

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787115260529

10位ISBN编号：7115260524

出版时间：2011-8

出版时间：人民邮电

作者：唐华山

页数：191

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>>

### 内容概要

本书从职场员工的角度出发，分别从宽容、乐观、知足、积极、沉着等方面阐释阳光心态对生活和工作的重要意义。

唯有心态阳光一些，才能真正享受到生活与工作的乐趣，才能更好地发挥自己的潜能，才能成就更美好的未来。

本书提出的阳光心态理念，不仅能够帮助员工在遭遇挫折时进行有效的自我心理调整，保持健康的心态，还能够激励员工通过工作实现自我价值，同时为企业作出更大的贡献。

本书适合所有希望转变心态、提升生活幸福感觉的人士阅读。

## <<阳光心态>>

### 书籍目录

#### 第一章 有一种心态叫阳光

阳光心态成就快乐人生

拥有什么样的心态, 就有什么样的人生

快乐是人生的终极目标

为你的世界换个明媚的色彩

不祈求人人都喜欢自己

不如意中往往孕育着成功的机遇

心中有阳光, 快乐永相随

养成快乐生活与工作的好习惯

#### 第二章 拥有阳光心态, 才能享受到工作的乐趣

阳光心态是一种强大的竞争力

在工作中寻找快乐

最平凡的工作, 也有快乐的理由

乐于做别人不愿做的小事

快乐带来工作激情

勇敢执着, 保持工作激情

像对待爱人一样对待工作

将工作当成人生的一大乐趣

#### 第三章 凡事想得开, 别跟自己过不去

学会放下, 才会变得更快乐

打开心结, 让阳光洒进心田

凡事别跟自己过不去

遗憾总会发生, 不必过度悔恨

有过失没关系, 学会原谅自己

快乐点, 想想你已经拥有的一切

境由心造, 心态乐观才能迎来转机

#### 第四章 计较少一点, 快乐就会多一点

学会宽容, 不为小事斤斤计较

别将眼光放在让自己痛苦的地方

豁达待人, 不争死理

争一步不如忍一步

用理智控制自己的不良情绪

及时抛弃烦恼, 才能拥抱快乐

#### 第五章 知足才能满足, 快乐才能幸福

学会珍惜当下的幸福

降低自己的欲望, 才能得到幸福

正确定位自己, 不让攀比夺去幸福

贪婪会让你失去原有的快乐

放手, 既成全他人也拯救自己

放弃眼前的享乐, 才会得到最终的美好

舍得是一种大智慧

既要积极进取, 又要懂得知足

#### 第六章 保持乐观, 开心生活每一天

阳光心态可以改变你的人生

每一天都是新的一天

## <<阳光心态>>

与其渴望别人的赞美，不如自己赞美自己  
把每一天当成此生最好的一天  
与其抱怨，不如改变  
看看周围，一定有人比你更不幸  
选择最好的方式活下去  
享受过程，活在当下

### 第七章 心态好、热情高，机会就会来找你

以最佳的状态投入到工作之中  
再平凡的工作中，都蕴藏着好机会  
学习众人之长，做“全方位”人才  
变“让我做”为“我要做”  
向工作低潮说“拜拜”  
再努力一点，你会变得更卓越  
学会坚持，你才会有所成就

### 第八章 阳光总在风雨后

贫苦的生活最能锻炼人  
再难再苦再穷，也要笑一笑  
曲折的经历会让生活更精彩  
苦难是成功的垫脚石  
越是艰难困苦之时，越要沉着冷静  
能从根本上拯救你的人，只有自己

### 第九章 摆正心态，把工作当成自己的舞台

把工作当成你的事业来经营  
珍惜自己的工作岗位，才能实现自我价值  
空杯心态让你进步更快  
做别人做不了的事，最能体现你的价值  
公司是老板的，舞台是自己的  
犯错没关系，关键是要勇于负责  
保持阳光心态，做最好的自己

## &lt;&lt;阳光心态&gt;&gt;

## 章节摘录

阳光心态成就快乐人生 古希腊大哲学家亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。

”亚里士多德的这句话，揭示了生命的本质、生命的意义。如果我们不快乐，那么，所有的付出和努力，便都失去了意义。但是，如何才能“发现使你快乐的时光，增加它”呢？答案就是：培养阳光的心态。

其实，那些拥有阳光心态的人，并非没有经历过磨难、坎坷，他们的心灵也并非没有黑暗和悲伤，只是他们那颗追寻阳光的心灵，不会长久地被黑暗和悲伤笼罩罢了。他们有着良好的调控能力，能够很快使自己的心情充满阳光，然后迈开大步，走向阳光大道，收获灿烂成果。

琼斯一家经营着一个小农场，过着普普通通的日子。

突然有一天，身体健壮的琼斯因遭遇车祸而全身瘫痪，因此失去了生活能力。人们都觉得他会成为一个没有自由、没有希望的病人，他不能再为这个家作任何贡献了。然而，琼斯却不这么认为，虽然他的身体不能动了，但是他还能思考，还能说话。他不想因此成为家庭的负担，他想用其他方式帮助自己的家庭。

有一天，他对家人说：“我为自己感到遗憾，因为我再也不能用身体去劳动，但假如你们愿意，我想请你们每个人代替我的手、脚与身体来工作。

我的计划就是把农场的每一亩地都种上玉米，然后用收的玉米去喂猪。当这些猪还幼小肉嫩时，我们就把它们宰掉做香肠，再把香肠包装起来，送到零售店出售。我们还可以给这些香肠取一个自己喜欢的名字。

”他低声轻笑，接着说道，“或许这种香肠会在全国各地像热糕点一样出售。

”琼斯的话变成了成功的预言。

几年之后，“琼斯乳猪香肠”竟成为当地最受欢迎的食品，每天刚上市就被抢购一空。

食品的大受欢迎，让躺在床上的琼斯十分快乐。

同样，他的家人、朋友也分享着他的快乐，他们甚至觉得，琼斯比他们更有活力，更快乐。

琼斯还以自己的亲身经历撰文给那些因为生理残障而深陷绝望的人，其中有一句话是这样的：“假如人生交给我们一个问题，那么它也会同时交给我们处理这个问题的能力，它绝对不会让我们陷入绝境。

”琼斯的成功告诉我们，就算遭遇了极大的打击，只要我们对生活不失去信心，只要我们拥有阳光心态，我们依然可以有益于家人和社会，依然可以过上幸福快乐的生活！

，对于快乐来说，心态要远比能力、机会更重要。

一个人能力再强、机会再多，如果心态消极，还是很难得到真正的快乐。

让我们来看下面的例子。

在一次世界级的台球冠军争夺赛上，遥遥领先于对手的路易斯·福克斯十分得意。

只要发挥正常，再得几分他便可登上冠军的宝座。

然而，正当他准备奋力拿下比赛的时候，发生了一件小事：一只苍蝇落到了主球上。

路易斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备击球。

可是当他的目光再次落到主球上时，发现这只可恶的苍蝇又落了上去，他再次挥手赶走了它。

然而苍蝇像是故意要跟路易斯作对，当路易斯俯身时，它再次落在了主球上。

观众席上传出了笑声，路易斯的情绪也明显恶劣到了极点，当那只苍蝇第四次落到主球上时，路易斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，却一不留心碰动了主球。

裁判判他击球，他因此丢失了一轮机会。

原以为败局已定的对手见状信心大增，连连过关。

而路易斯却在失控情绪的驱使下，连续失利，最终落败。

## <<阳光心态>>

路易斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。

他受不了失败的打击，竟然投河自尽了！

一只微不足道的苍蝇竟击败了一个春风得意的世界冠军！

这不仅让人扼腕长叹，更让人感到无比震惊。

应该说，路易斯并不是没有能力拿到世界冠军，只是他的现场发挥被他的坏情绪所操纵，因为没有控制和调整好情绪，最终丢掉了冠军，甚至自己的生命。

由于心态阳光，瘫痪的琼斯能创造财富、享受快乐；而由于心态不佳一只苍蝇能让一个世界冠军失去生命的美好和快乐。

如同照相机的滤色镜能够改变照片的色调，如同音乐能够改变人的心情，心态就是这样神奇，它能够改变我们人生的走向，它能够决定我们是否快乐。

仔细观察我们身边的每个人，那些快乐的人，都拥有阳光的心态。

有人说，生命是一场旅行。

要想享受生命这场旅行的快乐，我们就应该带着阳光的心态上路！

.....

<<阳光心态>>

媒体关注与评论

21世纪的核心竞争力就是态度。

——托马斯·弗里德曼 / 《世界是平的》作者                      真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度。

——力克·胡哲 / 《人生不设限》作者                      只有积极主动的人才能在瞬息万变的竞争环境中获得成功。

——李开复                      现在就下定决心，只想那些有益的思想吧，所有好的思想都是强有力的

。                      ——朗达·拜恩 / 《秘密》作者                      愚者总以为幸福在遥远的彼岸，智者懂得把身旁的事物培养成幸福。

——星云大师

## <<阳光心态>>

### 编辑推荐

每个人都应该拥有健康的心态！

阳光心态养成法，幸福指数UP！

UP！

由唐华山编著的《阳光心态（幸福生活版）》从职场员工的角度出发，分别从宽容、乐观、知足、积极、沉着等方面阐释阳光心态对生活和工作深刻意义。

通过阅读本书，你会明白，在快乐面前，所有的功名利禄都不是那么重要。

一个人纵然享有令人羡慕的荣耀与富贵，但如果他的内心不快乐，这些都不过是闪耀一时、供外人驻足观赏的烟花，甚至是令人故步自封、步履沉重的枷锁。

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>