

<<阳光心态灿烂人生>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态灿烂人生>>

13位ISBN编号：9787111234906

10位ISBN编号：7111234901

出版时间：2008-3

出版时间：机械工业

作者：孙健升

页数：196

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：<http://www.tushu007.com>

## <<阳光心态灿烂人生>>

### 内容概要

每一个人都渴望拥有灿烂的人生，但真正能够活得精彩无限，有滋有味儿，却是那些始终以积极的方式回应生活的人。

生活就是一种态度，你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。

本书通过大量的心情故事、趣闻轶事以及知识窗，向读者娓娓道来“阳光心态，灿烂人生”的真谛。在每章的最后，作者给出了调节各种心态的小方法和小心得，恰似一缕阳光，温暖你的心。

阳光是世界上最光明、最美好的东西，它能驱赶黑暗和潮湿，温暖我们的身心，而心态对我们的思维、言行都有导向和支配作用。

人与人之间细微的心态差异，就会产生成功和失败的巨大差异！

生活的酸甜苦辣每个人都要品尝。

当今社会，愈演愈烈的竞争态势，在给人们带来丰厚物质回报的同时，也让人们心理承受着前所未有的压力，各种心理问题日渐显现。

找到属于自己的人生方向已经是迫在眉睫的事情了！

因为生活不是没有目标的劳作，理想也不是沉重的精神枷锁！

“人之幸福在于心之幸福”，中国人民大学副教授，高级心理咨询师孙健升将在本书中教我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光根植于我们的心田。

<<阳光心态灿烂人生>>

作者简介

孙健升，中国人民大学副教授，国家高级心理咨询师。  
全国商务管理研究会理事，中企联智慧谷企业家学习俱乐部，北京大学、清华大学高级培训课程特聘教授。

2005年以来，从事“阳光心态”教育传播工程。  
中国教育电视台（CETV—1）《师说》栏目主讲专家，在新浪网开辟的阳光

## <<阳光心态灿烂人生>>

### 书籍目录

序第1章 心态阳光 人生美好 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 改善心智，快乐就在身边  
心态决定人生的高度 人生美好源于自我的设计第2章 身心健康 财富人生 身心一体，呵护健康  
修养道德，健康无忧 与时俱进，适者生存第3章 平衡和谐 生活有序 人生如旅游，而不为赶路 平  
衡和谐，存乎一心 放下才会轻松，轻松才是享受 忍住一份甜，成为伟大的人第4章 心念一转 尽享  
快乐 快乐是一种角度 愚妄之人怒气全发，智慧之人忍气含怒 美丽是因为你能从心笑第5章 乐在  
工作 事业有成 让理想高于你的才干 工作且快乐着 努力让自己成功第6章 活在天堂 乐在人间 助  
人居天堂，自私入地狱 信任在天堂，猜疑入地狱 平和在天堂，记恨入地狱 友善在天堂，敌对入  
地狱第7章 敞开心扉 远离孤独 生活的气息，源自敞开的心扉 怀才不遇还须放开胸怀 选择温暖，  
分享阳光第8章 善待压力 笑对人生 坚韧不拔，借力发力 驾驭自我，释放压力 舍得放下，压力自  
退第9章 感恩宽容 幸福无忧 心存感恩，幸福常伴 宽容他人，幸福自己 珍惜所有，分享幸福第10  
章 带着爱 一切将如愿以偿 滴水之恩，涌泉相报 执子之手，与子偕老 送人玫瑰，手有余香参考  
文献

## &lt;&lt;阳光心态灿烂人生&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 心态阳光 人生美好 如果你能控制自己的思想，你就能控制自己的情绪。

——克莱门特·斯通 活在这世界上的人们，每一个人都是平等的，每一个人都拥有自己的人生，相信你也渴望拥有灿烂的人生。

从童年时代我们就探索人生的意义，可是，人生什么最重要？

这样一个老生常谈的问题，很多人一生都没有想清楚。

于是，一些人只有不断地抱怨：人活着就是一种“受罪”，这真是一种悲哀。

我们来到这个世界不是为了“受罪”的，人生最重要的是拥有健康和幸福，享受的是快乐每一天。

“圣人”的境界，其实不像我们想象的那么高不可攀，你要懂你的心，你要能驾驭自己的心态，那就能守住自己的快乐。

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 生活是一种态度。

每一个人都会有共同的经历，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。

生活是现实的，不以你的意志为转移，你可以活得很积极，也可以很悲观。

同样是生活，有人整天愁眉不展，唉声叹气，有人却过得精彩无限，有滋有味。

你可以决定自己的命运，只要你肯审视自己的态度。

培根曾说过：“人若云：我不知，我不能，此事难。

当答之日：学，为，试。

” 心情故事 曾经有位小伙子讲述他一天不幸的遭遇：早晨起晚了，匆匆忙忙洗漱。

洗漱完毕，一手拎包、一手拿衣服飞快下楼，谁想跑得太匆忙，不小心把脚扭了。

他当时就想：每天下楼从来没有扭过脚，今天一定不是什么好日子，于是，一肚子怨气走出家门。

当看到一辆公共汽车已经缓缓进站了，赶紧跑了过去。

谁想司机没有看到他，把车门关了，汽车开走了。

“看见人还关门，太欺负人了！”

你说这不是倒霉吗？

”他越想越生气，气得想回家不上班了，就在这时，又来了一辆车。

这辆车很空，上车就有座位，但是他全然没有感到幸运。

“倒霉”的事还没完，就在他要下车的时候，司机踩了一脚刹车，前面一位女士没扶住，女士的鞋跟一下子就踩到了小伙子的脚上。

他忍无可忍，一阵疼痛点燃了满腔的怒火，狠狠瞪了那位女士，毫不留情地大声斥责她，尽管那位女士已经在不停地道歉。

他带着一肚子的怨气到了单位，全没了心情，见谁都烦。

一天下来什么事都干不下去，结果临下班又让主管训斥了一顿。

这位小伙子的一天惨了，没有快乐，只有郁闷和愤怒。

生活真的是如此不幸吗？

其实，都是小伙子心态不够积极，放大了他遇到的问题和困难。

在他看来，扭脚是天意，没赶上车和被踩了脚是别人故意与他作对，而被批评就是雪上加霜的“倒霉”。

凡事都向坏处想，这样也就把自己的心情搞坏了。

书外师说 很多人都有过这样的经历，因为一件很小的、偶然的事情，没有给自己积极的心理暗示，结果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。

我们每天以自己的方式回应那些身边的客观存在，我们对事物的看法对于我们将采取用何种生活方式和我们期待怎样的生活是十分重要的。

如果我们始终以积极的方式做出回应，我们就能让自己的生活丰富多彩，更加富有弹性；如果我们始终以消极的方式来回应生活，我们的生活就会无比的沉闷，我们的希望就会变成失望，所以生活就是一种态度。

知识窗 情绪是人们对客观事物的态度体验及相应的行为方式，喜、怒、哀、乐、忧、愤、憎

## <<阳光心态灿烂人生>>

等都是不同形式的情绪反应。

凡能满足人们某种需要的事物，都会引起积极的情绪；反之，如果需要得不到满足则会产生消极的情绪。

情绪是我们意识活动的重要动力之一，情绪对人的身心有重要的影响。

积极的情绪使我们自我感觉良好，精神振奋，身体机能协调，心态平和；消极的情绪则对我们的身心有直接的危害，扭曲人的正常行为，降低活动效率，长此以往，还会影响人的身心健康。

人的情绪作用有四种典型状态，即心境、激情、应激和挫折。

日常生活中，心境对人的影响更为突出。

心境是一种具有持续性、弥漫性的情绪状态。

事物作用于人脑所留下的痕迹性刺激不会马上消失，而是会持续一段时间，针对该事物发生的情绪也不会马上消除，而是会延续一段时间，只是强度有所减弱而已。

这种具有持续性且强度有所弱化的情绪状态，就是心境。心境除了具有持续性特征之外，还有弥漫性特征。

心境由某一事物引起后，具有扩散作用，它会影响一个人的全部行为和生活。

愉快的心境会表现得无往而不乐，成为“事事如意”的宠儿；悲伤的心境则会表现得无往而不悲，似乎一切事物都染上了“忧伤的色彩”。

心境好的时候，使人愉快、振作、乐观，能增强人的活动能力，提高工作效率，维护身心健康；反之，心境不好，则使人郁闷、消沉、悲观，会明显减弱人的活动能力，降低工作效率，导致种种身心疾病。

心境不是关于某一事物的特定体验，而是以同样的态度体验对待一切事物。

因此，美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心，不管外在的世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。

清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，而是要放下挂碍、开阔心胸，心里自然清静。

事物的本身并不影响人，但人却受到对事物看法的影响。

明确的目标加上积极的心态，是一切成功的起点。

**趣闻轶事** 一次，美国前总统罗斯福家中失窃，被偷去很多东西，他的一位朋友得知后，马上写信安慰他。

罗斯福给朋友回信说：

谢谢您来信安慰我，我现在很平静，感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。

”这些理由使他心情平静，表现了他豁达的性格。

**书外师说** 小伙子的遭遇要比罗斯福的遭遇简单得多，但是，罗斯福却可以在平静中享受快乐，而那个小伙子则在愤怒中忍受痛苦。

为什么会有这样的不同？

你一定也可以发现，那就是两个人的心态不同。

如果在扭脚的时候给自己一个积极的心理暗示，如果在乘上有座位的空车时享受一下自己的幸运，如果不介意那些鸡毛蒜皮的小事，专心去工作……一切都会改观，所以不是生活苦不堪言，是我们那不肯快乐的心在作怪。

有时候，我们将自己的消极情绪和思想等同于现实本身，而事实并非如此。

心理学家米切尔·霍德斯说：“其实，我们周边的环境从本质上说是中性的，是我们给它们加上了或积极或消极的价值，问题的关键是你倾向选择哪一种？”

”生活中不能无限制地任凭情绪反应发展，“压抑”也不是最好的方法，尽管对于情绪作用要有适当的控制。

许多人在心情不愉快时，会使自己陷入一种含有敌意的自暴自弃当中，实际上，如果能转换一个角度，客观地评价和对待你所面临的问题，结果就会有所不同。

在我们每天的用语中，都会使用很多这样的词汇：思念、爱恋、感恩、怯懦、愤恨、懈怠、忧愁、悲伤，等等。



## <<阳光心态灿烂人生>>

中国文字的渊源基础是象形文字，人们把很多表达思想、感情等心理活动的文字都烙上了“心”的印记。

佛家说“万法由心生”，人生能否灿烂全在自己的心态，心态如何，决定了我们生活的质量和生活情趣。

心态就是我们对待客观事物一个稳定的态度和心理反应，这个心理反应会影响到我们的一言一行，以至于会影响我们的一生。

遇到不顺心的时候，不妨试着问自己：一年后，我还会在意这件事吗？

学会宽容、豁达，控制自己的情绪，保持乐观的态度，以忍耐代替绝望，问题就不会过度放大，我们就能够正视和承受那一切。

向前看，再开始，当你守住你的悲伤时，幸福便停泊在别处了，而当你拥抱快乐的时候，不幸就消失得无影无踪。

每一个人的成功都需要有效地控制自己的情绪，其秘诀就在于懂得怎样控制痛苦或快乐这股力量，而不是被这股力量所控制。

如果你能做到这一点，你就能掌握住自己的人生。

改善心智，快乐就在身边 天下最美的是自然质朴，能展现本色者，乃大英雄也。

一滴水，无味无色，放在阳光照耀下却会折射出七彩的光辉。

人生似水，平平淡淡，然而，平淡之中却有黄金，平淡中却有幸福。

水，清澈空灵，不求高位，不攀高门，无心显赫，低凹地方，安身立命，与世无争，知足常乐，乐在宁静，乐在安闲与隐逸。

人不妨学习水的生存方式，豁达大度，低位处世，平民意识，何求不快乐。

心情故事 很多年前，有一次我在马路边上等着修自行车，在修车摊位的旁边是一个修鞋的地摊。

修鞋师傅看我在那里等候，就和我搭茬儿说：“先生，您的鞋该修修了，鞋后跟都磨斜了，趁着修车时间我给您修修鞋吧。

”我很受感动，于是答应了。

师傅先给我拿了一个小板凳让我坐下，然后从身后抽出来一张纸壳板儿放在我的脚底下，他就聚精会神地开始修鞋了。

没想到他是一位非常健谈的人，一边修鞋一边给我讲，这鞋磨成这样再不修会怎么样，这个垫儿要垫多厚、什么钉子能够不穿透底儿以及粘胶和钉钉子的关系，等等，一套一套的。

他津津乐道地干，津津乐道地说，但是这位师傅对修鞋知识的钻研和对这行当的兴趣，却更令我惊讶。

我好奇地问他：“您很喜欢这份工作吗？”

”“那当然了，没有我们修鞋的能成吗？”

我自从干了这行，才知道这世界上有这么多鞋，才知道这也是一种享受。

”“一种享受？”

”我似乎很难理解。

毕竟他那手指甲里都塞满了黑泥，每一个手指都是干裂的口子，我们穿在脚上的鞋，他就抱在怀里。

可是，他确实毫无怨言，满脸光彩，他对这个工作的热爱远超出我的想象，真的是一种享受状态。

临走的时候我还是忍不住问他：“您修鞋不觉得苦吗？”

”他乐呵呵地说：“不苦，我每天在这儿帮你们修鞋，是做善事。

自己有个手艺，政府让我在这里摆摊，每天都有收入，够吃够喝的，天天就是享福啊！”

”那位修鞋工的笑容多少年来都留在我的脑海里，他的心态真的太好了。

一个平民百姓的生活，修鞋也能修出境界来，那境界就是我们说的——幸福。

书外师说 大多数人每天都在期待幸福，人们对幸福的渴望是不言而喻的！

，可是，很多人并不能确信自己正生活在幸福快乐之中。

每个人所做的一切大都想归结到为幸福而努力，人们对于自己是否很幸福缺乏自信，很多人也都整日努力而期待享受幸福出现的一瞬间。

## &lt;&lt;阳光心态灿烂人生&gt;&gt;

幸福不仅变得奢侈，而且似乎永远是在明天，在生命的下一站，在自己拥有的范围之外。

其实，幸福并不遥远，生活的幸福源自感恩、惜福、爱和宽容。

清早起来，如果你吃得饱饱的去上学，想想是不是有人比你起得更早，而吃得更晚；如果你能去上班并且可以按时休假，想想那些在我们休假时却要奔忙的人们，如果你收到祝福和关爱的短信，想想茫茫人海还有他们竟然如此珍惜你。

这样，你才能享受幸福，因为你有一颗感恩的心。

大概你不曾从这样的角度体验过生活，但这却是事实：在我们的地球上，如果你早上醒来的时候健康无恙，那么比起活不过这1周的几百万人来说，你真是好幸运；如果你未曾经历过战争的危险、入狱的孤独、严刑的痛楚、饥饿的折磨，那么比起世界上5亿多人来说，你真是好幸运，如果你的冰箱里有食物，身上有衣服可穿，有屋篷遮蔽，有地方睡觉，那么比起世界上相当多的人来说，你真是好富足；如果你银行中有存款，钱包里也有钱，还能到某个地方消费买菜，你便跻身于世界上少数富有入口当中了。

如此体验一下生活，你就会充满幸福，因为你懂得惜福。

好好清点一下你所拥有的，绝对比你没有的要多得多。

**心情故事** 有一对夫妇很幸运地订到了回老家的车票，上车后发现有位女士正坐在他们的一个座位上，丈夫示意妻子先坐在她旁边的座位上，而自己却没有请那位女士让座。

妻子仔细一看，发现那位女士的右脚有残疾，这才明白丈夫为何不请她让出座位。

这位先生就这样从起点一直站到终点，从头到尾都没有让那位女士让座，也没有告诉她这个座位是自己的。

下车之后，心疼丈夫的妻子说：“让座是善行，但从头到尾这么久，你中途可以请她把座位还给你，换着坐一下嘛。”

这位先生说：“人家不方便一辈子，我们就不方便这3个小时而已。”

**书外师说** 感受一下吧：这位先生很幸福，因为他付出了爱心，心中没有计较自己的得失。

如果这位先生始终想着自己，就会抱怨：为什么偏偏坐在了我的座位上？

为什么那位女士还不下车？

我会不会始终站下去？

等等。

而他想到的却是那位女士因他而多了一点方便，享受着带给他人方便的释然；那位女士是幸福的，因为她遇到了这样肯于助人的好人；我们也很幸福，因为有这样善良而又为善不欲人知的好人，世界变得多么的温馨、可爱……替他人着想，是一种博爱，是一种美德，更是一种人生境界。

人与人相处，“路径窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人食。”

能替别人着想，可以使自己的心灵空间更加宽阔，赢得人际关系的和谐，还可以提高自己的修养和处事的艺术。

能为他人着想的心是善心，能为他人提供帮助的事是善事，能为他人的生活绚丽而付出的人是可爱的人。

**趣闻轶事** 传说明朝年间，山东济阳人董笃行在京城做官。

一天，他接到家信，说家里盖房为地基而与邻居发生争吵，希望能借他的权势来出面解决此事。

董笃行看后马上修书一封，道：“千里捎书只为墙，不禁使我笑断肠；你仁我义结近邻，让出两尺又何妨。”

家人读后，觉得董笃行有道理，便主动在建房时让出几尺。

而邻居见董家如此，也有所感悟，同样效法。

结果两家共让出八尺宽的地方，房子盖成后，就有了一条胡同，世称“仁义胡同”。

无论邻里之间还是同事之间，无论因为各抒己见还是名利所求，如果不容分说、斤斤计较，就会自寻烦恼。

为名所累，为利所害，缘于一争。

你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。

古人云：“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”



## <<阳光心态灿烂人生>>

”狭隘苛刻，勾心斗角，日无轻松，夜无安宁。

常怀包容之心，多一些风度，多一些气质，实乃人生一大乐事，何乐而不为？

书外师说 荀子说：“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂”。

每个人的心里都蕴藏着神奇的力量，称为“爱心”，调动起来，就会带给我们特殊的礼物，那就是宽容。

生活在今天的社会中，随时随地你会遇到意想不到的事，不管这些事来自你的亲人、你的同事还是陌生之人，而能够喜欢那些造成我们不便和不快的人并非易事。

要锻炼自己，虚怀纳谏，从善如流，五湖四海，包容超然。

修炼之人有八风考验，这八风就是指称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐八种境界之风。

称，当面的称颂；讥，当面的讥讽；毁，背后的毁谤；誉，背后的赞誉；利，获得的利益；衰，遭受损害；苦，遭遇痛苦困难；乐，获得称心快乐。

前四项偏于“名”，后四项偏于“利”。

这八种境界或许是人生名利、得失、盛衰、成败的概括；我们时刻可能迎此逆风，因此千万不要被飘没。

智者能容：睿智的人胸怀宽广，大度能容，洞明世事、练达人情，看得深，想得开又放得下。

待人宽一分是福，利人是利己的根基。

以仁爱之心宽容他人，是对别人的释怀，也是对自己的善待，宽容更是生存的智慧、幸福的艺术。

## <<阳光心态灿烂人生>>

### 编辑推荐

《阳光心态灿烂人生》编辑推荐：每一个人都渴望拥有灿烂的人生，但真正能够活得精彩无限，有滋有味儿，却是那些始终以积极的方式回应生活的人。  
生活就是一种态度，你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。

<<阳光心态灿烂人生>>

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:<http://www.tushu007.com>