做的恐惧感，所以，人们才急急忙忙地找事情做。一些鸡毛蒜皮的小事能使一个思想状况不佳的人烦恼不已，但却根本无法影响一个心灵阳光的人。即使是出了大事，即使是恐慌、危机、失败、火灾、失去财物或朋友，以及各种各样的灾难，都不可能使他的心理失去平衡，因为他找到了自己生命的支点——心灵自由与和谐的支点，因此他不再在希望和绝望之间摇摆。他已经发现，自己是通行于整个宇宙的伟大法则的一部分，是世界的一部分。换一种活法，改变一下自己，我们也许就会找到生活的幸福和快乐。学会享受生活，经营心灵的自由与和谐，你就能够感受生命的伟大与自豪。与我们内心的东西以及需要相比，外界的一切都是微不足道的，甚至是完全可以忽略不计的。因为生活是我们的内心生活，我们对于生活的感受其实比生活本身更重要。有什么样的心态就决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的行为，一系列的行为组合起来就是一个人的人生，就是一个人的命运。 P7-9

《阳光心态》

编辑推荐

阳光心态是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩和自信的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。心态决定状态，只要我们拥有阳光心态，并在其指引下工作与生活，那么，事业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。杨婧编著的《阳光心态》由什么是阳光心态讲起，详细讲解了塑造并保持阳光心态的种种方法，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、发人深思的启示和精彩的案例分析点评，指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践快乐积极的人生。

《阳光心态》

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